

**UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA**



**PERCEÇÃO DA SITUAÇÃO LABORAL:
COMO OS ESTILOS DE COPING E O OPTIMISMO/PESSIMISMO MODERAM
O SEU IMPACTO NOS SENTIMENTOS DE BEM-ESTAR**

Mariana Araújo Caldeira Pereira Saraiva

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA
(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde/
Núcleo de Psicoterapia Cognitiva-Comportamental e Integrativa)**

2013

**UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA**



LISBOA

**UNIVERSIDADE
DE LISBOA**

**PERCEÇÃO DA SITUAÇÃO LABORAL:
COMO OS ESTILOS DE COPING E O OPTIMISMO/PESSIMISMO MODERAM
O SEU IMPACTO NOS SENTIMENTOS DE BEM-ESTAR**

Mariana Araújo Caldeira Pereira Saraiva

Dissertação orientada pelo Professor Doutor João Moreira

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA
(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde/
Núcleo de Psicoterapia Cognitiva-Comportamental e Integrativa)**

2013

Agradecimentos

Ao Professor Doutor João Moreira, pela disponibilidade, dedicação, apoio, partilha e incentivo.

À minha família e ao Diogo, pelo apoio, incentivo, ajuda e paciência.

A todos amigos, conhecidos e desconhecidos que divulgaram e participaram no estudo.

Resumo

Inspirada na actual situação económica e laboral do País, a presente investigação tem como principal objectivo a criação de um inventário que permita avaliar as percepções que os indivíduos têm em relação à sua situação laboral actual e em relação às expectativas que têm em relação ao mercado de trabalho em Portugal. Para além deste objectivo, pretende compreender-se o modo como estas percepções influenciam o bem-estar dos indivíduos, tendo em conta o papel das variáveis optimismo/pessimismo e dos estilos de pensamento como variáveis moderadoras deste efeito. Para que tal fosse possível, os 192 participantes, com idades compreendidas entre os 18 e os 74 anos e de ambos os sexos, responderam ao novo inventário, a uma versão reduzida do Inventário de Pensamento Construtivo, ao Teste de Orientação de Vida e ao Inventário de Estados Afectivos Reduzido, através da plataforma *online* Qualtrics. À excepção do novo inventário, todos os outros se encontravam previamente estudados e adaptados à população portuguesa, tendo também revelado bons indicadores de fiabilidade, oferecendo segurança e garantia para a utilização nesta investigação.

Os resultados indicam que o IPSL é um instrumento com bons indicadores de validade e consistência, permitindo não só a análise do modo como os indivíduos percebem a sua situação laboral actual, mas também como vêem o mercado de trabalho. Para além de se ter provado que estas percepções e expectativas têm efeitos no bem-estar e que o coping emocional tem um efeito moderador na relação entre as “expectativas em relação ao mercado de trabalho” e as emoções pró-sociais, concluiu-se que os factores encontrados são independentes, correlacionando-se apenas moderadamente. Esta questão leva a crer que a avaliação da situação pessoal e a avaliação das expectativas em relação ao mercado de trabalho são vistos como dimensões distintas, sugerindo que este instrumento pode ser valioso para uma melhor compreensão destes dois factores e do seu papel nos comportamentos económicos.

Palavras-chave: Percepção, situação laboral, expectativas, mercado de trabalho, bem-estar, optimismo, pessimismo, coping emocional, IPSL.

Abstract

Having the Portuguese economic and labour situation as a background, the present study has as its main goal the construction of an inventory allowing for the assessment of one's perceptions of current employment situation and of labour market prospects. Furthermore, this study tries to shed light on how these perceptions influence well-being, taking into account the role of optimism/pessimism and thinking styles as moderator variables.

In order to do so, four inventories (The new measure – Employment Perception Inventory, the Constructive Thinking Inventory, the Life Orientation Test and the Affective States Inventory) were administered to 192 participants (of both genders, aged from 18 to 74 years) through an online platform (*Qualtrics*). All inventories, except the new one (IPSL), had previously been studied and adapted to the Portuguese population, showing good psychometric properties.

The results show that IPSL has good reliability and validity properties, allowing not only for analyses of how individuals perceive their current employment situation, but also of how they see the labour market situation. In addition to results that show the relation between these perceptions and well-being levels, and that emotional coping has a moderator effect on the relation between labour market expectancies" and pro-social emotions, it was concluded that "employment situation perception" and "labour market expectancies" are independent, though moderately correlated, factors. This finding leads us to believe that these factors are distinct dimensions, suggesting that IPSL may be a valuable instrument in the search for a better understanding of the relation between these factors and economic behaviors.

Key-words: Perception, employment situation, expectancies, labour market, well-being, optimism, pessimism, emotional coping, IPSL.

Índice Geral

	Página
Resumo	ii
Abstract	iii
1.1 Introdução	1
1.2. Emprego e Desemprego	3
1.2.1. Teorias Psicológicas sobre o Desemprego	4
1.2.1.1. Teorias dos Estádios	4
1.2.1.2. Teoria do Desenvolvimento Psicossocial	5
1.2.1.3. Teoria da Privação	5
1.2.1.4. Modelo da Restrição da Agência	6
1.2.1.5. Modelo das Vitaminas	6
1.2.1.6. Teoria da Privação Relativa	8
1.2.1.7. Modelo Compreensivo do Desemprego e Bem-estar	8
1.2.2. Consequências do desemprego – evidência empírica	10
1.3 Perspectivas teóricas sobre o Bem-estar	13
1.3.1. Bem-estar e Coping	17
1.3.2. Bem-estar e Estilo de Pensamento	18
1.3.3. Bem-estar e Optimismo	21
1.3.4. Bem-estar e Situação Laboral	
1.4. Situação Económica e Laboral em Portugal	24
1.4.1. Caracterização da Economia Portuguesa	24

1.5. Bem-estar, Felicidade e Economia	29
2. Método	33
2.1. Problematização e Objectivos	33
2.2. Hipóteses	33
2.3. Procedimento	34
2.4. Participantes	34
2.4.1. Caracterização da Amostra	34
2.5. Medidas	38
3. Resultados	43
3.1. Construção e avaliação das qualidades psicométricas do IPSL	43
3.2. Correlação entre variáveis	50
3.3. Regressão Linear	58
4. Discussão e Conclusões	61
5. Referências Bibliográficas	67

Índice de Quadros

	Página
Quadro 1. <i>População activa por grupo etário e sexo nos primeiros trimestres de 2012 e 2013</i>	25
Quadro 2. <i>População inactiva por grupo etário e sexo nos primeiros trimestres de 2012 e 2013</i>	25
Quadro 3. <i>Taxa de emprego por grupo etário e sexo nos primeiros trimestres de 2012 e 2013</i>	26
Quadro 4. <i>Taxa de desemprego por grupo etário e sexo nos primeiros trimestres de 2012 e 2013</i>	26
Quadro 5. <i>População desempregada por tempo da procura nos primeiros trimestres de 2012 e 2013</i>	27
Quadro 6. <i>Distribuição da área profissional da amostra</i>	36
Quadro 7. <i>Matriz rodada dos três factores do IPC</i>	40
Quadro 8. <i>Itens correspondentes aos factores “estabilidade do emprego actual” e “expectativas em relação ao mercado de trabalho”</i>	47
Quadro 9. <i>Análise de itens do factor “estabilidade do emprego actual”</i>	48
Quadro 10. <i>Análise de itens do factor “expectativas em relação ao mercado de trabalho”</i>	48
Quadro 11. <i>Estatística descritiva por item do IPSL</i>	49
Quadro 12. <i>Matriz de correlações entre factores os factores “estabilidade do emprego actual” e “expectativas em relação ao mercado de trabalho”</i>	50
Quadro 13. <i>Valores da média e desvio-padrão da “estabilidade do emprego actual”</i>	51

e das “expectativas em relação ao mercado de trabalho”por sexo	
Quadro 14. Valores da média e desvio-padrão da “estabilidade do emprego actual”	52
e das “expectativas em relação ao mercado de trabalho”por idade	
Quadro 15. Valores da média e desvio-padrão da “estabilidade do	53
emprego actual” e das “expectativas em relação ao mercado de trabalho”	
por nível de escolaridade	
Quadro 16. Valores da média e desvio-padrão da “estabilidade do emprego actual”	54
e das “expectativas em relação ao mercado de trabalho”por nível profissional	
Quadro 17. Valores da média e desvio-padrão da “estabilidade do emprego actual”	55
e das “expectativas em relação ao mercado de trabalho”por situação laboral	
Quadro 18. Valores da média e desvio-padrão da “estabilidade do emprego actual”	56
e das “expectativas em relação ao mercado de trabalho”por área profissional	
Quadro 19. Matriz de correlações entre factores “estabilidade do emprego actual”	57
e das“expectativas em relação ao mercado de trabalho” e optimismo/pessimismo, estilos de pensamento e emoções	
Quadro 20. Valores de significância da análise de regressão múltipla para a variável	59
emoções	

Índice de Figuras

	Página
Figura 1. <i>Distribuição da variável estado civil</i>	35
Figura 2. <i>Distribuição da variável nível de escolaridade</i>	35
Figura 3. <i>Distribuição da variável nível profissional</i>	37
Figura 4. <i>Distribuição da variável situação laboral</i>	37
Figura 5. <i>Screeplot da análise factorial do IPSL</i>	44

Aos meus avós

1.1. Introdução

Nas sociedades ocidentais da actualidade, o emprego não só ocupa grande parte do dia dos indivíduos, como grande parte da vida. Toda a formação escolar e académica nos orienta para que um dia tenhamos uma profissão e que nos consigamos realizar profissionalmente. Para muitos, a realização pessoal não é conseguida se não for acompanhada da profissional, e mesmo que esta não tenha extrema importância, grande parte dos indivíduos costuma referir aquilo que faz ou aquilo que estuda quando se apresenta a alguém que não conhece. O emprego acaba por fazer parte da identidade, e promove o desenvolvimento psicológico e social. Infelizmente, esta é uma área da vida pautada por algumas dificuldades e acontecimentos que podem considerar-se negativos para o bem-estar do indivíduo, na medida em que há a possibilidade de não se alcançar a realização profissional, de se ser infeliz no local de trabalho, de não se retirar prazer da actividade profissional, etc. Contudo, e mesmo quando não se experiencia uma sensação de bem-estar no trabalho, a ausência e perda do mesmo é considerada um acontecimento negativo com consequências a vários níveis. Estar desempregado é normalmente associado a ideias e sentimentos negativos - ideia esta que não pertence apenas ao domínio do senso comum, mas que tem vindo a ser sustentada por diversos estudos: o desemprego diminui os níveis de bem-estar, e que o reemprego os eleva.

Para além da importância do emprego e da sua importância para os níveis de bem-estar do indivíduo, não deve ser esquecida a importância dada aos rendimentos. A perda ou diminuição dos mesmos é um dos motivos que leva à percepção da situação de desemprego como extremamente ameaçadora, pois sem dinheiro é mais difícil “viver bem” e alcançar o ideal de vida desejado.

Vivemos tempos de crise e recessão económica, no País, na Europa, e no Mundo, sendo esta uma situação que despoleta sentimentos de incerteza e receio e que obriga milhares de pessoas a uma adaptação a novas condições de vida, a novos hábitos e estatutos. Todos os dias, milhares de portugueses perdem o emprego, fecham negócios, perdem bens, regalias e direitos. Através das notícias chegam indicadores que nos fazem perceber o mercado de trabalho como incerto e que pouco tem para oferecer, principalmente aos jovens, e que nos fazem de algum modo recear o futuro. Contudo, esta dimensão é apenas uma entre várias, que contribui para a oscilação dos níveis de bem-estar, sendo importante ressaltar que para que os níveis sejam elevados é necessário um equilíbrio entre diferentes variáveis, como

a saúde física, o bem-estar familiar, a importância dada a relações interpessoais, a possibilidade de desempenhar um papel activo na sociedade, praticar actividades fora da esfera profissional entre outras.

Neste contexto, tendo em conta, por um lado, a importância e o valor do emprego e, por outro, a actual conjuntura económica de Portugal, pretende criar-se neste estudo um instrumento que permita a caracterização da situação laboral actual, de modo a compreender a forma como as percepções e expectativas acerca da situação laboral afectam o bem-estar dos indivíduos. Deste modo, o presente trabalho insere-se na perspectiva psicológica do estudo das consequências das percepções da situação laboral no bem-estar, tendo em conta o papel das variáveis optimismo/pessimismo e dos estilos de pensamento como variáveis moderadoras deste efeito.

Tendo em consideração a aparente inexistência de instrumentos com o propósito anteriormente referido, optou-se pela concretização de um estudo de natureza exploratória, que permitirá a obtenção de informação descritiva e compreensiva da relação entre as percepções laborais e o bem-estar.

1.2. Emprego e Desemprego

O emprego é definido como uma troca contractual, institucional e regulamentada entre duas partes, em que uma vende e outra compra trabalho, normalmente em dinheiro, podendo ser também em troca de bens ou serviços (Fryer e Payne, 1986).

Durkheim (2013) define o trabalho como o motor de integração social, que permite ao indivíduo ter um estatuto e função específicos na sociedade, aliado a um conjunto de protecções. Clarke e Critcher (1985) definiram cinco necessidades satisfeitas pelo emprego: (a) a estruturação do tempo (organização de horários); (b) a partilha de experiências fora do seio familiar; (c) a colaboração com outros para a consecução de objectivos; (d) a obtenção de status e identidade; e (e) a oportunidade de contribuir para um bem maior ou algo melhor. Segundo os autores, grande parte dos indivíduos atribuem valor à possibilidade de satisfação destas necessidades, pois contribuem para o seu desenvolvimento pessoal e profissional e, quando se vêem privados das mesmas, menor é a probabilidade de experimentar uma sensação de bem-estar plena.

Assim, e por oposição, o desemprego é definido por uma situação involuntária em que a pessoa não tem emprego, sendo que pode estar à procura do primeiro e nunca ter trabalhado, ou ter perdido o anterior. Uma situação de desemprego pode também ser definida como uma transição psicossocial que implica elevados níveis de *stress* e que requer mudanças e reajustes a vários níveis (social, pessoal, familiar etc.). Segundo Warr (1987), o desemprego envolve a criação e adaptação a um novo papel (o de desempregado) que acarreta novas características e ao qual corresponde uma redução de tarefas e rendimentos.

Estes fenómenos têm vindo a ser largamente estudados, tendo sido posta em evidência a importância que o trabalho assume pessoal e socialmente bem como a sua função integradora e concretizante na vida do indivíduo. Deste modo, parece natural que o desemprego, e as perdas que este acarreta, afectem os níveis de bem-estar. É desta relação que se crê que o desemprego ou as preocupações em relação à situação laboral, tenham significado psicológico, e que, conseqüentemente, afectem pensamentos, sentimentos, atitudes e comportamentos.

1.2.1. Teorias Psicológicas sobre o desemprego

Na sociedade actual, o desemprego tende a ser visto sobretudo como um problema económico e não tanto como um fenómeno psicológico. Contudo, as suas consequências vão muito para além das questões económicas. Winefield (1995) apresentou uma revisão de literatura sobre as consequências psicológicas do desemprego, demonstrando que existem custos substanciais, tanto para o indivíduo como para a família, que não podem ser atribuídos apenas à privação económica. Antes de serem referidos alguns dos estudos que comprovam empiricamente as consequências psicológicas do desemprego, apresentam-se de seguida alguns modelos que permitem compreender a relação entre a perda de emprego e a diminuição dos níveis de bem-estar.

1.2.1.1. Teoria dos estádios

Eisenberg e Lazarsfeld, em 1938, publicaram um dos primeiros artigos de revisão acerca dos efeitos psicológicos do desemprego e concluíram que a resposta psicológica a este fenómeno pode ser descrita de um modo universal, através de um conjunto de estádios pelos quais todos os indivíduos passam. O primeiro estádio definido pelos autores consiste no “choque”, estádio este que seria seguido por um período de uma procura activa de emprego, ao longo do qual o indivíduo se vai mantendo optimista face à ideia da possibilidade de reemprego. Num segundo momento, quando os esforços começam a falhar, o indivíduo torna-se progressivamente mais pessimista, ansioso e stressado. Por fim, num terceiro momento, o indivíduo assume uma atitude fatalista, o que o leva a adoptar uma atitude de desistência.

Esta teoria foi sendo alvo de algumas críticas ao longo dos anos, nomeadamente por Fryer que, em 1985, publicou uma revisão da mesma, em que afirma que as evidências empíricas não indicam que todos os indivíduos desempregados passem por estas fases, caracterizando o processo como singular e dependente de características específicas, e não como um processo universal (Winefield, 1995).

1.2.2.2. Teoria do Desenvolvimento Psicossocial

Em 1959, Erik Erikson propôs a sua famosa teoria dos estádios, em que postula que o ciclo de vida é dividido em vários estádios de desenvolvimento e que, em cada um, o indivíduo deve resolver uma crise específica entre dois pólos. É esta resolução, e o alcance da virtude por ela atingida, que permite um desenvolvimento psicossocial saudável. Segundo Gurney (1980), esta teoria revela-se pertinente no estudo da compreensão das consequências psicológicas do desemprego, na medida em que o quinto estádio - correspondente à transição da adolescência para a idade adulta - parece ser aquele em que o desemprego terá consequências mais graves. Segundo o autor, é neste estádio que o indivíduo desenvolve a sua identidade, sendo que esta é constituída pela identidade sexual e pela ocupacional. Deste modo, pode dizer-se que o desemprego, principalmente nesta fase da vida, tende a retardar o desenvolvimento psicossocial saudável, como previsto por Erikson, na medida em que não permite a aquisição e desenvolvimento de uma identidade ocupacional.

1.2.2.3. Teoria da Privação

Baseando-se na visão de Freud de que o trabalho representa o laço mais forte que o indivíduo tem com a realidade, Jahoda propôs, em 1981, um modelo que distingue os benefícios manifestos do emprego (autonomia financeira) e os benefícios latentes do mesmo, que são aqueles que nos mantêm ligados à realidade. Assim, são definidos como benefícios latentes (a) a estrutura temporal (considerado como o mais importante pela autora); (b) o contacto social; (c) a ideia de propósito colectivo; (d) a identidade social; e (e) a actividade. Para além da necessidade de obter recursos económicos, Jahoda defende que as pessoas “necessitam de estruturar o seu tempo, de alargar as suas redes sociais, de participar em organizações em que se sintam úteis, de ter um papel reconhecido perante a sociedade e de se sentirem activas”. Deste modo, a perda de emprego resultaria na privação da função manifesta do trabalho (recursos económicos), mas também na perda destas funções latentes, sendo a perda destas últimas a causadora de níveis mais elevados de *distress* (Paul, Geithner & Moser, 2007). Esta teoria reforça a ideia de que a perda de emprego acarreta consequências de várias ordens e que os recursos económicos são apenas uma das perdas que o indivíduo enfrenta numa fase de desemprego.

1.2.2.4. Modelo da Restrição da Agência

Tendo em consideração que as consequências do desemprego têm um papel significativo na deterioração dos níveis de bem-estar, Fryer propõe em 1986 o Modelo da Restrição da Agência. Segundo o autor, os indivíduos são “agentes sociais activos que iniciam, influenciam e gerem os eventos, tendo em conta os valores pessoais, e as expectativas em relação ao futuro, num contexto marcado por normas sociais e tradições, sem esquecer a experiência passada” (p. 270). Sob este ponto de vista, o autor considera que a consequência mais negativa do desemprego não é a perda dos benefícios latentes, como defendido por Jahoda (1981), mas sim a perda do benefício manifesto: o rendimento. Segundo Fryer, o desemprego resulta numa “experiência corrosiva de pobreza” (p. 270), sendo esta a responsável pela perda de um futuro com significado, levando a uma redução da saúde psicológica (Fryer & Payne, 1984). Contudo, apesar desta visão, o autor não nega a importância dos factores latentes na manutenção da saúde mental, mas considera-os insuficientes para a explicação da deterioração do bem-estar em situações de desemprego.

Fryer e Mckenna (1987) providenciaram alguma sustentação empírica a este modelo, pois através da realização de um estudo que opôs um grupo de desempregados por tempo definido e um grupo de desempregados por tempo indefinido, concluíram que os primeiros, apesar de desempregados, eram capazes de usufruir dos benefícios latentes fora do ambiente de trabalho. Os autores concluíram também que a motivação para voltar a trabalhar era a obtenção do benefício manifesto, o que, na sua opinião, demonstra a sua importância relativamente aos outros benefícios (Fryer & Mckenna, 1987).

1.2.2.5. Modelo das Vitaminas

Também no seguimento da ideia de que o desemprego não se resume apenas a uma perda a nível económico, surge como pertinente apresentar o Modelo das Vitaminas. Warr (1987) descreve os nove elementos relacionados com o emprego e com o meio, essenciais ao bem-estar e à saúde-mental: (a) oportunidade de controlo, (b) oportunidade de usar as competências, (c) criação de objectivos, (d) variedade, (e) qualidade ambiental, (f) disponibilidade de dinheiro, (g) segurança física, (h) oportunidade para o contacto interpessoal e (i) posição social. Neste mesmo modelo, Warr distingue ainda cinco

componentes da saúde mental: (a) bem-estar afectivo (dimensão muito relacionada com sentimentos de auto-estima); (b) competência, um dos recursos psicológicos utilizados para resolver diferentes tipos de problema; (c) autonomia, ou habilidades pessoais para resistir às influências ambientais e construir a sua própria opinião e acção; (d) aspiração, caracterizada pela capacidade de manter o interesse e integração no meio ambiente, procurando crescer e desenvolver-se, e (e) funcionamento integrado, que vê a pessoa como um todo, perfazendo as múltiplas correlações entre todas as dimensões. O ponto central desta teoria, como na de Jahoda (1981), reside no facto de o desemprego levar não só à perda de rendimentos mas também à perda de outros elementos que contribuem para os níveis desejáveis de bem-estar e saúde mental (Jonge, Wilmar & Schaufeli, 1998).

Seguindo os pressupostos do seu modelo, Warr (1987) desenvolveu uma estrutura conceptual onde propõe que o bem-estar psicológico do indivíduo - medida central da saúde mental - depende do que o seu ambiente psicossocial lhe proporciona, ao nível das oportunidades de experiências positivas, do modo como estas são percebidas e de como são aproveitadas, relacionando as características do trabalho e a adaptabilidade do indivíduo a esse ambiente, de acordo com as suas características pessoais. Este modelo ecológico de saúde mental relaciona aspectos psíquicos individuais com aspectos sociais e encara a saúde mental como um processo que se desenvolve a partir dessas interacções. Para as explicar, o autor recorre à analogia entre as vitaminas e a saúde física. Como é sabido, a carência de vitaminas causa transtornos à saúde física, e a sobredosagem não implica sobrefuncionamento do organismo, mas tem efeitos nocivos na saúde. Assim, o efeito causado pelas condições ambientais sobre o bem-estar psicológico é análogo ao das vitaminas sobre o organismo humano (Warr, 1987).

Warr (1987) sublinha a necessidade de interpretar o seu modelo a partir de uma visão dinâmica e processual. Por exemplo, a adequação do indivíduo à variedade dos ambientes depende da sua competência e do nível das suas aspirações, de acordo com as oportunidades dos contextos, podendo modelar as influências ambientais de diferentes maneiras. Segundo o autor, o bem-estar psicológico ocupa assim o papel central na avaliação da saúde mental do indivíduo, por intermédio das cinco dimensões - acima descritas - que contribuem para a saúde mental.

Em 1990, Warr comprovou a relação entre as exigências do trabalho e a satisfação, a ansiedade e a depressão; entre a autonomia e a satisfação, bem como entre as exigências e a

autonomia com a saúde mental dos indivíduos. Warr é um dos precursores na aplicação da corrente hedónica ao mundo do trabalho, passando a analisar a possibilidade das emoções também serem usadas como indicadores do bem-estar no trabalho. Mais recentemente Warr (2007) passou a defender dois elementos centrais no bem-estar no trabalho: o primeiro é a felicidade hedónica, correspondente aos sentimentos de prazer, sendo o segundo relativo a aspectos eudaimónicos, como o desenvolvimento de atributos pessoais, a exploração do próprio potencial, e a realização e expressão de si mesmo.

Ao contrário da Teoria da Privação de Jahoda (1981), no Modelo das Vitaminas não é feita nenhuma distinção entre o desemprego e o emprego, mas é tida em conta a qualidade do ambiente que envolve o indivíduo (avaliado através das nove características) como definidor da saúde mental.

1.2.2.6. Teoria da Privação Relativa

Neste seguimento de ideias, em 1997, Feldman, Leana, & Turnley (1997) basearam-se na teoria da privação relativa de Crosby (1976) e de Walker & Mann (1987) para explicar as reacções ao desemprego e emprego precário. Segundo os autores, a privação relativa deve ser entendida como a discrepância percebida entre o estatuto actual da pessoa e o estatuto que a pessoa sente que lhe pertenceria. De acordo com esta teoria, as consequências do desemprego revelam-se através desta dissonância em relação ao estatuto e papel do indivíduo, implicando a percepção de incumprimento de expectativas. Esta teoria assenta numa ideia relativamente diferente das anteriores, na medida em que introduz o papel do estatuto do indivíduo, bem como o das expectativas em relação ao mesmo (Creed & Macintyre, 2001).

Também Donovan & Oddy (1982) defenderam que a perda do emprego é acompanhada da perda de identidade relacionada com o trabalho, tendo como ponto de partida a ideia de que o estatuto e identidade relacionados com o trabalho se encontram significativamente correlacionados com o bem-estar subjectivo (Evans & Haworth, 1991).

1.2.2.7. Modelo Compreensivo do Desemprego e Bem-Estar

Com o objectivo de estudar quais as variáveis relacionadas com o bem-estar numa situação de desemprego, McKee-Ryan, Kinicki & Wanberg, (2005) basearam-se no modelo

de coping elaborado por McKee-Ryan & Kinicki em 2002 e identificaram cinco variáveis preditoras da reacção do indivíduo face à perda de emprego: (a) centralidade do papel do trabalho – também definida como envolvimento profissional, indica, de forma geral, a importância que o trabalho tem para o sentimento de *self* num indivíduo. A atribuição de um elevado valor à centralidade do trabalho (meio de realização pessoal), fez com que vários autores postulassem que a ausência de trabalho tem um efeito negativo nos sentimentos de bem-estar físico e psicológico (p. ex., Ashforth, 2001; Jackson, Stafford, Banks & Warr, 1983; Kinicki, 1989); (b) recursos de coping – neste contexto, os recursos de coping são definidos como o conjunto de características individuais, objectos e condições externas ao indivíduo, ao qual este recorre numa situação de perda de trabalho involuntária. Representam, assim, o repositório de ajudas à qual a pessoa pode recorrer face a uma situação stressante. Deste modo, os recursos de coping neste modelo são vistos como atenuantes dos efeitos negativos da perda de emprego. McKee-Ryan & Kinicki (2002) identificaram três tipos de recursos: os pessoais (traços de personalidade como a auto-estima, *locus* de controlo, auto-eficácia e estabilidade emocional), os sociais (rede e recursos sociais) e os financeiros (rendimentos, propriedade e poupanças), como particularmente importantes numa situação de desemprego. Nesta versão do modelo, é ainda acrescentado um quarto recurso inspirado nas ideias de “estrutura temporal” e de “propósito” das teorias de Jahoda (1981) e Warr (1987): a estrutura temporal, que engloba a capacidade de organização e gestão do tempo, rotinas, bem como a sensação de propósito (c) avaliação cognitiva – esta componente avalia as condições externas em termos da sua relevância para o bem-estar do indivíduo, classificando-as como ameaçadoras ou não (tal como postulado na teoria de Lazarus & Folkman, 1984): a avaliação de um evento como stressante encontra-se negativamente relacionada com os sentimentos de bem-estar. No contexto da perda de emprego, uma atribuição relacionada com o fracasso pessoal ou uma atribuição relacionada com a elevada probabilidade de voltar a estar empregado, parecem influenciar de forma significativamente diferente o modo como os indivíduos lidam com esta fase da vida. Um estudo longitudinal conduzido por Prussia, Kinicki & Bracker (1993) demonstrou que as atribuições internas em relação à perda de emprego, estão negativamente associadas à satisfação com a vida, auto-estima, expectativas em relação à possibilidade de reemprego e com o próprio reemprego. Um outro estudo, realizado por Wanberg (1997) revelou que baixos níveis de controlo situacional estão associados a baixos níveis de saúde mental em indivíduos desempregados; (d) estratégias de

coping – estas são definidas como esforços cognitivos e comportamentais que ajudam o indivíduo na gestão das exigências associadas com as transacções pessoa-situação. Depois da avaliação cognitiva ter lugar, distinguem-se dois tipos de coping – focado no problema ou na emoção (Lazarus & Folkman, 1984). Segundo estes autores, o primeiro tipo de coping lida com a resolução da raiz do problema desencadeadora de stress (ex., procura activa de um novo trabalho, considerado como um bom predictor de reemprego; ou pode incluir outro tipo de estratégias orientadas para a resolução do problema, como por exemplo: redefinição das finanças pessoais, revisão de qualificações, *job skills* etc.); já o segundo tipo ajuda na gestão da resposta emocional (como a procura de ajuda psicológica, por exemplo). Este tipo de estratégias de coping têm vindo a ser tidas como uma poderosa ajuda numa situação relacionada com a perda de emprego. Inspirada nesta distinção, Latack (1986) propõe duas dimensões semelhantes: a orientação para o controlo (estratégias comportamentais ou cognitivas que são proactivas por natureza) e a orientação para a fuga (estratégias focadas na fuga ou evitamento da situação). Aplicadas a uma situação de desemprego, exemplos de estratégias orientadas para o controlo seriam a procura de emprego, a poupança, a revisão de competências e qualificações profissionais etc.; em relação às estratégias orientadas para a fuga, são exemplos a desdramatização ou o evitamento do assunto; e (e) recursos/habilidades e variáveis demográficas - correspondem ao potencial produtivo resultante das acções e conhecimentos de um indivíduo (Barlett & Ghosal, 2002). Esta dimensão encontra-se intimamente relacionada não só com as possibilidades de reemprego, mas também interfere na avaliação cognitiva da perda de emprego, na medida em que uma maior sofisticação de pensamento pode fazer com que o indivíduo desenvolva expectativas positivas numa fase posterior de procura de um novo emprego, aliviando assim sentimentos de ansiedade (Price & Fang, 2002).

1.2.2. Consequências do Desemprego - evidência empírica

Tal como foi referido, o desemprego não se pauta apenas por ser um fenómeno económico e social, sendo diversos os estudos que ajudam à percepção deste fenómeno como responsável por mudanças a nível psicológico (Fryer, 1988; Warr, Jackson & Banks, 1988; Warr, 1987, 1991; Barling, 1990). Geralmente, as mudanças são negativas e contribuem para uma diminuição do bem-estar subjectivo, podendo mesmo conduzir a uma deterioração da

saúde mental e física (Shultz-Gambard, Balz, Drewski & Mawka, 1988). Em 1999, numa revisão de literatura sobre o tema do desemprego, Hanish afirma que este se encontra no quartil mais elevado de acontecimentos de vida desagradáveis e geradores de stress, podendo ser inserida entre as dez experiências de vida mais traumáticas.

Warr, Jackson & Banks (1988) afirmam que o desemprego é acompanhado de níveis elevados de ansiedade, esgotamento (*burnout*), stress, depressão e angústia, bem como por uma diminuição dos níveis de auto-estima e de confiança. Ainda em relação às consequências psicológicas, Fryer (1988) e Amudson (1990, citado por Cook, 1991) destacam a desmoralização, ansiedade, desesperança, alterações no estado de espírito, diminuição dos sentimentos de optimismo, resignação, inactividade, isolamento social, mudanças na cognição, afecto e níveis de auto-estima e, por fim, consequências na saúde física.

Outros estudos apontam várias consequências do desemprego, e que afectam, consequentemente, a saúde mental, bem como os níveis de bem-estar. Nestes estudos, relembra-se o equilíbrio das diversas áreas da vida de um indivíduo quando experiencia uma situação de emprego pleno e satisfatório. A partir do momento em que esta plenitude, por motivos de desemprego, sofre um desequilíbrio, surgem consequências como a diminuição do nível de vida (Björklund, 1985), o sentimento de insegurança relativa aos rendimentos (Darity & Goldsmith, 1996), o estigma relacionado com o novo estatuto de desempregado (Björklund, 1985) e a perda de auto-estima e de contactos sociais (Helliwell & Putnam, 2004). Também ao nível do estatuto social (do indivíduo e da família), se verificam alterações numa situação de desemprego. Muitas das vezes, esta acarreta uma modificação ao nível das relações sociais, o que causa uma diminuição nos níveis de auto-estima dos indivíduos (Björklund, 1985). A perda de emprego é, por isso, muitas vezes sinónima da perda de contactos e de uma diminuição da rede social, que se reflecte numa perda de compromissos sociais e na diminuição do “capital social”, que têm consequências negativas ao nível do bem-estar (Helliwell & Putnam, 2004).

No que diz respeito ao nível de vida, a perda de emprego, e consequentemente de rendimentos, resulta muitas vezes numa alteração do estilo de vida, e em situações mais extremas, chega a ter consequências ao nível da qualidade de vida. Relacionada com esta dimensão, está a ansiedade em relação aos rendimentos, visto que a sua perda implica muitas vezes uma reorganização e gestão mais rigorosa, bem como um sentimento de perda de controlo, na medida em que o indivíduo deixa de ser o responsável pela possibilidade de

assegurar o seu rendimento (Eisenberg & Lazarsfeld, 1938).

Como foi dito anteriormente, o emprego é um meio de concretização e realização de necessidades, bem como um meio para alcançar fins e cumprir um plano existencial (Muchinsky, 1997), potencializando assim o bem-estar subjectivo do sujeito, enquanto que o desemprego contribuirá para o decréscimo do mesmo, aumentando os riscos de deterioração da saúde mental (Shultz-Gambard et al, 1998).

É de ter em atenção que as consequências do desemprego variam em função de outras variáveis como é o caso da idade: as consequências do desemprego parecem ter maior impacto nas pessoas de meia-idade (entre os trinta e os cinquenta anos), segundo os estudos de Breslin & Mustard (2003), e Clark & Oswald (1994) em comparação com os jovens). O mesmo acontece com o sexo: as dimensões relacionadas com a vida social e familiar afectam de forma mais significativa a saúde mental das mulheres, enquanto, no caso dos homens, são as questões relacionadas com os rendimentos, as que causam mais stress. Outro factor importante é a duração do período de desemprego: quanto mais duradouro este período, mais se agravam as consequências.

Murphy & Athanasou (1999) reviram 16 estudos longitudinais publicados entre 1986 e 1996, que tiveram em consideração os efeitos do desemprego na saúde mental. Catorze dos dezasseis estudos mostraram relações negativas entre estas duas dimensões, permitindo aos autores chegar à conclusão de que a perda de emprego reduz os níveis de saúde mental e que o reemprego os eleva. Também a OCDE retirou as mesmas conclusões, após a análise de um conjunto de estudos realizados em diferentes países (OCDE, 2013).

Winefield & Tiggermann (1990) assinalam diferenças claras - sugeridas através de um estudo longitudinal - entre os grupos de empregados e desempregados. Segundo os autores, o grupo de desempregados apresentava níveis baixos de auto-estima e níveis mais elevados de afecto deprimido, humor negativo e um *locus* de controlo externo. Estes resultados indicam também que ter um emprego contribui para bons níveis de auto-estima, diminui o humor negativo, o afecto deprimido e promove um *locus* de controlo menos externo do que no caso dos desempregados. Os autores apontam também para a ideia de que quanto mais tempo se prolonga a situação de desemprego, mais se acentuam os efeitos negativos, e que indivíduos com expectativas positivas em relação ao futuro e à probabilidade de voltar a estar empregado demonstram baixos níveis de *stress*.

O estudo de Flatau, Galea & Petridis (2000) permitiu concluir que indivíduos

desempregados relatam mais raramente sentimentos de felicidade e tranquilidade e, por outro lado, mais frequentemente sentimentos relacionados com nervosismo e depressão, do que os indivíduos empregados. Sugere-se neste estudo que os indivíduos desempregados apresentam níveis mais baixos em relação à sua saúde mental e bem-estar, tendo como referência indivíduos empregados a tempo inteiro. Comparou-se também a amostra de indivíduos empregados a tempo inteiro e parcial, e concluiu-se que os primeiros apresentam níveis mais elevados de saúde mental e bem-estar. Por fim, foi também possível associar o desemprego com o aumento do consumo de substâncias nocivas à saúde, como o álcool e as drogas.

A apresentação destas conclusões de diversos estudos, realizados em diversos países ao longo dos anos, permite afirmar com certeza que o desemprego é um fenómeno profundamente perturbador, cujas consequências extravasam o domínio económico, envolvendo o psicológico, visto interferir em dimensões como a auto-estima, o humor e as relações interpessoais, que quando afectadas contribuem para uma diminuição dos níveis de bem-estar. É neste contexto que surge um dos objectivos deste estudo: compreender o modo como a situação laboral afecta os sentimentos e o nível de bem-estar dos indivíduos.

1.3. Perspectivas teóricas sobre o bem-estar

Em 1967, Wilson após uma revisão sobre o tema do bem-estar, retirou duas conclusões sobre o mesmo: a primeira postula que “uma pessoa feliz é jovem, saudável, bem-educada, bem paga, extrovertida, optimista, despreocupada, religiosa, casada, com elevados níveis de auto-estima, com elevada moral no trabalho, com aspirações modestas, de qualquer sexo e nível de inteligência” A sua segunda conclusão, diz respeito à constatação da pouca atenção dada à compreensão da felicidade, desde a Grécia antiga. Ora, cerca de 30 anos depois, serão ainda válidas as suas conclusões? Começemos então por fazer uma breve revisão do estudo acerca da dimensão “bem-estar”.

Depois da revisão feita por Wilson, o bem-estar tem sido alvo de inúmeros trabalhos teóricos e empíricos, a par de outros temas como o optimismo, felicidade e satisfação com a vida, e, através da investigação já decorrida, chega-se facilmente à conclusão de que o construto de bem-estar não é consensual nem unitário, tendo por isso conduzido a uma proliferação de diferentes definições, teorias e abordagens. Assim, em psicologia, o bem-estar é tido como um conceito complexo que se centra na experiência e funcionamento óptimos em

diferentes dimensões da nossa vida (Ryan & Deci, 2001).

Segundo Ryan e Deci, (2001) o estudo sobre o bem-estar emergiu de duas perspectivas relativamente distintas: a hedónica e a eudaimónica. A perspectiva hedónica concebe o construto bem-estar como um aglutinado de diferentes conceitos, nomeadamente o de felicidade, o de satisfação e o de experiências emocionais, designando o construto por bem-estar subjectivo. Por outras palavras, considera o bem-estar como um sinónimo de prazer, de satisfação com a vida ou de felicidade, focando-se na experiência de sentimentos prazerosos e no equilíbrio entre afecto positivo e negativo. Centrando-se na identificação do nível de felicidade e satisfação dos indivíduos, procura ainda identificar as condições sócio-demográficas, políticas e culturais que lhe estão associadas (Ramalho, 2008).

Este construto surge no modelo proposto por Diener, em 1984 em que o autor insere este domínio de estudo no âmbito da psicologia positiva identificando-o como “a avaliação cognitiva (satisfação com a vida) e afectiva (felicidade) que os sujeitos fazem das suas vidas, devendo também incluir uma análise pessoal sobre a frequência com que se experimentam emoções positivas e negativas” (McKee-Ryan, Kinicki & Wanberg, 2005). Trata-se assim de um conceito dependente da auto-avaliação, podendo apenas ser avaliado e relatado pelo próprio indivíduo e não por indicadores externos (Siqueira & Padovam, 2008).

Já o segundo construto, surge na década de 80 sob a designação de bem-estar psicológico, inspirado na teoria Aristotélica. Esta outra forma de conceptualização do bem-estar assume como objectivo caracterizar este domínio a partir das dimensões básicas do funcionamento positivo que emergem de diferentes modelos teóricos da psicologia do desenvolvimento, da psicologia clínica e da saúde mental (Novo, 2003). Este pensamento clássico relativamente à *eudaimonia* ou felicidade, relaciona-a com a ‘actividade da alma dirigida pela virtude’, com a procura da perfeição e realização pessoal do verdadeiro *self*. O bem-estar, segundo esta perspectiva, envolve, assim, mais do que a felicidade pessoal, caracterizando-se sobretudo pela necessidade de actualização do potencial humano e de realização da verdadeira natureza do indivíduo (Ramalho, 2008).

O construto de bem-estar psicológico foi integrado no modelo proposto por Ryff (1989) e reformulado por Ryff & Keyes (1995) como uma definição alternativa, estreitamente relacionada com a visão eudaimónica. Postulando que as medidas baseadas na satisfação e no afecto têm pouco fundamento teórico e que negligenciam aspectos importantes do funcionamento positivo, Ryff (1989) procurou desenvolver uma definição integrativa de bem-

estar, baseando-se nas visões da psicologia clínica, da saúde mental e na perspectiva desenvolvimentista de ciclo de vida. Mais do que simplesmente alcançar a felicidade, o bem-estar é caracterizado como “a procura da perfeição que representa a realização do verdadeiro potencial”. Nesta visão, a felicidade não é considerada o ponto central mas antes “o produto de uma vida que é bem vivida” (Ryff & Singer, 1998), na prática uma vida que reflecte ideais como a autonomia, as relações positivas com os outros, ou crescimento pessoal. De acordo com o modelo, o bem-estar psicológico é composto por seis dimensões: (a) a auto-aceitação - relacionada com o auto-conhecimento e a maturidade; (b) o relacionamento positivo com os outros – nomeadamente a capacidade de criar empatia e intimidade em relações interpessoais significativas de qualidade; (c) a autonomia – relacionada com a auto-determinação; (d) o domínio do ambiente - capacidade de gerir eficazmente a vida e o meio, de acordo com as necessidades e valores próprios; (e) o propósito ou significado da vida; e (f) o crescimento pessoal - crescimento e desenvolvimento contínuos enquanto pessoa (Ryff & Keyes, 1995).

O bem-estar psicológico é, então, definido como um construto multidimensional, que abrange e permite descrever um conjunto de dimensões do funcionamento psicológico positivo na idade adulta: a relação da pessoa consigo própria e com a sua vida no presente e no passado, a capacidade para definir e orientar a vida em função de objectivos significativos para si própria, bem como a natureza e qualidade da relação com o meio intersubjectivo e social.

Apesar das diferenças, as duas perspectivas apresentam mecanismos psicológicos que contribuem para a regulação de um nível óptimo de bem-estar.

Têm sido muitos os estudos desenvolvidos na área do bem-estar, especialmente no que diz respeito ao bem-estar subjectivo, por ser o construto que alia duas dimensões que despertam bastante interesse em diferentes áreas da psicologia: a felicidade e a satisfação com a vida. Por este motivo, os estudos desenvolvidos têm tentado responder a questões como “Quão felizes são as pessoas”, “O que faz as pessoas felizes” e “Quem são os mais felizes?” A investigação aponta para vários factores que podem ser considerados como predictores de níveis mais elevados de bem-estar subjectivo. Estes podem ser de ordem interna e psicológica - como é o caso de traços de personalidade (ex., extroversão e neuroticismo), do temperamento ou da própria genética – ou externa, como é o caso das relações significativas (ex., o casamento tem vindo a ser associado a níveis mais elevados de felicidade, quando este grupo é comparado com os que nunca casaram ou que já se

separaram), do suporte social, do dinheiro, das condições de emprego e bem-estar no trabalho, da fé religiosa, ou até mesmo da situação política do país (países com mais anos de democracia, em que os direitos civis são considerados justos e respeitados reportam níveis mais elevados de bem-estar; Myers, 2000).

Apesar da diversidade de variáveis, existem algumas que parecem relacionar-se mais fortemente com o bem-estar subjectivo e que são relativamente consensuais em diversos estudos, como é o caso da importância das relações interpessoais, alguns traços de personalidade, a capacidade para resolver problemas e a saúde mental e física.

Já a questão dos rendimentos tem gerado resultados contraditórios: por um lado parece haver uma relação directa entre o dinheiro e a felicidade (a forma de o gastar que traz mais felicidade está relacionada com experiências e não tanto com bens materiais; Caprariello & Reis, 2013), sendo que indivíduos em vários países e ao longo dos anos afirmam que esta é uma dimensão importante da vida e que seriam mais felizes se tivessem mais dinheiro (Campbell, 1981). Por outro lado, estudos como o de Diener (1985) mostraram, por exemplo, que os 100 homens mais ricos do mundo apresentavam níveis de felicidade ligeiramente superiores à média, sendo que alguns deles estavam abaixo deste valor, considerando-se infelizes. O autor revela também que, apesar do crescimento económico das últimas décadas, não somos significativamente mais felizes, mas que o dinheiro parece ter trazido consigo níveis mais elevados de violência, divórcios e suicídios. Também Winkelman & Winkelman (1998), Winefield (2002) e Helliwell & Putnam (2004), seguindo a perspectiva de Jahoda (1981), defenderam que os efeitos negativos não relacionados com os rendimentos têm maior peso na queda dos níveis de satisfação com a vida; que os custos psicológicos relacionados com o desemprego vão muito para além dos económicos; e que a relação entre o desemprego e a diminuição do bem-estar subjectivo se deve à perda de capital social, aumento do *stress* familiar e perda de auto-estima, respectivamente.

Também os estudos de Kokko e Pulkkinen (1987), de Vinokur, Price e Caplan (1991) e de Jackson (1999) demonstraram, respectivamente, que os desempregados são o grupo que experiencia maior tensão económica e níveis mais elevados de *distress*; que em situações de desemprego e dificuldades económicas nota-se um aumento da probabilidade de desenvolver perturbações como a depressão e que indivíduos desempregados reportam níveis mais elevados de *stress* financeiro.

Tendo em conta a informação recolhida ao longo de vários anos de investigação, é

importante considerar que existem vários factores de ordem diversa que contribuem para níveis mais elevados de bem-estar subjectivo, e que questões relacionadas com o emprego e com os rendimentos são apenas alguns deles.

1.3.1. Bem-estar e Coping

Na literatura psicológica, relacionado com os conceitos de *stress* e bem-estar, encontra-se o de coping. Segundo a teoria de Folkman e Lazarus (1980), o coping é definido como um conjunto de esforços, cognitivos e comportamentais, utilizado pelos indivíduos com o objectivo de lidar com necessidades específicas, internas ou externas, que surgem em situações de *stress* e são avaliadas como sobrecarregando ou excedendo os recursos pessoais (Lazarus & Folkman, 1984). Esta definição implica que as estratégias de coping sejam acções deliberadas que podem ser aprendidas, usadas e descartadas. O modelo envolve quatro ideias principais: (a) coping é visto como um processo ou uma interacção entre o indivíduo e o ambiente; (b) a sua função principal é a de controlo da situação stressora; (c) os processos de coping pressupõem a noção de avaliação, ou seja, o modo como o fenómeno é percebido, interpretado e cognitivamente representado; (d) o processo de coping define-se como uma mobilização de esforço, através do qual os indivíduos empreendem esforços cognitivos e comportamentais para administrar (reduzir, minimizar ou tolerar) as necessidades internas ou externas que surgem da sua interacção com o ambiente (Folkman e Lazarus, 1984).

Folkman e Lazarus (1980) enfatizam o papel assumido pelas estratégias de coping, sublinhando que estas podem mudar de momento para momento, numa mesma situação considerada stressante. Dada esta variabilidade de reacções individuais, os autores defendem a impossibilidade de se tentar prever respostas situacionais a partir do estilo típico de coping. As estratégias de coping reflectem acções, comportamentos ou pensamentos usados para lidar com um stressor (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis & Gruen, 1986). Estas estratégias podem ser classificadas em dois tipos. O primeiro é o coping focalizado na emoção, que se define como um esforço para regular o estado emocional associado ao *stress* ou resultante de eventos stressantes. Estes esforços de coping são dirigidos a um nível somático e/ou a um nível de sentimentos e emoções, tendo como objectivo actuar sobre o estado emocional do indivíduo (por exemplo, actividades que ajudem o indivíduo a descontrair são exemplos de estratégias dirigidas a um nível somático de tensão emocional).

O segundo é o coping focado no problema que corresponde a um acto sobre a situação que deu origem ao *stress*, tentando alterá-la. A função desta estratégia consiste em alterar o problema existente na relação entre a pessoa e o ambiente causador de *stress* (Folkman e Lazarus, 1980).

Para os autores, o uso de estratégias focadas no problema ou na emoção depende de uma avaliação da situação stressora na qual o sujeito se encontra envolvido. De acordo com esta teorização, existem dois tipos de avaliação: a avaliação primária – definida como processo cognitivo através do qual os indivíduos avaliam qual o risco envolvido numa determinada situação de *stress* – e a avaliação secundária – definida como a análise de quais os recursos disponíveis e opções para lidar com o problema. Em situações avaliadas como modificáveis, o coping focado no problema tende a ser utilizado, enquanto o coping focado na emoção tende a ser mais utilizado em situações avaliadas como inalteráveis (Folkman & Lazarus, 1980).

Para Carver e Scheier (1994), os dois tipos de coping estão intimamente relacionados: o coping focado na emoção pode facilitar o coping focado no problema, por remover a tensão excessiva e, da mesma forma, o coping focado no problema pode diminuir a ameaça, reduzindo assim a tensão emocional. Estudos indicam que ambos são utilizados em praticamente todos os episódios stressantes e que o uso de um ou de outro pode variar em eficácia, dependendo dos tipos de stressores envolvidos (Compas, 1987). Para além destas duas categorias de coping, existe ainda uma outra menos referida na literatura, o coping focalizado nas relações interpessoais. Esta estratégia consiste na busca de apoio nas pessoas do seu círculo social para a resolução da situação stressante. Este conceito foi desenvolvido por Coyne e DeLongis (1986) e estudado mais aprofundadamente por O'Brien e DeLongis (1996), com o objectivo de entender melhor o papel da personalidade e dos factores situacionais na escolha das estratégias de coping (Antoniuzzi, Dell'Aglio & Bandeira, 1998).

1.3.2. Bem-estar e Estilo de Pensamento

No presente estudo, uma das medidas utilizadas foi o Inventário de Pensamento Construtivo, que assenta na Teoria Cognitiva-Experencial (TCE). A utilização deste instrumento permite aceder ao estilo de pensamento característico do indivíduo, sendo que dois dos estilos correspondem ao coping comportamental e ao emocional.

De acordo com a TCE, os indivíduos desenvolvem teorias implícitas sobre a realidade, que se dividem em três subteorias: acerca do eu, do mundo e um sistema proposicional que relaciona as duas primeiras. Uma teoria pessoal sobre a realidade é organizada por postulados, sendo que os quatro postulados básicos destas teorias pessoais se referem (a) ao modo como o mundo é visto pelo indivíduo (malévolo ou benigno), (b) ao grau em que este é considerado significativo, (c) ao modo como os outros são vistos (se são ou não ameaçadores) e, por fim, (d) ao modo como é visto o *self*. São as teorias pessoais sobre a realidade que assumem um papel organizador da informação e director do comportamento (Epstein, 2003).

Para além das três ordens de teorias elaboradas pelo indivíduo, a TCE postula que existem três sistemas conceptuais: o racional, que opera a um nível consciente, o experiencial, que opera a um nível pré-consciente, e o associacionista que opera ao nível do inconsciente – embora este último sistema não tenha vindo a ser apresentado de modo muito consistente ao longo da investigação de Epstein. Esta visão distingue-se da desenvolvida por Lazarus e Folkman, na medida em que a tónica recai sobre processos automáticos e não sobre processos conscientes, controlados e que envolvem esforço e controlo da parte do indivíduo.

Deste modo, a TCE é uma teoria integrativa da personalidade, compatível com outras correntes teóricas – psicanalítica, da aprendizagem, cognitiva e fenomenológica – e que se refere ao modo como os indivíduos processam a informação. O seu poder como teoria integrativa revela-se através de três pressupostos teóricos: o primeiro defende que os indivíduos processam a informação através dos sistemas independentes já referidos. O segundo pressuposto defende que o sistema experiencial se encontra relacionado com a emoção, e defende que, quando um indivíduo se confronta com uma situação que necessita de alguma resposta, dependendo de experiências emocionais semelhantes, a pessoa experimentará certos sentimentos. São estes sentimentos que motivam a acção e que tendem para a busca de um estado agradável e para a redução do desagradável. Por fim, o terceiro pressuposto defende a existência de quatro necessidades básicas: (a) a assimilação da informação presente na realidade; (b) a manutenção de um equilíbrio favorável entre o prazer e a dor; (c) a manutenção de relações com outros; e (d) a manutenção de um nível favorável de auto-estima (Epstein, 2003).

A TCE assume que todos os indivíduos constroem de forma automática uma teoria implícita da realidade, que inclui uma teoria acerca do próprio, do mundo e acerca das

proposições que os relacionam. Neste sentido, pode dizer-se que esta é uma teoria que se insere na vertente cognitiva, visto defender a criação de esquemas e representações (Epstein, 2003). Segundo a teoria, os humanos operam segundo dois sistemas fundamentais de processamento de informação: o racional e o experiencial, que funcionam paralela e interactivamente. Em relação ao primeiro, pode dizer-se que opera segundo a compreensão de regras de raciocínio e de evidências transmitidas culturalmente, caracterizando-se por ser consciente, analítico, trabalhoso, relativamente lento, exigente ao nível dos recursos cognitivos e livre de afecto. Por oposição, o sistema experiencial funciona através da aprendizagem que o indivíduo vai fazendo, tendo por base a sua experiência passada, em vez de se basear apenas na inferência lógica. Opera de modo pré-consciente, automático, rápido, fácil, holístico, concreto, associativo, não-verbal e sem exigir recursos cognitivos significativos. Para além destas características, é um sistema que codifica a informação de duas formas: como memórias de eventos individuais, particularmente aquelas que foram emocionalmente intensas, e como representações abstractas – protótipos, metáforas e narrativas. Apesar de ser um sistema cognitivo, o seu funcionamento está intimamente relacionado com a experiência do afecto: influencia e é influenciado pelo mesmo, pois dirige o comportamento não só no sentido da obtenção do prazer como do evitamento de resultados não-prazerosos (Epstein, 2003).

Tendo como pano de fundo a TCE, pode dizer-se que existem diferenças ao nível do pensamento pré-consciente, e que este varia entre dois pólos: de pensamento construtivo ao pensamento destrutivo. O bom pensamento construtivo é definido como um pensamento automático que facilita o coping em situações problemáticas, maximizando a probabilidade de uma solução eficaz, acompanhada por um baixo nível de *stress*. Já o pensamento construtivo pobre (destrutivo), consiste num pensamento automático pré-consciente que resulta em elevados níveis de *stress* para o próprio e para os outros, no que diz respeito à adequação das soluções encontradas (Epstein, 2003).

Para o estudo deste construto, foi elaborado o Inventário de Pensamento Construtivo, composto por 108 itens descritivos de pensamentos construtivos e destrutivos (Epstein, 2003). A análise factorial deste instrumento revelou a existência de seis grupos de factores: coping emocional, coping comportamental, pensamento categorial, pensamento esotérico, optimismo naïf e pensamento negativo. Os factores foram convertidos em escalas pela selecção dos itens com valores de saturação superiores a .30. Assim, definiram-se: a escala de

Pensamento Construtivo Global, composta por itens das outras escalas, excepto da do Optimismo Naïf; as escalas de Coping Emocional e Comportamental (que juntas atingem mais de metade da variância), o que indica que o domínio do coping pode ser largamente dividido entre um coping com o mundo interno (emoções e pensamentos) e outro com o mundo externo, dirigido para a acção (Epstein, 2003). Esta distinção vai ao encontro da teoria-mãe sobre os estilos de coping, postulada por Lazarus & Folkman (1984).

Originalmente, este inventário é bastante extenso, o que desencadeou a necessidade de o encurtar para que fosse possível utilizá-lo no presente estudo. Deste modo, procedeu-se à criação de uma versão reduzida, cujo processo estatístico será apresentado adiante.

1.3.3. Bem-estar e Optimismo

É no campo da psicologia positiva que se tem vindo a estudar conceitos como as “forças”, as “virtudes” e os “aspectos positivos” da vida, que contribuem para o desenvolvimento da auto-realização e da descoberta do significado da vida (Seligman & Csikzentmihalyi, 2000). Entre as forças estudadas encontra-se o optimismo. Scheier e Carver têm dedicado um vasto volume de investigação a esta variável da personalidade, identificada como optimismo disposicional, e que definiram como a expectativa global de que coisas boas ocorrerão no futuro e que as más serão menos frequentes (Scheier & Carver, 1992). A perspectiva destes autores baseia-se na ideia de que as pessoas perseguem os seus objectivos, definidos como valores desejáveis, e que os domínios da actividade humana podem ser expressos em termos de objectivos. Deste modo, o comportamento humano implica a identificação e adopção de metas, e acções de regulação que permitem a consecução das mesmas, sendo que o optimismo leva a prosseguir os esforços para atingir as metas e o pessimismo conduz à desistência.

Tendo estes pressupostos em consideração, as pessoas optimistas são aquelas que apresentam expectativas relacionadas com a obtenção de bons resultados no futuro e as pessimistas aquelas que antecipam maus resultados (Carver & Scheier, 2002). Segundo os autores, o optimismo e o pessimismo são, por isso, qualidades básicas da personalidade que influenciam a forma como as pessoas orientam a sua experiência de vida, o confronto com problemas, bem como as suas acções quando lidam com os mesmos (Carver & Scheier, 2002). Como referido, existem diferenças na forma como as pessoas optimistas e pessimistas

reagem às situações e às adversidades da vida. Assim, quando as pessoas otimistas se confrontam com determinados desafios, adoptam uma postura de confiança, esperança e persistência, pressupondo que a adversidade poderá ser resolvida com sucesso. Pelo contrário, os pessimistas apresentam maiores dúvidas e hesitações, e antecipam o desastre face aos eventos menos positivos das suas vidas (Carver & Scheier, 2002).

Nesta mesma obra Carver e Scheier (2002) alertam para duas grandes diferenças entre os optimistas e os pessimistas quando confrontados com um acontecimento negativo nas suas vidas, e que se relaciona com os sentimentos de bem-estar. As suas reacções e a forma como agem para lidar com as adversidades, ou seja, as suas estratégias de coping, têm efeitos nos níveis de bem-estar subjectivo. Uma vez que os optimistas são aqueles que esperam ter resultados positivos no futuro - cujo grau de confiança é superior ao dos pessimistas, e que experimentam mais sentimentos positivos - são também aqueles que apresentam maior resiliência face a eventos stressantes e estratégias de coping mais eficazes, o que se revela um bom indicador de adaptação e de saúde mental. Em 1986, esta ideia ficou provada na sequência de dois estudos realizados por Carver e Scheier, em que demonstraram que os optimistas tendem a utilizar estratégias de coping mais eficazes, como sejam as que se focam no problema, na elaboração do coping e na procura de suporte social. Demonstraram também que o optimismo se encontra inversamente correlacionado com a negação, a desistência e com o foco e expressão de sentimentos. O contrário é dito sobre os pessimistas, que de um modo geral tendem a utilizar estratégias menos eficazes, a esperar resultados negativos e a experimentar sentimentos de dúvida e hesitação, ansiedade, tristeza, culpa e desespero, sentimentos estes muitas vezes relacionados com a psicopatologia (Scheier, Weintraub, & Carver, 1986; Carver, Scheier, & Weintraub, 1989; Stanton & Snider, 1993).

Em contraste com esta teoria, que apresenta o optimismo e o pessimismo como uma variável disposicional, Seligman (1992, 1995, 2000) apresenta uma outra perspectiva, abordando o optimismo em termos do estilo explicativo: a forma como cada pessoa explica a causa dos eventos desagradáveis e agradáveis que lhe acontecem (Buchanan & Seligman, 1995). Deste modo, os optimistas são aqueles que atribuem explicações permanentes, difusas/globais e internas para os eventos agradáveis e positivos, e explicações temporárias, específicas e externas para eventos desagradáveis. O contrário acontece com os pessimistas - os eventos agradáveis são vistos como temporários, específicos e externos - no sentido em que não existe a crença de que os eventos positivos se devem ao próprio esforço - enquanto

os desagradáveis são vistos como permanentes, gerais e internos (Marujo, Neto & Perloiro, 1999).

Esta noção de estilo explicativo surgiu da reformulação do modelo do desespero aprendido (Abramson, Seligman & Teasdale, 1978) que defende que quando confrontados com dificuldades, as expectativas favoráveis incrementam os esforços dos indivíduos para alcançar os objectivos, enquanto as expectativas negativas os reduzem, ao ponto da desistência.

Desta forma, pessoas cujo estilo explicativo é o de permanência e generalização do pior, por considerarem que as coisas ocorrem “sempre” de determinada forma e afectam “todas” as áreas das suas vidas, em geral não vislumbram uma forma para modificar a situação, o que provoca sentimentos de desespero e ausência de esperança. Assim, quando um indivíduo acredita que os problemas perdurarão e que determinarão certos aspectos da sua vida, muito provavelmente diminuirá as tentativas de resolução dos mesmos, o que contribuirá para uma diminuição da esperança e para uma atitude progressivamente mais passiva. O estilo explicativo pessimista tem sido estudado com um dos factores de risco que aumenta a probabilidade de desenvolvimento de perturbações psicológicas, como é o caso da depressão (Melville, Hope, Bennison & Barraclough, 1985), e tem vindo a ser associado a estratégias de coping menos eficazes. Esta visão acaba por se aproximar bastante da de coping emocional defendida por Epstein, na medida em que este construto é definido pelo autor como a tendência exagerada para uma sensibilidade à falha pessoal e à desaprovação dos outros.

Num estudo realizado por Fredrickson (2003), verificou-se que efectivamente as emoções positivas alargam horizontes e potenciam a capacidade para a resolução de problemas, ajudando os indivíduos a encontrarem recursos pessoais. O optimismo e o pessimismo são então padrões de estilos exploratórios adaptativos e negativos, respectivamente (Seligman, 1992).

1.4. Situação económica e laboral em Portugal

Tendo em conta aquilo que se sabe sobre a relação entre a situação laboral e o bem-estar parece importante perceber como é que estes efeitos ocorrem na economia portuguesa actualmente. Assim, e pela ausência de estudos desta natureza, segue-se uma caracterização da situação económica e laboral de Portugal, para uma melhor compreensão de como esta pode estar a contribuir para uma diminuição dos sentimentos de bem-estar dos indivíduos

1.4.1. Caracterização da Economia Portuguesa

Actualmente, Portugal encontra-se a atravessar uma crise económica e financeira, a par de outros países da Europa (Crise das Dívidas Soberanas). A consequência imediata desta situação é o aumento dos indicadores de desemprego e de instabilidade financeira das famílias. Contudo, e apesar dos danos de ordem económica nas famílias portuguesas, devem também ser tidas em conta as consequências ao nível da saúde psicológica e do bem-estar.

Tendo em conta as consequências do desemprego que têm vindo a ser descritas e a situação actual do país, é expectável que todos os dias nos cheguem notícias e informações sobre o aumento da prevalência de casos de depressão e ansiedade, de violência doméstica e infantil, de suicídio, a par das notícias de fecho de empresas e despedimentos em larga escala, manifestações e contestação a políticas de austeridade, que sugerem a correlação entre estes fenómenos e a situação que o país atravessa.

De acordo com os resultados do Inquérito ao Emprego do 1º trimestre de 2013 (INE, 2013) - que possibilitam uma breve caracterização da situação laboral e económica do país - a população activa diminuiu em relação ao trimestre homólogo de 2012.

Quadro 1. População activa por grupo etário e sexo nos primeiros trimestres de 2012 e 2013

Portugal	1ºT 2012	1ºT 2013	Homóloga	Trimestral
	Milhares de Indivíduos			
População activa	5481.7	5385.4	-1.8	-1.3
Dos 15 aos 24 anos	426.7	394.3	-7.6	-4.3
Dos 25 aos 34 anos	1339	1267.2	-5.4	-2.3
Dos 35 aos 44 anos	1484.6	1473.6	-0.7	-0.6
Dos 45 aos 64 anos	1951.9	1986.2	1.8	0.5
Com 65 e mais anos	279.5	264	-5.5	-7.7
Dos 15 aos 64 anos	5202.2	5121.4	-1.6	-0.9

Como contributos para o decréscimo registado destacam-se: a diminuição no número de homens activos, dos 25 aos 34 anos e com nível de escolaridade completo correspondente, no máximo, ao ensino básico – 3º ciclo. Quanto à população inactiva (Quadro 2), esta aumentou em praticamente todas as faixas etárias em relação ao trimestre homólogo de 2012, fixando a taxa de inactividade nos 39.9%.

Quadro 2. População Inactiva nos primeiros trimestres de 2012 e 2013

Portugal	1ºT 2012	1ºT 2013	Homóloga	Trimestral
	Milhares de Indivíduos			
População inactiva	5 125	5136	0.2	-0.1
Menos de 15 anos	1592.8	1559.9	-2.1	-1.5
15 aos 24 anos	710.2	711.5	0.2	0.5
25 aos 34 anos	138.3	143.6	3.8	-0,4
35 aos 44 anos	149.2	168.3	12.8	5.6
45 aos 64 anos	852.0	838.2	-1.6	-0.9
65 e mais anos	1682.6	1714.5	1.9	1,0
15 aos 64 anos	1849.6	1861.5	0.6	0.3

Quadro 3. Taxa de Emprego por grupo etário e sexo, nos primeiros trimestres de 2012 e 2013

Portugal	1ºT 2012	1ºT 2013	Homóloga	Trimestral
	%			
Taxa de emprego	51.7	49.5	-2.2	-0.8
15 aos 24 anos	24	20.7	-3.3	-1.4
25 aos 34 anos	75.4	70.6	-4.8	-1.4
35 aos 44 anos	79.1	76.4	-2.7	-0.4
45 aos 64 anos	61.0	59.9	-1.1	-0.5
65 e mais anos	14.0	13.2	-0.8	-1.0
15 aos 64 anos	62.2	59.7	-2.5	-0.8

Quadro 4. Taxa de desemprego por grupo etário e sexo, nos primeiros trimestres de 2012 e 2013

Portugal	1ºT 2012	1ºT 2013	Homóloga	Trimestral
	%			
Taxa de emprego	14.9	17.7	2.8	0,8
15 aos 24 anos	36.2	42.1	5.9	2.1
25 aos 34 anos	16.9	21.3	4.4	1.3
35 aos 44 anos	12.9	14.9	2.0	-0.1
45 e mais anos	11.1	13.2	2.1	1.0
15 aos 64 anos	15.6	18.5	2.9	0.7

A taxa de emprego fixou-se nos 49.5%, sendo que a população desempregada aumentou 16.2% em relação ao trimestre homólogo de 2012. Relativamente à taxa de desemprego, esta registou o valor de 17.7%, tendo aumentado 2.8 pontos percentuais em relação ao trimestre homólogo de 2012.

Ainda em relação à população desempregada, aumentaram também os indivíduos que procuram emprego, bem como se regista um aumento na duração de procura de emprego.

Quadro 5. População desempregada por duração da procura, nos primeiros trimestres de 2012 e 2013

Portugal	1ºT 2012	1ºT 2013	Homóloga	Trimestral
	Milhares de Indivíduos			
População desempregada/ Duração da procura	819.3	952.2	16.2	3.1
Menos de 1 mês	28.7	26.3	-8.4	14.3
1 a 6 meses	275	253.5	-7.8	-0.5
7 a 11 meses	99.3	111.9	12.7	-10.8
12 a 24 meses	188.1	241.3	28.3	28.1
25 e mais meses	228.1	319.2	39.9	-3.7

Para além destes valores relativos ao presente ano, um estudo conduzido em 2010 pela Nielsen (empresa internacional que presta de serviços de informação sobre estudos de marketing: <http://pt.nielsen.com/site/index.shtml>), revelou que os portugueses são os que apresentam um índice de confiança do consumidor mais baixo entre 53 países, atingindo mesmo um mínimo histórico. Este estudo revelou também que os portugueses têm no topo das preocupações o “trabalho/emprego”, as “perspectivas de emprego” e o “estado das finanças pessoais”. Em relação às perspectivas de “emprego/trabalho” num período de 12 meses, a maioria dos portugueses inquiridos (aproximadamente 60%) afirmam ser “más”, sendo que apenas 10% afirmam serem “boas” ou “excelentes”. Em relação ao estado das finanças pessoais num mesmo período de tempo, a grande maioria (aproximadamente 70%) posiciona-se entre os níveis “não muito bom” e “mau”.

Este estudo, apesar de ser referente ao ano de 2010, revela que já nesse ano 86% dos participantes consideravam que o país se encontrava numa situação de recessão económica. Contudo, numa previsão a doze meses, 56% dos participantes revelou-se otimista, considerando que o país já não se encontraria em tal situação.

Também a Markteste tem vindo a realizar um barómetro para a TSF e Diário Económico sobre as expectativas dos portugueses em relação à evolução da economia em Portugal. Entre 2010 e 2013, milhares de portugueses foram inquiridos acerca da sua situação

económica pessoal e sobre a situação do país, relativamente ao momento da sondagem bem como ao período dos doze meses seguintes através de quatro perguntas relativas à evolução: (a) económica do país, (b) da situação financeira do agregado familiar, (c) do desemprego no país e (d) da poupança individual. A leitura das respostas resulta do valor que é obtido através da diferença entre a percentagem de respostas positivas (ex: “melhorou”, “aumentou”, “bom”) e a percentagem de respostas negativas (ex: “piorou”, “diminuiu”, “mau”). Neste cálculo não são tidas em conta as respostas neutras (ex: “talvez”, “manteve” ou “não sei”). O valor deste indicador varia entre -100 e 100, sendo que quanto mais negativo, maior o peso de respostas negativas (Pordata, 2013).

Em Maio de 2010 a percentagem de optimistas perfazia apenas 17%. Em relação às faixas etárias, são os portugueses com mais de 55 anos a bater o recorde do pessimismo, com 50% a prever uma degradação da situação económica pessoal num prazo de 12 meses. Neste mesmo mês, 54% dos inquiridos acreditava que “tudo” estaria pior, sendo que apenas 18.5% tinha esperança numa evolução positiva. No final deste mês, foi conduzida ainda uma outra sondagem, que revelou uma queda no índice de expectativas relativas à actividade económica para os níveis de Setembro de 2008, ano do início da crise financeira. Seis meses depois, em Outubro de 2010, a expectativa económica dos portugueses nunca tinha registado um valor tão baixo. Neste mês, a percentagem de pessimistas atingiu os 72%, deixando apenas 6% para os optimistas, sendo que numa previsão a doze meses três em cada quatro portugueses revelaram-se pessimistas quanto ao futuro do país.

No início de 2011, no mês de Janeiro, o índice de confiança dos consumidores atingiu o pior resultado de sempre desde Março de 2009. Este padrão manteve-se até ao início de 2012, sempre com valores do pessimismo a rondar os 70%, relativamente à situação que viviam no momento, bem como numa previsão de doze meses. Um novo mínimo histórico de confiança dos consumidores foi atingido em Novembro de 2011, sendo que as perspectivas de desemprego atingiram também neste mês o resultado mais baixo desde Maio de 2009. Depois de outro mínimo histórico ter sido atingido em Janeiro de 2012, a partir desse mês o índice de confiança dos consumidores foi progressivamente registando valores menos negativos.

Em 2013, os valores, apesar de negativos, parecem ter estabilizado; contudo, apenas menos de 10% crêem que quer a situação económica do país, quer a evolução em relação às perspectivas de emprego, vão melhorar.

1.5. Bem-estar, Felicidade e Economia

Embora os construtos de felicidade e de bem-estar sejam por vezes associados a uma visão economicista, vários estudos têm vindo a comprovar que a dimensão económica é apenas uma das que tem impacto nos níveis de bem-estar. Segundo as perspectivas anteriormente referidas, o bem-estar é concebido como um aglutinado de conceitos que para ele contribuem, como a felicidade, a satisfação com a vida (Diener, 1984) mas também como “a procura da perfeição”, a autonomia, a aceitação do próprio, as relações positivas com os outros e o crescimento pessoal (Ryff, 1985).

Por este motivo, alguns instrumentos desenvolvidos na área do bem-estar, dedicam uma parte à avaliação de aspectos relacionados com o bem-estar no trabalho (sentimentos positivos em relação à situação laboral, ao local de trabalho e suas condições, bem como à qualidade das relações interpessoais desenvolvidas neste seio) não esquecendo os níveis de satisfação com os rendimentos e qualidade de vida por estes proporcionada.

O estudo da felicidade tem vindo a ser desenvolvido em várias áreas, desde a psicologia até à economia, passando pela sociologia e filosofia. Por ser alvo de estudo de diferentes áreas de investigação, este construto tornou-se bastante abrangente e pouco unânime em teoria. Contudo, e apesar de a felicidade ser considerada uma experiência subjectiva, tem vindo a ser possível desenvolver-se métodos de medida, avaliação e exploração desta dimensão em relação a outras (características de personalidade, da sociedade, funcionamento cerebral, etc.), sendo que na maioria dos casos o construto de felicidade e bem-estar subjectivo são um único.

Um dos estudos acerca da felicidade foi desenvolvido pela Organização das Nações Unidas, e teve por objectivo caracterizar cada nação em relação ao seu nível de felicidade, expondo quais as áreas da vida social que, ao sofrer mudanças a nível social e político, tornariam os cidadãos mais felizes. Segundo este estudo, a felicidade pode ser definida como o domínio da frequência de ocorrência de experiências emocionais positivas sobre as negativas, sendo este construto semelhante ao do bem-estar subjectivo. Esta medida pretende aceder à avaliação que as pessoas fazem das suas vidas, no geral ou num momento específico, tendo normalmente como referência situações consideradas positivas e geradoras de emoções e sentimentos positivos, e as consideradas negativas e por isso geradoras de

emoções e sentimentos negativos. Esta avaliação baseia-se em factores de ordem externa - como é exemplo o rendimento, o trabalho, as políticas do governo, os valores e a religião - e de ordem interna – como é o caso da saúde física e psicológica, da família, da educação, do sexo e da idade.

Parece fazer sentido que, numa sociedade marcada pelo consumo e pela ideia de que “quanto mais ricos, mais felizes”, uma regressão a este nível possa ter consequências nos níveis de felicidade e bem-estar dos indivíduos. Normalmente, uma boa situação económica pessoal é o meio através do qual o indivíduo tem acesso a bens primários e secundários, mas também o meio para realizar as suas escolhas e alcançar um certo nível de vida desejado. Ora, numa situação de crise económica e financeira, são muitos os casos em que a diminuição do orçamento pessoal se torna um impedimento para tal.

Actualmente, os países mais felizes do mundo estão no Norte da Europa. Esta é a conclusão, e pelo segundo ano consecutivo, do *Relatório Mundial sobre Felicidade*, elaborado pela Universidade de Columbia para a ONU, e que coloca a Dinamarca, Noruega e Suíça nos primeiros três lugares do *ranking*. Portugal desceu da 73^a posição para a 85^a, entre 153 países. Segundo o estudo, a queda de 12 lugares deve-se ao “impacto da crise na zona euro”, que afectou também a Grécia, Itália e Espanha (Helliwell, Layard, & Sachs, 2013).

O *Relatório Mundial sobre Felicidade de 2013* faz uma leitura de dados recolhidos entre 2010 e 2012. Aos inquiridos em mais de 150 países foi pedido que avaliassem numa escala de zero a dez factores como a família, educação, saúde, esperança de vida, liberdade de escolha, capacidade económica e relações com a comunidade e instituições públicas. Em 2012, Portugal teve uma avaliação de média de felicidade de 5.4. Um ano depois, essa média caiu para 5.1, permitindo aos investigadores concluir que “os portugueses mantêm-se num estado de bem-estar moderado, sendo as incertezas provocadas pela instabilidade económica o factor que parece impedir níveis mais elevados de felicidade” (Helliwell et al., 2013).

Segundo os resultados obtidos este ano, Portugal foi um dos 41 países que registou uma descida do nível de felicidade, enquanto em 60 outras nações os inquiridos mostraram-se “mais satisfeitos com a vida”. Apesar de o “mundo se ter tornado ligeiramente mais feliz e generoso nos últimos cinco anos”, o relatório assinala que “problemas económicos e políticos comprometeram a felicidade em alguns países”. É o caso de Portugal. Colocado lado-a-lado com a Grécia (70^o lugar no *ranking*), Espanha (38^o) e Itália (45^o) é um dos países mais afectados pela crise na Zona Euro, onde foram registadas descidas significativas de felicidade

devido à redução do poder económico, sendo que os portugueses apresentaram o desemprego como a causa para a descida na média de bem-estar. Ainda relativamente a este estudo, o factor que mais contribuiu para uma queda na “avaliação da vida” é precisamente a perda de liberdade para realizar as escolhas importantes da vida. Este factor foi expressivo nas economias em recessão (Itália, Grécia, Portugal e Espanha), em que está presente o sentimento de que a crise tende a limitar as oportunidades dos indivíduos, tanto a nível do recurso a bens e serviços como ao nível das oportunidades. A explicação deste fenómeno parece recair especialmente sobre um factor: o desemprego, taxa esta que têm vindo a aumentar desde 2008 nestes quatro países. No caso de Portugal, segundo a ONU (Helliwell et al., 2013), a descida dos níveis de satisfação com a vida é explicável pelo desemprego, que aparece como responsável por um terço dos sentimentos de infelicidade nos outros países. Esta questão deve-se à severidade da crise que tem vindo a ser sentida nestes países, que não tem apenas consequências ao nível do emprego, mas também na limitação das capacidades individuais e comunitárias. A saúde mental é ainda apontada como um factor relevante neste estudo, na medida em que surgem preocupações a este nível como consequência da diminuição dos níveis de felicidade e bem-estar (Helliwell et al., 2013).

Paralelamente a estes estudos existem outros que se dedicaram a provar que o materialismo e a riqueza, apesar de poderem aumentar os níveis de auto-estima, parecem não contribuir para um aumento dos níveis de bem-estar, inspirando-se na sabedoria popular, que defende que “o dinheiro não compra a felicidade”. É o caso de um estudo levado a cabo por Csikszentmihalyi (1999), em que o autor conclui que a relação entre o materialismo e o bem-estar subjectivo é ambígua e que os indivíduos mais abastados não são aqueles que reportam níveis de felicidade e bem-estar mais elevados, sendo que chegam a reportar níveis mais baixos do que pessoas bastante mais desfavorecidas. Csikszentmihalyi (1999) apresenta as seguintes razões para justificar a fraca relação entre o bem-estar material e a felicidade: (a) a escalada de aspirações, que consiste na ideia de que quanto mais se tem a mais se aspira, contribuindo para um constante sentimento de inferioridade; (b) a avaliação da posse é feita em relação ao que os mais ricos têm, ou seja, segundo o autor, aqueles que têm posses parecem querer sempre mais para poderem ir correspondendo aos níveis de vida acima do seu; (c) ser rico e famoso pode ser compensador mas não são apenas as recompensas materiais que contribuem para a felicidade, pois existem outras condições para que esta seja alcançada, como a satisfação familiar, as relações interpessoais significativas ou a

possibilidade de participar em actividades prazerosas e de lazer.

2.Método

2.1.Problematização e Objectivos:

A revisão de literatura realizada parece comprovar a existência de uma relação entre situações de desemprego e diminuição dos níveis de bem-estar, bem como a existência de variáveis que atenuam ou acentuam esta relação, como é o caso do tipo de pensamento, estratégias de coping e o optimismo.

Contudo, e apesar do volume de investigação e conhecimento nesta área, existem poucos, ou quase nenhuns, instrumentos que permitam a avaliação da percepção da situação laboral pelo individuo, e da conjuntura do mercado de trabalho de modo mais geral e, conseqüentemente, que permitam o estudo da relação destas variáveis com outras variáveis de interesse.

Deste modo, o presente estudo tem como objectivos contribuir para colmatar a lacuna existente ao nível dos instrumentos disponíveis para avaliar a percepção da evolução da situação laboral, através da construção de um novo instrumento, bem como estudar de que forma a percepção acerca da situação laboral tem conseqüências ao nível do bem-estar dos indivíduos, e de que modo factores como o optimismo/pessimismo e o estilo de pensamento moderam esta relação, no nosso país.

2.2. Hipóteses:

Tendo em conta a revisão de literatura realizada, espera-se que:

1. Indivíduos que vivam situações de emprego mais precárias (desempregados à procura ou não de emprego) reportem percepções mais negativas da situação laboral;
2. Indivíduos com níveis mais baixos de escolaridade reportem percepções mais negativas da situação laboral;
3. Indivíduos com níveis profissionais mais baixos reportem percepções mais negativas da situação laboral;
4. Níveis mais elevados de optimismo se correlacionem moderadamente com uma percepção mais favorável da situação laboral

5. Representações positivas da situação laboral se relacionem com níveis elevados de bem-estar;
6. A variável “estilo de pensamento” tenha um papel moderador na relação entre a situação laboral e os níveis de bem-estar.

2.3. Procedimento:

A recolha de dados para a elaboração do presente estudo foi realizada através da plataforma *online Qualtrics*. O questionário esteve activo pelo período de um mês (entre Abril e Maio de 2013), e continha o inventário criado no âmbito deste estudo (IPSL – Inventário de Percepção da Situação Laboral), o Inventário de Pensamento Construtivo, o Inventário de Estados Afectivos Reduzido e o Teste de Orientação de Vida. Para além de responderem a estas questões, sempre numa escala de concordância de cinco pontos, os indivíduos responderam também a uma série de questões que permitiram a caracterização da amostra. A amostra foi reunida através da divulgação do *link* da plataforma através de contacto pessoal via e-mail e redes sociais.

Para todas as análises estatísticas, foi utilizado o *software* de análise estatística *Statistical Package for the Social Sciences 20 (SPSS)*.

2.4. Participantes:

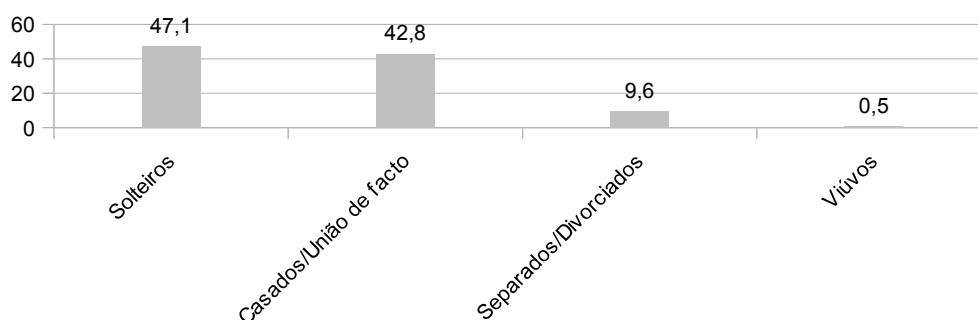
O método de selecção da amostra seguiu um critério de conveniência. Contudo, foram estabelecidas à partida algumas condições de participação, que limitaram a idade de participação (igual ou superior a 18 anos), bem como a necessidade de alguma experiência de trabalho prévia. O estudo contou com a participação de 251 indivíduos, sendo que apenas 192 responderam a todas as questões.

2.4.1. Caracterização da Amostra:

Na sua maioria, os participantes são do sexo feminino (61.5%), sendo a média de idades de 38.29 anos, com desvio-padrão de 13.7, havendo idades compreendidas entre os 18 e os 74 anos.

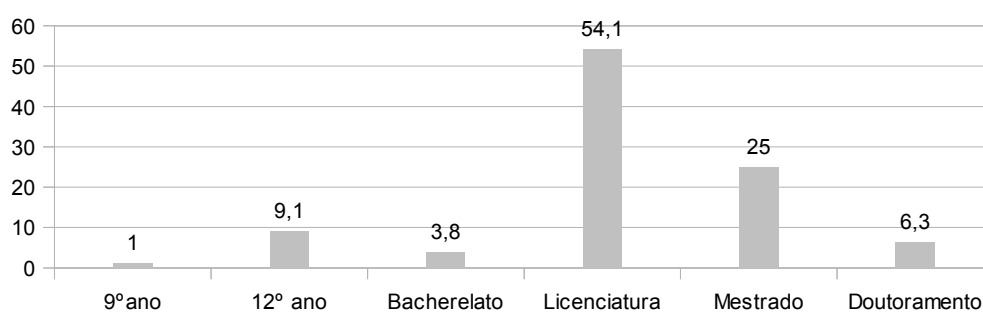
Em relação ao estado civil (Figura 1), a amostra divide-se praticamente entre os solteiros e casados/união de facto.

Figura 1. Distribuição estado civil da amostra



Quanto ao nível de escolaridade (Figura 2), pode dizer-se que a amostra tem um nível elevado, visto que a maioria dos indivíduos tem pelo menos uma licenciatura, e apenas 1% da amostra tem o 9º ano.

Figura 2. Distribuição nível de escolaridade da amostra



Para este estudo, revelou-se também interessante classificar os indivíduos em relação à área profissional, e por isso a amostra foi inquirida em relação à sua profissão. Depois de agrupadas as respostas em categorias, surgem quinze áreas profissionais (Quadro 6) sendo que algumas profissões que não tiveram grande expressão foram agrupadas na categoria “outras”, como é o caso da Informática ou da Agricultura. Quanto à distribuição dos indivíduos pelas áreas profissionais, destacam-se as áreas da Educação e Formação, e a da

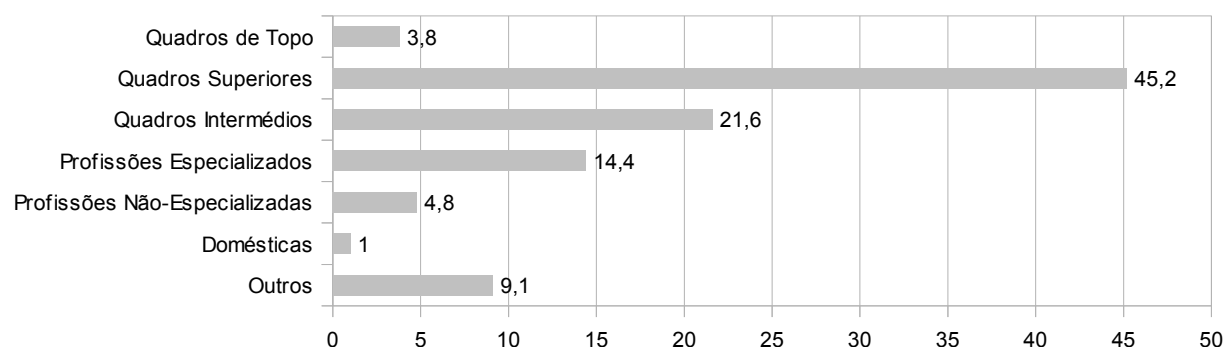
Saúde (que inclui diferentes áreas, como a medicina e a psicologia). Seguem-se as áreas da Economia e Gestão, Comunicação, Artes do Espectáculo e Entretenimento, e Banca e Seguros. Quanto às restantes áreas, a amostra distribui-se já com valores mais baixos.

Quadro 6. Distribuição área profissional da amostra

Área Profissional	Distribuição dos Indivíduos
Arquitectura e Design	4.8%
Artes do Espectáculo e Entretenimento	6.7%
Banca e Seguros	6.3%
Comunicação	9.1%
Economia e Gestão	9.1%
Educação e Formação	17.8%
Engenharia	2.9%
Hotelaria e Turismo	2.9%
Indústria	1.4%
Justiça	3.8%
Letras e Literaturas	1.9%
Vendas	5.3%
Publicidade e Marketing	3.8%
Saúde	15.9%
Recursos Humanos	2.4%
Outros	5.8%

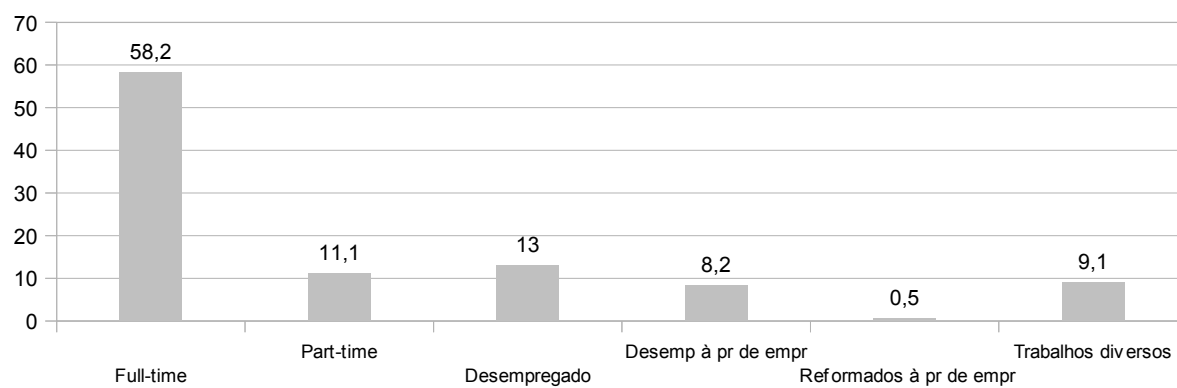
Para além da área, os participantes tiveram também que indicar o seu nível profissional (Figura 3), sendo que a maioria dos indivíduos ocupa um lugar nos Quadros Superiores (i.e, director, gestor, professor, investigador). Estes dados são importantes, na medida em que ajudam não só a uma caracterização mais detalhada da amostra, como permitem relacionar estas áreas com as respostas dadas aos instrumentos, nomeadamente ao novo.

Figura 3. Distribuição nível profissional da amostra



Em relação à situação laboral (Figura 4), a maioria dos participantes encontra-se empregado (tempo inteiro ou parcial), sendo que a percentagem de desempregados (à procura ou não de emprego) corresponde a 1/5 da amostra.

Figura 4. Distribuição da situação laboral da amostra



2.5. Medidas:

1) IPSL – Inventário de Percepção da Situação Laboral:

Tendo em conta um dos objectivos principais do presente estudo – avaliar a percepção da evolução da situação laboral – foi construído um instrumento relativo à avaliação desta mesma dimensão. Para tal, criou-se um conjunto de afirmações relacionadas com a situação laboral actual e futura, que os participantes avaliaram numa escala de concordância de cinco pontos (desde “discordo totalmente” a “concordo totalmente”). A construção deste instrumento não foi inspirada em qualquer outro instrumento existente. O procedimento de escolha de itens e análise dos valores de consistência, bem como a análise factorial encontram-se na secção dos resultados, visto serem procedimentos que fazem parte do principal objectivo do estudo

2) IPC – Inventário de Pensamento Construtivo:

Neste estudo, para aceder ao tipo de pensamento predominante, intimamente associado ao estilo de coping, utilizou-se uma versão reduzida da Versão Portuguesa do Inventário de Pensamento Construtivo (IPC). Este inventário foi desenvolvido por Seymour Epstein (Epstein, 1993; Epstein & Meier, 1989) e pretende ser “uma medida de tendência das pessoas para pensarem automaticamente de formas que são importantes para a resolução de problemas da vida quotidiana com um custo mínimo em termos de *stress*” (Epstein, 1993). A versão experimental portuguesa deste instrumento foi desenvolvida em 1994 por Orlando Lourenço (Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Lisboa) e Mário de Azevedo (Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa), contudo não chegou a ser publicada.

Originalmente, a versão portuguesa do IPC é constituído por 146 itens, distribuídos por sete escalas: (1) Pensamento Construtivo Global – composta por itens de todas as escalas, excepto a de Optimismo Naïf, sendo que as escalas de Coping Emocional e Coping Comportamental abrangem mais de metade da variância; (2) Coping Emocional – inclui itens que referem preocupação, com levar as “coisas a peito” e sensibilidade à falha e desaprovação; (3) Coping Comportamental – inclui itens referentes ao pensamento facilitador

de uma acção efectiva; (4) Pensamento Categorical – inclui exemplos directos de pensamentos categoriais, (ex: “existem dois tipos de pessoas no mundo, as boas e as más”); (5) Pensamento Esotérico – itens que expressam superstições e crenças em fenómenos esotéricos e questionáveis; (6) Optimismo Naïf - itens que revelam formas estereotipadas e simplistas de pensar, e um modo demasiado optimista de ver o mundo; e (7) Pensamento Negativo – os itens desta escala caracterizam-se por ser o oposto da anterior, na medida em que revelam uma forma exageradamente negativa de ver o mundo. A cada um destes factores correspondem ainda algumas subescalas, às quais correspondem tipos de pensamento mais específicos. Para além destas escalas, o instrumento é também dotado de escalas de verdade e validade.

As respostas são dadas através de uma escala de cinco pontos que vai desde (1) “Inteiraente falso”, a (5) “Inteiraente verdadeiro”.

Como referido, para este estudo, utilizou-se uma versão reduzida do IPC, constituída através da análise factorial, que foi realizada através de dados obtidos num outro estudo realizado por Moreira, Andrez, Moleiro, Silva, Aguiar e Bernardes (2002), em que os participantes responderam à versão completa do IPC. A partir destes dados e através da análise factorial obtiveram-se três factores que explicam mais de metade da variância, e que correspondem ao Coping Emocional (Alfa de Cronbach de .88), ao Coping Comportamental (Alfa de .70) e ao Pensamento Categorical (Alfa de .73; (Quadro 7). Para além destas escalas, surgiram também as de verdade e validade, que foram eliminadas e por isso não fazem parte da versão reduzida. A partir dos três factores obtidos, foram escolhidos seis itens de cada factor (aqueles com a saturação mais elevada em cada um dos três factores), sendo que foram eliminados alguns que pelo conteúdo não se adequavam nem à amostra, nem ao tema do estudo, como são exemplos itens referentes a tarefas escolares.

Quadro 7. Matriz Rodada dos 3 factores do IPC

Itens	Factores		
	1	2	3
1. Quando tenho que realizar tarefas maçadoras, procuro compensar isso com pensamentos agradáveis e interessantes.	-.06	.54	.04
2. Qualquer sinal de desaprovação tende a deixar-me desanimado.	.67	-.25	.16
3. Sou do tipo de pessoas que prefere fazer alguma coisa em vez de se limitar a pensar ou a queixar-se das situações.	-.24	.60	-.21
4. Penso que, na maioria das situações, é melhor pôr em relevo o lado positivo das coisas.	-.14	.71	-.01
5. Se tenho que fazer alguma coisa desagradável, faço o que posso para pensar acerca disso de forma positiva.	-.1	.78	.07
6. Sinto-me um fracassado quando não consigo realizar os objectivos que estabeleci para mim mesmo.	.720	-.12	.13
7. Há duas espécies de pessoas neste mundo: as que ganham e as que perdem.	.12	-.03	.65
8. Sempre que não faço um trabalho bem feito, sinto-me como se fosse um fracasso.	.72	-.06	.14
9. Se eu fosse rejeitado numa entrevista para conseguir um emprego importante, sentir-me-ia muito em baixo.	.66	.03	.05
10. Penso que há muitas maneiras de fazer as coisas mal feitas, mas existe apenas uma forma de as fazer bem-feitas.	.01	.00	.63
11. É tolice confiar inteiramente em alguém e, quando o fazemos, arriscamo-nos grandemente a sofrer com isso.	.18	.14	.62

(Quadro Continua)

Quadro 7 (Continuação)

Itens	Factores		
	1	2	3
12. Basicamente existem dois tipos de pessoas neste mundo: os bons e os maus	.00	-.03	.80
13. Aceito os desafios com determinação porque, de modo geral, são a chave do sucesso.	.03	.61	.07
14. Penso que, de modo geral, os outros têm mais sorte do que eu.	.42	-.31	.27
15. A verdadeira amizade é coisa que não existe.	.10	-.11	.35
16. Na vida as pessoas têm boa ou má fé.	.12	.13	.69
17. Encontro sempre forças para tentar ultrapassar os meus fracassos.	-.16	.63	.00
18. A censura dos outros, mesmo em pequenas coisas, deixa-me muito perturbado.	.77	-.18	.02

3) IEA-R - Inventário de Estados Afectivos Reduzido:

Para avaliar os efeitos da situação laboral, no bem-estar, foi utilizado o Inventário de Estados Afectivos Reduzido (Moreira e Gamboa, em preparação) para aceder ao tipo de emoções predominantes. Esta é uma medida multidimensional dos estados afectivos, constituída por dezanove itens que designam diversas emoções e que se agrupam em cinco escalas, que avaliam: Emoções Negativas; de Activação Positiva; de Auto-eficácia; Pró-sociais e de Serenidade. Os itens foram seleccionados através de uma análise factorial exploratória, a partir de uma lista previamente construída, constituída por 103 palavras que designam emoções, na Língua Portuguesa. As respostas são dadas através de uma escala de cinco pontos que vai desde (1) “Muito pouco ou Nada” a (5) “Extremamente”. Nos diferentes estudos em que foi utilizado, o IEA-R tem revelado bons índices de consistência interna com alfas entre os .78 e .89, à excepção da escala de Serenidade, que por ser constituída por apenas dois itens, obteve um valor de alfa mais baixo (mínimo de .76).

4) ELOT - Teste de Orientação de Vida:

Para avaliar a dimensão optimismo/pessimismo, utilizou-se a Versão Portuguesa do “Life Orientation Test” (LOT-R), (Scheier & Carver, 1985), em português, o Teste de Orientação de Vida.

Este teste apresenta-se como um indicador do optimismo disposicional, definido como a tendência estável dos sujeitos a pensarem que de um modo geral viverão mais experiências positivas do que negativas, ao longo das suas vidas. Os indivíduos que apresentam uma visão mais próxima do “pólo do optimismo”, encontram-se numa posição vantajosa para fazer face aos problemas do quotidiano, ao *stress* e à doença, sendo que, de um modo geral, orientam o seu comportamento no sentido de evitar experiências negativas. O oposto acontecerá a indivíduos com um estilo de funcionamento próximo do “pólo pessimista”. A resposta a este instrumento foi dada também numa escala de concordância de cinco pontos, que variava entre o “discordo totalmente” e o “concordo totalmente”.

Este instrumento foi adaptado para a população portuguesa por Perloiro em 2003. A análise da correlação inter-itens dentro de cada sub-escala e entre cada item e o *score* total, permitiu concluir que todos os itens que pretendiam medir o optimismo se correlacionam de forma positiva com o valor total do optimismo, apresentando todos valores superiores a .53 ($p < 0.01$). O mesmo se verificou em relação à sub-escala pessimismo, em que todos os itens obtiveram valores superiores a .52 ($p < 0.01$). Em relação aos valores de consistência interna, estes são bons, sendo que a escala pessimismo atinge um valor de α .83 e a de optimismo um α de .68, sendo que os valores de correlação dos itens com o *score* total são mais elevados na primeira (Faria, 2004).

Deste modo, tendo em conta as propriedades psicométricas acima referidas, esta versão do ELOT reúne as condições necessárias para ser uma medida válida e fidedigna do optimismo e do pessimismo, devendo ser entendida como uma medida bidimensional (Faria, 2004).

Para o presente estudo, este instrumento não sofreu qualquer alteração, tendo sido apenas feita a confirmação da estrutura factorial e análise de consistência interna.

3. Resultados:

3.1. Construção e avaliação das qualidades psicométricas do novo instrumento:

Os itens para a construção do inventário foram baseados na literatura revista acerca das consequências do desemprego. A inexistência de um instrumento semelhante ao que é apresentado, fez com que as questões se inspirassem apenas na literatura e também num dos objectivos deste estudo, o de avaliar a percepção da evolução da situação laboral. Deste modo, das seis frases criadas, três referem-se à experiência pessoal do indivíduo e as outras três ao mercado de trabalho. Em relação ao conteúdo dos itens, optou-se por avaliar a probabilidade, de num período de doze meses, haver perda de emprego (“Considero provável que no prazo de um ano esteja desempregado” e “Tendo em conta a situação económica actual, a hipótese de ficar desempregado/a afigura-se como bastante provável.”); a confiança nas oportunidades que o mercado português oferece (“Em caso de desemprego, acredito que conseguiria arranjar trabalho no prazo de um ano.” e “Considero que o mercado de trabalho actual oferece boas perspectivas de emprego na minha área.”); a existência e a estabilidade do emprego actual (“Neste momento, posso dizer que tenho um emprego estável.”); e a ideia de facilidade/dificuldade em arranjar-se emprego em caso de perda do emprego actual, no prazo de um ano (“Em caso de desemprego, acredito que conseguiria arranjar trabalho no prazo de um ano.”).

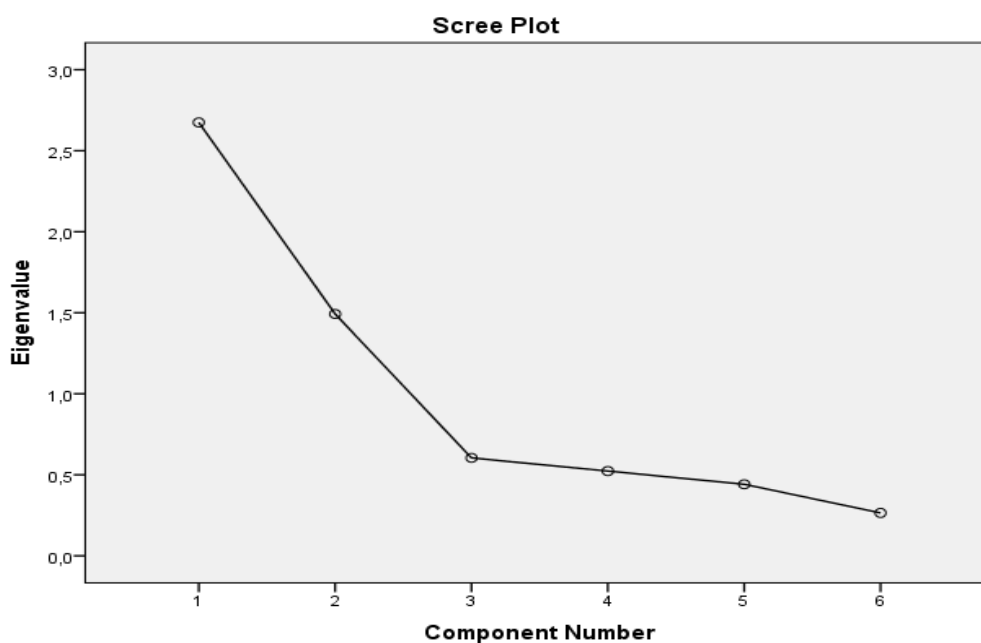
Para além do conteúdo dos itens, foi necessário assegurar que estes pudessem ser respondidos por indivíduos nas diferentes situações laborais, ou seja, que não existissem questões susceptíveis de apenas ser respondidas por um dos grupos. De facto, olhando para os seis itens, percebe-se que estes podem ser respondidos pelo grupo dos indivíduos empregados (a tempo inteiro ou parcial) e pelo grupo dos desempregados, sendo que no caso deste último grupo, as perguntas devem ser encaradas numa ideia de continuidade da situação laboral actual. Para que não houvesse dúvidas aquando do preenchimento do inventário, nas instruções dadas aos participantes, esta questão foi referida e instruíam-se os participantes para que no caso de estarem desempregados interpretassem as afirmações deste modo.

Para a escolha dos itens a figurar na versão final do inventário, não foi realizado um pré-teste, por limitações de tempo, tendo o inventário sido apresentado na sua totalidade aos indivíduos que fizeram parte da amostra.

Os estudos de validade do instrumento foram iniciados com a análise factorial. Optou-se pelo uso do método de análises de componentes principais com rotação *Varimax* e normalização de *Kaiser*. O critério do peso factorial superior a .50 foi definidor da pertença de um item a um factor. Para a definição do número de factores optou-se pela solução de dois factores, pois havia um claro destaque de duas componentes - que juntos explicam 69.5% (44.6% para o 1º factor, e 28.9% para o 2º) da variância dos resultados. Na figura 5 apresenta-se o *screepplot* indicador do número de valores próprios que fundamenta a solução escolhida.

A análise do *screepplot* seguiu a proposta de Cattell (1966), Laros (2004) e Pasquali (2001), segundo a qual devem observar-se o número de pontos que antecedem a transição de uma inclinação acentuada para uma quase horizontal (técnica do cotovelo). Os valores representados acima dos pontos que correspondem à recta horizontal indicam o número de factores a extrair. Neste caso, a tendência horizontal verifica-se a partir do terceiro ponto, confirmando-se a solução dos dois factores. Na Quadro 8, apresentam-se os resultados da análise factorial para todos os itens.

Figura 5. Screeplot da análise factorial do IPSL



Ao primeiro factor correspondem os itens: “Considero provável que no prazo de um ano esteja desempregado.”; “Tendo em conta a situação económica actual, a hipótese de ficar desempregado/a afigura-se como bastante provável.” e “Neste momento, posso dizer que tenho um emprego estável.” Já o segundo factor é composto pelos restantes itens: “Considero que o mercado de trabalho actual oferece boas perspectivas de emprego/trabalho na minha área.”; “Tendo em conta a minha situação laboral actual, existe a possibilidade de se registar uma melhoria nas minhas condições de emprego.” e “Em caso de desemprego, acredito que conseguiria arranjar trabalho no prazo de um ano.”

Tendo em conta esta distribuição dos itens, o primeiro factor parece concentrar-se numa visão pessoal da situação laboral, visto que os itens abordam a probabilidade de estar desempregado num determinado período de tempo (“Considero provável que no prazo de um ano esteja desempregado.” e “Tendo em conta a situação económica actual, a hipótese de ficar desempregado/a afigura-se como bastante provável.”) e a estabilidade do emprego actual (“Neste momento, posso dizer que tenho um emprego estável.”). Estes três itens circunscrevem a experiência da situação laboral vivida pelo indivíduo, fazendo com que este a avalie tendo em conta o momento presente e as expectativas que tem em relação ao futuro.

Já o segundo factor parece dizer respeito a uma visão global acerca da vida laboral e do mercado de trabalho, pois neste caso os itens dizem respeito à evolução do mercado de trabalho reportando-a à área profissional, mas não dizendo por isso respeito apenas à situação do próprio (“Considero que o mercado de trabalho actual oferece boas perspectivas de emprego/trabalho na minha área.”); dizem também respeito à possibilidade de evolução das condições de trabalho (“Tendo em conta a minha situação laboral actual, existe a possibilidade de se registar uma melhoria nas minhas condições de emprego.”), e à facilidade em arranjar um novo emprego numa situação de desemprego (“Em caso de desemprego, acredito que conseguiria arranjar trabalho no prazo de um ano.”). Apesar de poderem estar relacionados com a experiência pessoal, são itens que envolvem uma percepção do mercado de trabalho em geral, bem como da sua evolução.

Deste modo, os factores foram denominados por: 1) estabilidade da situação laboral actual, e 2) expectativas em relação ao mercado de trabalho (Quadro 8). A existência destes dois factores torna este inventário um instrumento único, na medida em que propõe que a percepção da situação laboral seja avaliada sob dois olhares diferentes: sobre a situação do próprio e sobre a situação do país. Aquando da revisão de literatura sobre este assunto, como

já referido, não foi encontrado nenhum instrumento que avaliasse a percepção da situação laboral, tendo apenas sido encontrado um índice económico que acaba por ter de algum modo esta função: o Índice de Confiança do Consumidor. Este índice é calculado a partir de uma série de questões relativas à situação pessoal e à situação do país, contudo estas duas dimensões cotam para um valor comum (que varia entre -100 e +100), e não são tidas como duas dimensões diferentes. Ora, através dos resultados obtidos com o IPSL, parece poder sugerir que este índice deveria também considerar duas dimensões diferentes, de modo a poder recolher informação mais precisa.

É também importante referir que este instrumento não tem apenas em consideração a possibilidade de perda de emprego ou qual o nível de risco de que tal aconteça, pois aborda também a possibilidade de se registar uma mudança negativa nas condições de trabalho. Tendo em conta a situação económica do país, não existe apenas o risco de ficar desempregado mas também o de sofrer alterações nas condições de emprego num sentido desfavorável, como é o caso do aumento de horas de trabalho, mudança de funções ou redução dos rendimentos.

Nos quadros 9 e 10 encontra-se a análise de itens, em que todos estes apresentam elevadas correlações com o total ($>.51$), sendo que o único item a ser eliminado por aumentar o valor do alfa seria o item 5, e por uma pequena margem.

Quadro 8. Itens correspondentes aos factores “estabilidade da situação laboral actual” e “expectativas em relação ao mercado de trabalho”.

Itens	Factores	
	1	2
1. Considero provável que no prazo de um ano esteja desempregado	.85	-.15
2. Considero que o mercado de trabalho actual oferece boas perspectivas de emprego/trabalho na minha área.	-.23	.73
3. Tendo em conta a situação económica actual, a hipótese de ficar desempregado/a afigura-se como bastante provável.	.89	-.14
4. Tendo em conta a minha situação laboral actual, existe a possibilidade de se registar uma melhoria nas minhas condições de emprego.	-.09	.82
5. Neste momento, posso dizer que tenho um emprego estável.	-.81	.06
6. Em caso de desemprego, acredito que conseguiria arranjar trabalho no prazo de um ano.	-.03	.83

Após a análise factorial, seguiu-se a análise de consistência interna, que revelou bons valores ($> .70$) para cada factor - o primeiro atingiu um α de $.82$, e o segundo de $.72$ - permitindo assim a utilização do mesmo no presente estudo.

Quadro 9. Análise de itens do Factor “Estabilidade do emprego actual”

Itens	Correlação item-total	α se item eliminado
1. Considero provável que no prazo de um ano esteja desempregado.	.69	.74
3. Tendo em conta a situação económica actual, a hipótese de ficar desempregado/a afigura-se como bastante provável.	.76	.68
5. Neste momento, posso dizer que tenho um emprego estável.	.59	.84

Quadro 10. Análise de itens do Factor “Expectativas em relação ao mercado de trabalho”

Itens	Correlação item-total	α se item eliminado
2. Considero que o mercado de trabalho actual oferece boas perspectivas de emprego/trabalho na minha área.	.51	.67
4. Tendo em conta a minha situação laboral actual, existe a possibilidade de se registar uma melhoria nas minhas condições de emprego.	.57	.59
6. Em caso de desemprego, acredito que conseguiria arranjar trabalho no prazo de um ano., posso dizer que tenho um emprego estável.	.55	.62

Em relação aos itens, estes apresentam os seguintes valores de tendência central:

Quadro 11. Estatística descritiva por item do IPSL

Itens	Média	Desvio-Padrão
1. Considero provável que no prazo de um ano esteja desempregado	2.6	1.19
2. Considero que o mercado de trabalho actual oferece boas perspectivas de emprego/trabalho na minha área.	1.9	0.94
3. Tendo em conta a situação económica actual, a hipótese de ficar desempregado/a afigura-se como bastante provável.	3.2	1.16
4. Tendo em conta a minha situação laboral actual, existe a possibilidade de se registar uma melhoria nas minhas condições de emprego.	2.4	1.03
5. Neste momento, posso dizer que tenho um emprego estável	2.6	1.18
6. Em caso de desemprego, acredito que conseguiria arranjar trabalho no prazo de um ano.	2.9	1.16

De um modo geral, pode dizer-se que a tendência de resposta aos itens do inventário foi a discordância em relação às afirmações apresentadas (Quadro 11). Confrontados com afirmações relativas às melhorias das condições de emprego, à estabilidade do emprego actual bem como à facilidade em encontrar um emprego no caso de perda do actual, os participantes mostraram discordar com as mesmas, transmitindo a ideia de um mercado de trabalho com poucas perspectivas, quer em termos de condições, quer em termos de oferta. Ainda em relação ao mercado de trabalho, a média de respostas é ainda mais baixa, o que comprova a descrença dos participantes em relação ao mesmo.

Por outro lado, também parece ser unânime considerar o emprego actual como pouco estável, o que parece condizer com as características actuais da economia e mercado português.

3.2. Correlação entre variáveis:

Utilizando o coeficiente de *Pearson*, foram exploradas as correlações existentes entre as variáveis em estudo (Quadro 12). Segundo o critério proposto por Cohen, de um modo geral, as correlações encontradas são baixas ($r < .3$), e nem todas se demonstraram significativas. De seguida apresenta-se o quadro de correlações, seguido de um breve comentário em relação às correlações encontradas.

Quadro 12. Matriz de correlações entre os factores “estabilidade de emprego actual” e “expectativas em relação ao mercado de trabalho” e as variáveis demográficas.

	Estabilidade de Emprego		Expectativas Mercado de Trabalho		N
	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>	
Idade	.25	.00*	-.38	.00*	192
Nível Escolaridade	.09	.20	-.09	.20	192
Nível Profissional	-.15	.04*	.06	.41	192
Área Profissional	-.07	.35	.11	.13	192
Situação Laboral	-.34	.00*	.08	.26	192

* $p < .05$

Os homens apresentam valores ligeiramente mais elevados em ambos os factores, denunciando uma percepção da situação laboral pessoal e em relação ao mercado de trabalho mais positiva do que as mulheres. Contudo, as diferenças não são significativas (Quadro 13).

Quadro 13. Valores da média e desvio-padrão da “estabilidade do emprego pessoal” e “expectativas em relação ao mercado de trabalho” por sexo.

	Estabilidade de Emprego		Expectativas Mercado de Trabalho		N
	M	DP	M	DP	
Feminino	8.6	2.89	6.99	2.32	116
Masculino	9.0	3.23	7.46	2.76	76

Em relação à idade, as correlações sugerem uma tendência geral significativa para que idades mais avançadas demonstrem níveis de estabilidade de emprego mais elevados e expectativas em relação ao mercado de trabalho mais baixos. Mais detalhadamente (Quadro 14), são as classes de idade mais avançada (43-50; 51-74) que vêem os empregos como mais estáveis. Já os mais jovens vêem o seu emprego como significativamente mais instável, $F(4, 187) = 2.93, p = .02$, embora um teste post-hoc de Tukey HSD não tenha permitido encontrar quaisquer diferenças significativas entre categorias individuais.

Em relação ao segundo factor, “expectativas em relação ao mercado de trabalho”, os mais jovens revelam valores significativamente mais elevados, por comparação com os mais velhos, $F(4, 187) = 8.97, p < .001$. Ao contrário do sucedido com o primeiro factor, neste caso registam-se numerosas diferenças significativas entre categorias de idade. Resumindo estas, destacam-se as duas primeiras categorias (até aos 31 anos), com expectativas marcadamente mais positivas, embora haja uma diminuição constante conforme se avança na idade.

Quadro 14. Valores da média e desvio-padrão da “estabilidade do emprego pessoal” e “expectativas em relação ao mercado de trabalho” por idade.

Idade	Estabilidade de Emprego		Expectativas Mercado de Trabalho		N
	M	DP	M	DP	
18-23	8.17	2.78	8.66	2.30	35
24-31	7.79	3.22	8.21	2.41	38
32-42	8.54	2.67	6.73	2.18	37
43-50	9.64	3.03	6.41	2.44	39
51-74	9.49	3.04	6.14	2.28	43

No que diz respeito à relação com a variável “nível de escolaridade”, nota-se que os indivíduos com curso médio e doutoramento são os que apresentam valores médios mais elevados, considerando o seu emprego como estável. Os que classificam o seu emprego como menos estável, são os indivíduos com o nível de escolaridade mais baixo. Curiosamente, quem vê o seu emprego como mais estável actualmente (doutoramento e curso médio), são também aqueles que vêem o mercado de trabalho com um olhar mais negativo, sendo os mais optimistas aqueles que têm o 12º ano. Apesar desta leitura, as relações entre os dois factores e o nível de escolaridade não são estatisticamente significativas [$F(5, 186) = 1.87, p = .10$ para o factor “estabilidade do emprego pessoal” e $F(5, 186) = 1.49, p = .2$ para o factor “expectativas em relação ao mercado de trabalho”] nem consistentes, na medida em que em alguns casos o N é muito baixo, o que torna a análise pouco clara (Quadro 14).

Quadro 15. Valores da média e desvio-padrão da “estabilidade do emprego pessoal” e “expectativas em relação ao mercado de trabalho” por nível de escolaridade.

Situação Laboral	Estabilidade de Emprego		Expectativas Mercado de Trabalho		N
	M	DP	M	DP	
9º ano	5.00	1.41	7.00	1.41	2
12º ano	8.61	3.50	8.00	2.33	18
Curso Médio/Bacharelato	9.50	3.42	6.38	3.54	8
Licenciatura	8.71	2.91	7.15	2.51	101
Mestrado	8.50	3.06	7.40	2.55	52
Doutoramento	10.82	2.32	5.64	1.21	11

Em relação ao nível profissional (Quadro 16), são os quadros intermédios e de topo que têm uma visão de maior estabilidade do seu emprego. Seguem-se os quadros superiores e os profissionais não especializados (apresentando pouca diferença entre si). Já os profissionais especializados, são aqueles que vêem o seu emprego como menos estável. Quanto à visão em relação ao mercado de trabalho, os quadros de topo e os intermédios são os mais optimistas.

Contudo, o nível profissional só se revelou significativamente relacionado com o factor “estabilidade do emprego actual”, $F(5, 186) = 2.66, p = .02$, apesar de a relação com o factor “expectativas em relação ao futuro” estar muito próxima de o ser, $F(5, 186) = 2.52, p = .051$. Em relação ao primeiro factor, o teste post-hoc de Tukey HSD permitiu encontrar diferenças significativas entre os quadros intermédios e as profissões especializadas, em que os primeiros apresentam valores mais elevados em relação à estabilidade de emprego.

Quadro 16. Valores da média e desvio-padrão da “estabilidade do emprego pessoal” e “expectativas em relação ao mercado de trabalho” por nível profissional.

Nível Profissional	Estabilidade de Emprego		Expectativas Mercado de Trabalho		N
	M	DP	M	DP	
Quadros de Topo	9.00	4.18	8.25	3.73	8
Quadros Superiores	8.90	2.86	6.70	2.36	94
Quadros Intermédios	9.83	3.00	8.05	2.75	45
Profissões Especializadas	7.50	2.56	6.77	1.87	30
Profissões Não-Especializadas	8.57	3.91	7.57	1.72	10
Outros	7.72	3.03	7.56	2.77	21

No que diz respeito à situação laboral, são os empregados a tempo inteiro que vêm o seu emprego como mais estável, seguindo-se os empregados a tempo parcial, sendo os desempregados aqueles que pontuam valores mais baixos, como seria de esperar (Quadro 17). As diferenças entre os grupos são apenas significativas em relação ao factor estabilidade de emprego, $F(4, 187) = 5.22$, $p = .01$, sendo que no teste post-hoc de Tukey HSD, só se mostrou significativa a diferença entre o grupo dos empregados a tempo inteiro e o dos desempregados, como seria de esperar, em que os primeiros atingem valores mais elevados de estabilidade de emprego.

Quadro 17. Valores da média e desvio-padrão da “estabilidade do emprego pessoal” e “expectativas em relação ao mercado de trabalho” por situação laboral.

Situação Laboral	Estabilidade de Emprego		Expectativas Mercado de Trabalho		N
	M	DP	M	DP	
Empregado a tempo inteiro	9.42	3.01	6.91	2.64	114
Empregado a tempo parcial	9.11	2.69	8.42	1.84	19
Desempregado	7.75	2.97	7.13	2.17	24
Desempregado à procura de trabalho	6.76	2.25	7.65	2.40	17
Trabalhos Diversos	7.44	2.77	7.17	2.62	18

Quanto à área profissional, e tendo em conta a estabilidade de emprego, aqueles que consideram o seu emprego como mais estável são os indivíduos que trabalham na área da Banca e Seguros, seguidos daqueles que trabalham na área da Educação e Formação e na da Justiça. Já aqueles que trabalham na área da Indústria, nos Recursos Humanos e na área das Artes do Espectáculo e Entretenimento consideram o seu emprego como mais instável. Quanto às expectativas em relação ao mercado de trabalho, aqueles que se revelam mais optimistas são os que trabalham na área da Engenharia, da Justiça e Hotelaria e Turismo sendo os mais pessimistas os que trabalham nas áreas de Educação e Formação, Indústria e Banca e Seguros.

Apesar destes resultados, a variável “área profissional” só se encontra significativamente relacionada com as expectativas em relação ao mercado de trabalho, $F(15, 176) = 3.6$, $p < .001$, tendo um teste post-hoc de Tukey HSD revelado diferenças significativas entre as seguintes áreas: Arquitectura e Design e Engenharia, Artes do Espectáculo e Entretenimento e Engenharia, Banca e Seguros e Engenharia, Comunicação e Educação e Formação. Educação e Formação e Engenharia e Educação e Formação e Justiça. As diferenças entre as áreas mencionadas e a Engenharia devem-se ao valor elevado que este grupo demonstra face às expectativas em relação ao mercado de trabalho.

Para além destas diferenças, mostraram-se também significativas as que se encontraram entre Comunicação e Educação e Formação, e entre Educação e Formação e

Justiça. Que podem também dever-se à diferença entre o número de indivíduos pertencente a cada grupo.

Quadro 18. Valores da média e desvio-padrão da “estabilidade do emprego pessoal” e “expectativas em relação ao mercado de trabalho” por área profissional.

Área Profissional	Estabilidade de Emprego		Expectativas Mercado de Trabalho		N
	M	DP	M	DP	
Arquitetura e Design	9.10	2.60	6.30	2.06	10
Artes do Espectáculo e Entretenimento	7.31	3.50	6.23	2.86	13
Banca e Seguros	10.20	2.86	6.50	1.90	10
Comunicação	8.79	2,78	8.00	2.52	19
Economia e Gestão	9.39	3.17	7.61	2.93	18
Educação e Formação	9.80	2.93	5.54	1.74	35
Engenharia	9.40	2.51	11.00	1.87	5
Hotelaria e Turismo	8.00	1.67	9.00	2.53	6
Indústria	5.67	3.79	6.00	0.00	3
Justiça	9.50	2.67	9.67	2.16	6
Letras e Literaturas	8.00	5.57	8.67	1.53	3
Vendas	7.20	2.35	7.70	2.31	10
Publicidade e Marketing	8.88	3.94	7.75	3.15	8
Saúde	8.10	2.69	7.35	1.96	31
Recursos Humanos	7.20	1.64	7.60	1.14	5
Outros	9.20	3.74	7.00	2.94	10

Passando agora à relação entre os dois factores “estabilidade do emprego pessoal” e “expectativas em relação ao mercado de trabalho” e as variáveis “optimismo/pessimismo”, “estilo de pensamento” e “emoções”, as correlações encontradas, são, mais uma vez baixas segundo o critério definido por Cohen. Contudo, as correlações terem-se demonstrado baixas

não é necessariamente um mau indicador, na medida em que demonstra que os factores encontrados no IPSL não podem ser reduzidos a um optimismo ou pessimismo generalizados.

Quadro 19. Matriz de correlações entre os factores “estabilidade do emprego pessoal” e “expectativas em relação ao mercado de trabalho” e optimismo/pessimismo, estilo de pensamento e emoções.

	Estabilidade de Emprego		Expectativas Mercado de Trabalho		N
	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>	
Pessimismo	-.19	.02*	-.18	.02*	172
Optimismo	.11	.14	.34	.00*	172
Coping Emocional	-.20	.01*	-.08	.32	171
Coping Comportamental	.11	.16	.16	.04*	171
Pensamento Categorial	-.06	.40	-.08	.29	171
Emoções Activação Positiva	-.03	.66	.08	.31	171
Emoções Auto-eficácia	.11	.14	.25	.00*	171
Emoções Serenidade	.08	.31	.28	.00*	171
Emoções Negativas	-.19	.01*	-.21	.01*	171
Emoções Pró-sociais	-.02	.76	.10	.19	171

* $p < .05$

Em relação à “estabilidade do emprego actual”, este mostrou correlacionar-se negativamente com as variáveis: pessimismo ($r = -.19$, $N = 172$, $p < .05$), coping emocional ($r = -.20$, $N = 171$, $p < .05$), e emoções negativas ($r = -.19$, $N = 171$, $p < .05$). Em relação à primeira correlação, esta pode ser interpretada no sentido em que uma percepção de estabilidade do emprego se encontra inversamente relacionada com o pessimismo. Analisando a relação entre o tipo de pensamento e o factor “estabilidade do emprego actual”, a percepção de um emprego estável correlaciona-se negativamente com o coping emocional, o que vai ao encontro do que é referido na literatura, na medida em que sentimentos de estabilidade se correlacionam inversamente com tendências de coping relacionadas com a

catastrofização, personalização ou generalização. Por fim, e tendo em conta o que já foi dito, parece ser também natural que uma percepção de estabilidade se correlacione negativamente com emoções negativas.

Quanto às “expectativas em relação ao mercado de trabalho”, é de ressaltar que as correlações entre este factor e as variáveis são mais elevadas do que as encontradas no primeiro factor. O factor “expectativas em relação ao mercado de trabalho” encontra-se então correlacionado positivamente com o optimismo ($r = .34$, $N = 172$, $p < .05$), com o coping comportamental ($r = .16$, $N = 171$, $p < 0.05$), com as emoções de auto-eficácia ($r = .25$, $N = 171$, $p < .05$) e de serenidade ($r = .28$, $N = 171$, $p < .05$); e negativamente com o pessimismo ($r = -.18$, $N = 172$, $p < 0.05$) e com as emoções negativas ($r = -.21$, $N = 171$, $p < .05$). Pode concluir-se através destas correlações que “expectativas em relação ao mercado de trabalho” mais positivas envolvem níveis mais elevados de optimismo, melhores níveis de coping comportamental (que através da revisão de literatura se revelou ser a estratégia de coping mais eficaz e adaptativa), bem como de emoções de auto-eficácia e de serenidade. Por outro lado, estas expectativas encontram-se negativamente relacionadas com níveis elevados de pessimismo e de emoções negativas. Esta relação vem comprovar a ideia defendida pelas teorias cognitivas de que quanto mais negativamente se encara o meio envolvente mais provável é que o individuo experimente emoções negativas. Em relação ainda às emoções negativas, é importante sublinhar que estas se encontram negativamente correlacionadas com ambos os factores, mas mais fortemente com as “expectativas em relação ao mercado de trabalho”. Esta questão pode estar relacionada com o facto de este factor remeter para expectativas genéricas que são mais permeáveis a variáveis psicológicas, enquanto que a estabilidade de emprego é um dado mais objectivo.

3.3. Regressão Linear

O valor preditivo dos estilos de pensamento, dos factores “estabilidade do emprego pessoal” e “expectativas em relação ao mercado de trabalho” e do traço optimismo/pessimismo foi estudado através da realização da Regressão Linear Múltipla. Foram estudadas as interacções entre os dois factores – estabilidade do emprego actual e expectativas em relação ao mercado de trabalho – e os três diferentes tipos de pensamento – coping emocional, coping comportamental e pensamento categorial – e as emoções. Para tal,

as variáveis foram padronizadas, sendo o componente “interacção” obtido através do produto das duas variáveis em interacção (Cohen, Cohen, West, & Aiken, 2003)

O objectivo de as estudar foi o de perceber se a variável coping poderia atenuar ou amplificar os receios em relação à estabilidade do emprego actual e às expectativas em relação ao mercado de trabalho.

Quadro 20. Valores de significância da análise de regressão múltipla para a variável emoções

Interacções	Emoções				
	Negativas	Activação Positiva	Auto-eficácia	Serenidade	Pró-Sociais
Coping emocional × estabilidade de emprego actual	.74	.71	.74	.45	.72
Coping emocional × expectativas em relação ao mercado de trabalho	.28	.33	.68	.35	.02*
Coping comportamental × estabilidade de emprego actual	.52	.63	.40	.07	.40
Coping comportamental × expectativas em relação ao mercado de trabalho	1.00	.52	.99	.57	.34
Pensamento Categorial × estabilidade de emprego actual	.46	.69	.56	.77	.68
Pensamento Categorial × expectativas em relação ao mercado de trabalho	.38	.52	.53	.56	.11

* $p < .05$

Apenas uma das interacções se demonstrou significativa (Quadro 20): a interacção entre o coping emocional e as expectativas em relação ao mercado de trabalho, sobre as emoções pró-sociais.

Esta interacção corresponde a uma tendência de aumento das emoções pró-sociais (predisposição positiva em relação aos outros: amável, atencioso, afectuoso e caloroso) em situações em que as expectativas em relação ao mercado de trabalho são mais positivas, mas apenas entre as pessoas cujo nível de coping emocional é médio ou elevado.

Esta leitura é comprovada pela análise da regressão linear, em que se obteve um

coeficiente de 0.13, para o efeito das expectativas sobre as emoções pró-sociais, o que permite concluir que quanto mais positivas as expectativas em relação ao mercado de trabalho (ao meio envolvente em questão) mais disponíveis as pessoas ficam para os outros. Este efeito é observado quando o valor do coping emocional se encontra na média. Contudo, foi encontrado para a interação um coeficiente significativo de 0.20, pelo que a interpretação deve ser feita em mais duas situações: quando o valor da interação se encontra um desvio-padrão acima e abaixo deste valor médio. Assim sendo, quando o valor do coping emocional se encontra um desvio-padrão abaixo da média (ou seja, quando as pessoas demonstram menor tendência para utilizar estratégias como a catastrofização, personalização e generalização) a relação entre as “expectativas em relação ao mercado de trabalho” e as emoções pró-sociais é de $0.13 - 0.20 = -0.07$; e quando se encontra um desvio-padrão acima da média, a relação entre as “expectativas em relação ao mercado de trabalho” e as emoções pró-sociais é de $0.13 + 0.20 = 0.33$.

4. Discussão e Conclusões:

Os objectivos desta investigação passavam pelo desenvolvimento de um instrumento de avaliação das percepções acerca da situação laboral, e pelo estudo da relação entre os resultados do referido instrumento e os níveis de bem-estar.

Em relação à construção e avaliação do IPSL, o instrumento construído revelou ser constituído por dois factores, que foram denominados por (a) “estabilidade do emprego pessoal” e (b) “expectativas em relação ao mercado de trabalho”. Esta denominação surgiu através do próprio conteúdo dos itens que compõe cada factor: ao factor “estabilidade do emprego pessoal” estão associados itens que dizem respeito à probabilidade de estar desempregado num determinado período de tempo e directamente à estabilidade do emprego actual. Pode por este motivo afirmar-se que estes itens apelam à experiência pessoal do indivíduo, tendo em conta o momento actual, bem como um futuro próximo (um ano). Ao factor “expectativas em relação ao mercado de trabalho” associam-se os restantes itens, ligados à evolução do mercado de trabalho, à possibilidade de evolução das condições de trabalho e à facilidade em arranjar um novo emprego numa situação de desemprego. Estes itens apelam já a uma visão do mercado de trabalho em geral e do modo como o indivíduo se posiciona em relação ao mesmo, fazendo no entanto referência à área profissional do indivíduo, que é aquela sobre a qual este deverá ter uma opinião mais adequada.

Para que estes itens pudessem ser utilizados neste estudo, teve que se garantir que estes pudessem ser respondidos por indivíduos em diferentes situações laborais. Para tal a formulação dos mesmos teve em conta a ideia de que quando referida a situação de desemprego, os empregados pudessem antever a probabilidade desta situação e que os desempregos a encarassem como uma continuidade da sua situação actual.

A análise do IPSL permitiu perceber que na avaliação da situação laboral surgem então duas dimensões distintas. Na ausência de instrumentos que avaliem esta percepção da situação laboral, parece importante ressaltar que estas são dimensões independentes, apesar de relacionadas ($r = .27$), e que uma melhor compreensão das percepções que os indivíduos desenvolvem sobre a situação laboral deve ter em conta as duas dimensões. É interessante notar que o Índice de Confiança dos Consumidores tem de alguma forma em conta estas duas dimensões, pois os indivíduos são inquiridos em relação à situação pessoal, bem como em relação à situação do país. Contudo, para além de ser um índice económico e não um

instrumento psicológico, estas duas dimensões avaliadas contribuem para um mesmo resultado (valor que varia entre -100 e +100), não havendo qualquer distinção entre as duas, acabando também por se perder informação relevante. Deste modo, sublinha-se a originalidade do IPSL como uma medida que pode ajudar a melhor compreender não só o modo como os indivíduos percebem a sua situação pessoal e a do país, mas também os comportamentos económicos dos indivíduos numa situação de recessão económica (como por exemplo comportamentos de poupança ou de restrição do consumo).

Para além destas questões, o estudo deste novo instrumento permitiu também perceber que não é só uma mudança real da situação laboral ou uma alteração nas condições de trabalho ou rendimentos que afectam os níveis de bem-estar do indivíduo, devendo ter-se em consideração o papel das expectativas. De facto, as expectativas em relação ao mercado de trabalho, à situação económica do país e em relação ao futuro, têm o poder de influenciar os comportamentos dos indivíduos, e ter esta dimensão em conta pode ajudar a uma melhor compreensão e previsão de certos comportamentos, e por conseguinte a uma melhor intervenção nesta área.

Em relação à consistência interna, o novo instrumento revelou bons indicadores, tendo o primeiro atingido um alfa de .82, e o segundo de .72 o que permitiu a sua utilização como medida do estudo, bem como legitimaram as análises realizadas.

Quanto às hipóteses colocadas no início da investigação, estas previam que: (a) indivíduos que vivam situações de emprego mais precárias (desempregados à procura ou não de emprego) reportem percepções mais negativas da situação laboral; (b) indivíduos com níveis mais baixos de escolaridade reportem percepções mais negativas da situação laboral; (c) indivíduos com níveis profissionais mais baixos reportem percepções mais negativas da situação laboral; (d) níveis mais elevados de optimismo se correlacionem moderadamente com uma percepção mais favorável da situação laboral; (e) representações positivas da situação laboral se relacionem com níveis elevados de bem-estar; (f) a variável “estilo de pensamento” tenha um papel moderador na relação entre a situação laboral e os níveis de bem-estar.

Verificou-se que, de facto, os indivíduos que vivem actualmente situações de emprego menos favoráveis (desempregados) e indivíduos com nível profissional mais baixo (profissões especializadas e não-especializadas) reportam percepções mais negativas em relação à situação laboral. Contudo, a relação entre o nível de escolaridade e os dois factores

não se revelou significativa.

Em relação à quarta hipótese, a correlação entre o optimismo e as percepções acerca da situação laboral revelaram-se positivas, apesar de a relação com o factor “estabilidade do emprego pessoal” ser baixa ($r = .08$) e não se ter demonstrado estatisticamente significativa, e da relação com o factor “expectativas em relação ao mercado de trabalho” ser moderada ($r = .31$). De qualquer modo, a relação entre este traço e os dois factores revelou-se moderada, mostrando que o IPSL não se limita a ser mais uma medida de optimismo. Por outro lado, a diferença entre as correlações confirma que enquanto as percepções acerca da situação laboral parecem constituir uma avaliação mais objectiva, as expectativas em relação ao mercado de trabalho são mais susceptíveis de influência por factores psicológicos.

Quanto à hipótese de que “representações positivas da situação laboral se relacionem com níveis elevados de bem-estar”, esta parece ser parcialmente corroborada pelos resultados obtidos, na medida em que uma menor sensação de “estabilidade de emprego pessoal” se correlaciona com emoções negativas, e as “expectativas em relação ao mercado de trabalho” parecem prever emoções de activação positiva, de auto-eficácia, pró-sociais, e especialmente de serenidade (única significativa), e por este motivo, níveis mais elevados de bem-estar.

Por fim, a última hipótese foi também confirmada, pois interpretando os valores obtidos na regressão linear chega-se à conclusão de que, quando os indivíduos apresentam níveis indesejáveis de coping emocional (ou seja, quando os valores são mais elevados), as emoções pró-sociais dependem das expectativas que se tem em relação à situação laboral e, que, quando estas são negativas, as emoções pró-sociais não se manifestam, dando lugar a emoções relacionadas com a agressividade, por exemplo. Pelo contrário, quando os valores de coping emocional são bons (ou seja, valores baixos) as expectativas em relação ao mercado de trabalho não têm efeito nas emoções pró-sociais, aliás, apresentam até uma relação no sentido negativo, sugerindo que as pessoas com um bom coping emocional se aproximam e ajudam em situações em que as expectativas são mais negativas.

A partir desta ideia, foi possível associar estes resultados à Teoria da Vinculação (Bowlby, 1969), na medida em que pessoas com bons níveis de coping emocional podem ser aquelas que têm um estilo de vinculação seguro, pois mesmo em situações potencialmente stressantes são capazes de se aproximar dos outros. Pelo contrário, aqueles que têm níveis de coping emocional mais baixos poderão apresentar estilos de vinculação inseguros, na medida

em que apenas se conseguem aproximar dos outros de forma positiva quando a situação é favorável. Quando a situação é stressante, nestas pessoas esta tem consequências negativas nas relações interpessoais, quer (hipoteticamente) por afastamento dos outros (no caso do estilo evitante), quer por falta de auto-regulação emocional (no caso do estilo ansioso/ambivalente).

Assim, a variável “estilo de pensamento” mostrou ter um papel moderador na relação entre a situação laboral e os níveis de bem-estar, na medida em que se concluiu que o coping emocional funciona como uma variável que modera as emoções pró-sociais face às expectativas em relação ao mercado de trabalho.

Para além da confirmação da maioria das hipóteses elaboradas *a priori*, esta investigação permitiu também tecer algumas interpretações igualmente importantes. Em relação à variável idade, os mais velhos mostraram ter uma percepção significativamente mais positiva da sua situação laboral, mas mais negativa face às expectativas em relação ao mercado de trabalho. Esta relação pode dever-se ao facto de os mais velhos estarem já no mercado de trabalho há vários anos, e de possivelmente terem conquistado uma situação mais estável no seu posto de trabalho. Por outro lado, os indivíduos mais jovens iniciam agora a sua vida laboral, o que se pode traduzir não só na procura sucessiva de melhores empregos, como de uma visão do trabalho como algo instável e temporário. Esta ideia pode também estar associada à situação económica actual, que se caracteriza por uma elevada taxa de desemprego jovem, bem como com pela precariedade do trabalho. Contudo, apesar desta percepção mais negativa da actualidade, os indivíduos mais jovens parecem ter ainda esperança num futuro melhor, ao contrário dos mais velhos, que vêm o futuro com mais reserva. Tendo em conta esta ideia, futuramente pode ser interessante perceber se as expectativas menos positivas em relação ao mercado de trabalho por parte dos mais velhos têm repercussões no comportamento económico (poupança, restrição do consumo, mudança de alguns hábitos de vida etc.), independentemente de reais mudanças no rendimento disponível.

No que diz respeito ao nível profissional, registou-se uma diferença significativa entre os quadros intermédios e as profissões especializadas. Esta diferença pode dever-se ao facto de os trabalhadores especializados trabalharem na maioria das vezes por conta própria, mas também por serem especializados num serviço específico, o que pode traduzir-se numa sensação de menor estabilidade, contrastando com os quadros intermédios. Contudo, a

diferença entre estes dois níveis não parece ter uma explicação clara.

Quanto à área profissional, que mais se destacou das outras foi a da Engenharia, que denota que esta é uma área em expansão e com a qual os profissionais da área relacionam a progresso, sendo esta uma das áreas que apresenta de facto uma percentagem significativa de saídas profissionais. Contudo, há que ter em conta que o grupo é constituído por um número reduzido de indivíduos.

Embora os resultados não sejam sempre significativos e algumas das correlações se tenham mostrado fracas, este estudo parece indicar que percepções positivas em relação à situação laboral (do próprio e do mercado de trabalho) contribuem para níveis mais elevados de bem-estar, e que o optimismo contribui para que as percepções sejam positivas. Para além desta questão, o presente estudo reflecte também a importância das expectativas, pois os indivíduos não avaliam apenas a sua situação actual, sendo confrontados com a probabilidade de no futuro haver uma alteração da sua situação laboral.

Deste modo, o bem-estar é não só correlacionado com situações e experiências actuais, que o indivíduo vive, mas também com as suas expectativas. Esta questão é relevante na medida em que se demonstra que pensar ou antever acontecimentos pode prever os níveis de bem-estar.

O contributo mais importante do presente estudo é não só a disponibilização de um instrumento que permite a avaliação das consequências da percepção da situação laboral do indivíduo e das expectativas em relação ao mercado de trabalho sobre o bem-estar, mas também a ideia de que estas duas dimensões são diferentes. Quando inquiridos sobre a estabilidade sua situação laboral actual, é possível notar diferenças significativas entre os indivíduos que estão empregados e os que não estão, o que seria de esperar pois estes últimos encontram-se numa situação instável à partida. Contudo, quando inquiridos acerca das expectativas que têm em relação ao mercado de trabalho, já não se registam diferenças entre grupos, o que sugere que a avaliação que os indivíduos fazem do meio envolvente não é excessivamente influenciada pela percepção da sua situação laboral individual. Ora, tendo esta ideia em mente, parece ser importante alertar que a consideração destas duas dimensões é crucial quando se pretende compreender percepções, ideias e comportamentos relacionados com a situação económica actual.

Esta investigação mostrou assim, ser um contributo importante para uma melhor compreensão do modo como as percepções acerca da situação laboral afectam os níveis de

bem-estar e de como a dimensão optimismo/pessimismo se revela preditora dos mesmos. Para além destas relações, é também importante ressaltar o papel moderador do estilo de pensamento.

A compreensão destas relações torna-se ainda mais relevante numa situação de recessão económica como a que o país enfrenta neste momento, na medida em que esta se tem revelado mais propensa a diminuições dos níveis de bem-estar, bem como a um aumento de situações relacionadas com violência e agravamento de condições psicopatológicas.

Em suma, os resultados obtidos vão no sentido de alguns dos estudos inicialmente apresentados, que defendem que situações de alteração na vida profissional e de perda de funções latentes do emprego contribuem para uma diminuição dos níveis de bem-estar subjectivo. Contudo, este estudo vai um pouco para além desta relação, na medida em que não foca apenas as consequências do desemprego mas principalmente as consequências de uma percepção da situação laboral como instável e de expectativas negativas em relação à situação laboral vivida no país.

Em relação às limitações, uma das que pode ser apontada a este estudo relaciona-se com a amostra, na medida em que esta deveria ser mais representativa da população, no sentido de se identificarem conjuntos de indivíduos por idade, profissão, cidade de residência, etc., de modo a possibilitar uma generalização mais consistente dos resultados. Para além desta questão, nem todos os participantes responderam a todos os itens, o que resultou numa diminuição e oscilação das respostas consideradas válidas. Por outro lado, não foi possível controlar a amostra, o que pode ter contribuído para algumas diferenças observadas, por exemplo no caso das áreas profissionais, em que se revelou uma diferença significativa entre a Engenharia e outras áreas, sendo que esse grupo era apenas constituído por cinco indivíduos, que por se revelarem tão optimistas em relação ao mercado de trabalho, podem, por exemplo, pertencer a uma mesma empresa, enviesando de certo modo os resultados obtidos.

Quanto ao futuro, parece interessante poder utilizar o IPSL para a exploração da relação das percepções em relação à situação laboral e das expectativas em relação ao mercado de trabalho com outras variáveis psicológicas de interesse, bem como perceber de que modo estas percepções podem influenciar comportamentos económicos.

5. Referências:

- Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology, 87*, 49–74.
- Antoniazzi, A., Dell'Aglio, D., Bandeira, D. (1998). O conceito de coping: uma revisão teórica. *Estudos de Psicologia, 3*, 273-294.
- Ashforth, B. (2001). *Role transitions in organizational life: An identity-based perspective*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Barling, J. (1990). *Employment, stress and family functioning*. London: Wiley & Sons.
- Bartlett, C. A., & Ghosal, S. (2002). Building competitive advantage through people. *MIT Sloan Management Review, 43*, 34–41.
- Björklund, A. (1985). Unemployment and mental health: some evidence from panel data. *Journal of human resources, 20*, 469-83.
- Breslin, F. & Mustard, C. (2003) Factors influencing the impact of unemployment on mental health among young and older adults in a longitudinal, population-based survey. *Scandinavian Journal of Work, Environmental & Health, 29*, 5-14.
- Bowlby, J. (1969), *Attachment and loss*, Vol. 1: Attachment. New York: Basic Books.
- Buchanan, G. & Seligman, M. (Eds). (1995). *Explanatory Style*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- Campbell, A. (1981). *The sense of well-being in America*. New-York: McGraw-Hill.
- Caprariello, P. & Reis, H. (2013) To Do, to Have, or to Share? Valuing Experiences Over Material Possessions Depends on the Involvement of Others. *Journal of Personality and Social Psychology, 104*, 199–215
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1994). Situational Coping and Coping Dispositions in a Stressful Transaction. *Journal of Personality and Social Psychology. 66*, 184-195.

- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2002). Optimism. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds). *Handbook of Positive Psychology* (pp. 231-243). New York: Oxford University Press.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. & Weintraub, J., K. (1986). Coping With Stress: Divergent Strategies of Optimists and Pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology*. 51 1257-1264.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. & Weintraub, J., K. (1989). Assessing coping strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 56, 267-283.
- Clark A.E. & Oswald, A.J. (1994). Unhappiness and unemployment. *The Economic Journal*, 104, 648-659.
- Clarke, J. and Critcher, C. (1985). *The Devil Makes Work*. Basingstoke: Macmillan Houndmills.
- Cohen, J., Cohen, P., West, S. G., & Aiken, L. S. (2003). *Applied multiple regression/correlation analysis for the behavioral sciences* (3rd ed.). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Compas, B. E. (1987). Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, 101, 393-403.
- Cook, E.P. (1991). Annual Review: practice and research in career counseling and development. *The career development quarterly*, 40, 99-131.
- Coyne, J.C., & DeLongis, A. (1986). Going beyond social support: The role of social relationship in adaptation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54, 454-460.
- Creed, P & Macintyre, S. (2001). The relative effects of deprivation of the latent and manifest benefits of employment on the well-being of unemployed people. *Journal of Occupational Health Psychology*, 6, 324-331.
- Darity W. & Goldsmith A. H. (1996) Social psychology, unemployment and macroeconomics. *Journal of Economic Perspectives*, 10, 121-140.

- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Donovan, A., & Oddy, M. (1982). Psychological aspects of unemployment: An investigation into the emotional and social adjustment of school leavers. *Journal of Adolescence*, 5, 15-30.
- Durkheim, E (1984) *The division of labour in society*. NY: The Free Press.
- Eisenberg, P., & Lazarsfeld, P.F. (1938). The psychological effects of unemployment. *Psychological Bulletin*, 35, 358–390.
- Epstein, S. (1993). Implications of cognitive-experiential self-theory for personality and developmental psychology. In D. Funder, R. Parke, C. Tomlinson-Keasey, & K. Widaman (Eds), *Studying lives through time: Personality and development* (pp. 399-438). Washington, DC: American Psychological Association.
- Epstein, S. (2003). Cognitive-experiential self-theory of personality. In Millon, T., & Lerner, M. J. (Eds), *Comprehensive Handbook of Psychology, Volume 5: Personality and Social Psychology* (pp. 159-184). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.)
- Epstein, S. & Meier, P. (1989). Constructive thinking: a broad coping variable with specific components. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(2), 332-350.
- Erikson, E.H. (1959). Identity and the life cycle. *Psychological Issues*, 1, 50-100.
- Evans, S. T., & Haworth, J. T. (1991). Variations in personal activity, access to categories of experience and psychological well-being in unemployed young adults. *Leisure Studies*, 10, 249-264.
- Feldman, D.C., Leana, C.R., & Turnley, W.H. (1997). A relative deprivation approach to understanding underemployment. In C.L. Cooper & D.M. Rousseau (Eds.), *Trends in organisational behaviour* (pp. 43–60). London: Wiley.

- Flatau, P., Galea, J. & Petridis, R. (2000). Mental health and well-being and unemployment. *The Australian Economic Review*, 33, 161-81.
- Folkman, S. (1984). Personal control and *stress* and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 839-852.
- Folkman, S., & Lazarus, R., S., (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1988). *Manual for the Ways of Coping Questionnaire: Research edition*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S., Gruen, R. J. & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 571-579.
- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions. *American Scientist*, 91, 330-335.
- Fryer, D.M. (1985). Stages in the psychological response to unemployment: A (dis)integrative review. *Current Psychological Research and Reviews*, Fall, 257-273.
- Fryer, D.M. (1986). Employment deprivation and personal agency during unemployment: A critical discussion of Jahoda's explanation of the psychological effects of unemployment. *Social Behaviour*, 1, 3-23.
- Fryer, D.M. (1988). *Handbook of life, stress, cognition and health*. New York: John Wiley and Sons.
- Fryer, D.M., & Payne, R.L. (1984). Pro-active behaviour in unemployment: Findings and implications. *Leisure Studies*, 3, 273-295.
- Fryer, D. M., & Payne, R. L. (1986). Being unemployed: A review of the literature on the psychological experience of unemployment. In Cooper & Robertson (Eds.). *International review of industrial and organizational psychology*. (pp. 235-278). Chichester: Wiley.

- Fryer, D., & McKenna, S. P. (1987). The laying off of hands: Unemployment and the experience of time. In S. Fineman (Ed.). *Unemployment: Personal and social consequences*. (pp. 47-73). London: Tavistock.
- Glyptis, S. (1989). *Leisure and unemployment*. Milton Keynes: Open University Press.
- Gurney, R.M. (1980). Does unemployment affect the self-esteem of school-leavers? *Australian Journal of Psychology*, 32, 175-182.
- Hanish, K.A. (1999). Job loss and unemployment research from 1994 to 1998: a review and recommendations for research and intervention. *Journal of Vocational Behavior*, 55, 188-220.
- Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (Eds.). (2013). *World Happiness Report*. Acedido em Julho de 2013, disponível em http://unsdsn.org/files/2013/09/WorldHappinessReport2013_online.pdf
- Helliwell, J. F., & Putnam R. D. (2004). The social context of well-being. *The Royal Society*, 359, 1435-1446.
- INE (2013). *Estatísticas de Emprego 2013, 1º Trimestre*. Acedido em Julho de 2013 em http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes.
- Jackson, P. R., Stafford, E. M., Banks, M. H., & Warr, P. B. (1983). Unemployment and psychological distress in young people: The moderating role of employment commitment. *Journal of Applied Psychology*, 68, 525-535.
- Jackson, T. (1999). Differences in psychosocial experiences of employed, unemployed, and student samples of young adults. *Journal of Psychology*, 133, 49-60.
- Jahoda, M., Lazarsfeld, P. F., & Zeisel, H. (1933/1971). *Marienthal: A sociography of an unemployed community*. London: Tavistock.

- Jahoda, M. (1979). The impact of unemployment in the 1930's and the 1970's. *Bulletin of the British Psychological Society*, 32, 309-314.
- Jahoda, M. (1981). Work, employment, and unemployment: values, theories and approaches in social research. *American Psychologist*, 36, 184-191.
- Jahoda, M. (1982). *Employment and unemployment*. Cambridge, MA: Cambridge University Press.
- Jonge, J. & Schaufeli, W. (1998). Job characteristics and employee well-being: a test of Warr's Vitamin Model in health care workers using structural equation modelling. *Journal of Organizational Behavior*, 19, 387-407.
- Kinicki, A. J. (1989). Predicting occupational role choices after involuntary job loss. *Journal of Vocational Behavior*, 35, 204–218.
- Kokko, K., & Pulkkinen, L. (1997). Economical and psychological well-being of the unemployed. *Psykologia*, 32, 349-359.
- Latack, J. C., & Dozier, J. B. (1986). After the axe falls: Job loss as a career transition. *Academy of Management Review*, 11, 375–392.
- McKee-Ryan, F. M., & Kinicki, A. J. (2002). Coping with job loss: A life-facet model. *International Review of Industrial and Organizational Psychology*, 17, 1–29.
- McKee-Ryan, F. M., Kinicki, A. J., Song, Z. & Wanberg, C. R. (2005). Psychological and physical well-being during unemployment: A meta-analytic study. *Journal of Applied Psychology*, 90, 53-76.
- Myers, D. (2000). The Funds, friends and faith of happy people. *American Psychologist*, 55, 56-67.
- Melville, D. I., Hope, D., Bennison, D & Barraclough, B. (1985). Depression among men

made involuntarily redundant. *Psychological Medicine*, 15, 789-793.

Moreira, J. (2004). *Questionários: Teoria e Prática*. Coimbra: Almedina.

Moreira, J. M., Andrez, M., Moleiro, C., Silva, M. F., Aguiar, P., & Bernardes, S. (2002). Questionário de Apoio Social (Versão Portuguesa do "Social Support Questionnaire"): Tradução e estudos de validade. *Revista Ibero-Americana de Diagnóstico e Avaliação Psicológica*, 13, 55-70.

Moreira, J & Gamboa, P (2013). *Inventário de Estados Afetivos – Reduzido: Uma medida multidimensional, breve, de indicadores emocionais de ajustamento*. Manuscrito em preparação, Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa.

Muchinsky, P., M. (1997). *Psychology applied to work: an introduction to industrial and organizational psychology*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Murphy G.C. & Athanasou, J.A. (1999). The effect of unemployment on mental health. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 72, 83-99.

Neto, L. M., Marujo, H. & Perloiro, M. F. (1999) *Educar para o optimismo: Guia para professores e pais*. Lisboa: Presença.

NIELSEN (2013). *Índices de Confiança Nielsen: Dados de Portugal*. Acedido em Julho de 2013 em <http://pt.nielsen.com/site/index.shtml>.

Novo, R. F. (2003). *Para além da Eudaimonia: O Bem-estar psicológico em mulheres na idade adulta avançada*. Fundação Calouste Gulbenkian/Fundação para a Ciência e a Tecnologia/ Ministério da Ciência e do Ensino Superior. Coimbra: Dinalivro.

O'Brien, T. B., & DeLongis, A. (1996). The interactional context of problem, emotion, and relationship-focused coping: The role of the big five personality factors. *Journal of Personality*, 64, 775-813

OECD (2013): Acedido em Julho de 2013 em <http://www.oecd.org/portugal/>

Paul, K., Geithner, E., & Moser, K. (2007) *A test of Jahoda's latent deprivation model with persons who are out of the labor force*. Labor and Socio-Economic Research Center, University of Erlangen-Nuremberg.

PORDATA (2013): Acedido em Julho de 2013 em <http://www.pordata.pt/>

Price, R. H., & Fang, L. (2002). Unemployed Chinese workers: The survivors, the worried young, and the discouraged old. *International Journal of Human Resource Management*, 13, 416–430.

Prussia, G. E., Kinicki, A. J., & Bracker, J. S. (1993). Psychological and behavioral consequences of job loss: A covariance structure analysis using Weiner's (1985) attribution model. *Journal of Applied Psychology*, 78, 382–397.

Ramalho, C.S. (2008). (Os) Nós e os Laços: Vinculação, Suporte Social e Bem-estar em Jovens Adultos. Tese de Mestrado apresentada na Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação. Universidade de Lisboa.

Reynolds, S., & Gilbert, P. (1991). Psychological impact of unemployment: Interactive effects of vulnerability and protective factors on depression. *Journal of Counseling Psychology*, 38, 76–84.

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.

Ryff, C. D. (1985). Adult personality development and the motivation for personal growth. In D. Kleiber & M. Maehr (Eds.). *Advances in motivation and achievement: Motivation and adulthood* (pp. 55-92). Greenwich: JAI Press.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.

- Ryff, C. D. & Singer, B. (1998). The role of the purpose in life and personal growth in positive human health. In P.S. Fry e P.T.P. Wong (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychology research and clinical applications* (pp. 213-215). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Ryff, C. D. e Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16, 201-228
- Seligman, M. (1992) *Aprenda a Ser Otimista*. Rio de Janeiro: Record.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Shultz-Gambard, J., Balz, H., Drewski, K. & Mawka, (1988). Individual and social consequences of unemployment. *Environmental Social Psychology*, 182-188. *Dordrecht: Kluwer*.
- Siqueira, M. & Padovam, V. (2008). Bases teóricas de bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. *Psicologia: Teoria e Prática*, 24, 201-209.
- Stanton A. L, Snider P. R. (1993). Coping with a breast cancer diagnosis: A prospective study. *Health Psychology* 12, 16–23
- Vinokur, A. D., Price, R. H., & Caplan, R. D. (1991). From field experiments to program implementation. *American Journal of Community Psychology*, 19, 543-562.
- Walker, I., & Mann, L. (1987). Unemployment, relative deprivation and social protest. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 13, 275–283.

- Wanberg, C. R. (1997). Antecedents and outcomes of coping behaviors among unemployed and reemployed individuals. *Journal of Applied Psychology, 82*, 731-744.
- Warr, P. B. (1987). *Work, unemployment, and mental health*, Oxford: Clarendon.
- Warr, P. B, & Jackson, P. R. (1984). Men without jobs: Some correlates of age and length of unemployment. *Journal of Occupational Psychology, 57*, 77-85.
- Warr, P. B, & Jackson, P. R. (1985). Factors influencing the psychological impact of prolonged unemployment and re-employment. *Psychological Medicine, 15*, 795-807.
- Warr, P., Jackson, P., & Banks, M. (1988). Unemployment and mental health: Some British studies. *Journal of Social Issues, 44*(4), 47-68.
- Warr, P. (2007). *Work, happiness and unhappiness*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Winefield, A. (1995). The psychology of unemployment. Acedido em Julho de 2013 em <http://e-book.lib.sjtu.edu.cn/iupsys/Proc/stock2/spv2ch19.html>.
- Winefield, A. & Tiggemann (1990). Employment status and psychological well-being: a longitudinal study. *Journal of Applied Psychology, 75*, 455-459.
- Winkelman, L., & Winkelman, R. (1998). Why are the unemployed so unhappy? Evidence from panel data. *Economica, 65*, 1-15.