

UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**VERSÃO PORTUGUESA DA ESCALA DO MEDO DA  
FELICIDADE: PRIMEIROS ESTUDOS  
PSICOMÉTRICOS**

**Daniela Areias Pacheco**

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA**

**(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde/Núcleo de Psicologia Sistémica)**

**2016**

UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**VERSÃO PORTUGUESA DA ESCALA DO MEDO DA  
FELICIDADE: PRIMEIROS ESTUDOS  
PSICOMÉTRICOS**

**Daniela Areias Pacheco**

**Dissertação orientada pela Professora Doutora Carla Crespo**

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA**

**(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde/Núcleo de Psicologia Sistémica)**

**2016**

## **Agradecimentos**

Porque somos seres em constante interação com e através da qual nos desenvolvemos e porque não traçamos as nossas rotas isoladamente, deixo o meu profundo agradecimento...

À Professora Doutora Carla Crespo, não só pela sua constante disponibilidade, mas pelo incentivar diário, pela compreensão demonstrada, pela ajuda prestada. Agradeço toda a sua simpatia, sabedoria e críticas construtivas. Por me fazer ser persistente e continuar a acreditar. Por me motivar e tranquilizar nos momentos de maior desespero. Por instruir-me a não ter “medo da felicidade”. Pelos desafios constantes que proporcionou ao longo deste projeto. E por me abrir portas a um novo mundo que anseio por mais descobrir: o da investigação.

À Sheyla, pérola brilhante encontrada num sistema inesperado. Por tudo o que és. Por seres. Por estares. Por acreditares em mim. Por me fazeres crescer e percorreres comigo esta jornada. Pela força e apoio dado a todas as horas dos meus dias.

À Diana, pela sempre constante preocupação e interesse. Pela mente sempre desperta que brota em mim o desejo de querer ser mais e melhor. Pelas partilhas e descobertas mútuas nesta jornada sistémica. Pelas horas turbulentas e pelos dias risonhos.

Ao “Gente Linda e aos amigos”, por acolherem uma insular aterrada em terras continentais. Por me permitirem ser quem sou na minha maior autenticidade, na vossa presença. Tudo o que vivemos são memórias eternizadas no meu coração. E que a partir daqui, por meio de caminhos (des)encontrados, sejam possíveis criar mais recordações.

Aos meus pais, que permitiram que chegasse até aqui. Deram-me asas para voar e deixaram-me livre para escolher o meu destino e descobrir novos mundos, amparando-me sempre que necessário. Sem vocês nada disto teria sido possível.

Ao meu irmão, presença constante de animação, amizade e partilha. Meu companheiro de crescimento, o mais chato de todos, mas muito especial.

À minha família, pequena em número, mas grande na bondade e no carinho que partilha. Obrigada pelo conforto, apoio e amizade. Pela alegria e ensinamentos transmitidos.

Aos amigos ilhéus, aos que estão perto e aos que estão do outro lado do oceano. Mesmo por terras longínquas, a vossa presença e amizade estão enraizadas em mim. Obrigada por acreditarem naquilo que sou e no que quero ser. Pela descontração sempre que convosco estou. Pelas gargalhadas e episódios parvos que tornam os meus dias mais felizes. Convosco, sou eu própria.

Aos sistemas artísticos que fazem ou fizeram parte de mim ao longo destes cinco anos: TAPCE (Tuna Académica de Psicologia e Ciências da Educação); SFCIA (Sociedade Filarmónica Comércio e Indústria da Amadora); SMRTC (Sociedade Musical Recreio da Terra Chã); ULTIMACTO (Grupo de Teatro da FP.IE – UL). Foram refúgios de tempestades e dias nebulosos. Foram sentimentos de preenchimento e coração cheio. Foram desafios, frustrações, conquistas. Convosco e através de vós, aprendi, cresci, evolui. Transportam-me para realidades paralelas onde o sonhar acontece, onde tudo é possível. Provocam em mim sensações que me transportam para outro mundo, tornando a minha realidade mais rica e cheia. Obrigada por me acolherem de coração. São família. E por nunca me fazerem arrepender de toda a dedicação e entrega em mim intrínsecas, partilhadas e contributivas para que o trabalho em equipa seja mais coeso. Somos partes de sistemas muito próprios e caracterizamo-nos por atributos muito distintos. Mas juntos, conseguimos ser um todo complexo. E bonito.

Aos participantes, que despenderam do seu precioso tempo para colaborar neste estudo. Sem vocês, esta investigação não era possível.

Às professoras sistémicas, pelas aprendizagens e conhecimentos transmitidos. Pelos desafios propostos, palavras sábias e crescimento proporcionado.

À Dr<sup>a</sup> Susana Santos, pela sua amabilidade, disponibilidade e auxílio.

A todos os que contribuem para que a minha existência seja um mar de riquezas e me incitam à descoberta de mim. Aos que contribuem para o meu cada vez mais “Ser Pessoa”.

## ÍNDICE

|   |    |
|---|----|
| Introdução.....   | 1  |
| Enquadramento teórico.....                              | 2  |
| A felicidade enquanto objeto de estudo.....             | 3  |
| Felicidade e contexto cultural.....                     | 4  |
| Quem tem medo da felicidade?.....                       | 6  |
| A Escala do Medo da Felicidade.....                     | 9  |
| O Presente Estudo.....                                  | 10 |
| Método.....   | 11 |
| Participantes.....                                      | 11 |
| Procedimento.....                                       | 12 |
| Instrumentos.....                                       | 13 |
| Análise de Dados.....                                   | 15 |
| Resultados.....   | 16 |
| Análise Fatorial da Escala do Medo da Felicidade.....   | 16 |
| Análise Fatorial Exploratória.....                      | 16 |
| Análise Fatorial Confirmatória.....                     | 17 |
| Fiabilidade.....  | 18 |
| Comparação de médias.....                               | 18 |
| Análises de correlação.....                             | 18 |
| Validade preditiva da Escala do Medo da Felicidade..... | 19 |
| Discussão.....  | 21 |
| Limitações.....   | 24 |
| Conclusão.....  | 25 |
| Referências Bibliográficas.....                         | 27 |
| Anexo 1.....  | 36 |

## **Índice de Tabelas**

**Tabela 1** – Correlações entre variáveis.

**Tabela 2** – Análise de Regressão Múltipla para a Variável Dependente Satisfação com a Vida.

## **Índice de Figuras**

**Figura 1** – Gráfico scree plot para a análise fatorial exploratória da Escala do Medo da Felicidade.

**Figura 2** – Modelo da Análise Confirmatória.

## **Índice de Anexos**

**Anexo 1** – Escala do Medo da Felicidade (Joshnloo et al., 2013; Versão Portuguesa de Pacheco, Crespo, Teixeira & Narciso, 2016).

## Resumo

O foco nas emoções positivas e na felicidade dos indivíduos tem sido um alvo de recentes linhas de investigação em Psicologia. Vários estudos procuraram compreender como é que estas emoções positivas são experienciadas de forma negativa e, por vezes, evitadas. O presente estudo incidiu sobre um constructo proposto recentemente neste contexto científico, o medo da felicidade, definido como a crença de que a felicidade traz consequências negativas. Neste sentido, o objetivo principal desta investigação foi o de traduzir e contribuir para a validação da versão portuguesa da Escala do Medo da Felicidade. Os participantes foram 325 estudantes universitários entre os 18 e os 54 de idade divididos em duas amostras distintas, uma cujos dados foram recolhidos presencialmente ( $n=118$ ) e outra cujos dados foram recolhidos *online* ( $n=205$ ).

Os resultados da análise fatorial exploratória e da análise fatorial confirmatória indicaram que a estrutura fatorial da escala era unidimensional, à semelhança do que tinha sido verificado nos estudos originais. Relativamente à fiabilidade, os valores de consistência interna avaliados através do alfa de Cronbach foram considerados bons. Quanto aos resultados relativos às diferenças entre grupos, não se verificaram diferenças de acordo com o sexo. Encontraram-se diferenças de acordo com o estatuto relacional: os participantes numa relação amorosa apresentaram menos medo da felicidade do que aqueles que não se encontravam numa relação. O medo da felicidade apresentou uma correlação negativa moderada com a satisfação com a vida, o afeto positivo e a esperança e uma correlação também moderada mas positiva com o afeto negativo. O medo da felicidade estava correlacionado negativamente com a idade. Finalmente, para atestar a validade preditiva da escala, verificou-se que o medo da felicidade, controlando variáveis sociodemográficas (idade, sexo, presença de relação amorosa atual) e psicossociais (afeto positivo, negativo e esperança) era um preditor significativo da satisfação com a vida. Em conclusão, a versão portuguesa da Escala do Medo da Felicidade apresentou boas qualidades psicométricas no presente estudo. A disponibilização desta escala no contexto português permitirá o desenvolvimento de investigação relevante para a compreensão da vivência da felicidade e permitirá que futuros estudos contribuam de forma significativa para a intervenção psicológica, em particular, para a prática clínica.

## Abstract

Recent approaches in Psychology have focused on positive emotions and perceptions of happiness. Several studies have attempted to understand how positive emotions are experienced negatively and even avoided. The present study addressed a newly developed construct labelled fear of happiness, defined as the belief that happiness has negative consequences. The main goal of this research was to translate the Fear of Happiness Scale and to contribute to validate its Portuguese version. Participants were 325 university students between 18 and 54 years old, divided in two samples. For the first one ( $n=118$ ) data was collected at the university setting in the classroom context; for the second one ( $n=205$ ), data collection took place online.

Results from exploratory and confirmatory factorial analyses showed that the scale was unidimensional, in line with the original studies. With regard to reliability, the scale's internal consistency, examined with Cronbach's alpha, was considered good. Mean comparisons showed that there were no differences in fear of happiness according to sex. We found significant differences according to relationship status: participants in a romantic relationship reported lower levels of fear of happiness compared to their counterparts who were not in a relationship. Fear of happiness showed a moderate negative correlation with life satisfaction, positive affect and hope, and a moderate positive correlation with negative affect. Fear of happiness was also negatively correlated with age. Finally, in order to attest the predictive validity of this scale, we found that fear of happiness, after controlling for sociodemographic (age, sex, and relationship status) and psychosocial variables (positive and negative affect, hope) was a significant predictor of life satisfaction for university students. In conclusion, the Portuguese version of the Fear of Happiness Scale showed good psychometric properties in this study. The availability of this scale in the Portuguese context will allow to develop meaningful research addressing the experience of happiness; it will also propel future studies contributing to psychological interventions, namely for clinical practice.

*“Tristeza não tem fim,*

*Felicidade sim...*

*(...)*

*A felicidade é como a pluma*

*Que o vento vai levando pelo ar*

*Voa tão leve*

*Mas tem a vida breve*

*Precisa que haja vento sem parar*

*A felicidade é como a gota*

*De orvalho numa pétala de flor*

*(...)*

*Brilha tranquila*

*Depois de leve oscila*

*E cai como uma lágrima de amor.*

*Tristeza não tem fim*

*Felicidade sim...”*

Vinicius de Moraes & Tom Jobi

## Introdução

A luta pela felicidade é um objetivo importante para muitos indivíduos (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005). Alcançar a felicidade tem sido, ao longo do tempo, um dos maiores desejos do Homem e uma motivação essencial para as suas ações (De Vos, 2012; Anic & Tončić, 2013). Durante décadas, os psicólogos focaram as suas investigações nas emoções negativas e na infelicidade, ignorando o bem-estar positivo subjetivo (Diener, 1984; Fredrickson, 1998). Contudo, recentes investigações na área da Psicologia têm incidido sobre a importância das emoções positivas e da experiência da felicidade e do bem-estar subjetivo no desenvolvimento humano (e.g. Lyubomirsky, King & Diener, 2005). Ainda mais recente é a linha de investigação que postula que certos indivíduos podem possuir crenças e visões negativas sobre estes estados de felicidade e a forma como são experienciados (e.g. Gilbert, McEwan, Catarino, Baião & Palmeira, 2014; Joshanloo et al., 2013).

É precisamente no contexto científico da Psicologia que surge um conceito ainda pouco explorado, o medo da felicidade, definido como a crença de que a felicidade pode ter consequências negativas (Joshanloo et al., 2013). O presente estudo tem como objetivo geral contribuir para a validação da versão portuguesa da recém-criada Escala do Medo da Felicidade (Joshanloo et al., 2013). Pretende-se também verificar se esta variável, em conjunto com o afeto positivo e negativo e a esperança é preditora da satisfação com a vida, bem como caracterizar o medo da felicidade de acordo com as seguintes variáveis sociodemográficas: sexo, idade e relação amorosa.

A presente investigação divide-se em cinco partes. Em primeiro lugar é apresentado o enquadramento teórico, onde se apresenta a literatura em torno do medo da felicidade, bem como o contexto do estudo deste constructo. De seguida, faz-se a descrição do processo metodológico, incluindo os participantes, os procedimentos e os instrumentos utilizados na recolha e análise de dados. A terceira parte refere-se aos resultados obtidos e a quarta parte à sua discussão, onde são também apresentadas as limitações do estudo. Por fim, apresenta-se a conclusão, onde se refletem possíveis caminhos da investigação neste domínio, bem como as implicações clínicas que o estudo poderá proporcionar ao disponibilizar, para o contexto português um instrumento de avaliação do medo da felicidade.

## **Enquadramento teórico**

A abordagem científica ao conceito de felicidade emergiu recentemente como uma preocupação maior (McMahon, 2010) e tem sido alvo de crescente interesse em diversas áreas de estudo. Considerando os processos de globalização, De Vos (2012) postula que felicidade é não só importante para a vida pessoal dos indivíduos, mas também se constitui como um tópico relevante de saúde pública: compreender a felicidade contribui para compreender a sociedade. Segundo Lyubomirsky et al., (2005) pessoas que se consideram felizes tendem a ser mais úteis, criativas, pro-sociais, caridosas, altruístas e saudáveis, mais bem-sucedidas a nível profissional e a viver mais tempo.

A investigação contemporânea sobre a felicidade baseia-se no conceito de bem-estar subjetivo, uma categoria ampla de fenómenos que incluem respostas emocionais, satisfação de domínios e juízos globais de satisfação com a vida (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). A investigação sobre este tema tem sido impulsionada pela Psicologia Positiva (Joshano & Weijers, 2014). Esta recente área da Psicologia foca nas emoções positivas e nos traços de carácter positivos (Seligman & Steen, Park & Peterson, 2005). Para Seligman & Csikszentmihalyi (2000), dois dos seus impulsionadores, a Psicologia não é só o estudo da patologia, da fraqueza e dos danos; é também o estudo da força e da virtude humanas. Existe nesta área um foco no que de positivo acontece na vida dos indivíduos, sendo que o principal objetivo da Psicologia Positiva é o de perceber e facilitar a compreensão da felicidade, sendo a preocupação dos autores que a integram promover o bem-estar subjetivo e não remediar défices (Carr, 2004; Diener & Dean, 2007).

O termo felicidade tem vários significados (Franklin, 2010; Morris, 2006; Veenhoven, 1991;). A felicidade é maioritariamente vista como um estado psicológico em que as emoções e sentimentos positivos prevalecem sobre os negativos (Carr, 2004; Diener, Sandvik & Pavot, 1991; Gruber, Mauss & Tamir, 2011; Lyubomirsky et al., 2005). Se para alguns indivíduos a felicidade é uma forma de viver duradoura (Franklin, 2010; Lyubomirsky et al., 2005), para outros é uma sensação fugaz e, quando intensa, transitória (Morris, 2006). Uchida & Ogihara (2012) definem-na como a experiência de um estado de baixa excitação, como a calma, a conexão e harmonia interpessoal. A felicidade é associada ao bem-estar e ao seu prazer, também relacionado com o crescimento e a auto transcendência (David, Boniwell, Ayers, 2013).

## **A felicidade enquanto objeto de estudo**

A felicidade tem sido alvo de estudo em vários domínios do saber, sobretudo na Psicologia e na Filosofia (Sirgy, 2012). Vários estudos demonstram que os indivíduos felizes são mais satisfeitos (Diener & Dean, 2007) e bem-sucedidos em vários domínios da vida (Lyubomirsky et al., 2005), valorizando os objetivos de vida intrínsecos (Anić & Tončić, 2013), apresentando mais características positivas e experienciando mais emoções positivas do que negativas (Diener & Dean, 2007; Lyubomirsky et al, 2005;). São indivíduos mais capazes de reagir apropriadamente a emoções negativas (Lyubomirsky et al, 2005) e que experienciam e reagem aos eventos e circunstâncias de uma forma positiva e adaptativa (Diener, 1984; Lyubomirsky et al., 2005; Sirgy, 2012). As emoções positivas preparam o indivíduo para a procura de novos objetivos (Lyubomirsky et al, 2005; Sirgy, 2012) e oferecem oportunidades de criar melhores relacionamentos e maior produtividade, transmitindo que algo de bom está a acontecer e ampliando a atenção para que haja uma maior consciência do ambiente físico e social (Carr, 2004). Nas sociedades em que se valorizam as emoções positivas, os indivíduos estão mais satisfeitos com as suas vidas (Bastian, Kuppens, Roover & Diener, 2014), sendo que a felicidade facilita a luta por objetivos importantes, contribui para laços sociais vitais e amplia a atenção para o processamento de novas ideias e estímulos do ambiente (Gruber et al., 201).

Nos estudos sobre este tema verifica-se uma clara distinção entre duas formas de conceptualizar a felicidade ou o bem-estar: o hedonismo e o eudemonismo. São duas abordagens assentes em perspetivas e filosofias diferentes sobre o que constitui uma “boa vida” e uma “boa sociedade” (Anić & Tončić, 2013). O hedonismo é a busca e a satisfação do prazer pessoal (Anic & Tončić, 2013; Carr, 2004; De Vos, 2012;). Já o eudemonismo, que na filosofia da Antiga Grécia era a palavra que melhor definia felicidade (Joshnloo, 2014a), assenta na convicção de que a verdadeira felicidade se encontra na virtuosidade da vida, cujo objetivo é a realização do potencial máximo humano (Carr, 2004; De Vos, 2012). Anic & Tončić (2013) distinguem os indivíduos que experienciam estas diferentes formas de felicidade, afirmando que os que vivem a partir do eudemonismo experienciam maior afeto positivo, estão satisfeitos com a vida e têm um bom auto controlo. Os indivíduos que vivem a partir do hedonismo experienciam um afeto negativo mais acentuado e têm um auto controlo mais baixo, embora tenham

satisfação na vida e experienciem prazer e diversão. Baseando-se nas suas investigações, os autores postulam que a melhor forma de viver é combinar o hedonismo com o eudemonismo, porque as pessoas que procuram este equilíbrio tiram o melhor partido de ambos e são as que têm um funcionamento mais adaptativo.

### **Felicidade e contexto cultural**

Dado o seu carácter abstrato e subjetivo (Lu & Gilmour, 2004; Veenhoven, 2012), a felicidade e o bem-estar subjetivo são concetualizados de forma diferente em culturas e em indivíduos distintos (e.g. Lu & Gilmour, 2004; Oishi, Graham, Kasebir & Galinha, 2013; Uchida & Ogihara, 2012). A cultura tem um papel ativo na forma como os indivíduos experienciam e conceptualizam a felicidade. Este contexto macrossistémico pode moldar as experiências subjetivas, influenciando o bem-estar (Lu & Gilmour, 2004) e a regulação de experiências emocionais (Miyamoto & Ma, 2011). Vários estudos mostraram que os significados e valores culturais de cada país têm influência na avaliação subjetiva da felicidade (Diener, Oishi, Richard & Lucas, 2003; Uchida & Ogihara, 2012).

A cultura ocidental e a maior parte dos estudos no âmbito da Psicologia parecem tomar por garantida que a felicidade é um dos valores mais importantes que guia a vida dos indivíduos (Joshano & Weijers, 2014; Joshano et al, 2015), assumindo que a felicidade deveria ser algo desejável e que é da responsabilidade de cada um (Joshano, 2013a). No Ocidente, a felicidade individual é considerada a motivação última subjacente a toda a ação (Ahuvia, 2001), sendo que Lyubomirsky (2001, p. 245) evidencia que “*The pursuit of happiness has long been an American cultural obsession*”. Nos E.U.A, a luta pela felicidade tem uma posição de destaque, desde a Declaração da Independência em 1776, onde foi considerada um direito de todos os cidadãos (Lu & Gilmour, 2004; Lyubomirsky et al., 2005). Os indivíduos de países ocidentais têm mais oportunidades e liberdade para lutar pela felicidade, (Lu & Gilmour, 2004), sendo que as investigações mostram que são mais felizes, mais extrovertidos, otimistas e com uma autoestima e um locus de controlo mais elevados (Carr, 2004). Nas culturas ocidentais, a felicidade constrói-se como uma experiência e um estado emocional desejado e positivo, definido em termos de uma alta excitação e uma sensação de realização

peçoal (Uchida & Ogihara, 2012). Enfatizam-se os aspetos sociais e interpessoais do bem-estar e a influência de fatores externos como parte inerente da sua experiência (Joshnloo, 2014a). Pelo contrário, as construções não ocidentais da realidade reconhecem condições externas que restringem a influência dos esforços individuais humanos (Joshnloo et al, 2015).

Nas sociedades orientais conceptualiza-se que o bem-estar subjetivo é alcançado através do cumprimento das obrigações sociais nas relações sociais interdependentes, na criação e manutenção da harmonia interpessoal, no esforço para promover o bem-estar e a prosperidade da coletividade (Lu & Gilmour, 2004).

No âmbito da distinção entre sociedades individualistas vs. coletivistas preconizada pela Psicologia Cultural, Gorodnichemko & Roland (2012) referem que o individualismo enfatiza a liberdade pessoal e que a cultura individualista assenta nas realizações pessoais e nas ações que permitem que o indivíduo se destaque dos demais nos grupos a que pertence. Green, Deschamps & Páez (2005) atribuem a independência, autonomia, autossuficiência, unicidade e competição ao individualismo, sendo os individualistas retratados como controladores e responsáveis das suas próprias ações. Em contraste, o coletivismo enfatiza a pertença dos indivíduos a um grupo maior, associada à sensação de dever para com o mesmo, existindo elevada interdependência e um desejo de harmonia social e conformidade com as normas de grupo (Gorodnichemko & Roland, 2012; Green et al., 2005). Em comparação com as culturas coletivistas, as individualistas identificam o prazer como um ingrediente central de bem-estar, sendo que as pessoas das culturas coletivistas parecem dar mais importância a valores e ideais como a harmonia de grupo (Joshnloo & Jarden, 2016). Um estudo recente (Joshnloo & Jarden, 2016) verificou que, para as pessoas das culturas individualistas, pode ser benéfico terem a perspectiva de que o prazer deve ser ativamente procurado, ilustrando que identificar-se com certos valores que dependem do contexto cultural pode interferir na procura ativa da felicidade. Embora seja um país ocidental, de acordo com Hofstede (2016), no contexto da Europa, Portugal pode ser considerado um país coletivista. Esse coletivismo é manifestado pelo compromisso a longo prazo com o grupo, seja ele a família, a família alargada ou relacionamentos prolongados. A lealdade e outros valores semelhantes são fundamentais e ultrapassam a maioria de outras regras e regulamentos sociais. A sociedade fomenta relações fortes onde todas as pessoas

tomam responsabilidade por todos os elementos do seu grupo. Em suma, a felicidade individual e o bem-estar subjetivo são mais fortemente enfatizados em culturas individualistas do que nas coletivistas (Ahuvia, 2001; Carr, 2004), sendo que em sociedades em que a independência individual é saliente, o sistema do individualismo prevalece e funciona bem nas instituições e organizações (Uchida & Ogihara, 2012). Numa sociedade em que a interdependência predomina, o individualismo é visto como isolamento das relações interpessoais (Uchida & Ogihara, 2012).

### **Quem tem medo da felicidade?**

Apesar de a felicidade ser apontada como benéfica para um funcionamento saudável (Diener & Dean, 2007), alguns indivíduos possuem visões negativas acerca da mesma e das emoções positivas, podendo estas ser experienciadas de forma negativa e até temidas (Gilbert et al., 2014; Gilbert, McEwan, Gibbons, Chotai, Duarte & Matos, 2012; Joshanloo et al., 2013). Indivíduos de culturas diferentes podem desvalorizar, evitar e ser aversivos à felicidade, possuindo razões distintas para acreditar que a felicidade deve ser evitada (Joshanloo & Weijers, 2014).

Assim, com base nesta constatação, surgiu, no âmbito da Psicologia, o conceito medo da felicidade, definido como a crença de que a felicidade tem consequências desagradáveis e deve ser evitada em alguns contextos (Joshanloo, 2013b; Joshanloo et al., 2013). As razões para tal variam através do mundo (Joshanloo et al., 2013). O medo da felicidade e as razões para o mesmo podem assumir várias formas em diferentes contextos culturais (Joshanloo, 2013b; 2014b), mas todas as variações apresentam a ideia central de que ser feliz provoca acontecimentos negativos (Joshanloo et al., 2013). Esta crença prevalece sobretudo nas culturas orientais asiáticas (Joshanloo et al., 2013), embora também possa surgir nas culturas ocidentais (Joshanloo & Weijers, 2014). Joshanloo et al. (2013) verificaram que o medo da felicidade era mais elevado em indivíduos de culturas orientais asiáticas (e.g. Singapura e Malásia) do que nas culturas ocidentais (e.g. Nova Zelândia). Ao evitarem emoções positivas devido ao medo, os indivíduos indicavam uma tendência para reduzir os níveis de afeto positivo, mesmo tendo capacidade de experienciar essas emoções (Gilbert et al., 2012).

Associada fortemente ao medo da felicidade, está outra nova variável psicológica, a fragilidade da felicidade, que é a crença de que os sentimentos de felicidade são instáveis e rapidamente diminuem, sendo substituídos por estados ou sentimentos menos favoráveis (Joshano et al, 2015). Esta crença prevalece mundialmente porque na sua maioria, as pessoas consideram que não controlam completamente a sua felicidade e que existem muitas circunstâncias externas que podem fazer com que a felicidade se transforme rapidamente num estado de infelicidade. Joshano et al (2015) resumiram as ainda escassas evidências empíricas investigações relacionadas com a fragilidade da felicidade e as suas consequências. De acordo com estes autores, a abordagem ocidental orientada para a autonomia é mais consistente e relacionada com uma felicidade fruto de escolhas pessoais, que está mais ou menos subjacente ao controlo individual. Por outro lado, nas culturas orientais, os indivíduos são mais propensos a reconhecer a importância de fatores externos na felicidade de cada um, e tendem a ver a felicidade como um fenómeno evanescente e fugaz, em comparação com os ocidentais. Os indivíduos que acreditam que a felicidade é fugaz, têm menor probabilidade de experienciar emoções positivas e estarem satisfeitos com as suas vidas, esforçando-se menos na luta pela felicidade, comparativamente aos que consideram a felicidade duradora (Dambrum et al, 2012; Joshano et al, 2015).

Joshano & Weijers (2014) introduziram também o conceito de aversão à felicidade, um conjunto de crenças estáveis que pressupõem que diferentes tipos de felicidade devem ser evitados. Estas crenças assentam na ideia de que lutar pela felicidade torna as pessoas “piores” (p. 724) e que expressar felicidade (e.g. através da comunicação verbal, de comportamentos extrovertidos e de riso copioso) pode ter consequências negativas, bem como aos outros que os rodeiam; os indivíduos podem também acreditar que ser extremamente feliz traz coisas negativas, como a infelicidade, o sofrimento e a morte e que ao serem felizes estão mais propensos a que coisas negativas lhes aconteçam Joshano & Weijers (2014) acrescentam que um indivíduo adverso à felicidade pode demonstrar níveis mais reduzidos de bem-estar subjetivo.

Existem ainda outras formas de conceptualizar a felicidade de forma negativa. Para Gruber et al., (2011), a felicidade pode ser mal adaptativa, quando é experienciada em demasia, no momento errado, quando se persegue de forma desadequada e quando se experienciam os “tipos errados” de felicidade Estes são,

por exemplo, tipos de felicidade que parecem prejudicar o funcionamento social levando à diminuição do bem-estar, e tipos que não estão dentro das definições culturais da felicidade apropriada, o que pode estar associado a resultados negativos individuais. Carr (2004) refere que a luta pelo prazer pode nem sempre levar à felicidade, identificando obstáculos, tais como a tendência humana para habituar-se e adaptar-se a situações prazerosas e ter reações semelhantes a perdas e ganhos. Este autor acrescenta ainda que a constante comparação com os outros pode ser mal adaptativa.

As culturas ocidentais individualistas enfatizam mais a felicidade e o controlo humano sobre a mesma (Joshanloo et al., 2015) e o não atingir este estado é considerado negativo (Joshanloo & Weijers, 2014). No entanto, em determinadas culturas e por exemplo, em certos grupos religiosos preconiza-se uma visão positiva da tristeza e do sofrimento (Joshanloo, 2014a). Existem também indivíduos que estão dispostos a sacrificar a sua felicidade imediata pela realização de outros objetivos que são valorizados na sua cultura (Diener et al., 2003). Os autores referem, a título de exemplo, estudos realizados com estudantes americanos de origem asiática (Asakawa & Csikszentmihalyi, 1998, cit por. Diener et al., 2003) em que se verificou que estes tinham maior probabilidade de serem felizes quando ingressavam em atividades relacionadas com objetivos futuros importantes, como a realização académica, enquanto os estudantes de origem caucasiana reportavam maiores níveis de felicidade quando aderiam a uma atividade que era importante naquele momento. Outro estudo referenciado pelos autores (Oishi & Diener, 2001c, cit por. Diener et al., 2003) mostrou que os americanos de origem europeia tendiam a trocar de tarefa quando esta não estava a correr bem, enquanto os americanos de origem asiática tendiam a persistir na tarefa, de forma a dominá-la.

Ao distinguir o bem do mal, sendo o primeiro considerado benéfico, desejável e prazeroso e o segundo indesejável, prejudicial ou desagradável, Baumeister, Bratslavsky, Finkenauer & Vohs (2001) referem que acontecimentos negativos têm efeitos mais duradouros do que os positivos, sendo evolutivamente mais adaptativo que o “mal” seja mais forte do que o “bom”. Em particular, evidenciam que os efeitos dos bons eventos dissipam-se mais rapidamente do que os efeitos dos maus eventos. Os eventos negativos produzem emoções mais intensas, têm efeitos mais duradouros e revelam efeitos mais fortes nos resultados de ajustamento. Como explicam Lyubomirsky et al. (2005), o afeto negativo

produzido pelos eventos negativos causa uma mudança nos pensamentos, sentimentos e comportamentos, fazendo com que o indivíduo se foque no estímulo e problema ameaçador, esforçando-se para eliminá-lo (Sirgy, 2012). As pessoas parecem adaptar-se quer a bons, quer a maus eventos, o que significa, de acordo com os autores, que não se deve esperar a felicidade intensa o tempo todo, mas sim fomentar a capacidade de recuperar das dificuldades (Diener & Dean, 2007).

### **A Escala do Medo da Felicidade**

O primeiro instrumento de avaliação do constructo medo da felicidade foi desenvolvido por Mohsen Joshanloo e colaboradores em 2013 (Joshanloo et al., 2013). A escala do medo da felicidade avalia a crença geral de que experienciar felicidade, particularmente em excesso, pode provocar consequências negativas, independentemente das causas do medo da felicidade ou do que as suas consequências poderão ser (Joshanloo et al., 2013).

A validação da escala realizou-se em 14 culturas (Nova Zelândia, Irão, Singapura, Hong Kong, Malásia, Japão, Coreia, Taiwan, Índia, Rússia, Brasil, Quênia, Paquistão, Kuwait) e apresentou boas qualidades psicométricas. Em 13 das 14 culturas, os estudos confirmaram uma estrutura fatorial unidimensional sendo que este modelo com um único fator (medo da felicidade) revelou um excelente ajustamento aos dados recolhidos nestes diferentes países. A escala também apresentou bons resultados ao nível da fiabilidade e revelou ser isomórfica, ou seja, a mesma estrutura manteve-se nos níveis individual e cultural, indicando que o significado desta medida era invariante, quer a nível dos indivíduos, quer a nível das culturas.

As análises ao nível individual mostraram que o medo da felicidade estava correlacionado com o “dampening” (p. 12), ou o amortecimento da vivência das emoções. De acordo com os autores, o medo da felicidade pode conduzir as pessoas a desenvolver formas de lidar com as emoções, nomeadamente o amortecimento de emoções positivas. O medo da felicidade estava também associado a níveis mais baixos de satisfação com a vida, o que é consistente o resultado relativo à correlação negativa entre o medo da felicidade e o bem-estar subjetivo também encontrado neste estudo.

De forma a testar a validade preditiva deste novo constructo, os autores examinaram e confirmaram, através de análises de regressão, que o contributo do medo da felicidade na predição satisfação com a vida se revelou significativo depois de controlar variáveis como a autonomia, o grau de individualismo na cultura (dois preditores conhecidos da satisfação com a vida), a iniciativa de crescimento pessoal, e o grau de riqueza de cada cultura.

Um segundo estudo realizado com a escala do medo da felicidade pretendia verificar a influência do medo da felicidade na resposta aos itens da escala de satisfação com a vida. (Joshnloo, 2013b). Verificou-se que parte da variabilidade nos itens da escala de satisfação com a vida eram explicados pela crença pessoal de que ser feliz pode ter consequências negativas. Parte dessa relação pode advir do efeito real que essa crença tem nos níveis individuais de felicidade experienciada.

## **O Presente Estudo**

O objetivo desta investigação é examinar as qualidades psicométricas da Escala do Medo da Felicidade (Joshnloo et al., 2013) no contexto português. O estudo foi conduzido com duas amostras (uma recolhida de forma presencial e outra *online*) compostas por estudantes universitários em Portugal. Para além da verificação da estrutura fatorial da escala e da fiabilidade do constructo tal como medido por esta escala, pretendeu-se ainda, e à semelhança do estudo original, verificar a validade preditiva do medo da felicidade. Assim, testámos se o medo da felicidade era um preditor da satisfação com a vida, controlando outros constructos bem estabelecidos na literatura que, teoricamente podem predizer a satisfação com a vida: o afeto positivo e negativo e a esperança. De seguida, apresenta-se um breve resumo da investigação que apoia a existências das referidas associações.

A esperança é definida como o processo cognitivo que leva o indivíduo a considerar os seus objetivos, composto pela determinação e motivação dirigida aos objetivos (iniciativa) e pelas formas e planos existentes para atingir esses objetivos (Snyder et al., 1991; Snyder, 1995). Um estudo cujo objetivo era verificar a relação entre a felicidade subjetiva e a esperança (Sarıçam, 2015), verificou que existia uma relação significativa positiva entre as duas variáveis. Também Bailey & Snyder (2007), verificaram que a satisfação com a vida e a esperança estavam correlacionadas de forma positiva.

O afeto positivo reflete a dimensão em que uma pessoa se sente feliz, entusiasmada, ativa e alerta (Watson, Clark & Tellegen, 1988). Níveis elevados de afeto positivo correspondem a um estado de elevada energia e plena concentração, enquanto níveis reduzidos podem indicar um estado de tristeza e letargia. Em contraste, o afeto negativo é uma dimensão geral de *distress* subjetivo que inclui uma variedade de estados de humor aversivos, como a raiva, culpa ou medo; níveis reduzidos de afeto negativo indicam um estado de calma e serenidade (Watson et al., 1988).

Diener et al. (1991) sugerem que a felicidade é mais elevada quando existe afeto positivo frequente e intenso e pouco afeto negativo e intenso. O afeto positivo nem é necessário nem suficiente para a felicidade, embora experiências intensas positivas possam aumentar os níveis de felicidade entre aqueles que experienciam frequentemente afeto positivo. Bastian et al. (2014) verificaram que as pessoas que experienciavam emoções negativas estavam menos satisfeitas com as suas vidas, quando comparadas com aquelas que experienciavam menos emoções negativas, uma diferença que se esbatia em contextos onde as emoções positivas não eram altamente valorizadas. Librán & Piera (2008) verificaram que em populações não clínicas as componentes afetivas (afeto positivo e negativo) tinham uma maior capacidade preditiva do que as cognitivas (otimismo e pessimismo), quer relativamente à satisfação com a vida e à depressão. Também Singh & Jha (2008) verificaram que o afeto positivo e negativo apresentavam correlações significativas, positiva e negativa, respetivamente, com a felicidade e a satisfação com a vida.

## Método

### Participantes

**Amostra 1.** A amostra é constituída por 118 estudantes universitários que frequentavam o curso de Psicologia na cidade de Lisboa à data da recolha de dados, com idades compreendidas entre os 18 e os 54 anos ( $M = 22$ ;  $DP = 6.34$ ). A maioria dos participantes era do sexo feminino (71.2%) e frequentava o primeiro ano do curso (55.9%). Em termos de configuração familiar, a maior parte dos participantes pertencia a famílias em situação de primeiro casamento (61.9%), 27 indivíduos tinham os pais divorciados, (22.9%), doze os pais separados (10.2%), dois (1.7%) provinham de uma família de recasamento e quatro pertenciam a outra

configuração familiar (3.4%). Grande parte dos participantes vivia em casa com os pais (55.1%), 19.5% moravam num apartamento partilhado, 18 indivíduos residiam noutros locais (15.3%) e 8 habitavam em residências para estudantes (6.8%). A maioria dos participantes encontrava-se numa relação amorosa (52.5%) há um ano ou mais (35.6%).

**Amostra 2.** A amostra é constituída por 205 estudantes universitários com idades compreendidas entre os 18 e os 33 anos ( $M = 21.55$ ;  $DP = 1.96$ ), sendo 147 do sexo feminino (71.7%). Os participantes estudavam em diferentes cidades do país, a maioria em Lisboa (80%), e os restantes no Porto (3.4%), Angra do Heroísmo (2.9%) e Coimbra (2.9%). Os cursos mais frequentados eram o de Psicologia ( $n = 64$ ; 31.4 %), Engenharia Informática e de Computadores ( $n = 10$ ; 5%) e Medicina ( $n = 8$ ; 3.9%). A maioria dos participantes frequentava o quarto (25.1%) e terceiro anos do curso (23%). A maior parte da amostra provinha de famílias de primeiro casamento ( $n = 148$ ; 72.2 %), 32 participantes tinham os pais divorciados (15.6%), dez os pais separados, seis provinham de família de recasamento (2.9%) e nove (4.4%) de outra configuração familiar. Grande parte da amostra morava em casa com os pais (54.1%), 64 indivíduos viviam num apartamento partilhado (31.2%), 12 (5.95%) numa residência para estudantes e 18 (8.8%) residia noutros locais ( $n = 18$ ). Noventa e sete indivíduos (47.3%) encontravam-se numa relação amorosa há um ano ou mais (34.6%) e 108 (52.7%) reportaram não estar numa relação.

## **Procedimento**

O presente estudo foi aprovado pela Comissão de Deontologia do Conselho Científico da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa em 2015.

Após a obtenção da autorização do uso da Escala do Medo da Felicidade por parte dos autores originais, procedeu-se à sua tradução para a língua portuguesa e, posteriormente, à sua retroversão. Após a conclusão deste processo, a versão portuguesa desta escala foi introduzida num protocolo de investigação mais amplo que incluiu vários instrumentos de avaliação e uma ficha sociodemográfica.

Relativamente à recolha dos dados para a primeira amostra, esta foi efetuada na Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa durante o mês de

Março de 2016. Alunos de diferentes turmas e frequentando anos distintos foram convidados a participar no estudo que consistia no preenchimento de questionários de autorrelato no contexto de aula. O único critério de participação era ser estudante universitário e ser fluente na língua portuguesa. A aplicação ocorreu em três turmas distintas: uma do 1º, uma do 2º e outra do 3º ano. Os objetivos do estudo foram explicados aos participantes, tendo a maioria dos estudantes concordado em participar. Após a distribuição do consentimento informado, o protocolo de investigação foi administrado no contexto de aula. Os alunos de cada turma respondiam ao mesmo tempo, individualmente. A participação era voluntária, podendo os alunos desistir a qualquer momento.

A recolha da segunda amostra foi realizada *online*, através do *software* Qualtrics, tendo sido realizado entre 20/03/2016 e 08/05/2016. Tal como referido no consentimento informado que precedia, no *site*, o protocolo de investigação, a participação dos indivíduos era voluntária e poderiam desistir de preencher os questionários a qualquer momento. Tal como na primeira amostra, os únicos critérios de participação eram ser estudante universitário numa universidade em Portugal e ter o domínio da língua portuguesa.

## **Instrumentos**

### *Escala do Medo da Felicidade.*

A escala do Medo da Felicidade (Joshanloo et al., 2013) avalia o medo da felicidade através de cinco itens: 1. “Prefiro não estar muito alegre porque geralmente a alegria é seguida de tristeza.”; 2. “Acredito que quanto mais alegre e feliz eu estou, mais devo esperar que coisas más aconteçam na minha vida.”; 3. “Os desastres vêm, geralmente, depois de momentos de sorte.”; 4. “Estar muito alegre faz com que aconteçam coisas más.”; 5. “A alegria excessiva tem consequências negativas.” A resposta a cada um destes itens é fornecida numa escala de Likert 7 pontos variando de “Discordo totalmente” para “Concordo fortemente”. Nos estudos originais (Joshanloo et al., 2013) e em todas as culturas (exceto a Índia e o Quênia) os resultados do alfa de Cronbach variaram entre .70 e .87. Ao nível da fiabilidade, os scores da escala apresentaram uma boa consistência interna ( $\alpha = .88$ ), indicando que os itens que a compõe medem o mesmo atributo subjacente (Pallant, 2005). A escala encontra-se na íntegra no Anexo 1.

### *Escala de Satisfação Temporal com a Vida*

A versão portuguesa da Escala de Satisfação Temporal com a Vida<sup>1</sup> (Crespo, 2009; versão original de Pavot, Diener & Suh, 1998) foi utilizada para avaliar a perspetiva temporal da satisfação com a vida<sup>1</sup>. A escala é constituída por 15 itens, 5 referentes à satisfação presente, 5 à satisfação do passado e 5 sobre a satisfação futura. Os itens são avaliados numa escala de 7 pontos, que varia entre “Discordo Fortemente” e “Concordo Fortemente”. Neste estudo, utilizámos apenas os itens referentes às subescalas da satisfação presente e futura. No presente estudo o alfa de Cronbach dos resultados desta escala foi de.89.

### *Escala do Afeto Positivo e Negativo (PANAS).*

A Escala do Afeto Positivo e Negativo (Watson & Clark, 1994; versão portuguesa de Galinha & Pais-Ribeiro, 2005) é originalmente constituída por 60 itens. Neste estudo, foram apenas utilizados 10 itens que avaliam o afeto positivo e 10 que avaliam o afeto negativo. A resposta aos itens é efetuada numa escala de Likert de 5 pontos, variando entre “Nada ou Muito Ligeiramente” e “Extremamente”. No presente estudo, as subescalas de afeto positivo e negativo obtiveram um alfa de Cronbach de.77 e.88, respetivamente.

### *Escala da Esperança*

A esperança foi avaliada através da Escala da Esperança para Adultos (Synder et al., 1991; versão portuguesa de Ribeiro et al., 2006). A escala é constituída por 12 itens: 4 distratores e 8 que avaliam a esperança. Metade destes 8 itens avaliam a iniciativa e a outra metade avalia os caminhos. Os itens são avaliados numa escala de 8 pontos, que varia entre “Totalmente falsa” e “Totalmente verdadeira”. No presente estudo, a escala total apresentou um alfa de Cronbach de.60 e as subescalas Caminhos e Iniciativa demonstraram um alfa de Cronbach de.59 e.76, respetivamente. Tendo em conta o valor de alfa inferior ao

---

<sup>1</sup> Para assegurar a simplicidade do texto, esta variável será referida como satisfação com a vida ao longo do texto.

recomendado ( $\alpha \geq .70$ ) da subescala Caminhos, optou-se, no presente estudo, por utilizar apenas a subescala Iniciativa.

### **Análise de Dados**

Para a análise de dados utilizou-se o Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) e o Analysis of Moment Structures (AMOS), versões 22.0 (IBM, SPSS Inc., Armonk, NY). As análises de frequências e descritivas foram utilizadas para descrever as características das diferentes amostras (médias, desvios-padrão, percentagens).

Para a análise fatorial exploratória, recorremos ao método Componentes Principais, não se determinando previamente o número de fatores a reter. Considerámos apenas os valores de *eigenvalue* iguais ou superiores a 1 como explicativos da variância total do fator (Pallant, 2005). Consideraram-se adequados pesos fatoriais superiores a .4 (Stevens, 2009). A análise confirmatória foi realizada para testar se os dados empíricos e as hipóteses confirmavam a estrutura fatorial unidimensional da Escala do Medo da Felicidade. Os valores do CFI foram considerados aceitáveis ou muito bons se iguais ou superiores a .90 ou .95, respetivamente. Relativamente ao RMSEA, um valor menor que .01 indicou um ótimo ajustamento, valores entre .02 e .05 um bom ajustamento e valores superiores entre .05 e .08 um ajustamento aceitável.

A consistência interna das diferentes escalas foi medida através dos coeficientes de alfa de Cronbach; de acordo com os valores de referência, os valores eram considerados bons quando iguais ou superiores a .70 (Pallant, 2005). As correlações foram calculadas através do coeficiente de Pearson, sendo que estas foram consideradas fortes quando  $r \geq .5$ , moderadas quando  $r$  entre .3 e .49 e fracas quando  $r$  entre .1 e .29 (Field, 2009). A comparação de médias de grupos foi realizada através de três testes t para amostras independentes (Little TD, 2013).

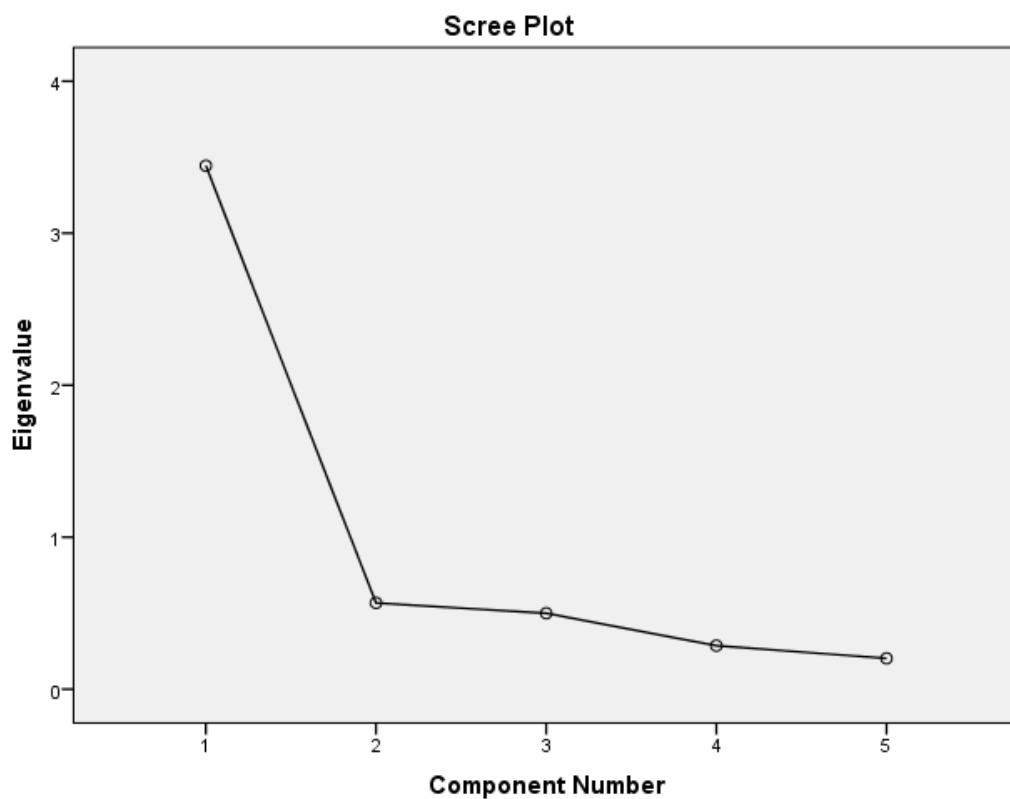
Para testar a validade preditiva da Escala do Medo da Felicidade realizou-se uma regressão linear múltipla hierárquica, em que as variáveis independentes foram inseridas na equação por uma ordem específica, em blocos. Cada variável independente foi avaliada em termos do que acrescenta à predição da variável dependente, depois das variáveis antecedentes terem sido controladas (Pallant, 2005).

## Resultados

### Análise Fatorial da Escala do Medo da Felicidade

#### Análise Fatorial Exploratória.

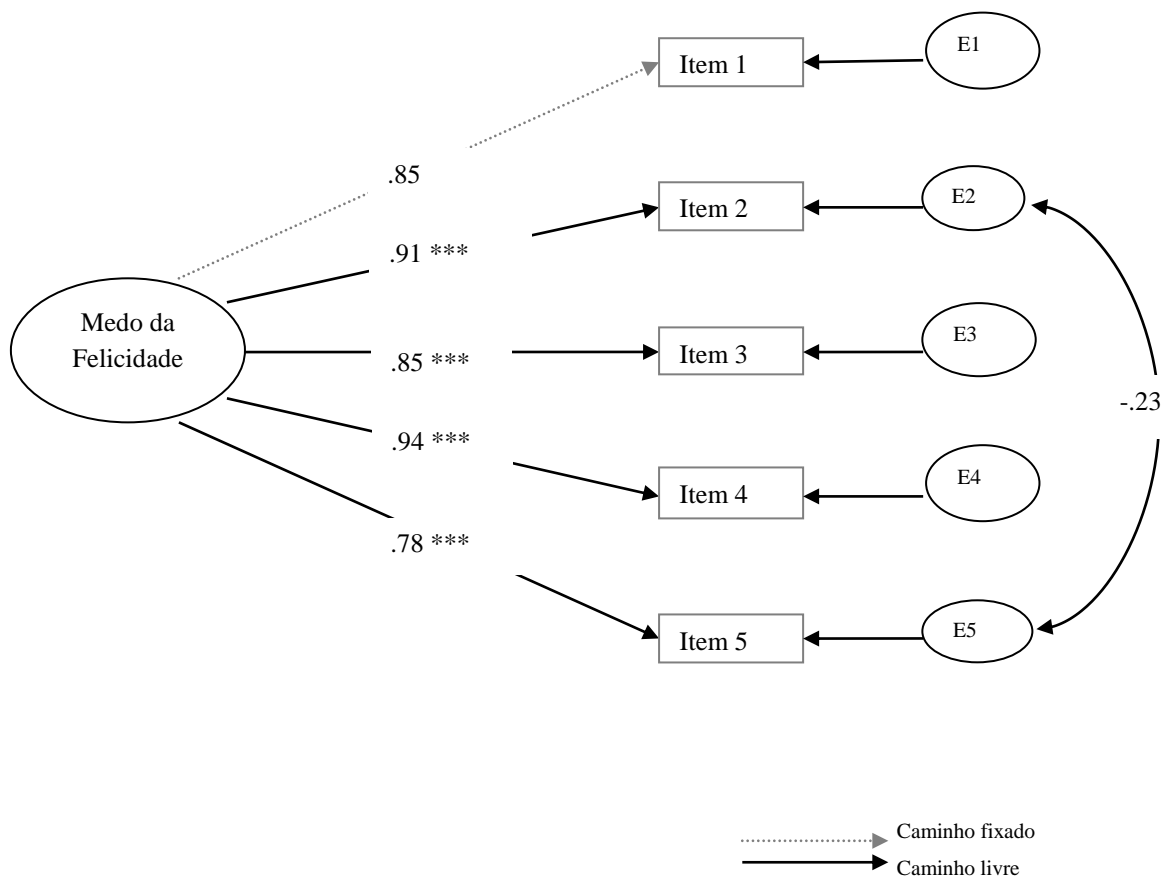
Antes de proceder à interpretação dos resultados, verificou-se a adequação da análise fatorial através do teste Keiser-Meyer-Olkin – KMO (.83) e do teste de Bartlett ( $p < .001$ ), evidenciando-se ambos favoráveis à utilização desta análise. Realizou-se uma análise fatorial exploratória com a amostra 1 do presente estudo ( $N=118$ ). Na figura 1 apresenta-se o gráfico scree plot. A análise de componentes principais revelou uma solução em que emergiu apenas um fator de relevo com um *eigenvalue* superior a 1 (3.44) que explicou 68.88% da variância. Os pesos fatoriais variaram entre .76 e .88, valores superiores a .4, tal como recomendado (Stevens, 2002). Este resultado sugere que na versão portuguesa, a estrutura da escala é unifatorial, tal como indicado pelos autores da versão original (Joshalloo et al., 2013).



**Figura 1.** Gráfico scree plot para a análise fatorial exploratória da Escala do Medo da Felicidade.

### Análise Fatorial Confirmatória.

Posteriormente, realizámos uma análise fatorial confirmatória com a amostra 2 deste estudo ( $N=205$ ). De acordo com a estrutura fatorial proposta por Joshanloo et al., (2013) e com os resultados da análise fatorial exploratória, testou-se um modelo unifatorial. O modelo apresentou um ajustamento aceitável ( $\chi^2 = 13.81$ ;  $p = .017$ ; CFI = .99; RMSEA = .093) porém o  $\chi^2$  revelou-se significativo e o valor de RMSEA era superior ao valor recomendado de .08. Após a inspeção dos índices de modificação, verificámos que correlacionando os erros dos itens 2 e 5 (M.I.= 5.24), o ajustamento melhoraria. Após introduzir esta modificação, testámos a nova versão do modelo, que apresentou um bom ajustamento ( $\chi^2 = 7.36$ ;  $p = .12$ ; CFI = .996; RMSEA = .064). O modelo final encontra-se na figura 2.



**Figura 2.** Modelo da Análise Confirmatória.

*Nota:* Os valores apresentados representam os resultados estandardizados.

## **Fiabilidade**

A Escala do Medo da Felicidade apresentou uma boa consistência interna, sendo que o seu score total obteve um valor alfa de Cronbach de .88. Verificámos que as correlações item-total variaram entre .63 e .81 e que, em nenhum caso, a remoção de um item conduziria a um alfa de Cronbach mais elevado.

## **Comparação de médias**

Efetuarão-se dois testes-t para amostras independentes de modo a comparar os resultados do medo da felicidade nas variáveis sexo e relação amorosa. Não houve diferenças nos resultados do medo da felicidade [ $t(114) = 1.29, p = .20$ ] entre os participantes do sexo masculino ( $M = 2.52; DP = 1.19$ ) e os do sexo feminino ( $M = 2.21; DP = 1.18$ ). Relativamente à relação amorosa, verificaram-se diferenças significativas nos resultados do medo da felicidade [ $t(114) = -3.36, p = .001$ ] sendo que os participantes que se encontravam numa relação apresentavam níveis mais reduzidos de medo da felicidade ( $M = 1.92; DP = 1.01$ ) comparativamente aos participantes que não se encontravam numa relação ( $M = 2.63; DP = 1.24$ ).

## **Análises de correlação**

As correlações entre variáveis indicaram que o medo da felicidade estava negativa e moderadamente associado à satisfação com a vida, ao afeto positivo e à esperança. A correlação entre o medo da felicidade e o afeto negativo foi positiva e moderada. O medo da felicidade encontra-se fraca e negativamente relacionado com a idade. A satisfação com a vida estava forte e positivamente correlacionada com o afeto positivo e com a esperança e moderada e negativamente correlacionada com o afeto negativo. O afeto negativo e a idade correlacionam-se fraca e negativamente. As correlações são apresentadas detalhadamente na Tabela 1.

**Tabela 1.***Correlações entre variáveis.*

|                          | 1       | 2      | 3     | 4      | 5   | 6 |
|--------------------------|---------|--------|-------|--------|-----|---|
| 1. Medo da Felicidade    | -       |        |       |        |     |   |
| 2. Satisfação com a Vida | -.44**  | -      |       |        |     |   |
| 3. Afeto Positivo        | -.31**  | .51**  | -     |        |     |   |
| 4. Afeto Negativo        | .42**   | -.32** | -.11  | -      |     |   |
| 5. Esperança             | -.305** | .62**  | .45** | -.34** | -   |   |
| 6. Idade                 | -.23*   | .006   | -.004 | -.27*  | .15 | - |

*Nota. \*\*  $p < .001$* **Validade preditiva da Escala do Medo da Felicidade**

Para atestar a validade preditiva desta escala, conduziu-se uma regressão linear múltipla hierárquica em que a variável dependente era a satisfação com a vida e em que os preditores, num primeiro passo foram o sexo, a idade e a relação amorosa (participantes numa relação vs. participantes sem relacionamento amoroso atual) e, num segundo passo, o medo da felicidade, o afeto positivo, o afeto negativo e a esperança. Análises preliminares demonstraram que não existia multicolinearidade e que a interpretação dos resultados não estaria, assim, comprometida. O modelo relativo ao passo 1, explicou 22.6% da variância da satisfação com a vida ( $R^2 = .23$ ). Depois das restantes variáveis inseridas, o modelo final explicou 60.9% da variância ( $R^2 = .61$ ). Assim, verificou-se que cinco variáveis eram preditores significativos preditores da satisfação com a vida: idade, relação amorosa, medo da felicidade, afeto positivo e esperança. A Tabela 2 apresenta os resultados desta análise de regressão.

**Tabela 2***Análise de Regressão Múltipla para a Variável Dependente Satisfação com a Vida.*

| Variáveis preditoras | Coeficientes não estandardizados |           | Coeficientes estandardizados |          |            |
|----------------------|----------------------------------|-----------|------------------------------|----------|------------|
|                      | <i>B</i>                         | <i>EP</i> | $\beta$                      | <i>t</i> | <i>Sig</i> |
| Modelo 1             | 5.91                             | .64       |                              | 9.29     | .00        |
| Sexo                 | .01                              | .20       | .01                          | .05      | .96        |
| Idade                | -.01                             | .02       | -.07                         | -.77     | .45        |
| Relação Amorosa      | -.97                             | .18       | -.49                         | -5.50    | .00        |
| Modelo 2             | 3.83                             | .70       |                              | 5.47     | .00        |
| Sexo                 | -.21                             | .15       | -.097                        | -1.45    | .15        |
| Idade                | -.03                             | .01       | -.21                         | -2.97    | .00        |
| Relação Amorosa      | -.62                             | .14       | -.31                         | -4.57    | .00        |
| Medo da Felicidade   | -.14                             | .07       | -.17                         | -2.08    | .04        |
| Afeto Positivo       | .28                              | .10       | .22                          | 2.80     | .01        |
| Afeto Negativo       | -.14                             | .096      | -.10                         | -1.42    | .16        |
| Esperança            | .37                              | .07       | .396                         | 5.01     | .00        |

Nota. EP = Erro padrão; \*\*  $p \leq .001$ . \*  $p \leq .01$ . \*  $p < .05$ .

## Discussão

O objetivo principal do presente estudo era examinar as propriedades psicométricas da versão portuguesa da Escala do Medo da Felicidade, contribuindo para a sua validação para o contexto português. O medo da felicidade é um constructo novo e relevante, sendo que a disponibilização de uma medida de avaliação do mesmo poderá trazer contributos inovadores, quer para a intervenção clínicas, quer como ponto de partida para investigações futuras.

Os resultados do estudo demonstraram, tal como os resultados da versão original (Joshnloo et al., 2013), que a escala apresentava uma estrutura fatorial unidimensional; a análise fatorial confirmatória permitiu verificar que este modelo unidimensional tinha um bom ajustamento aos dados.

Na comparação de médias entre os participantes que estavam numa relação e os que não estavam, encontraram-se diferenças significativas: os estudantes universitários que não estavam numa relação reportaram níveis mais elevados de medo da felicidade, comparativamente aos seus colegas numa relação. Tal como a literatura indica, a maioria das pessoas tem como objetivo de vida encontrar e manter uma relação com um par (Knudsen, 2007). Vários estudos denotam que as relações românticas e o ser comprometido e estar satisfeito na sua relação são importantes e contribuem para a felicidade, bem-estar e satisfação com a vida (Kasebir & Diener, 2008; Lehmann et al., 2015). Shapiro & Keyes (2008) reportaram que, em relação às pessoas solteiras, as casadas apresentam mais vantagens em termos de bem-estar físico e psicológico. Contudo, para alguns indivíduos a procura de uma relação saudável e duradoura pode ser uma fonte de desapontamento pela sua preocupação e inabilidade constantes de encontrarem satisfação nesta área da sua vida (Knudsen, 2007). Assim, pode-se considerar que os indivíduos que estão numa relação, por reportarem níveis mais elevados de bem-estar e de satisfação com a vida, poderão mais facilmente acreditar que a felicidade é um algo bom e positivo. Pelo contrário, aqueles que não se encontram numa relação podem reportar níveis mais elevados de medo da felicidade. Se, para algumas pessoas o facto de não estarem numa relação não é algo negativo, para outras pode ser percecionado como tal. Por exemplo, estar em processo de luto de uma relação ou ter dificuldades interacionais, bem como ter tido experiências negativas no passado, são fatores que podem intensificar a falta de motivação para a

procura da felicidade e, conseqüentemente, acentuar ou despoletar a crença no medo da felicidade.

No que concerne à comparação de médias entre os participantes do sexo masculino e do feminino, não se verificaram diferenças significativas. Sendo este o primeiro estudo que examinou a existência de diferenças de sexo no medo da felicidade e tendo em conta a maioria de participantes do sexo feminino na presente amostra, é ainda cedo para se retirarem conclusões sobre este resultado e será importante revisitar esta questão em estudos posteriores.

De forma a examinar as associações entre este novo constructo e variáveis mais conhecidas e estudadas na literatura sobre saúde e bem-estar, analisámos as correlações entre medo da felicidade, satisfação com a vida, afeto positivo e negativo e esperança. Em consonância com os resultados originais (Joshani et al., 2013), as correlações demonstraram que o medo da felicidade estava associado a níveis mais baixos de satisfação com a vida. As investigações realizadas no âmbito desta temática têm demonstrado que pessoas mais felizes são também mais satisfeitas com a sua vida (Lyubomirsky et al., 2005). Assim, pode-se considerar que o medo da felicidade, como qualquer outra crença, filtra a perceção da realidade e, especificamente, o modo como as pessoas avaliam a sua vida: a crença de que a felicidade traz conseqüências negativas pode limitar a satisfação experienciada pelos indivíduos face a situações e momentos positivos na sua vida.

Indivíduos com níveis mais elevados de medo da felicidade apresentavam níveis mais reduzidos de afeto positivo. Sendo o afeto positivo uma dimensão em que um indivíduo experiencia estados emocionais positivos (Lyubomirsky et al., 2005) que podem aumentar a intensidade do estado de felicidade (Diener et al., 1991) e fazer com que este se sinta mais entusiasmado e alerta (Watson et al., 1988), pode-se considerar que ao ter a crença de que a felicidade tem conseqüências negativas, os indivíduos poderão não estar tão disponíveis ou aptos a experienciar estes estados positivos. Este argumento apoia também o resultado que indicou que indivíduos que pontuavam mais no afeto negativo, reportavam mais medo da felicidade. O afeto negativo é uma dimensão que contempla emoções negativas experienciadas pelo indivíduo (Watson et al., 1988) e, quando produzido por maus eventos, causa uma mudança nos pensamentos, sentimentos e comportamentos (Lyubomirsky et al., 2005). Por isso, face a este resultado, pode-se sugerir que os indivíduos que experienciam estes estados negativos mais facilmente desenvolverão

esta crença negativa sobre a felicidade. Poderão experimentar mais emoções e sentimentos negativos ou neutros que acentuam a ideia de que a felicidade é negativa, tendo mais dificuldade em evocar sentimentos positivos face a acontecimentos da sua vida.

No que concerne à esperança, verificou-se uma correlação negativa e moderada com o medo da felicidade. Ao ser um processo cognitivo que conduz o indivíduo a considerar os seus objetivos, composto pela iniciativa – determinação e motivação dirigida aos objetivos – e pelos caminhos – formas e planos existentes para o alcance desses objetivos (Snyder et al., 1991; Snyder, 1995), a esperança, na presença do medo da felicidade, pode diminuir. Assim, hipotetizamos que indivíduos com mais medo da felicidade poderão não estar tão focados nos seus objetivos de vida ou na forma de os alcançar. Esta crença negativa poderá ser um entrave para que os indivíduos tomem iniciativa e planeiem a concretização dos seus objetivos, por poderem pensar que não valerá a pena e que qualquer acontecimento que possa vir a ser bom irá ser seguido de algo negativo.

Finalmente, verificámos que a idade apresentou uma correlação negativa fraca com o medo da felicidade e o afeto negativo. Alguns estudos indicam que a felicidade aumenta com a idade e está mais presente nas pessoas mais velhas (e.g. Carstensen, 1995; Mroczek & Kolarz, 1998). Mroczek & Kolarz (1998) verificaram que o afeto negativo era maior entre jovens adultos e menor em adultos mais velhos. Estas indicações coadunam-se com o resultado obtido no presente estudo, podendo-se sugerir que à medida que a pessoa se desenvolve, existe uma mudança evolutiva na forma como percebe as emoções e os acontecimentos. Mesmo que a crença exista, poderá haver uma maior despreocupação baseada na experiência de vida e noutros acontecimentos que poderão ter contribuído para a sua resiliência. Serão necessários, porém, estudos longitudinais para confirmar esta hipótese de cariz desenvolvimental.

Outro dos objetivos do presente estudo prendia-se com atestar a validade preditiva do medo da felicidade em relação à satisfação com a vida. Tal como no estudo original (Joshani et al., 2013) o medo da felicidade revelou-se um fator preditivo da satisfação com a vida, mesmo controlando o efeito de dois fatores preditivos conhecidos, a esperança e o afeto positivo. Existem estudos que sugerem que a experiência de emoções negativas leva a uma menor satisfação com a vida (e.g. Bastian et al., 2014) e que pessoas que experienciam mais emoções positivas

irão reportar um estado de felicidade elevado (e.g. Lyubomirsky et al., 2005). O facto de o medo da felicidade ter sido um preditor significativo da satisfação com a vida, mesmo na presença de outros fatores explicativos já conhecidos corrobora a importância deste novo constructo para as áreas da investigação sobre a adaptação individual, saúde e bem-estar.

### **Limitações**

O presente estudo apresenta limitações. O facto de ambas as amostras serem compostas apenas por um grupo muito específico com características muito próprias, os estudantes universitários, entre os 18 e os 54 anos de idade, torna difícil inferir conclusões para outras faixas etárias, bem como para a população geral. Também o facto de esta investigação se basear exclusivamente em instrumentos de autorrelato preenchidos pelos participantes num dado momento, pode constituir uma limitação devido aos vieses inerente à utilização de um método único e de um único informante.

Uma outra limitação da investigação prende-se com a impossibilidade de no âmbito deste estudo se ter realizado teste-reteste, o que permitiria calcular correlações entre os resultados dos dois momentos e examinar a estabilidade da resposta dos participantes à Escala do Medo da Felicidade. O facto de o estudo ser transversal não permite retirar conclusões sobre a direção de causalidade da relação entre o medo da felicidade e as restantes variáveis. Em particular, relativamente à satisfação com a vida, embora se tenha testado o medo da felicidade enquanto preditor da mesma, é plausível considerar que a relação entre estas variáveis seja bidirecional. É possível que as pessoas menos satisfeitas com a sua vida não consigam apreciar ou usufruir dos acontecimentos positivos e que tenham mais dificuldade em experienciar estados de felicidade. Assim, terão mais facilidade em acreditar que a felicidade é um estado transitório que acarreta consequências negativas: quanto mais a crença for “alimentada”, menor será a satisfação com a vida.

## Conclusão

O presente estudo, com jovens universitários portugueses, permitiu verificar que a versão portuguesa da Escala do Medo da Felicidade apresenta boas qualidades psicométricas, constituindo-se em uma medida de avaliação válida e fiável.

Este instrumento pode contribuir para a reflexão sobre a prática clínica, bem como para o desenvolvimento de novas investigações sobre esta temática. Será interessante poder explorar as consequências comportamentais em várias dimensões da vida, de alguém que acredita no medo da felicidade. Neste sentido, surgem questões reflexivas pertinentes: “Considerando que a arte transmite sensações, que tipos de obras invocarão mais emoções naqueles que acreditam no medo da felicidade?”; “A que tipo de atividades irá o indivíduo preferir pertencer?”; “Será que uma pessoa que possui esta crença irá recorrer à terapia?”; “Será que criará barreiras ao processo terapêutico?” Ou ainda “Será que os psicólogos/terapeutas têm medo da felicidade?”. Sobre este tópico Gilbert et al. (2014) referem que o medo das emoções positivas pode bloquear a sua expressão e levar a um evitamento do afeto positivo que, por conseguinte, pode ser um obstáculo ao desenvolvimento de uma terapia bem-sucedida.

À luz da Teoria Geral dos Sistemas, será importante compreender como o indivíduo, inserido num sistema complexo composto por diferentes elementos com atributos e uma organização própria a que confere significado, irá inter-relacionar-se com e nos diferentes sistemas a que pertence. Esta linha de pensamento coaduna-se com a perspetiva ecológica de Bronfenbrenner (1979), que postula que os indivíduos vivem num ambiente ecológico de estruturas aninhadas, desde os contextos mais imediatos – microssistemas - como a casa e a família até aos contextos mais vastos – macrossistema – como a cultura do meio envolvente a que o indivíduo pertence. Especificamente, dentro do sistema familiar, em que a circularidade é uma propriedade presente pela influência mútua que o comportamento de um elemento da família tem nos outros, será importante verificar como os vários membros familiares agem, se relacionam e se definem quando esta crença está presente no sistema. A perspetiva intergeracional de Murray Bowen (1978) hipotetiza que o nível de funcionamento nuclear é

influenciado pela estabilidade ou funcionamento das gerações anteriores, em que os níveis de diferenciação do pai e da mãe influenciam os níveis de diferenciação da criança (Klever, 2005). O nível de diferenciação é o grau de fusão entre o intelecto e as emoções, bem como o grau de separação da família de origem (Bowen, 1978). E tal como os padrões familiares são transmitidos e recriados pelas gerações seguintes, será importante perceber de que modo esta crença no medo da felicidade é transmitida de geração em geração. Mais, seria interessante verificar se todos os elementos da família a possuem e, se não possuísem, se isso dificultaria o seu grau de diferenciação familiar. Ao nível dos subsistemas (e.g. subsistema conjugal, fratria) avaliar a congruência relativamente às crenças sobre a felicidade e verificar como estas variáveis influenciam resultados da adaptação familiar conjugal seria uma avenida de investigação profícua para estabelecer pontes entre os estudos sobre a família e os estudos sobre a felicidade e bem-estar, especificamente entre a Psicologia da Família e a Psicologia Positiva.

Face a este processo de transmissão de valores e à luz da perspetiva desenvolvimental e, especificamente à teoria psicossocial de Erikson, seria interessante verificar, ao longo do processo de desenvolvimento, como surge esta crença e como é revisitada ao longo dos diferentes estádios de desenvolvimento psicossocial. Uma forma de operacionalizar esta ideia seria a realização de estudos qualitativos com crianças que poderiam ajudar a compreender como esta crença se desenvolve. Outra forma seria a utilização de estudos com desenhos longitudinais que permitissem mapear a evolução do medo da felicidade ao longo do tempo.

Conclui-se que este novo instrumento poderá ser um ponto de partida para investigações futuras que avaliem como o medo da felicidade condiciona as cognições, emoções e comportamentos individuais, bem como as interações relacionais dos indivíduos, quer nos seus contextos naturais, quer no contexto terapêutico.

## Referências Bibliográficas

Ahuvia, A. (2001). Well-being in cultures of choice: a cross-cultural perspective.

*American Psychologist*, 56, 77-78. doi: 10.1037//0003-066X.56.1.77

Anić, P., & Tončić, M. (2013). Orientations to happiness, subjective well-being and life goals. *Psihologijske Teme*, 22(1), 135–153.

Bailey, T. C., & Snyder, C. R. (2007). Satisfaction with life and hope: A look at age and marital status. *The Psychological Record*, 57(2), 233–240.

Bastian, B., Kuppens, P., De Roover, K., & Diener, E. (2014). Is valuing positive emotion associated with life satisfaction? *Emotion*, 14(4), 639–645. doi:

10.1037/a0036466

Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5(4), 323–370. doi:

10.1037//1089-2680.5.4.323

Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York: Jason Aronson.

Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development. Experiments by nature and design*. Harvey University Press. doi:

10.1017/CBO9781107415324.004

Carr, A. (2004). Happiness. In *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths* (pp. 19-62). Brunner-Routledge: Taylor & Francis Group.

doi: 10.1002/9780470479216.corpsy0695

- Carstensen, L. L. (1995). Evidence for a life-span theory of socioemotional selectivity. *Current Directions in Psychological Science*, 4(5), 151–156. doi: 10.1111/1467-8721.ep11512261
- Dambrun, M., Ricard, M., Després, G., Drelon, E., Gibelin, E., Gibelin, M., Loubeyre, M., Py, D., Delpy, A., Garibbo, C., Bray, E., Lac, G., & Michaux, O. (2012). Measuring happiness: From fluctuating happiness to authentic–durable happiness. *Frontiers in Psychology*, 3 (16), 1–11. doi: 10.3389/fpsyg.2012.00016
- David, Boniwell & Ayers (2013). Introduction. In *The Oxford Book of Happiness* (Eds). (pp. 1-10). Oxford: University Press.
- De Vos, M. (2012). Made happy by government or free to pursue happiness? In Philip Booth (Eds), *...and the Pursuit of Happiness: Wellbeing and the Role of Government*. (pp. 181-200). The Institute of Economic Affairs.
- Diener, B. R. & Dean, B. (2007). *Positive Psychology Coaching: Putting the Science of Happiness to Work for Your Clients*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 95(3), 542-575.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 403–425. doi: 10.1146/annurev.psych.54.101601.145056
- Diener, E., Sandvik., & Pavot. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. In Strack, Argyle & Schwarz (Eds.), *Subjective Well-Being: an interdisciplinary perspective* (pp. 119-140). Oxford: Pergamon Press. doi: 10.1007/978-90-481-2354-4

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*(2), 276-302.

Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS*. SAGE .doi:  
10.1234/12345678

Franklin, S. S. (2010). *The Psychology of Wellbeing: A good human life*.  
Cambridge: University Press. doi: 10.1017/CBO9780511819285

Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, *2*(3), 300-319.

Gilbert, P., McEwan, K., Catarino, F., Baião, R., & Palmeira, L. (2014). Fears of happiness and compassion in relationship with depression, alexithymia, and attachment security in a depressed sample. *British Journal of Clinical Psychology*, *53*(2), 228–244. doi: 10.1111/bjc.12037

Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J., & Matos, M. (2012). Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and self-criticism. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, *85*(4), 374–390. doi: 10.1111/j.2044-8341.2011.02046.x

Gorodnichenko, Y., & Roland, G. (2012). Understanding the Individualism-Collectivism cleavage and its effects: Lessons from Cultural Psychology. *Institutions and Comparative Economic Development*, 0–29.

Green, E. G. T. (2005). Variation of individualism and collectivism within and between 20 Countries: A typological analysis. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *36*(3), 321–339. doi: 10.1177/0022022104273654

- Gruber, J., Mauss, I. B., & Tamir, M. (2011). A dark side of happiness? How, when, and why happiness is not always good. *Perspectives on Psychological Science*, 6(3), 222–233. doi: 10.1177/1745691611406927
- Hofstede, G. (2016). *Portugal - Geert Hofstede*. Disponível em: <https://geert-hofstede.com/portugal.html>.
- Joshanloo, M. (2013a). A comparison of western and islamic conceptions of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 14(6), 1857–1874. doi: 10.1007/s10902-012-9406-7
- Joshanloo, M. (2013b). The influence of fear of happiness beliefs on responses to the satisfaction with life scale. *Personality and Individual Differences*, 54(5), 647–651. doi: 10.1016/j.paid.2012.11.011
- Joshanloo, M. (2014a). Eastern conceptualizations of happiness: fundamental differences with western views. *Journal of Happiness Studies*, 15(2), 475–493. doi: 10.1007/s10902-013-9431-1
- Joshanloo, M. (2014b). Differences in the endorsement of various conceptions of well-being between two Iranian groups. *Psychology of Religion and Spirituality*, 6(2), 138–149. doi: 10.1037/a0035510
- Joshanloo, M., & Jarden, A. (2016). Individualism as the moderator of the relationship between hedonism and happiness: A study in 19 nations. *Personality and Individual Differences*, 94, 149–152. doi: 10.1016/j.paid.2016.01.025
- Joshanloo, M., Lepshokova, Z. K., Panyusheva, T., Natalia, A., Poon, W. C., Yeung, V. W., Sundaram, S., Achou, M., Asano, R., Igarashi, T., Tsukamoto, S.,

- Rizwan, M., Khilji, I. A., Ferreira, M. C., & Jiang, D.-Y. (2013). Cross-cultural validation of fear of happiness scale across 14 National Groups. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 45*(2), 246–264. doi: 10.1177/0022022113505357
- Joshanloo, M., & Weijers, D. (2014). Aversion to happiness across cultures: A review of where and why people are averse to happiness. *Journal of Happiness Studies, 15*(3), 717–735. doi: 10.1007/s10902-013-9489-9
- Joshanloo, M., Weijers, D., Jiang, D.-Y., Han, G., Bae, J., Pang, J. S., Ho, L. S., Ferreira, M. C., Demir, M., Rizwan M., Khilji, A., Achoui, M., Asano, R., Igarashi, T., Tsukamoto, S., Lamers, S. M. A., Turan, Y., Sundaram, S., Yeung, V. W. L., Poon, W-C., Lepshokova, Z. K., Panyusheva, T., & Natalia, A. (2015). Fragility of happiness beliefs across 15 national groups. *Journal of Happiness Studies, 16*(5), 1185–1210. doi: 10.1007/s10902-014-9553-0
- Kesebir, P., & Diener, E. (2008). In pursuit of happiness empirical answers to philosophical questions. *Perspectives on Psychological Science, 3*(2), 117-125.
- Klever, P. (2005). The multigenerational transmission of family unit functioning. *The American Journal of Family Therapy, 33*(3), 253–264. doi: 10.1080/01926180590952436
- Knudsen, N. (2007). Integrating EMDR and Bowen Theory in Treating Chronic Relationship Dysfunction. In Shapiro, F., Kaslow, F. W., & Maxfield, L. (Eds.), *Handbook of EMDR and Family Therapy Processes*. (pp. 169-186). John & Wiley Sons, Inc. doi: 10.1002/9781118269985

- Librán, E. C., & Piera, P. J. F. (2008). Variables cognitivas y afectivas como predictoras de satisfacción en la vida. *Psicothema*, *20*(3), 408–412.
- Little TD. (2013). *Longitudinal Structural Equation Modeling*. New York: The Guilford Press.
- Lehmann, V., Tuinman, M. A., & Braeken, J. (2015). Satisfaction with relationship status : Development of a new scale and the role in predicting well-being. *Journal of Happiness Studies*. *16*(1). 169–184. doi: 10.1007/s10902-014-9503-x
- Lu, L., & Gilmour, R. (2004). Culture and conceptions of happiness: Individual oriented and social oriented subjective well being. *Journal of Happiness Studies*, *5*(3), 269–291. doi: 10.1007/s10902-004-8789-5
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, *56*(3), 239-249.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, *131*(6), 803–855. doi: 10.1037/0033-2909.131.6.803
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, *9*(2), 111–131. doi: 10.1037/1089-2680.9.2.111
- McMahon, D. (2010). What does the ideal of happiness mean? *Social Research: An International Quarterly*, *77*(2), 469-490.

- Miyamoto, Y., & Ma, X. (2011). Dampening or savoring positive emotions: a dialectical cultural script guides emotion regulation. *Emotion, 11*(6), 1346–1357. doi: 10.1037/a0025135
- Morris, D. (2006). *The nature of happiness*. United Kingdom: Little Books Ltd.
- Mroczek, D. K., & Kolarz, C. M. (1998). The effect of age on positive and negative affect: A developmental perspective on happiness. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*(5), 1333–1349. doi: 10.1037//0022-3514.75.5.1333
- Oishi, S., Graham, J., Kesebir, S., & Galinha, I. (2013). Concepts of happiness across time and cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin, 39* (5), 559-577. doi: 10.1007/s13398-014-0173-7.2
- Pallant, J. (2005). SPSS survival manual. Allen & Unwin. doi: 10.1046/j.1365-2648.2001.2027c.x
- Sarıçam, H. (2015). Felicidad y esperanza subjetiva. *Universitas Psychologica, 14*(2), 685. doi: 10.11144/Javeriana.upsy14-1.shah
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5–14. doi: 10.1037//0003-066X.55.1.5
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *The American Psychologist, 60*(5), 410–21. doi: 10.1037/0003-066X.60.5.410

Shapiro, A., & Keyes, A. C. (2008). Marital status and social well-being : Are the married always better off? *Social Indicators Research*, 88, 329–346. doi: 10.1007/s11205-007-9194-3

Singh, K., & Jha, S. D. (2008). Positive and negative affect, and grit as predictors of happiness and life satisfaction. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34, 40–45. doi: 10.1037/t06070-000

Sirgy, M. J. (2012). *Other Domains Varying in Salience. The Psychology of Quality of Life*. Second Edition. Springer.

Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring, and nurturing hope. *Journal of Counseling & Development*, 73, 355-360. doi: 10.1002/j.1556-6676.1995.tb01764.x

Snyder, C.R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle & Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570–585.

Stevens, J. P. (2009). *Applied Multivariate Statistics for the Social Sciences*. Fifth Edition. Routledge. doi: 10.4324/9780203843130

Uchida, Y., & Ogihara, Y. (2012). Personal or interpersonal construal of happiness: A cultural psychological perspective. *International Journal of Wellbeing*, 2, 354–369. doi: 10.5502/ijw.v2.i4.5

Veenhoven, R. (1991). Questions on happiness: Classical topics, modern answers, blind spots. In Strack, Argyle & Scharwz (Eds), *Subjective Well-Being: an interdisciplinary perspective* (pp. 7-26). Oxford: Pergamon Press.

Veenhoven, R. (2012). Does happiness differ across cultures? In H. Selin & G. Davey (Eds), *Happiness Across Cultures, Views of Happiness and quality of life in non-western cultures*, 6(2010), 451-472. doi: 10.1007/978-94-007-2700-7

Watson, D., Clark, L. a, & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–70. doi:10.1037/0022-3514.54.6.1063

**Anexo 1.** Escala do Medo da Felicidade.

**ESCALA DO MEDO DA FELICIDADE**

*Versão original:* Joshanloo et al., 2013.

*Versão Portuguesa:* Pacheco, Crespo, Teixeira & Narciso, 2016.

**Instruções:** Por favor indique até que ponto concorda com cada uma destas frases:

| Discordo<br>fortemente | Discordo | Discordo<br>em parte | Nem concordo<br>nem discordo | Concordo<br>em parte | Concordo | Concordo<br>fortemente |
|------------------------|----------|----------------------|------------------------------|----------------------|----------|------------------------|
| 1                      | 2        | 3                    | 4                            | 5                    | 6        | 7                      |

---

**1 2 3 4 5 6 7**

---

1. Prefiro não estar muito alegre porque geralmente a alegria é seguida de tristeza.

---

2. Acredito que quanto mais alegre e feliz eu estou, mais devo esperar que coisas más aconteçam na minha vida.

---

3. Os desastres vêm, geralmente, depois de momentos de sorte.

---

4. Estar muito alegre faz com que aconteçam coisas más.

---

5. A alegria excessiva tem consequências negativas.

---