

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**PENSAMENTOS AUTOMÁTICOS, ESPERANÇA
E SATISFAÇÃO COM A VIDA NA ADOLESCÊNCIA**

Isabel Maria Oliveira Santos

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

Secção de Psicologia Clínica e da Saúde

Núcleo de Psicoterapia Cognitiva Comportamental e Integrativa

2015

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**PENSAMENTOS AUTOMÁTICOS, ESPERANÇA
E SATISFAÇÃO COM A VIDA NA ADOLESCÊNCIA**

Isabel Maria Oliveira Santos

Dissertação orientada pela Professora Doutora Isabel Sá

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

Secção de Psicologia Clínica e da Saúde

Núcleo de Psicoterapia Cognitiva Comportamental e Integrativa

2015

Agradecimentos

No final desta importante etapa, gostaria de agradecer àqueles que me acompanharam neste caminho.

À Professora Doutora Isabel Sá, por toda a orientação, por me ajudar a construir um pensamento estruturado e com sentido e pelos excelentes conselhos que me guiaram e tranquilizaram ao longo da realização deste trabalho.

Aos alunos, professores e encarregados de educação do Agrupamento de Escolas Leal da Câmara, que amavelmente aceitaram participar na minha investigação.

À Rita Trindade, com quem partilhei meses de trabalho intenso, pela ótima companhia e por, pacientemente, me esclarecer as dúvidas que iam surgindo

À Soraia Gonçalves, pela oportunidade de partilhar alegrias e tristezas, dentro e fora da faculdade. Obrigada pelas horas de trabalho e de discussão de ideias, de conversas sérias e não tão sérias e, sobretudo, de riso.

À Cristiana Martins, pela amizade ao longo destes cinco anos, pelo apoio sempre disponível e pelas gargalhadas que demos juntas.

Aos meus queridos amigos André Reis, Inês Santos, Inês Pereira e Ângela Neves, por me saberem distrair tão bem, pela curiosidade pelas minhas aprendizagens e conquistas e por terem sempre uma palavra de apoio e encorajamento para me dar.

Aos meus pais, pelo apoio incondicional, pelos valores que me transmitiram, e por tudo o que fizeram para e por mim, o que me permitiu chegar aqui. Ao meu pai, que me ensinou que devemos sempre tentar o nosso melhor em tudo aquilo que fazemos, e à minha mãe, que me transmitiu o carinho pelo trabalho com as crianças.

À minha irmã Joana, pela tranquilização e incentivo e por conseguir estar, apesar de longe, sempre perto de mim.

Ao meu querido sobrinho Filipe, por me fazer ter vontade de ser a melhor pessoa possível.

Resumo

A presente investigação tem como objetivos (a) realizar estudos psicométricos da versão portuguesa do *Children's Automatic Thoughts Scale – Negative/ Positive* (CATS-N/P), da Escala de Esperança para Crianças (EEC) e da Escala de Satisfação com a Vida (ESV); (b) identificar diferenças no conteúdo dos pensamentos automáticos e nos níveis de esperança e de satisfação com a vida, em função do sexo e grupo etário e (c) analisar de que forma se relacionam entre si os pensamentos automáticos, a esperança e a satisfação com a vida. Os dados foram recolhidos de uma amostra não-clínica de 330 adolescentes (10 - 19 anos).

O CATS-N/P revelou estruturas fatoriais diferentes nos vários grupos etários, sugerindo a existência de uma estruturação cognitiva distinta ao longo do desenvolvimento. Esta escala parece uma medida promissora para a avaliação de pensamentos automáticos em adolescentes, necessitando, porém, de mais estudos psicométricos. A EEC e a ESV demonstraram boas qualidades psicométricas para utilização com a população adolescente portuguesa.

Os resultados apontam para a inexistência de diferenças entre os grupos etários no conteúdo dos pensamentos automáticos, nos níveis de esperança e nos níveis de satisfação com a vida. No entanto, verificam-se diferenças entre rapazes e raparigas nestas variáveis. Os rapazes reportam mais pensamentos positivos e de hostilidade, enquanto as raparigas têm pensamentos relativos a uma visão negativa de si com maior frequência. Os rapazes reportam ainda níveis significativamente superiores de esperança e de satisfação com a vida. Os jovens que reportam mais pensamentos positivos têm mais esperança e satisfação com a vida, ocorrendo o inverso para os jovens com mais pensamentos de visão negativa de si. Os adolescentes com mais esperança referem também mais satisfação com a vida. A esperança, os pensamentos positivos, os pensamentos de visão negativa de si e de hostilidade parecem constituir bons preditores da satisfação com a vida.

Palavras-chave: Pensamentos Automáticos, Esperança, Satisfação com a Vida, Psicoterapia Cognitiva com Adolescentes, Adolescência.

Abstract

This investigation aims to (a) study the psychometric properties of the portuguese adaptation of the Children's Automatic Thoughts Scale – Negative/ Positive (CATS-N/P), the Children's Hope Scale (CHS) and the Satisfaction with Life Scale (SWLS); (b) identify gender and age group differences in automatic thought content, hope and satisfaction with life, and (c) analyse the way in which automatic thoughts, hope and satisfaction with life correlate. Data was collected from a community sample of 330 adolescents (10-19 years old).

The CATS-N/P revealed different factor structures in the various age groups, suggesting the existence of distinct ways of structuring cognition throughout development. This scale appears to be a good instrument for automatic thought assessment in adolescents requiring, however, further psychometric studies. The CHS and SWLS show good psychometric properties, allowing their use in Portuguese adolescent samples.

The results suggest there are no age group differences in automatic thought content, hope, and satisfaction with life levels. However, there are differences between boys and girls in all these variables. Boys report more positive and hostility thoughts, while girls have more thoughts reflecting a negative view of themselves. Boys also report significantly higher levels of hope and satisfaction with life. Adolescents reporting more positive thoughts also show higher levels of hope and life satisfaction, while the opposite is true for adolescents with more negative view of themselves thoughts. Adolescents showing more hope are also more satisfied with life. Hope, positive thoughts, negative view of themselves and hostility thoughts appear to be good predictors of satisfaction with life.

Keywords: Automatic Thoughts, Hope, Satisfaction with Life, Cognitive Psychotherapy with Adolescents, Adolescence

Índice

1. Introdução	1
2. Enquadramento Teórico	3
2.1. Modelo do Processamento da Informação	3
2.1.2. Pensamentos automáticos	5
2.2. Cognição e Adaptação	6
2.3. Teoria da Esperança.....	12
2.3.1. Desenvolvimento e Esperança	14
2.4. Satisfação com a Vida.....	15
2.5. Satisfação com a Vida, Cognição e Esperança	17
3. Objetivos e Metodologia do Estudo	20
3.1. Participantes	24
3.2. Instrumentos de medida	25
3.2.1. Children’s Automatic Thoughts Scale – Negative/ Positive (CATS N/P)	25
3.2.2. Escala de Esperança para Crianças (EEC)	26
3.2.3. Escala de Satisfação com a Vida (ESV).....	27
3.3. Procedimento.....	28
3.4. Procedimentos estatísticos	29
4. Resultados	31
4.1. Estudo das Propriedades Psicométricas dos Instrumentos de Medida	31
4.1.1. Propriedades psicométricas do CATS – N/P	31
4.1.1.3. <i>Estudo das propriedades psicométricas do CATS – N/P em ambos os grupos</i>	37
4.1.2. Propriedades psicométricas da EEC.....	37
4.1.3. Propriedades psicométricas da ESV.....	38
4.2. Análise Desenvolvimentista.....	39
4.2.1. Diferenças nos pensamentos automáticos em função da idade e do sexo	39
4.2.2. Diferenças de idade e sexo na esperança.....	41

4.2.3. Diferenças de idade e sexo na satisfação com a vida.....	42
4.3. Análise das relações entre Pensamentos Automáticos, Esperança e Satisfação com a Vida	42
5. Discussão	46
5.1. Estudo das qualidades psicométricas dos instrumentos de medida.....	47
5.2. Análise desenvolvimentista dos pensamentos automáticos, da esperança e da satisfação com a vida.....	49
5.3. Relações entre pensamentos automáticos, esperança e satisfação com a vida	51
6. Conclusões	54
6.1. Limitações do estudo e implicações para a prática e investigação.....	55
7. Referências Bibliográficas	58

Índice de Tabelas

Tabela 1: Distribuição da amostra por Sexo e Grupo Etário.....	25
Tabela 2: Estrutura fatorial do CATS-N/P no Grupo 1.....	32
Tabela 3: Média, desvio-padrão, consistência interna e correlações entre as subescalas do CATS-N/P no Grupo 1.....	34
Tabela 4: Estrutura fatorial do CAT-N/P no Grupo 2.....	35
Tabela 5: Média, desvio-padrão, consistência interna e correlações entre as subescalas do CATS-N/P no Grupo 2.....	36
Tabela 6: Média, desvio-padrão, consistência interna e correlações entre as subescalas do CATS-N/P.....	37
Tabela 7: Estrutura fatorial da EEC.....	38
Tabela 8: Estrutura fatorial da ESV.....	38
Tabela 9: Resultados da MANOVA para o CATS-N/P.....	39
Tabela 10: Resultados dos F univariados do Grupo Etário, Sexo e Grupo Etário vs. Sexo nas subescalas do CATS-N/P.....	39
Tabela 11: Média e desvio-padrão das subescalas do CATS-N/P por Grupo Etário e Sexo.....	40
Tabela 12: Média e desvio-padrão da ECC por Grupo Etário e Sexo.....	41
Tabela 13: Média e desvio-padrão da ESV por Grupo Etário e Sexo.....	42
Tabela 14: Correlações entre as subescalas do CATS-N/P, a ECC e a ESV.....	43
Tabela 15: Modelos de regressão múltipla hierárquica na predição da SCV.....	44
Tabela 15 (continuação).....	45

Anexos

Anexo A Consentimento Informado (Encarregados de Educação)

Anexo B Instrumentos de Medida Aplicados

1. Introdução

A adolescência constitui um período muito particular do desenvolvimento humano, caracterizado pela influência de diversos fatores *stressores*, em que se incluem mudanças físicas e identitárias, pressões e responsabilidades académicas e novas formas de relacionamento com os pares e pais. Devido a estas circunstâncias, a adolescência é um período diferente e especial, que se associa, por vezes, a algum desajustamento e perda de bem-estar psicológico. Deste modo, é fundamental realizar continuamente um trabalho no sentido de identificar e caracterizar variáveis que possam ter um papel importante na adaptação psicológica na adolescência, de modo a planear intervenções que permitam ajudar a promover a homeostasia e, preferencialmente, o desenvolvimento ótimo dos jovens.

Com este intuito, a presente investigação pretende estudar a relação entre os pensamentos automáticos, a esperança e a satisfação com a vida, em jovens com idades compreendidas entre os dez e os dezanove anos. Para isto, realizar-se-á uma revisão de literatura, com ênfase nos conceitos de vários modelos de conceptualização da cognição, na teoria da esperança de Charles Snyder e na conceptualização de satisfação com a vida de Ed Diener. Serão ainda descritos os principais resultados de estudos relevantes nesta área.

Será ainda realizado um estudo empírico, tendo por base os dados obtidos através da aplicação de três instrumentos de medida, traduzidos e adaptados para a população infantojuvenil portuguesa: o *Children's Automatic Thoughts Scale – Negative/ Positive*, que avalia a frequência e o conteúdo dos pensamentos automáticos, a Escala de Esperança para Crianças, que permite medir o nível de esperança, e, por fim, uma medida da satisfação com a vida, a Escala de Satisfação com a Vida.

Os principais objetivos deste estudo prendem-se com o estudo psicométrico dos instrumentos acima referidos, com a análise desenvolvimentista, em função da idade e sexo, do conteúdo dos pensamentos automáticos e dos níveis de esperança e de satisfação com a vida e, finalmente, com a análise das relações entre estas três variáveis. Espera-se que os resultados deste estudo possam contribuir para o desenvolvimento de intervenções psicoterapêuticas mais responsivas e adaptadas a cada jovem e para o

enriquecimento do corpo de conhecimento sobre indicadores de bem-estar, de ajustamento e de desenvolvimento ótimo no período da adolescência.

A presente dissertação organiza-se em diversos capítulos. Assim, no capítulo 1 introduz-se a problemática em estudo e refere-se o modo como está estruturado o trabalho de investigação. No capítulo 2, que diz respeito ao enquadramento teórico, procura-se descrever e relacionar, de forma sucinta, cada um dos conceitos abordados e cada um dos modelos teóricos que fundamentam e orientam esta investigação. No capítulo 3, são apresentados os objetivos e as hipóteses da investigação empírica, bem como a metodologia e os procedimentos estatísticos utilizados. No capítulo 4, apresentamos os resultados do estudo, que são analisados e refletidos no capítulo 5. Finalmente, no capítulo 6 pretende-se resumir as principais conclusões do estudo. São ainda referidas algumas implicações dos resultados da investigação para a psicoterapia com crianças e adolescentes.

2. Enquadramento Teórico

2.1. Modelo do Processamento da Informação

Um dos pressupostos fundamentais do Modelo do Processamento da Informação é a ideia de que a forma como as pessoas percebem e processam a realidade, e não a realidade *per se*, influencia a forma como se sentem e comportam. Deste modo, a cognição age como mediadora entre os eventos e a resposta emocional, comportamental ou fisiológica.

Por cognição entende-se um sistema complexo, que permite o processamento de informação, geralmente subdividido em diversos componentes, cuja identificação e conceptualização não é unânime na literatura. Por exemplo, alguns autores (Ingram & Kendall, 1987; Kendall, 1985) distinguem estruturas cognitivas, conteúdo cognitivo, processos cognitivos e produtos cognitivos, enquanto outros (por exemplo, (J. S. Beck, 2011) propõem a distinção entre esquemas, crenças secundárias e pensamentos automáticos.

É, porém, consensual que os diversos componentes cognitivos funcionam interativa e reciprocamente, de modo único e idiossincrático em cada pessoa, à medida que esta tenta dar significado ao que a rodeia. Apesar disto, afigura-se importante o estudo independente de cada um destes componentes, dada a possibilidade de terem contributos diferentes para o desenvolvimento de diferentes tipos de perturbação psicológica (Kendall & MacDonald, 1993).

De seguida, procuramos explicitar, de forma necessariamente breve, as principais características de cada componente do sistema cognitivo.

As *estruturas cognitivas* são compostas pela informação que se encontra representada e organizada na memória, refletindo, deste modo, a acumulação de experiências na memória, que guiam a percepção e a análise de novas experiências (Dobson & Kendall, 1993; Ingram & Kendall, 1987). Ou seja, a repetição de uma dada experiência ou situação na vida da pessoa leva a que esta desenvolva um conjunto de antecipações da experiência, que serão representadas nas estruturas cognitivas (Kendall & Braswell, 1982, citado por Kendall & MacDonald, 1993).

Este construto é, frequentemente, equiparado ao conceito de *esquemas*. James, Southam e Blackburn (2004) referem que os esquemas são, essencialmente, memórias armazenadas na memória a longo prazo. São redes de informação e conhecimento sobre aspetos específicos do mundo da pessoa, que podem ser ativados consciente ou inconscientemente. A informação de conteúdo relacionado é armazenada e ativada de forma unitária, o que permite que perante situações familiares o modelo específico para lidar com essa situação seja reativado, de forma rápida e com baixo dispêndio de recursos cognitivos.

Todavia, este sistema pode, eventualmente, não promover uma boa adaptação a todas as circunstâncias, dado que os padrões de comportamento (atividades, pensamentos e emoções) ativados tendem a ser repetidos de forma inflexível, independentemente de serem funcionais ou disfuncionais (James et al., 2004). Assim, quando enviesados, desadaptativos e rígidos, os esquemas podem contribuir para o desenvolvimento da psicopatologia (Beck & Dozois, 2011)

Segundo Clark, Beck e Alford (1999, citado por Knapp & Beck, 2008), os esquemas são estruturas cognitivas relativamente estáveis, que armazenam características genéricas ou prototípicas dos estímulos, ideias ou experiências, relativamente ao próprio e aos outros, que são utilizadas para organizar e atribuir significado à informação nova, determinando, assim, a forma como os fenómenos são percebidos e conceptualizados. Funcionam, deste modo, como uma espécie de “filtro” através dos quais a informação e a experiência são processadas.

A definição acima referida constitui-se, então, como uma sobreposição ou união entre a estrutura cognitiva e o conteúdo cognitivo (Beck & Clark, 1988; Kendall & MacDonald, 1993). O *conteúdo cognitivo* refere-se à própria informação que é representada nas estruturas cognitivas (Dobson & Kendall, 1993). Pode, de outra forma, ser definido como as crenças centrais da pessoa.

Embora frequentemente tratados como sinónimos na literatura, James e colaboradores (2004) propõem uma distinção entre esquemas e *crenças centrais*, apontando para o facto de que as crenças são um dos subcomponentes dos esquemas, nomeadamente a sua representação verbal. Como anteriormente referido, um esquema é um padrão automático de ativação do Sistema de Processamento de Informação perante um estímulo, associado a uma determinada experiência, que pode ser descrita em termos

de emoções, sensações físicas, comportamentos e pensamentos. Estes pensamentos podem variar de situação para situação, mas expressam um tema geral e previsível (como a desesperança ou a vulnerabilidade, por exemplo), o que permite identificar uma crença, cuja centralidade depende de diversos fatores, como a intensidade do afeto associado à sua ativação, e a frequência e facilidade com que é ativada (James et al., 2004). Ou seja, quando um esquema é ativado, o significado atribuído à experiência depende da crença central, que interage com outros sistemas cognitivos, afetivos, motivacionais e comportamentais para produzir uma resposta (Beck & Haigh, 2014).

Os *processos cognitivos* são os procedimentos através dos quais o sistema cognitivo funciona – os mecanismos da percepção, da memória e da interpretação de experiências (Dobson & Kendall, 1993). Por vezes, estes processos são enviesados por distorções cognitivas, como a inferência arbitrária, a abstração seletiva, a sobregeneralização, a catastrofização ou a minimização, a personalização e o pensamento dicotómico (Beck & Clark, 1988).

Por fim, existem os produtos cognitivos, que resultam da interação entre a informação e as estruturas, conteúdo e operações cognitivos (Kendall & MacDonald, 1993) e dos quais são exemplo os *pensamentos automáticos*.

2.1.2. Pensamentos automáticos

Os pensamentos automáticos refletem a interpretação imediata de uma dada situação ou experiência e ocorrem de forma rápida e espontânea (Beck, 1976). Apesar de constituírem o componente do sistema cognitivo mais facilmente acessível, a maioria das pessoas não tem consciência da sua presença (Knapp & Beck, 2008), apercebendo-se mais facilmente da emoção relacionada com o pensamento do que do conteúdo deste (Froeseler, Santos, & Teodoro, 2013).

Beck (1976) observou, através do discurso dos seus pacientes, diversas características comuns dos pensamentos automáticos. Geralmente, o seu conteúdo é específico e a pessoa tende a considerá-los plausíveis ou razoáveis, ainda que possam parecer desadequados a outras pessoas. A pessoa aceita a sua validade e não testa a sua realidade ou lógica.

Tendem a apresentar-se de forma lacónica, ocorrendo apenas as palavras essenciais da frase. O seu conteúdo específico varia conforme as situações, mas geralmente têm sempre o mesmo tema para cada pessoa, pois relacionam-se funcionalmente com a ativação de crenças e esquemas mais profundos (Beck & Dozois, 2011). São idiossincráticos, mas semelhantes aos pensamentos de outros pacientes com o mesmo diagnóstico. Estes pensamentos precedem a reação emocional da pessoa e não surgem como resultado de deliberação ou reflexão. Têm uma qualidade involuntária e autónoma, na medida em que a pessoa não faz qualquer esforço para os iniciar e, especialmente nos casos de perturbação mais severa, são difíceis de afastar. Por fim, os pensamentos automáticos geralmente envolvem mais distorção da realidade do que outros tipos de pensamento.

2.2. Cognição e Adaptação

O estudo da cognição nos seus diversos componentes permitiu que diversos autores propusessem teorias sobre o seu papel no desenvolvimento e manutenção da perturbação psicológica.

Ellis (e.g., Ellis & Dryden, 1997) postula a psicopatologia como o resultado do processamento das experiências através de um sistema de crenças irracionais. Enfatizou particularmente o papel das crenças imperativas e dogmáticas, que expressam regras absolutas, no desenvolvimento de sintomas e comportamento desadaptativo. Assim, segundo o modelo ABC, os estímulos externos (A) desencadeiam crenças irracionais (B), que levam a reações desadequadas (C).

As crenças irracionais são caracterizadas por serem falsas, ou seja, não corresponderem à realidade, por desencadearem estados emocionais desadaptativos e por dificultarem o alcançar de objetivos estabelecidos pela pessoa (Ellis & Dryden, 1997).

De acordo com a REBT, existe uma predisposição humana para pensar de forma irracional e ilógica, que se verifica desde a infância e que influencia o ajustamento psicológico ao longo da vida (Bernard, Ellis, & Terjesen, 2006). No entanto, ao longo do desenvolvimento, e com o emergir das capacidades de raciocínio lógico, no estágio

operatório concreto, e das capacidades de raciocínio abstrato, no estágio das operações formais, a criança vai moderando a influência desta tendência.

As crianças constroem as suas próprias teorias sobre o mundo com base em inferências sobre o que observam. No entanto, a sua capacidade de fazer observações e tirar conclusões adequadas é ainda algo limitada, pois têm dificuldades em ter um pensamento racional e lógico. Estas limitações cognitivas restringem o tipo de ideias que adquirem e, frequentemente, reforçam crenças irracionais, que podem, com o tempo, cristalizar. Além disto, nas crianças do estágio pré-operatório, a qualidade da experiência emocional subjetiva é limitada pela capacidade, ainda incipiente, de refletir e compreender o significado da experiência. Estas limitações podem resultar na aquisição de crenças irracionais sobre si próprios e sobre o mundo, que podem ter um impacto negativo no seu futuro bem-estar (Bernard et al., 2006).

Beck (2005; Beck & Clark, 1988; Beck & Dozois, 2011) afirma que na base da psicopatologia se encontra um processamento enviesado, que distorce sistematicamente a interpretação que o indivíduo faz das experiências. Este enviesamento é causado pela existência de crenças centrais e intermédias disfuncionais, incorporadas em esquemas, que permanecem inativos até que sejam estimulados por eventos ambientais. Uma vez ativos, dão origem a um processamento da informação com falhas e distorções sistemáticas, que funcionam de forma recíproca com o esquema, de maneira a que o seu conteúdo desadaptativo seja confirmado, e expressam-se nos produtos cognitivos da pessoa, nomeadamente nos seus pensamentos automáticos, e desencadeiam reações comportamentais, emocionais e fisiológicas.

Os esquemas disfuncionais desenvolvem-se a partir da infância e tornam-se mais consolidados e organizados à medida que novas experiências são assimiladas (Beck & Dozois, 2011).

Beck e Haigh (2014) destacam o carácter dimensional da perturbação psicológica no modelo da terapia cognitiva. Os autores referem que a perturbação psicológica difere do funcionamento psicológico adaptativo essencialmente no seu aspeto quantitativo e não nos processos subjacentes.

O Ser humano possui um conjunto de mecanismos de adaptação (cognitivos, comportamentais, afetivos e motivacionais), que procuram satisfazer as suas

necessidades básicas e protegê-lo do perigo físico ou interpessoal. Quando a ativação destes sistemas é intensa e desproporcionada aos eventos, a pessoa pode experienciar perturbação psicológica. As estratégias de adaptação, geralmente funcionais, tornam-se disfuncionais quando utilizadas excessiva ou desadequadamente, devido a falhas ou erros no processamento da informação. Estas falhas resultam em percepções enviesadas, que são armazenadas na memória e levam à formação de esquemas que incorporam crenças, também elas necessariamente enviesadas. Estes esquemas estão, assim, associados ao desenvolvimento da perturbação psicológica.

As várias perturbações psicológicas têm em comum o processo anteriormente descrito, mas diferenciam-se no que concerne o tema ou conteúdo cognitivo dos esquemas e os enviesamentos específicos no processamento da informação, sendo possível verificar-se um perfil cognitivo específico a cada uma delas (Hipótese da Especificidade do Conteúdo). Por exemplo, a ansiedade está associada a pensamentos relativos à ameaça física ou psicológica e à vulnerabilidade, e a depressão associa-se a pensamentos dominados pela perda e falha pessoal (Beck & Clark, 1988).

A Hipótese da Especificidade do Conteúdo tem sido alvo de investigação também na população infantil e juvenil, todavia, os resultados e conclusões não têm sido consistentes. Algumas investigações encontraram correlações significativas entre o conteúdo dos pensamentos automáticos e a sintomatologia apresentada (nomeadamente, sintomas de depressão e pensamentos relacionados com a perda, bem como sintomas de ansiedade e pensamentos relacionados com a ameaça) (e.g., Ambrose & Rholes, 1993; Jolly & Dykman, 1994) enquanto noutras não foram encontrados dados que apoiem a hipótese de que as crianças e jovens com diferentes perturbações apresentam pensamentos significativamente diferentes (e.g., Ronan & Kendall, 1997).

Estes estudos apresentam, no entanto, algumas limitações, como o facto de utilizarem instrumentos de medida adaptados da população adulta, e não construídos especificamente para a população infanto-juvenil, e de se focarem exclusivamente nas perturbações de internalização (Schniering & Rapee, 2004).

Schniering e Rapee (2004), utilizando a *Children's Automatic Thoughts Scale* (CATS), uma escala de pensamentos automáticos criada especificamente para esta população, verificaram correlações fortes entre a existência de pensamentos de falha pessoal ou perda e sintomatologia depressiva, entre pensamentos de ameaça social e

sintomatologia de ansiedade e entre pensamentos cujo conteúdo se centra na hostilidade e vingança e sintomas de externalização. Estes dados corroboram os observados por Epkins (2000), que encontrou diferenças nas cognições das crianças com perturbações de internalização e com perturbações de externalização e os de Lerner e colaboradores (1999), que verificaram que, embora estejam correlacionados, existem diferenças entre pensamentos depressivos e ansiosos no que diz respeito ao tema.

Neste sentido, não é consensual que a Hipótese da Especificidade de Conteúdo explique adequadamente a perturbação psicológica nas crianças e adolescentes e, dada a preponderância das cognições no funcionamento psicológico ajustado e desajustado, é necessária a realização de investigação mais extensa e mais sensível a esta população.

Outros autores procuraram caracterizar as perturbações psicológicas em crianças e adolescentes recorrendo à distinção entre distorções cognitivas (*cognitive distortions*) e défices cognitivos (*cognitive deficiencies*) (Kendall, 1985; Kendall & MacDonald, 1993). Os défices cognitivos referem-se à ausência ou insuficiência de atividade cognitiva em dadas situações (por exemplo, ausência de pensamentos de resolução de problemas, de tomada de perspectiva ou de planeamento), enquanto as distorções são processos de pensamento disfuncionais (por exemplo, sobrestimação do perigo, subestimação das competências pessoais para lidar com as situações). Estes processos distintos relacionam-se, respetivamente, com as perturbações de externalização e de internalização.

Em suma, apesar da falta de consenso relativo a alguns aspetos teóricos da influência dos pensamentos automáticos na psicopatologia, têm sido possível verificar-se empiricamente uma relação inversa entre a presença e intensidade de cognições negativas (disfuncionais ou desadaptativas) e vários correlatos de ajustamento e de bem-estar psicológico em crianças e adolescentes.

Apesar do foco da investigação incidir principalmente no papel das cognições desadaptativas, alguns autores propõem o estudo simultâneo dos pensamentos negativos e positivos, de forma a compreender a sua influência no desajustamento psicológico. De facto, Ingram, Kendall, Siegle, Guarino e McLaughlin (1995) referem que a ausência de pensamentos positivos pode constituir um aspeto tão importante como a presença de pensamentos negativos no desenvolvimento da perturbação psicológica.

Schwartz e Garamoni (1986, 1989) propuseram a Teoria dos Estados da Mente (*States of Mind*), que postula que o *distress* ou o bem-estar psicológico é função do rácio de pensamentos positivos para a soma dos pensamentos positivos e negativos que existem num dado estado da mente. No funcionamento ótimo, existe um equilíbrio ou balanço entre estes dois tipos de pensamentos, numa proporção de .618 de pensamentos positivos. Um desvio significativo, em qualquer uma das direções, deste ponto de equilíbrio representa um estado da mente que pode estar associado a psicopatologia. Segundo este modelo, existem mecanismos de deteção de discrepâncias entre o estado atual da pessoa e o ponto de referência, que funcionam tanto a um nível automático como controlado. Quando estas discrepâncias são detetadas, iniciam-se processos de *coping* e de auto-regulação, com o intuito de restabelecer a homeostasia (Schwartz & Garamoni, 1989).

Esta teoria pressupõe a existência de cinco estados da mente diferentes, que se caracterizam pela proporção de pensamentos positivos e de pensamentos negativos que apresentam. Um deles é o diálogo positivo, que podemos encontrar nas pessoas bem ajustadas e adaptadas. Como anteriormente referido, neste estado existe uma proporção de $.62 \pm .06$ de pensamentos positivos relativamente aos negativos, o que permite que exista um estado geral de positividade de cognição e de humor, enquanto se mantém a atenção para os eventos negativos ou ameaçadores. Por outro lado, o diálogo negativo é um estado que se caracteriza pela proporção de .618 de pensamentos negativos para .382 de pensamentos positivos. Pode considerar-se moderadamente patológico e verifica-se em pessoas que apresentam sintomatologia depressiva ou de ansiedade. Apesar de emocionalmente desgastante, este estado mental pode ter uma vantagem adaptativa para pessoas que esperam que ocorram muitos acontecimentos negativos ou que reagem de forma desadequada a experiências negativas, pois permite que perante os acontecimentos negativos, estes não sejam percebidos como chocantes ou inesperados e, assim, sejam mais facilmente integrados nas estruturas existentes.

Quando se verifica uma proporção de .50 para os pensamentos positivos e para os negativos, verifica-se um estado de diálogo de conflito, que pode ser adaptativo durante determinados períodos da vida da pessoa, mas disfuncional quando duradouro ou permanente. Existe um conflito, pois para cada cognição ou emoção positiva, existe uma negativa (Schwartz & Garamoni, 1986). Está, assim, associado a níveis ligeiros de ansiedade, depressão e tendências obsessivas.

Por fim, temos os estados que são constituídos quase exclusivamente pela presença de pensamentos positivos ou negativos. Deste modo, e ao contrário dos estados dialéticos previamente descritos, são monólogos, uma vez que não se verifica uma interação ou balanço entre os dois pólos do pensamento. O monólogo positivo leva a que a pessoa seja incapaz de discriminar entre eventos positivos e negativos, e verifica-se nos episódios de mania ou hipomania. O monólogo negativo associa-se a episódios de depressão major ou de pânico. Estes estados são estruturalmente instáveis, existindo uma tendência (através dos processos de *coping* e de auto-regulação) para o regresso a estados dialéticos, menos extremados e mais estáveis.

Posteriormente, foram introduzidas algumas mudanças a esta teoria. Assim, foram definidos novos estados da mente e diferentes rácios de pensamentos positivos e negativos, mais ajustados aos resultados da investigação realizada neste âmbito. É, então, possível diferenciar sete estados da mente: monólogo positivo (.91 – 1.00 de pensamentos positivos); diálogo positivo (.67 – .90 de pensamentos positivos); diálogo de *coping* bem-sucedido (.59 – .66 de pensamentos positivos); diálogo de conflito (.42 – .58 de pensamentos positivos); diálogo de *coping* falhado (.34 – .41 de pensamentos positivos); diálogo negativo (.10 – .33 de pensamentos positivos) e monólogo negativo (.00 – .09 de pensamentos positivos) (Schwartz, 1997, citado por Schwartz et al., 2002).

Os monólogos, positivo e negativo, mantêm o seu significado e a sua associação a psicopatologia grave, assim como o estado de conflito, que está associado à ambivalência e à ansiedade e depressão moderada. No entanto, verificam-se algumas diferenças no que concerne os diálogos positivo e negativo, que incluem agora diferentes subestados, associados a diferentes rácios de pensamentos positivos e a diferentes níveis de funcionamento psicológico. Assim, o rácio de .62 pensamentos positivos, anteriormente referido como essencial ao funcionamento ótimo, é agora considerado subnormal, o rácio de .72 é agora normal e proporções de pensamentos positivos entre .73 e .90 são consideradas ótimas, ou seja, associadas a funcionamentos equilibrados, flexíveis e adaptativos de pessoas saudáveis (Schwartz, 1997, citado por Schwartz et al., 2002).

Alguns estudos (Calvete & Cardeñoso, 2002; Daleiden, Vasey, & Williams, 1996; Hogendoorn et al., 2012; Ronan & Kendall, 1997) parecem apoiar a adequação desta teoria na conceptualização da psicopatologia nas crianças e jovens, tendo

verificado correlações significativas entre proporções de pensamentos positivos para negativos mais baixas e problemas de internalização.

Uma das implicações deste modelo prende-se com a importância de investigar e avaliar a cognição e o afeto de forma bidimensional, ou seja, considerando os seus aspetos positivos e negativos (Schwartz & Garamoni, 1989). Deste modo, na presente investigação consideram-se estes dois tipos de pensamento e as suas consequências nas outras variáveis em estudo.

2.3. Teoria da Esperança

A esperança é definida por Snyder (2000) como a ponte mental entre os objetivos desejados hoje e atingidos no futuro. É um estado motivacional positivo que se baseia no sentido de agência e na capacidade de pensar em meios ou “caminhos” para atingir objetivos. Assim, é constituída por dois componentes, que se relacionam de forma interativa, a energia dirigida para objetivos (agência, *agency* no original) e o planeamento para atingir os mesmos (pensamento de “caminhos”, *pathways* no texto original) (Snyder et al., 1991).

Os objetivos são tudo aquilo que a pessoa deseje obter, fazer, ser, experienciar ou criar (Snyder, Feldman, Shorey, & Rand, 2002). A teoria da esperança pressupõe que a ação humana é orientada para objetivos (Snyder, 2002), ou seja, quando uma pessoa inicia uma sequência de comportamento intencional, esta é dirigida para o alcançar de um resultado específico (Snyder et al., 2002). Assim, os objetivos constituem a componente cognitiva da teoria e a âncora das sequências de ação mental (Snyder, 1994, citado por Snyder, 2000).

A componente de “caminhos” da teoria refere-se à perceção de capacidade para gerar diversas formas plausíveis de alcançar os objetivos a que as pessoas se propõem (Snyder, 2000). As pessoas com elevados níveis de esperança conseguem pensar em múltiplas alternativas para atingir os seus objetivos e sentem, em simultâneo, confiança na sua eficácia. Assim, são mais assertivas sobre a maneira mais adequada de agir, mais capazes de adaptar os seus “caminhos” mais fácil e rapidamente às exigências dos objetivos, e mais flexíveis aquando do surgimento de obstáculos, relativamente a

peessoas com níveis mais baixos de esperança, que tendem a ter muitas dificuldades em pensar em alternativas quando o caminho escolhido não é eficaz (Snyder, 2002).

Os pensamentos de agência constituem a componente motivacional da teoria, que impulsiona as pessoas a colocarem em prática as estratégias que delinearam para atingir os objetivos, funcionando, assim, como a energia mental (Snyder, 2002). Refletem a percepção de capacidade para iniciar e manter os movimentos necessários para alcançar as metas estabelecidas (Snyder, 2000; Snyder et al., 1991).

A agência e os pensamentos de “caminhos” influenciam-se reciprocamente, à medida que a tentativa de alcançar o objetivo se desenrola, contribuindo, assim, para o seu desenvolvimento mútuo (Snyder, 2000). Deste modo, são processos aditivos, iterativos (Snyder, 1995; Snyder et al., 1991) e funcionalmente inseparáveis (Snyder et al., 2002). Para que exista esperança é necessário que esteja presente, em simultâneo, a força de vontade para a pessoa se mover para alcançar o seu objetivo, e a percepção de capacidade de pensar em formas para o atingir (Snyder, 1995; Snyder et al., 1991), especialmente face a obstáculos e impedimentos.

Os obstáculos e, em concreto, a percepção de sucesso ou de insucesso perante eles, são determinantes nos estados afetivos, ou, dito de outro modo, as emoções são resultado ou consequência da eficácia da pessoa na busca pelos seus objetivos (Snyder, 1995). Segundo Snyder (1995, 2000, 2002), as emoções positivas decorrem da percepção de sucesso, que pode refletir a ausência de obstáculos ou boas capacidades de os ultrapassar. Pelo contrário, as emoções negativas são o resultado de falhas no alcançar dos objetivos estabelecidos.

Apesar de os obstáculos poderem conduzir a reações emocionais negativas, as consequências podem ser diferentes em pessoas com elevada ou com baixa esperança. Nas pessoas com níveis mais elevados de esperança, a resposta emocional é menos intensa e mais adaptativa, e deve-se provavelmente ao facto de serem mais capazes de gerar caminhos alternativos quando encontram um obstáculo (Snyder, 1994, citado por Snyder, 2000). Quando confrontadas com obstáculos, estas pessoas têm a percepção de que os podem contornar e têm a motivação para o fazer. De facto, de forma geral, as pessoas com níveis mais elevados de esperança, abordam um dado objetivo com um estado emocional positivo, um sentimento de desafio e um foco no sucesso. As pessoas

com baixa esperança, no entanto, abordam os objetivos com um estado emocional negativo, um sentimento de ambivalência e um foco na falha (Snyder, 1995).

Além disto, as pessoas com mais esperança, em comparação com as que têm um baixo nível de esperança, têm um maior número de objetivos, têm objetivos mais complexos e difíceis de atingir, têm maior sucesso em atingi-los, percebem-nos como desafios, são mais felizes, experienciam menos *distress*, têm melhores capacidades de *coping* e pensam de forma mais positiva sobre si mesmos (Snyder et al., 1991; Snyder, LaPointe, Crowson, & Early, 1998).

2.3.1. Desenvolvimento e Esperança

Snyder (Snyder et al., 2002) propõe um modelo desenvolvimentista da esperança, em que é central a ideia de que os humanos são inatamente motivados para compreender o seu mundo. Um dos primeiros objetivos de um recém-nascido é o de desenvolver a capacidade de prever e controlar o seu ambiente e, enquanto não o consegue, sente incerteza e confusão. O desenvolvimento da esperança surge como uma forma de satisfazer essa necessidade.

Snyder (2000b) sugere que a esperança se forma na fase dos zero aos três anos de idade. O pensamento de “caminhos” é o primeiro componente da esperança a desenvolver-se. Aquando do nascimento, as crianças são confrontadas com um mundo repleto de estimulação sensorial. Com o decorrer do tempo, as crianças começam a atribuir a cada sensação um significado, a relacionar temporalmente as sensações e a entender que certos acontecimentos ocorrem em simultâneo. Esta percepção permite que as crianças, mais tarde, sejam capazes de relacionar cognitivamente os eventos, o que dá origem ao pensamento de “caminhos” (Snyder et al., 2002). Além disso, desde muito cedo, as crianças começam a selecionar e a focar-se em objetivos específicos, algo que é visível, por exemplo, no comportamento de apontar (Snyder, 2000b).

A par destes aspetos, as crianças desenvolvem nos primeiros meses de vida uma autoconsciência, à qual se segue a compreensão de que podem causar acontecimentos, ou seja, de que podem agir como um agente causal no mundo. São estes dois aspetos, aliados à formação de objetivos e, especialmente, à noção de estar a realizar movimento

para os alcançar, que constituem a base para o desenvolvimento do pensamento de agência (Snyder, 2000b; Snyder et al., 2002).

À medida que a criança cresce, também a esperança se desenvolve, contribuindo para isto o desenvolvimento cognitivo natural, acompanhado da expansão do vocabulário, aumento da capacidade de memória, da capacidade de pensar de forma mais abstrata e de tomar a perspectiva do outro (Snyder, 2000b; Snyder et al., 2002).

A teoria pressupõe que, em circunstâncias normais, uma vez estabelecida a esperança nos primeiros anos de vida, esta se mantenha estável ao longo da infância e adolescência (Snyder, 2005). Assim, crianças que encontraram condições mais favoráveis ao desenvolvimento da esperança nos primeiros anos de vida (por exemplo, estabelecimento de relações de vinculação seguras, responsividade parental, práticas parentais que promovem a exploração, a criatividade e a resolução de problemas, exposição a modelos de elevada esperança e experiências de sucesso no alcançar de objetivos) tendem a manter um elevado nível de esperança ao longo do seu desenvolvimento, relativamente a crianças com menos esperança.

2.4. Satisfação com a Vida

A satisfação com a vida é definida como o julgamento cognitivo que a pessoa faz da sua vida (Diener, 1984). É um processo de avaliação subjetiva, dependente da comparação entre as circunstâncias de vida e um conjunto de critérios ou padrões pessoais considerados adequados ou desejados. Assim, a pessoa sente maior satisfação com a vida na medida em que julga que as suas condições de vida se aproximam deste padrão (Pavot & Diener, 1993).

A satisfação com a vida constitui-se como um dos componentes do bem-estar subjetivo, a par do afeto positivo e do afeto negativo (Andrews & Withey, 1976, citado por Diener, 1984). Os últimos dois componentes dizem respeito aos aspetos emocionais e afetivos, o primeiro aos aspetos cognitivos do bem-estar. Embora estes aspetos se correlacionem moderadamente, são distintos e, quando avaliados separadamente, permitem obter informação complementar (Pavot & Diener, 1993). A satisfação com a vida constitui-se como uma boa medida do bem-estar subjetivo pois é,

comparativamente aos estados afetivos, mais estável e duradoura, engloba os aspectos globais da vida da pessoa, ao contrário das emoções, que são reações a eventos específicos, e é relativamente livre do viés de desejabilidade social (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999; Pavot & Diener, 1993).

O bem-estar subjetivo tem sido estudado sob as perspectivas objetiva e subjetiva. Enquanto a primeira se foca em aspectos externos e quantificáveis, como o nível socioeconômico e o acesso a serviços de saúde e a oportunidades recreativas, a perspectiva subjetiva foca-se nas avaliações pessoais das circunstâncias de vida (Huebner, 2004). Esta perspectiva afigura-se como mais vantajosa, dado que os julgamentos de satisfação tendem a correlacionar-se mais com as medidas de bem-estar subjetivo do que as condições objetivas de vida da pessoa (Diener, 1984). Além disto, as pessoas reagem de forma diferente a circunstâncias semelhantes, avaliando as suas condições de vida com base nas suas expectativas, valores e experiências (Diener et al., 1999).

A satisfação com a vida pode ser conceptualizada de diversas maneiras. Na perspectiva de Diener (1984), a satisfação com a vida é uma avaliação global da qualidade de vida, sendo, assim, um construto unidimensional, relativamente consistente ao longo do tempo e em diversos contextos, mas sensível a mudanças nas circunstâncias de vida da pessoa. Pressupõe, então, que exista um nível de satisfação global com a vida, separado da satisfação com os diversos domínios específicos (como a família, os amigos e a escola, por exemplo). Outros autores, no entanto, consideram a satisfação com a vida um construto multidimensional e, assim, mais adequado avaliá-la especificamente nos diversos domínios de vida, sendo o resultado global a soma dos resultados obtidos nas diversas escalas (Huebner, 1994).

No entanto, os instrumentos baseados no modelo unidimensional são mais úteis para descrever e comparar a satisfação com a vida em diferentes grupos (Bender, 1997), além disso, permitem ao próprio participante ponderar as diferentes áreas da sua vida, atribuindo-lhes a importância que desejar na sua avaliação da satisfação com a vida, motivo pelo qual se prefere este modelo neste estudo.

A satisfação com a vida pode ser considerada um importante fator protetor, associado ao desenvolvimento ótimo nas crianças e adolescentes (Antaramian, Huebner, & Valois, 2008; Gadermann, Schonert-Reichl, & Zumbo, 2010) e, conseqüentemente,

elevados níveis de satisfação com a vida podem ser interpretados como um indicador de adaptação (Cenkseven-Onder, 2012). De facto, a investigação tem demonstrado que as crianças e jovens com elevada satisfação com a vida tendem também a ter um autoconceito positivo, elevados níveis de auto-eficácia, de otimismo, baixos níveis de depressão (Gadermann et al., 2010), mais relações positivas com os pares e pais, menores níveis de ansiedade, níveis mais elevados de esperança, e uma maior perceção de controlo (Gilman & Huebner, 2006). Assim, a satisfação com a vida, além de importante por si só, reflete ou determina resultados adaptativos (Gilman & Huebner, 2006).

A maioria das crianças e adolescentes avaliam a sua vida de forma globalmente positiva (Gilman & Huebner, 2003; Huebner, 2004), não existindo diferenças significativas entre faixas etárias, ano de escolaridade, sexo e nível socioeconómico da família (Gadermann et al., 2010; Gilman & Huebner, 2003; Huebner, Suldo, Smith, & McKnight, 2004). Em amostras de adolescentes portuguesas (Neto, 1993), no entanto, foram encontradas diferenças entre rapazes e raparigas, sendo possível observar nos rapazes níveis mais elevados de satisfação com a vida.

2.5. Satisfação com a Vida, Cognição e Esperança

Tendo em consideração o facto de que a satisfação com a vida assenta num processo de julgamento cognitivo, é interessante explorar de que forma esta se relaciona com as cognições, nomeadamente com os pensamentos automáticos.

Suldo e Huebner (2004) observaram que, face a acontecimentos de vida *stressantes*, a satisfação com a vida tem um efeito mediador nos comportamentos internalizantes e moderador nos comportamentos externalizantes em adolescentes. Estes resultados sugerem que os adolescentes que conseguem desenvolver atitudes positivas e estáveis relativamente às suas vidas, ou seja, apresentam maiores níveis de satisfação com a vida, têm menor probabilidade de experienciar a ocorrência de comportamentos problemáticos. Estes resultados vão ao encontro do proposto por Lazarus (1991), que postula que o estilo de avaliação cognitiva é o “fundo” relativamente aos acontecimentos positivos e negativos do dia-a-dia, que são a “figura”. Neste sentido, um estilo de avaliação cognitiva positivo, que a satisfação com a vida pode refletir (ou,

como referido pelo autor, “uma tendência geral para a felicidade”), pode moderar o impacto emocional das experiências negativas.

Esta tendência de avaliação positiva pode influenciar as avaliações cognitivas automáticas relativas a eventos ambientais específicos e as respostas emocionais e de *coping* associadas. Raila, Scholl e Gruber (2015) verificaram que as pessoas com níveis mais elevados de satisfação com a vida apresentam um viés de atenção visual, atendendo preferencialmente a estímulos de valência positiva. Assim, os autores consideram que estas pessoas observam o mundo através de “lentes cor-de-rosa”.

Deste modo, uma elevada satisfação com a vida, enquanto processo de julgamento cognitivo positivo, pode permitir que as pessoas interpretem as situações negativas de forma globalmente mais positiva, resultando em reações emocionais e comportamentos de *coping* mais adaptativos. Pelo contrário, quando mais negativo, este estilo de avaliação cognitiva pode predispor o jovem a experienciar mais emoções negativas e a gerar comportamentos de *coping* menos adequados, como comportamentos de internalização ou externalização (Suldo & Huebner, 2004).

A esperança está também associada a um estilo de avaliação cognitiva positivo (Chang & DeSimone, 2001), dado que, como referido anteriormente, as pessoas com níveis mais elevados de esperança tendem a percecionar os objetivos e os obstáculos a estes de forma mais positiva, sentindo-os como um desafio e percecionando as suas capacidades e recursos para lidar com eles suficientes e adequados, o que se revela mais adaptativo (Snyder et al., 1991).

Vários estudos têm demonstrado a correlação positiva entre níveis mais elevados de esperança e maior satisfação com a vida, em crianças e adolescentes (por exemplo, (Gilman & Huebner, 2006; Marques, Lopez, & Mitchell, 2013; Merkaš & Brajša-Žganec, 2011; Valle, Huebner, & Suldo, 2006). Especificamente, o componente de agência parece ser um forte preditor da satisfação com a vida, possivelmente devido ao facto de que este tipo de pensamento reflete expectativas de eficácia e perceção de controlo, que promove a satisfação (Bailey, Eng, Frisch, & Snyder, 2007).

As teorias télicas da satisfação com a vida constituem-se como uma hipótese explicativa para esta relação. Estas teorias adotam o ponto de vista de que a felicidade é alcançada quando algum estado, como um objetivo ou necessidade, é atingido ou

satisfeito (Diener, 1984). O tipo de objetivos que a pessoa estabelece, bem como o sucesso que tem em atingi-los e a velocidade a que progride no sentido de os atingir são aspetos que podem influenciar os estados emocionais e a satisfação com a vida (Diener et al., 1999) e, tal como referido por Snyder (2000), as emoções agradáveis são consequência de experiências bem-sucedidas de procura de objetivos e, pelo contrário, as emoções disfóricas seguem a falha ou o impedimento no alcançar de metas.

Esta ideia vai ao encontro do proposto por Ellis e Dryden (1997), que defende que as pessoas tendem a dirigir-se para objetivos de vida, e sentem-se mais satisfeitas e felizes quando procuram alcançá-los. Como anteriormente referido, a REBT atribui um papel central às crenças, racionais e irracionais, no bem-estar e no desenvolvimento da perturbação psicológica, respetivamente. Um dos aspetos que distinguem estes dois tipos de crenças diz respeito ao papel que têm na procura de objetivos da pessoa, de tal modo que as crenças racionais são aquelas que ajudam as pessoas a atingi-los, enquanto as irracionais impedem ou dificultam este processo.

De facto, Snyder e colaboradores (1998) verificaram que as pessoas com níveis mais elevados de esperança mantêm um diálogo interno mais positivo, utilizando autoverbalizações como “Eu consigo” e “Não vou desistir” para se manterem focadas nos seus objetivos. Os mesmos autores encontraram ainda dados que sugerem que as pessoas com níveis de esperança mais elevada, em tarefas de memória, recordam um menor número de afirmações negativas e um maior número de afirmações que refletem elevados níveis de esperança, sugerindo uma atenção diferenciada e seletiva para afirmações que confirmam a sua visão de si, em comparação com pessoas com resultados mais baixos de esperança.

Neste sentido, parece pertinente estudar conjuntamente os pensamentos automáticos, a esperança e a satisfação com a vida, dado o importante contributo para o entendimento do bem-estar e do desajustamento psicológico em crianças e adolescentes.

3. Objetivos e Metodologia do Estudo

Um dos principais focos de investigação dos psicólogos que trabalham com crianças e adolescentes tem sido, ao longo do tempo, a compreensão dos fatores de desenvolvimento e manutenção da perturbação psicológica nesta população, de modo a planear intervenções preventivas e remediativas eficazes.

A identificação e disputa de pensamentos desajustados é uma das principais ferramentas da terapia cognitivo-comportamental para reduzir a sintomatologia e aumentar o bem-estar psicológico das pessoas que a procuram, dado o papel preponderante da cognição na perturbação psicológica, anteriormente referido. No entanto, a integração nestas estratégias de conceitos da psicologia positiva constitui-se como uma mais-valia que permite planear intervenções não apenas eficazes na redução de sintomas, como também promotoras do desenvolvimento de competências psicológicas e da satisfação com a vida a longo prazo (Snyder & Lopez, 2003 citado por Cheavens, Feldman, Woodward, & Snyder, 2006).

A esperança configura-se como um destes conceitos. Frank e Frank (1991) referem que as pessoas tendem a procurar ajuda psicoterapêutica não devido aos sintomas, mas a dificuldades em lidar com eles. Posto de outra forma, as pessoas procuram ajuda quando não obtêm sucesso ou encontram obstáculos no seu objetivo da redução sintomática.

De facto, a esperança tem sido apontada como um dos fatores comuns ao sucesso dos diversos tipos de psicoterapia (Frank & Frank, 1991) e, na medida em que expressa um pensamento dirigido para objetivos, afigura-se importante em contextos terapêuticos, em que a definição e alcance de objetivos são fundamentais (Irving et al., 2004). Neste sentido, a teoria da esperança é considerada uma metateoria da psicoterapia, na medida em que pode ser utilizada para identificar e clarificar os processos essenciais à implementação bem-sucedida de uma intervenção psicoterapêutica (Snyder & Taylor, 2000; Taylor, Feldman, Saunders, & Ilardi, 2000).

A teoria da esperança articula-se especialmente bem com a terapia cognitivo-comportamental, que tem uma abordagem focada em objetivos e na resolução de

problemas (J. S. Beck, 2011). Para uma revisão sobre as implicações e o papel da esperança no desenrolar da terapia cognitivo-comportamental, ver (Snyder et al., 2000; Taylor et al., 2000).

Neste sentido, esta investigação pretende estudar de que forma três construtos cognitivos, teórica e empiricamente relacionados com o ajustamento psicológico, se relacionam e manifestam em crianças e adolescentes. Mais especificamente, pretendemos:

- (a) estudar psicometricamente a versão portuguesa do CATS N/P, a Escala de Esperança para Crianças e a Escala de Satisfação com a Vida;
- (b) realizar um estudo desenvolvimentista, em função do sexo e idade, dos pensamentos automáticos, esperança e satisfação com a vida;
- (c) explorar a relação entre o conteúdo e a frequência dos pensamentos automáticos e os níveis de esperança e satisfação com a vida;
- (d) analisar de que modo os níveis de esperança influenciam a satisfação com a vida, e
- (e) identificar quais as variáveis que melhor permitem predizer a satisfação com a vida.

Para melhor fundamentar as hipóteses do estudo, apresenta-se de seguida os dados mais relevantes da investigação neste âmbito.

Existem dados divergentes no que concerne a influência da idade das crianças e adolescentes no conteúdo dos seus pensamentos automáticos. Por exemplo, a REBT (Bernard et al., 2006) postula que, ao longo do desenvolvimento, e à medida que as capacidades cognitivas das crianças e jovens aumentam, as crenças irracionais diminuem. Assim, ao serem capazes de ter um raciocínio mais lógico e abstrato, os adolescentes mais velhos reportarão menos cognições desadaptativas do que as crianças mais novas. De facto, Hogendoorn e colaboradores (2010) verificaram que as crianças dos 8 aos 11 anos reportam mais pensamentos desajustados do que os adolescentes dos 12 aos 18 anos. Porém, diversos outros estudos não encontraram esta relação. Utilizando o CATS, Schniering e Rapee (2002) não verificaram diferenças significativas entre o número de pensamentos desadaptativos das crianças com idades entre os 7 e os 11 anos e dos adolescentes dos 12 aos 16 anos. Resultados semelhantes

foram encontrados por Teodoro, Andrade e Castro (2013), no estudo de adaptação desta escala à população brasileira. Eroglu (2013), num estudo com crianças turcas, verificou que os adolescentes (12- 17 anos) reportaram um maior número de pensamentos negativos do que as crianças mais novas (9 – 11 anos). Concordantemente, na adaptação deste questionário para a população chinesa (Sun et al., 2015), os jovens da faixa etária dos 15 aos 18 anos obtiveram resultados significativamente superiores nas subescalas de pensamentos desadaptativos do que os jovens dos 12 aos 14 anos de idade. Assim, não é clara na literatura a relação entre os pensamentos automáticos desadaptativos e a idade, pelo que esta questão será analisada exploratoriamente nesta investigação.

No que diz respeito à relação entre o conteúdo dos pensamentos automáticos e o sexo, os rapazes parecem demonstrar um resultado mais elevado nas subescalas de Hostilidade (Hogendoorn et al., 2010; Schniering & Rapee, 2002; Teodoro et al., 2013) e de Pensamentos Positivos do que as raparigas (Hogendoorn et al., 2010). As raparigas, por outro lado, obtêm resultados mais elevados nas subescalas de Ameaça Social e Fracasso Pessoal (Schniering & Rapee, 2002). Assim, os rapazes parecem interpretar mais frequentemente as intenções dos outros como agressivas, enquanto as raparigas têm mais pensamentos relativos às suas características pessoais indesejadas e ao julgamento negativo que as outras pessoas possam fazer delas. Estes resultados são consistentes com o facto de os sintomas de internalização, como a ansiedade e a depressão, serem mais frequentes nas raparigas e os sintomas de externalização, como os comportamentos agressivos e de oposição, nos rapazes (Forns, Abad, & Kirchner, 2011).

Esta investigação pretende ainda estudar as diferenças de idade e sexo nos níveis de esperança. Note-se que a teoria de Snyder (2003) não considera as diferenças entre as faixas etárias de um ponto de vista transversal. Toma antes um ponto de vista longitudinal e postula que a esperança se estabelece por volta dos dois anos de idade, mantendo-se estável ao longo do desenvolvimento do indivíduo, caso encontre circunstâncias de vida favoráveis. A investigação tem consistentemente demonstrado a ausência de influência destas variáveis no nível de esperança (Marques, Lopez, Fontaine, Coimbra, & Mitchell, 2014; Marques, Pais-Ribeiro, & Lopez, 2009; Merkaš & Brajša-Žganec, 2011; Snyder et al., 1997; Valle, Huebner, & Suldo, 2004).

Relativamente à satisfação com a vida, e embora a investigação realizada noutros países tenha demonstrado a ausência de diferenças significativas entre as faixas etárias e o sexo dos participantes no nível de satisfação com a vida (Gadermann et al., 2010; Gilman & Huebner, 2003; Huebner et al., 2004), espera-se encontrar neste estudo níveis mais elevados de satisfação com a vida nos rapazes, em linha com a investigação realizada na população portuguesa (Neto, 1993). No que diz respeito à idade, no entanto, coloca-se a hipótese de não existirem diferenças.

No que diz respeito às relações entre as variáveis em estudo, espera-se que uma maior frequência de pensamentos positivos esteja associada a um maior nível de esperança. Apesar da escassa investigação nesta área, é expectável que as crianças e jovens que mantêm mais pensamentos ajustados tenham maiores probabilidades de manter os pensamentos de agência e de “caminhos” necessários a um elevado nível de esperança, comparativamente aos jovens com mais pensamentos desajustados, nomeadamente com resultados mais elevados na subescala de Visão Negativa de Si, que contém itens que expressam dificuldades ou pessimismo relativamente a objetivos propostos (por exemplo, item 5 “Não consigo fazer nada bem”, item 15 “Já nada resulta comigo”, item 40 “Nunca irei ultrapassar os meus problemas”). Espera-se também que os jovens com resultados mais elevados na Escala de Esperança para Crianças tenham também resultados médios mais elevados na subescala de Pensamentos Positivos, pois contém diversos itens que refletem uma perceção de capacidade e sucesso perante os objetivos (nomeadamente, o item 3 “Eu sei que tudo o que faça vai correr bem” e o item 11 “Eu não desisto”) (ver Snyder et al., 1998).

Espera-se ainda que a satisfação com a vida se correlacione positivamente com resultados mais elevados na subescala de Pensamentos Positivos e na Escala de Esperança para Crianças, tendo em conta a literatura descrita anteriormente, no capítulo 2.

Por fim, coloca-se a hipótese de que os jovens que reportem níveis mais elevados de esperança tenham mais satisfação com a vida, em linha com os estudos de Gilman e Huebner (2006) e de Merkaš & Brajša-Žganec (2011).

Tendo em conta a revisão de literatura realizada, apontam-se, então, as seguintes questões de investigação (exploratórias) e hipóteses:

Q1: Quais as diferenças, em função da idade, no conteúdo dos pensamentos automáticos?

Q2: Quais os melhores preditores da satisfação com a vida?

H1: Os participantes do sexo feminino reportarão um maior número de pensamentos relativos à Visão Negativa de Si, à Ameaça Física e à Ameaça Social e os participantes do sexo masculino apresentarão resultados mais elevados na subescala de Hostilidade.

H2: Não se verificarão diferenças de sexo e idade nos níveis de Esperança

H3: Não se verificarão diferenças na satisfação com a vida, em função da idade dos participantes.

H4: Os rapazes reportarão maiores níveis de satisfação com a vida do que as raparigas.

H5: Resultados mais elevados na subescala de Pensamentos Positivos estarão positivamente correlacionados com níveis mais elevados de esperança e de satisfação com a vida.

H6: Níveis mais elevados de esperança estarão positivamente correlacionados com níveis mais elevados de satisfação com a vida.

3.1. Participantes

Os dados da presente investigação foram recolhidos a partir de uma amostra da comunidade de 330 participantes, com idades compreendidas entre os 10 e os 19 anos ($M = 14.21$ e $dp = 2.47$). A amostra caracterizou-se por um total de 185 (56.1%) participantes do sexo masculino e 145 (43.9%) do sexo feminino.

Para se proceder à análise desenvolvimentista das variáveis em estudo, consideraram-se três grupos etários, que representam momentos distintos da adolescência: dos 10 aos 14 anos (correspondente ao período da adolescência inicial),

dos 15 aos 16 anos (correspondente ao período da adolescência média), e dos 17 aos 19 anos (correspondente ao período da adolescência tardia) (Fenwick & Smith, 1996).

Tabela 1

Distribuição da amostra por Sexo e Grupo Etário

Sexo	Grupo etário							
	10 aos 14 anos		15 aos 16 anos		17 aos 19 anos		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Masculino	98	29.7	44	13.3	43	13	185	56.1
Feminino	78	23.6	36	10.9	31	9.4	145	43.9
Total	176	53.3	80	24.2	74	22.4	330	100

3.2. Instrumentos de medida

3.2.1. Children's Automatic Thoughts Scale – Negative/ Positive (CATS N/P)

O CATS-N/P (Hogendoorn et al., 2010), uma adaptação do *Children's Automatic Thoughts Scale* (Schniering & Rapee, 2002), é uma medida de autorrelato, em que as crianças e jovens pontuam, numa escala de Likert de cinco pontos (0-nunca, 1- poucas vezes, 2 – algumas vezes, 3 – muitas vezes e 4 – sempre), qual a frequência com que um determinado pensamento automático ocorreu durante a semana passada.

Esta adaptação da escala acrescenta uma subescala de Pensamentos Positivos, constituída por 10 itens, aos 40 itens de pensamentos negativos da original, contendo assim um total de 50 afirmações. É, assim, constituída por cinco subescalas: Ameaça Física, Ameaça Social, Fracasso Pessoal, Hostilidade e Pensamentos Positivos, cada uma delas com 10 itens.

A escala permite obter um resultado total para cada uma das subescalas, calculado através da soma das pontuações, e que pode variar entre 0 e 40 pontos. É

possível obter também um resultado Total de Pensamentos Negativos, que consiste na soma dos resultados das subescalas Ameaça Física, Ameaça Social e Fracasso Pessoal.

Todas as subescalas demonstraram bons níveis de consistência interna (Ameaça Física $\alpha=.84$; Ameaça Social $\alpha=.89$; Fracasso Pessoal $\alpha=.87$; Hostilidade $\alpha=.83$ e Pensamentos Positivos $\alpha=.86$). A subescala de Total de Pensamentos Negativos também apresentou uma boa consistência interna ($\alpha=.94$). Apresenta também uma validade teste-reteste satisfatória (.62 - .77 para 7-9 semanas e .40 - .62 para 10-21 semanas).

O CATS –N/P apresenta-se como um bom instrumento de estudo da cognição em crianças e adolescentes porque foi especialmente construído para esta população, tendo por base os itens do CATS, baseados em auto-afirmações de crianças com diagnóstico clínico de ansiedade, depressão ou perturbação de comportamento. Além disso, a inclusão de uma subescala de Pensamentos Positivos permite avaliar a frequência destes pensamentos e investigar a sua relação com outras variáveis de interesse.

Nesta investigação, utiliza-se a adaptação portuguesa do CATS – N/P (Fernandes, 2012). A análise fatorial do CATS-N/P na população portuguesa revelou uma estrutura um pouco diferente, tendo surgido um novo fator, Visão Negativa de Si, resultante do agrupamento de alguns itens da subescala Ameaça Física com os itens da subescala de Fracasso Pessoal. Foram também retirados alguns itens, que não saturaram em nenhuma das subescalas. Assim, esta versão da escala inclui um total de 46 itens em cinco subescalas: Visão Negativa de Si ($\alpha=.90$), Ameaça Social ($\alpha=.88$), Hostilidade ($\alpha=.74$), Ameaça Física ($\alpha=.67$) e Pensamentos Positivos (.85).

3.2.2. Escala de Esperança para Crianças (EEC)

A EEC (Snyder et al., 1997) é um instrumento de auto-relato que avalia o nível de esperança em crianças e adolescentes dos 8 aos 16 anos. É constituída por seis itens, cujo conteúdo diz respeito ao pensamento de agência (três itens) e ao pensamento de “caminhos” (3 itens), alternadamente. Os participantes devem assinalar, numa escala de Likert de seis pontos, como acham que pensam ou se comportam na maioria das situações (1 = nunca; 2 = poucas vezes; 3 – algumas vezes; 4 – muitas vezes; 5 – a

maioria das vezes; 6 - sempre). O resultado total obtém-se através da soma das respostas dos itens, podendo variar entre 6 e 36.

Aquando da aplicação da escala, esta deve designar-se “Questões sobre os teus objetivos” (Snyder et al., 1997). Esta escala apresenta uma boa consistência interna, com alfas de Cronbach que variam de .72 a .86, conforme a amostra (Snyder et al., 1997) e boa validade teste-reteste (.71 - .73).

Foi utilizada a adaptação portuguesa da EEC (Sá, 2005, citado por Sá & Alves, 2009), que apresenta boas propriedades psicométricas ($\alpha=.81$).

3.2.3. Escala de Satisfação com a Vida (ESV)

A ESV (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) é constituída por cinco itens, de natureza global, cujo objetivo é avaliar o modo como as pessoas se julgam relativamente ao quão satisfeitas se sentem com a sua vida. A ESV não pede às pessoas que avaliem domínios específicos da sua vida, permitindo que esta pondere, de acordo com os seus critérios pessoais, a importância que atribui aos domínios que considera relevantes para uma satisfação global com a sua vida (Diener et al., 1985; Pavot & Diener, 1993).

Os participantes devem indicar, numa escala de Likert de 7 pontos (1 – fortemente em desacordo; 2 – desacordo; 3 – levemente em desacordo; 4 – nem de acordo nem em desacordo; 5 – levemente em acordo; 6 – acordo; 7 – fortemente de acordo) o seu grau de acordo com cada um dos itens. Para obter o resultado total da escala, deve somar-se as pontuações obtidas em cada um dos itens.

As propriedades psicométricas desta escala são favoráveis, revelando uma consistência interna de .87 e uma validade teste-reteste de .82. A adaptação desta escala para a população juvenil portuguesa (Neto, 1993) apresenta também boas propriedades psicométricas ($\alpha= .78$).

3.3. Procedimento

O projeto do presente estudo obteve aprovação da Comissão Especializada de Deontologia do Conselho Científico da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, garantindo, assim, o cumprimento de critérios éticos rigorosos, especialmente pelo facto de lidar com população vulnerável (crianças e adolescentes).

A recolha dos dados da amostra para a investigação foi realizada entre abril e junho de 2015, em duas escolas da área metropolitana de Lisboa. Os instrumentos de medida foram aplicados em contexto de turma, em horário letivo. Cada sessão de aplicação demorou cerca de 30 minutos e contou com a presença da investigadora e de um/a professor/a da turma.

A autorização para a recolha dos dados foi solicitada junto da Direção-Geral da Educação e dos Diretores de Agrupamento e de Escola. Foram escolhidas, aleatoriamente, turmas do 5º ao 12º ano de escolaridade e foi pedida a colaboração dos Diretores de Turma na investigação, que consentiram sem exceção.

Foram distribuídos formulários de consentimento informado aos Encarregados de Educação, nas reuniões de final de período letivo. Estes continham uma breve explicação do estudo e dos seus objetivos, bem como uma explicação acerca do carácter voluntário da participação, uma garantia de anonimato e confidencialidade dos dados, e um pedido de autorização da participação da criança ou adolescente menor que 18 anos. Foi ainda disponibilizado um endereço de correio eletrónico para esclarecimento de dúvidas (ver Anexo A). Os consentimentos informados foram assinados e entregues pelos pais aos Diretores de Turma nas mesmas reuniões.

Aquando da aplicação dos questionários aos alunos cuja participação foi autorizada, foi dada uma breve explicação sobre a tarefa e sobre o estudo aos participantes. Enfatizou-se o carácter voluntário do estudo e assegurou-se a confidencialidade e anonimato dos dados. Foram recolhidos os dados demográficos estritamente necessários e foi pedido aos participantes que não colocassem o nome ou a turma nas folhas que lhes foram distribuídas. Posteriormente, foi atribuído a cada participante um código aleatório para identificação dos questionários.

3.4. Procedimentos estatísticos

O tratamento estatístico dos dados foi realizado com recurso ao *software* de análise estatística *IBM SPSS Statistics 22*.

Foi realizado o Teste de Kolmogorov- Smirnov com correção de Lilliefors, de forma a verificar a normalidade da distribuição. A distribuição não é normal para as subescalas do CATS-N/P, para a EEC e para a ESV. De referir, no entanto, que, de acordo com o teorema do limite central, à medida que a dimensão da amostra aumenta, a distribuição amostral média tende a ser normal. Assim, dado o tamanho da amostra (> 30 participantes), pode assumir-se uma distribuição amostral robusta (Barnes, 1994, citado por Marôco, 2007). O teste de Levene para homogeneidade de variâncias permite assegurar o pressuposto da homocedasticidade para a amostra. Neste sentido, verifica-se o cumprimento dos pressupostos necessários à utilização de técnicas paramétricas nas análises estatísticas.

Seguidamente, realizou-se o estudo das estruturas fatoriais dos instrumentos de medida, recorrendo para isso à análise fatorial exploratória de componentes principais, com rotação ortogonal (*Varimax*), apoiada pelos resultados do KMO e de Esfericidade de Bartlett para o CATS-N/P, para a ECC e para a ESV. A determinação do número de fatores a manter apoiou-se na regra de Kaiser e no *scree plot*. As consistências internas dos instrumentos de medida foram obtidas através do cálculo do alfa de Cronbach.

As correlações entre os resultados obtidos pelos participantes nas várias escalas foram calculadas através do coeficiente de Pearson.

O estudo das diferenças entre os sexos e os grupos etários nos resultados do CATS-N/P foi realizado através de uma análise multivariada da variância (MANOVA), com recurso ao teste de Lambda de Wilk para a identificação de diferenças significativas entre os grupos. A influência do sexo e do grupo etário nos resultados da ECC e da ESV foi estudada através de uma análise univariada da variância (ANOVA).

Para identificação de variáveis predictoras da satisfação com a vida, foi realizada uma regressão multivariada hierárquica. As variáveis independentes foram introduzidas em blocos. No bloco 1, introduziram-se as variáveis demográficas Sexo e Grupo Etário. No bloco 2, foram introduzidas as subescalas do CATS-N/P – Visão Negativa de Si,

Ameaça Social, Ameaça Física, Hostilidade e Pensamentos Positivos. Por fim, no bloco 3, introduziu-se a variável Esperança. Os pressupostos de normalidade, homogeneidade das variâncias, independência dos resíduos e de ausência de multicolinearidade foram assegurados.

4. Resultados

4.1. Estudo das Propriedades Psicométricas dos Instrumentos de Medida

4.1.1. Propriedades psicométricas do CATS – N/P

Foi realizada uma análise fatorial exploratória do CATS – N/P, que revelou uma estrutura discordante da literatura anterior, com alguns aspetos dificilmente interpretáveis do ponto de vista teórico. Tendo em conta estes dados, coloca-se a hipótese de existirem diferenças na forma como as cognições se organizam ao longo do desenvolvimento, que se traduziriam numa estrutura fatorial incongruente. Deste modo, optou-se pela divisão da amostra em dois grupos etários (Grupo 1, participantes com idades compreendidas entre os 10 e os 13 anos, correspondendo ao período da adolescência inicial; e Grupo 2, participantes dos 14 aos 19 anos, correspondendo aos períodos da adolescência média e tardia), de forma a averiguar possíveis diferenças na forma como os itens se organizam nos dois grupos. Esta divisão possibilitou que ambos os grupos tivessem um número semelhante de participantes, sendo os seus resultados, assim, mais facilmente comparáveis.

4.1.1.1. Estudo das propriedades psicométricas do CATS – N/P no Grupo 1

Foi realizada uma análise fatorial exploratória com rotação ortogonal (*Varimax*), apoiada pelos resultados obtidos no Teste de Kaiser-Meyer-Olkin ($KMO = .88$) e no Teste de Esfericidade de Bartlett ($p = .000$), que permitem a continuação da análise fatorial (Marôco, 2011; Pallant, 2010). Através da análise conjunta do Critério de Kaiser e do *scree plot*, optou-se por manter a estrutura de cinco fatores da versão original do questionário, que explicam 55.99% da variância.

A decisão de manter os itens e selecionar a subescala mais adequada para os enquadrar teve por base os seguintes critérios: a) apresentarem saturações iguais ou superiores a .40 com qualquer um dos fatores; b) o valor da consistência interna da subescala com ou sem o item; e c) a coerência teórica com o tema geral da subescala.

Tabela 2

Estrutura fatorial do CATS – N/P no Grupo 1

	Visão negativa de si (VNS)	Ameaça social (AS)	Pensamentos positivos (PP)	Ameaça física (AF)	Hostilidade (H)
5. Não consigo fazer nada bem	.70				
40. Nunca irei ultrapassar os meus problemas	.69				
35. Não vale a pena viver a vida	.65				
13. Eu não valho nada	.65				
32. Sou um/a falhado/a	.59				
31. Nunca serei tão bom/ boa como os outros	.56				
44. Odeio-me	.53				
36. Todos estão a olhar para mim	.52				
28. Alguma coisa terrível vai acontecer	.51	.45			
20. Sou culpado/a pelas coisas terem corrido mal	.46			.43	
14. A minha mãe ou o meu pai vão-se magoar	.45				
27. Tornei a minha vida numa confusão	.45			.46	
15. Já nada resulta comigo	.42				
43. Existe alguma coisa errada comigo	.41				
39. Tenho medo que alguém possa morrer	.40				
<hr/>					
33. Os outros gozam comigo		.78			
7. Estou preocupado/a que os outros gozem comigo		.76			
10. Os outros vão-se rir de mim		.73			
24. Tenho receio do que os outros vão pensar de mim		.71			
21. As pessoas pensam coisas más sobre mim		.65			
16. Vou parecer ridículo/a		.61			
2. Os outros vão pensar que sou estúpido/a		.56			
38. Tenho medo de fazer figuras tristes	.50	.48			
29. Pareço um/a idiota	.40	.40		.42	
<hr/>					
19. Só me vão acontecer coisas boas			.79		
30. O meu futuro parece brilhante			.79		
42. Sinto-me bem			.72		
34. Tudo vai correr bem			.69		
1. Eu aprecio a vida			.67		
3. Eu sei que tudo o que faça vai correr bem			.66		
26. Sinto-me bem comigo próprio/a			.65		
37. Os jovens da minha idade gostam de mim			.62		
17. Os outros compreendem-me			.55		
<hr/>					
9. Eu vou ficar maluco				.71	
18. Tenho medo de perder o controlo				.68	
6. Eu vou ter um acidente				.59	
23. Eu vou-me magoar	.43			.53	
12. Eu vou morrer				.40	
<hr/>					
22. Se alguém me magoar, também tenho o direito de o/a magoar					.81
4. Tenho o direito de me vingar de quem merece					.74
46. As pessoas más merecem ser castigadas					.67
25. Algumas pessoas têm o que merecem					.64
45. Vai acontecer alguma coisa a alguém de quem eu gosto					.45
8. Os outros são estúpidos					.44
41. As pessoas tentam sempre meter-me em sarilhos		.44			.42

Na Tabela 2 encontram-se os itens da escala e a sua saturação com os fatores encontrados.

Nenhuma das subescalas manteve integralmente a sua estrutura original. No fator VNS, mantiveram-se alguns dos itens originais da subescala (5, 13, 15, 20, 27, 31, 32, 35, 40, 43 e 44). Obtiveram peso neste fator diversos itens de outras subescalas, como o item 36 (“Todos estão a olhar para mim”, que pertencia à subescala de Ameaça Social na versão original), o item 28 (“Alguma coisa terrível vai acontecer”), o item 14 (“A minha mãe ou o meu pai vão-se magoar”) e o item 39 (“Tenho medo que alguém possa morrer”), que se incluíam na subescala Ameaça Física. Todos estes itens obtiveram saturações moderadas a fortes com o fator VNS e fracas a moderadas com os fatores a que pertenciam originalmente.

O item 38 (“Tenho medo de fazer figuras tristes”) apresentou uma saturação de .50 com o fator VNS. No entanto, a sua saturação com o fator AS tem uma diferença pouco significativa (.48), pelo que se optou por manter o item na subescala Ameaça Social, uma vez que é teoricamente congruente com o seu conteúdo.

O fator AS apresenta uma estrutura muito semelhante à original. Mantiveram-se os itens 2, 7, 10, 16, 21, 24, 29, 33 e 38. No entanto, o item 36, como anteriormente referido, apresentou uma saturação fraca com este fator e forte com o fator VNS.

No fator PP, agruparam-se todos os itens da subescala original (itens 1, 3, 17, 26, 30, 34, 37 e 42). O item 11 (“Eu não desisto”), no entanto, não obteve peso fatorial em nenhum dos fatores.

O fator AF manteve apenas um dos seus itens originais, o 6 (“Eu vou-me magoar”). Os itens 9 (“Eu vou ficar maluco”), 12 (“Eu vou morrer”), 18 (“Tenho medo de perder o controlo”) e 23 (“Eu vou-me magoar”), que pertenciam à subescala Visão Negativa de Si, agruparam com este fator.

O fator H manteve cinco dos seus itens originais (o item 4, 8, 22, 25 e 46). O item 45, que pertencia originalmente à Ameaça Física, saturou moderadamente neste fator.

Tabela 3

Média, desvio-padrão, consistência interna e correlações entre as subescalas do CATS – N/P no Grupo 1

	M	dp	α Cronbach	VNS	AS	PP	AF	H
VNS	16.56	12.95	.91	1	.79**	-.44**	.72**	.46**
AS	10.34	8.70	.91		1	-.33**	.61**	.52**
PP	20.01	8.08	.87			1	-.33**	.05
AF	4.17	4.54	.78				1	.45**
H	10.59	6.47	.79					1

** $p < .01$

Como podemos verificar na Tabela 3, as subescalas deste instrumento apresentam moderadas e elevadas consistências internas, estudadas através do alfa de Cronbach (utilizando os critérios de Murphy & Davidholder, 1988, citado por Marôco & Garcia-Marques, 2006). A correlação entre as subescalas foi estatisticamente significativa, à exceção da subescala de PP com a subescala de H.

A subescala VNS correlacionou-se positiva e fortemente (segundo os critérios de Cohen (1988, citado por Pallant, 2010)) com a subescala de AS e de AF e moderadamente com a subescala de H. Apresentou ainda uma correlação negativa e moderada com a subescala de PP. A subescala AS correlacionou-se de forma positiva e forte com as subescalas de AF e de H e moderada e negativamente com os PP. A subescala de PP apresentou uma correlação negativa e moderada com a AF e, por fim, a subescala de AF e a subescala de H correlacionaram-se de forma positiva e moderada.

4.1.1.2. Estudo das propriedades psicométricas do CATS – N/P no Grupo 2

Realizou-se uma análise fatorial exploratória, com rotação ortogonal (*Varimax*), desta escala. Os resultados obtidos no Teste de Kaiser-Meyer-Olkin ($KMO = .93$) e no Teste de Esfericidade de Bartlett ($p = .000$) foram adequados, permitindo a continuação da análise fatorial (Marôco, 2011; Pallant, 2010). Através da análise conjunta do Critério de Kaiser e do *scree plot*, optou-se por uma estrutura de quatro fatores, que explicam 50.01% da variância.

Tabela 4

Estrutura fatorial do CATS – N/P no Grupo 2

	Visão negativa de si (VNS)	Ameaça social (AS)	Pensamentos positivos (PP)	Hostilidade (H)
15. Já nada resulta comigo	.76			
13. Eu não valho nada	.75			
32. Sou um/a falhado/a	.72			
43. Existe alguma coisa errada comigo	.70			
44. Odeio-me	.70			
23. Eu vou-me magoar	.69			
28. Alguma coisa terrível vai acontecer	.68			
5. Não consigo fazer nada bem	.65			
40. Nunca irei ultrapassar os meus problemas	.64			
20. Sou culpado pelas coisas terem corrido mal	.63			
27. Tornei a minha vida numa confusão	.63			
31. Nunca serei tão bom/ boa como os outros	.62			
14. A minha mãe ou o meu pai vão-se magoar	.59			
35. Não vale a pena viver a vida	.58			
45. Vai acontecer alguma coisa a alguém de quem eu gosto	.56			
12. Eu vou morrer	.53			
9. Eu vou ficar maluco	.47			
18. Tenho medo de perder o controlo	.41			
7. Estou preocupado/a que os outros gozem comigo		.88		
10. Os outros vão-se rir de mim		.82		
24. Tenho receio do que os outros vão pensar de mim		.81		
16. Vou parecer ridículo/a		.70		
2. Os outros vão pensar que sou estúpido/a		.65		
33. Os outros gozam comigo		.63		
36. Todos estão a olhar para mim		.58		
29. Pareço um/a idiota	.48	.57		
38. Tenho medo de fazer figuras tristes		.54		
21. As pessoas pensam coisas más sobre mim	.42	.49		
19. Só me vão acontecer coisas boas			.71	
3. Eu sei que tudo o que faça vai correr bem			.65	
11. Eu não desisto			.65	
30. O meu futuro parece brilhante			.64	
34. Tudo vai correr bem			.61	
42. Sinto-me bem			.60	
26. Sinto-me bem comigo próprio/a			.58	
17. Os outros compreendem-me			.56	
1. Eu aprecio a vida			.52	
37. Os jovens da minha idade gostam de mim			.48	
22. Se alguém me magoar, também tenho o direito de o/a magoar				.80
4. Tenho o direito de me vingar de quem merece				.79
46. As pessoas más merecem ser castigadas				.61
8. Os outros são estúpidos				.59
41. As pessoas tentam sempre meter-me em sarilhos	.50			.51
25. Algumas pessoas têm o que merecem				.45

Na Tabela 4 encontram-se os itens da escala e a sua saturação com os fatores encontrados. Os critérios utilizados para apoiar as decisões relativas aos itens foram os anteriormente referidos. Neste grupo, algumas subescalas mantiveram a sua estrutura original, nomeadamente a subescala de AS, PP e H.

A subescala VNS, além de manter todos os itens da subescala original, passou a englobar os itens 28 (“Alguma coisa terrível vai acontecer”), 14 (“A minha mãe ou o meu pai vão-se magoar”) e 45 (“Vai acontecer alguma coisa a alguém de quem eu gosto”), que pertenciam originalmente à Ameaça Física e que apresentam saturações fortes com este fator. Os restantes itens da subescala de Ameaça Física (item 6 “Eu vou ter um acidente” e item 39 “Tenho medo que alguém possa morrer”) não saturaram em nenhum dos fatores.

Tabela 5

Média, desvio-padrão, consistência interna e correlações entre as subescalas do CATS – N/P no Grupo 2

	M	dp	α Cronbach	VNS	AS	PP	H
VNS	18.76	14.38	.93	1	.63**	-.46**	.24**
AS	11.28	8.03	.90		1	-.22**	.24**
PP	20.63	7.25	.84			1	.28**
H	8.56	4.80	.76				1

** p<.01

Como podemos ver na Tabela 5, as subescalas apresentam boas consistências internas. As correlações entre as subescalas foram todas estatisticamente significativas. A subescala de VNS correlacionou-se positiva e fortemente com a subescala de AS, negativa e moderadamente com a subescala de PP e de forma positiva e fraca com a subescala de H. A subescala AS apresenta uma correlação negativa e fraca com a subescala de PP e positiva e fraca com a subescala H. Por fim, as subescalas PP e H correlacionam-se de forma positiva e fraca entre si.

4.1.1.3. Estudo das propriedades psicométricas do CATS – N/P em ambos os grupos

Apesar de se ter verificado a existência de duas estruturas fatoriais diferentes, e de subescalas com composições diferentes das originais, nas análises seguintes optou-se por utilizar os resultados obtidos nas subescalas com os itens originais, de forma a poder efetuar comparações com os resultados de estudos anteriores, e devido ao facto de estas estruturas necessitarem de estudos complementares.

Assim, estudaram-se as qualidades psicométricas das subescalas originais do CATS-N/P (ver Tabela 6).

Tabela 6

Média, desvio-padrão, consistência interna e correlações entre as subescalas do CATS – N/P

	M	dp	α Cronbach	VNS	AS	PP	AF	H
VNS	15.83	12.87	.92	1	.71**	-.48**	.69**	.33**
AS	11.49	8.78	.90		1	-.27**	.62**	.39**
PP	21.64	7.98	.85			1	-.21**	.18**
AF	4.93	4.02	.69				1	.40**
H	9.12	5.39	.77					1

** p<.01

4.1.2. Propriedades psicométricas da EEC

Foi realizada uma análise fatorial exploratória desta escala. A análise fatorial foi apoiada pelos resultados do Teste de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO =.85) e do Teste de Esfericidade de Bartlett (p=.000) (Marôco, 2011; Pallant, 2010). O critério de Kaiser e o critério do *scree plot* apoiaram a decisão do número de fatores a reter. A solução de um único fator explica 55.1% da variância e foi ao encontro da estrutura original da escala (Snyder et al., 1997). Na Tabela 7 encontram-se as correlações de cada item com o fator encontrado.

A escala revelou uma boa consistência interna ($\alpha =.83$). O resultado médio obtido foi de 22.38 (dp= 6.34).

Tabela 7

Estrutura fatorial da EEC

	Fator 1 Esperança
1. Eu penso que me estou a sair bastante bem.	.77
2. Eu consigo pensar em várias formas de obter as coisas que são importantes para mim.	.76
3. Eu estou a sair-me tão bem como outras pessoas da minha idade.	.72
4. Quando tenho um problema consigo arranjar várias formas de o resolver.	.81
5. Eu penso que as coisas que fiz no passado me vão ajudar no futuro.	.65
6. Mesmo quando outros querem desistir, eu sei que consigo encontrar formas de resolver o problema.	.73

4.1.3. Propriedades psicométricas da ESV

Foi realizada uma análise fatorial exploratória desta escala, apoiada pelo Teste de Kaiser-Meyer-Olkin ($KMO = .83$) e o Teste de Esfericidade de Bartlett ($p < .001$) (Marôco, 2011; Pallant, 2010). Através da análise do critério de Kaiser e do critério do *scree plot*, optou-se por manter um único fator, que explica 61.69% da variância e é consistente com a estrutura original da escala (Diener et al., 1985). Na Tabela 8 encontram-se as correlações de cada item com o fator encontrado.

A consistência interna desta escala é boa ($\alpha = .83$) e o resultado médio obtido pelos participantes foi de 22.38 ($dp = 6.34$).

Tabela 8

Estrutura fatorial da ESV

	Fator 1 Satisfação com a Vida
1. Em muitos aspetos, a minha vida aproxima-se dos meus ideais.	.80
2. As minhas condições de vida são excelentes.	.72
3. Estou satisfeito/a com a minha vida.	.88
4. Até agora consegui obter aquilo que era importante na vida.	.83
5. Se pudesse viver a minha vida de novo, não alteraria praticamente nada.	.68

4.2. Análise Desenvolvimentista

4.2.1. Diferenças nos pensamentos automáticos em função da idade e do sexo

Tendo por intuito a análise das diferenças desenvolvimentistas entre os três grupos etários considerados e os sexos nos fatores do CATS- N/P, foi realizada uma análise multivariada da variância (MANOVA) entre Grupo Etário e Sexo (3x2 níveis) x Pensamentos Automáticos (5 níveis).

Como se pode ver na Tabela 9, verificou-se um efeito principal da variável Sexo ($\lambda = .90$; $p = .000$) nos pensamentos automáticos, existindo diferenças entre os rapazes e as raparigas no conteúdo dos pensamentos automáticos relatados.

Tabela 9

Resultados da MANOVA para o CATS-N/P

	Lambda de Wilk	F	Sig.
Grupo Etário	.96	1.22	.273
Sexo	.90	6.01	.000
Grupo Etário x Sexo	.96	1.01	.437

Tabela 10

Resultados dos F univariados do Grupo Etário, Sexo e Grupo Etário v.s. Sexo nas subescalas do CATS- N/P

Variáveis Independentes	Variáveis Dependentes	df	F	Sig.
Grupo Etário	Visão Negativa de Si	2	.31	.737
	Ameaça Social	2	.11	.896
	Ameaça Física	2	.05	.948
	Hostilidade	2	3.16	.044
	Pensamentos Positivos	2	2.27	.105
Sexo	Visão Negativa de Si	1	11.01	.001
	Ameaça Social	1	3.24	.073
	Ameaça Física	1	.60	.440
	Hostilidade	1	6.41	.012
	Pensamentos Positivos	1	13.16	.000
Grupo Etário x Sexo	Visão Negativa de Si	2	.47	.628
	Ameaça Social	2	.39	.680
	Ameaça Física	2	.40	.670
	Hostilidade	2	.89	.413
	Pensamentos Positivos	2	1.23	.293

Tabela 11

Média (e desvio-padrão) das subescalas do CATS-N/P por Grupo Etário e Sexo

Subescala	Sexo	Grupo etário						Total Sexo	
		1	N	2	N	3	N		N
VNS	Masculino	14.02 (12.49)	86	12.21 (9.50)	43	15.77 (12.60)	39	13.96 (11.82)	168
	Feminino	17.39 (14.21)	72	19.91 (14.15)	32	18.10 (12.47)	31	18.15 (13.75)	135
	Total	15.56 (13.36)	158	15.49 (12.24)	75	16.80 (12.51)	70		
AF	Masculino	4.75 (4.00)	88	4.41 (3.39)	44	5.26 (4.22)	43	4.79 (3.90)	175
	Feminino	5.15 (4.22)	78	5.31 (4.43)	36	4.70 (3.82)	30	5.10 (4.17)	144
	Total	4,94 (4,10)	166	4.81 (3.89)	80	5.03 (4.04)	73		
AS	Masculino	11.02 (9.56)	89	11.26 (7.79)	42	10.28 (7.60)	43	10.90 (8.66)	174
	Feminino	12.53 (9.34)	72	11.36 (8.38)	36	12.58 (8.69)	31	12.24 (8.91)	139
	Total	11.70 (9.46)	161	11.31 (8.02)	78	11.24 (8.10)	74		
H	Masculino	10.22 (5.73)	94	9.74 (4.78)	43	9.26 (5.06)	42	9.88 (5.35)	179
	Feminino	8.90 (5.91)	78	8.50 (4.93)	36	5.93 (3.28)	30	8.18 (5.32)	144
	Total	9.62 (5.83)	172	9.18 (4.86)	79	7.88 (4.68)	72		
PP	Masculino	23.60 (8.49)	89	23.41 (6.97)	44	21.62 (6.54)	40	23.09 (7.70)	173
	Feminino	21.34 (8.45)	70	16.97 (6.78)	36	18.40 (7.60)	30	19.80 (7.96)	136
	Total	22.60 (8.52)	159	20.96 (7.36)	80	20.24 (7.14)	70		

Verificam-se diferenças significativas entre rapazes e raparigas na frequência de pensamentos relacionados com a Visão Negativa de Si ($F_{(5,264)} = 11.01; p=.001$), sendo que as raparigas obtêm um valor médio superior ($M=18.15; dp=13.75$) ao dos rapazes ($M=13.96; dp=11.82$), com a Hostilidade ($F_{(5,264)} = 6.41; p=.000$), em que os rapazes obtêm resultados superiores ($M=9.88; dp=5.35$) relativamente às raparigas ($M=8.18;$

dp=5.32) e com os Pensamentos Positivos ($F_{(5,264)} = 13.16; p=.000$), em que os rapazes apresentam também um resultado superior ($M=23.09; dp =7.70$) ao das raparigas ($M=19.80; dp=7.96$) (ver Tabelas 10 e 11).

4.2.2. Diferenças de idade e sexo na esperança

Com o intuito de avaliar as diferenças entre o sexo (2 níveis) e dos diversos grupos etários (3 níveis), bem como o efeito da interação destas variáveis (2 x 3 níveis), no que concerne o nível de Esperança, foi realizada uma análise univariada da variância (two-way ANOVA).

Não se verificaram diferenças estatisticamente significativas para $p <.05$ para nenhum dos grupos etários ($F_{(2, 316)} = 0.66, p=.515$). Não se verifica um efeito estatisticamente significativo da interação entre o Sexo e o Grupo Etário ($F_{(2, 316)} =.15, p=.858$).

Verifica-se, no entanto, um efeito principal da variável Sexo ($F_{(1, 316)} = 6.33, p=.012$) na esperança, existindo diferenças significativas entre rapazes ($M= 23.16, dp=6.59$) e raparigas ($M=21.40, dp=5.88$), que apresentam níveis significativamente inferiores (ver Tabela 12).

Tabela 12

Média (e desvio-padrão) dos resultados da EEC, por Grupo Etário e Sexo

Sexo	Grupo etário						Total Sexo	
	1	N	2	N	3	N		
Masculino	23.32 (7.18)	93	22.75 (6.19)	44	23.21 (5.69)	42	23.16 (6.59)	n=179
Feminino	21.93 (6.24)	76	20.56 (5.74)	36	21.06 (5.07)	31	21.40 (5.88)	n=146
Total	22.70 (6.79)	169	21.76 (6.06)	80	22.30 (5.51)	73	22.38 (6.33)	n=322

4.2.3. Diferenças de idade e sexo na satisfação com a vida

Para analisar as diferenças entre o sexo (2 níveis) e dos diversos grupos etários (3 níveis), bem como o efeito da interação destas variáveis (2 x 3 níveis), na Satisfação com a Vida, foi realizada uma análise univariada da variância (*two-way* ANOVA).

Não se verificaram diferenças estatisticamente significativas para $p < .05$ para nenhum dos grupos etários ($F_{(2, 311)} = 1.63, p = .197$). Não é também possível observar um efeito estatisticamente significativo da interação entre o Sexo e o Grupo Etário ($F_{(2, 311)} = .615, p = .544$).

É possível observar, contudo, um efeito principal da variável Sexo ($F_{(1, 311)} = 9.69, p = .002$), existindo diferenças significativas entre rapazes ($M = 24.09, dp = 6.81$) e raparigas ($M = 21.86, dp = 5.88$) no nível de satisfação com a vida reportado, sendo este superior nos primeiros.

Tabela 13

Média (e desvio-padrão) dos resultados da ESV, por Grupo Etário e Sexo

Sexo	Grupo etário						Total Sexo	
	1	N	2	N	3	N		
Masculino	24.37 (7.65)	90	23.84 (5.64)	43	23.77 (6.09)	43	24.09 (6.81)	n=176
Feminino	22.89 (6.75)	75	20.37 (6.70)	35	21.06 (6.56)	31	21.86 (5.88)	n=141
Total	23.69	165	22.28	78	22.64	74	23.10	n=317
G. Etário	(7.27)		(6.34)		(6.39)		(6.86)	

4.3. Análise das relações entre Pensamentos Automáticos, Esperança e Satisfação com a Vida

O cálculo das correlações entre os fatores identificados no CATS-N/P (5 fatores), na EEC (1 fator) e na ESV (1 fator), através do coeficiente de Pearson, permitiu testar as hipóteses colocadas. Verifica-se a existência de correlações significativas entre alguns dos fatores das escalas (ver Tabela 14).

Tabela 14

Correlações entre as subescalas do CATS – N/P, a EEC e a ESV

Fatores do CATS- N/P	Esperança	Satisfação com a Vida
Visão Negativa de Si	-.42**	-.54**
Ameaça Física	-.18**	-.33**
Hostilidade	.10	-.10
Ameaça Social	-.24**	-.32**
Pensamentos Positivos	.70**	.60**
Esperança	1	.64**

** $p < .01$

A subescala Visão Negativa de Si apresentou uma correlação negativa moderada com a escala de Esperança ($r = -.42$) e forte com a escala de Satisfação com a Vida ($r = -.54$). Verificou-se uma correlação negativa e fraca entre a subescala de Ameaça Física e a Esperança ($r = -.18$) e uma correlação negativa moderada com a Satisfação com a Vida ($r = .33$). A subescala de Hostilidade apresentou correlações fracas e não-significativas com a Esperança ($r = .10$) e com a Satisfação com a Vida ($r = -.10$). A subescala de Ameaça Social revelou uma correlação fraca com a escala de Esperança ($r = -.24$) e moderada com a escala de Satisfação com a Vida ($r = -.32$). Finalmente, a subescala de Pensamentos Positivos correlaciona-se fortemente com a Esperança ($r = .70$) e com a Satisfação com a Vida ($r = .60$).

Verifica-se a existência de uma correlação forte ($r = .64$) entre os resultados na EEC e na ESV.

Com o objetivo de compreender quais as variáveis em estudo que permitem prever a satisfação com a vida, indicador de bem-estar e adaptação, foi realizada uma regressão múltipla hierárquica. Foram introduzidas, no bloco 1, as variáveis demográficas Grupo Etário e Sexo. No bloco 2, introduziram-se os resultados obtidos nas subescalas do CATS-N/P e, por fim, por constituir um tipo de pensamento específico e distinto dos pensamentos automáticos que constituem o CATS-N/P, a variável Esperança foi introduzida no bloco 3. Consideram-se significativos os resultados de $p < .05$.

No modelo 1 da análise, o Grupo Etário e o Sexo explica 3.2% da variância, contribuindo significativamente para a satisfação com a vida ($F_{(2, 288)} = 4.79, p=.009$). A análise dos coeficientes de regressão revelou, no entanto que apenas o Sexo é um preditor significativo da Satisfação com a Vida ($\beta = -.16; p=.005$).

Após introdução das subescalas do CATS-N/P, o modelo 2 é significativo e explica 44.4% da variância (ou seja, explica mais 42.6% da variância na satisfação com a vida; ($F_{(7, 283)} = 34.13, p=.000$). Os coeficientes de regressão revelam, no entanto, que neste modelo apenas a Visão Negativa de Si ($\beta = -.17; p=.000$), a Hostilidade ($\beta = -.15; p=.030$) e os Pensamentos Positivos ($\beta = .42; p=.000$) têm valor preditivo.

O modelo 3, que inclui também a Esperança, mostrou-se significativo ($F_{(8, 282)} = 40.15, p=.000$), explicando 7.5% adicionais da satisfação com a vida ($R^2 = .53$). Neste modelo final, que inclui todas as variáveis independentes relevantes, apenas se demonstraram significativas para predizer a satisfação com a vida a Visão Negativa de Si ($\beta = -.25, p=.001$), a Hostilidade ($\beta = -.13, p=.012$), os Pensamentos Positivos ($\beta = .24, p=.000$) e a Esperança ($\beta = .39, p=.000$). O melhor preditor da Satisfação com a Vida parece, assim, ser a Esperança, seguido da Visão Negativa de Si, dos Pensamentos Positivos e da Hostilidade (consultar Tabela 15).

Tabela 15

Modelos de regressão múltipla hierárquica na predição de SCV

	β	t	R^2	ΔR^2	F
Modelo 1			.03	.03	4.79*
G. Etário	-.08	-1.33			
Sexo	-.16	-2.82**			
Modelo 2			.46	.43	44.42**
G. Etário	-.02	-.35			
Sexo	-.04	-.80			
VNS	-.32	-3.97**			
AS	.09	1.45			
H	-.12	-2.18*			
PP	.48	8.75**			
AF	-.02	-.2			

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

Tabela 16 (continuação)

Modelos de regressão múltipla hierárquica na predição de SCV

	β	t	R^2	ΔR^2	F
Modelo 3			.53	.08	45.08**
G. Etário	-.04	-.86			
Sexo	-.05	-1.05			
VNS	-.25	-3.40**			
AS	.09	1.53			
H	-.13	-2.54*			
PP	.24	3.77**			
AF	-.04	-.61			
Esperança	.39	6.71**			

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

5. Discussão

A presente investigação tinha como objetivos principais (1) realizar o estudo psicométrico da versão portuguesa do CATS-N/P, da Escala de Esperança para Crianças e da Escala de Satisfação com a Vida; (2) procurar diferenças nos pensamentos automáticos, na esperança e na satisfação com a vida, em função do sexo e idade e, por fim, (3) analisar de que forma se relacionam entre si o conteúdo dos pensamentos automáticos, a esperança e a satisfação com a vida.

Estes objetivos prendem-se principalmente com três aspetos. Os pensamentos automáticos assumem um papel fulcral na terapia cognitiva, que tem demonstrado, ao longo do tempo, evidências da sua eficácia. No entanto, verifica-se uma escassez de instrumentos de avaliação dos pensamentos automáticos, que permitiriam compreender o papel destes tanto na perturbação como no ajustamento psicológicos (Froeseler et al., 2013). Deste modo, é necessário contribuir para a elaboração de instrumentos de medida adaptados e validados para as crianças e adolescentes portugueses, permitindo que a sua utilização seja adequada e precisa e, assim, mais útil no processo de avaliação psicológica.

Além disto, e como anteriormente referido, a constante atualização na identificação e caracterização de variáveis que se relacionam com o bem-estar e ajustamento psicológico é extremamente importante, de forma a poder ser possível planear intervenções mais responsivas e eficazes.

Apesar de recentemente o movimento da Psicologia Positiva incentivar a investigação de variáveis positivas, os estudos com os pensamentos automáticos, mesmo os que incluem os pensamentos positivos, são ainda bastante centrados no seu papel na perturbação psicológica. Assim, é interessante estudar as relações entre os pensamentos automáticos e construtos positivos, como a esperança e a satisfação com a vida (Froeseler et al., 2013).

Com este intuito, serão, de seguida, descritos e discutidos os resultados desta investigação.

5.1. Estudo das qualidades psicométricas dos instrumentos de medida

Relativamente ao estudo das qualidades psicométricas da adaptação portuguesa do CATS-N/P, foi realizada uma análise fatorial com as respostas de todos os participantes da amostra, que revelou algumas inconsistências, no que diz respeito à constituição das subescalas, com a versão original da escala e com os estudos anteriores. Ponderou-se a possibilidade de estas incongruências se deverem a diferenças na forma como os pensamentos automáticos se organizam ao longo do desenvolvimento. Neste sentido, procedeu-se à divisão da amostra em dois grupos (Grupo 1 – adolescência inicial e Grupo 2 – adolescência média e tardia) e à análise das diferenças entre as estruturas fatoriais resultantes.

No grupo da adolescência inicial, mantiveram-se os cinco fatores da estrutura original da escala (Hogendoorn et al., 2010), embora alguns dos itens tenham saturado em fatores diferentes do esperado. Neste sentido, as subescalas obtidas parecem refletir temas de Visão Negativa de Si e do Mundo, Ameaça Física e Psicológica, Ameaça Social, Hostilidade e Pensamentos Positivos.

O facto de alguns itens da subescala original de Ameaça Física terem saturado no fator Visão Negativa de Si e do Mundo, bem como o de alguns itens da subescala original de Visão Negativa de Si terem apresentado saturações fortes no fator Ameaça Física e Psicológica pode dever-se a todos estes itens serem referentes a auto-verbalizações internalizantes e negativas (tal como os itens da subescala de Ameaça Social). O CATS- N/P inclui ainda itens que dizem respeito a auto-verbalizações externalizantes e negativas (Hostilidade) e auto-verbalizações positivas (Pensamentos Positivos) (Hogendoorn et al., 2010). De facto, na subescala de Visão Negativa de Si e do Mundo encontram-se itens relativos à falha pessoal, ao pessimismo relativamente ao futuro e a um sentimento de perigosidade do mundo e dos acontecimentos externos. Na subescala de Ameaça Física e Psicológica, encontram-se itens que concernem o perigo físico e a perda de controlo e de estabilidade emocional e psicológica.

Estas subescalas demonstram bons níveis de precisão, apresentando valores de alfa de Cronbach superiores ao recomendado para fins de investigação (>.70, Nunnally, 1978, citado por Marôco & Garcia-Marques, 2006) e que vão ao encontro dos valores

encontrados nas investigações anteriores com a escala (Fernandes, 2012; Hogendoorn et al., 2010).

No segundo grupo, que contém os participantes da adolescência média e tardia, verificou-se uma estrutura fatorial diferente do esperado, na medida em que, neste estudo, os itens agruparam-se apenas em quatro fatores distintos: Visão Negativa de Si, Ameaça Social, Pensamentos Positivos e Hostilidade.

As subescalas de Ameaça Social, Pensamentos Positivos e Hostilidade mantiveram integralmente a sua estrutura original (Fernandes, 2012). Os itens que pertenciam originalmente à subescala de Ameaça Física dividiram-se, sendo que alguns saturaram no fator Visão Negativa de Si e outros não saturaram em nenhum dos fatores. Tal como no Grupo 1, neste grupo a subescala de Visão Negativa de Si parece dizer respeito a uma Visão Negativa de Si e do Mundo, dado o facto de incluir itens que remetem para uma visão do mundo como um local perigoso.

As consistências internas obtidas para estas subescalas são adequadas e semelhantes às encontradas nos estudos anteriores com esta escala e esta população (Fernandes, 2012; Hogendoorn et al., 2010).

Estas diferenças sugerem a existência de uma estruturação diferente dos pensamentos ao longo da adolescência, em linha com o desenvolvimento cognitivo que ocorre nesta fase. De facto, é possível encontrar diferentes estruturas fatoriais para diferentes períodos da adolescência noutras medidas de pensamentos automáticos, como o *Cognitive Triad Inventory for Children* (LaGrange et al., 2008).

Neste estudo, verificou-se que as auto-afirmações referentes à Ameaça Física tendem a agrupar-se com um fator que reflete uma Visão Negativa de Si e do Mundo. Uma hipótese explicativa para estes dados prende-se com o facto de os itens terem sido diferencialmente interpretados, do ponto de vista semântico, por adolescentes iniciais (com um pensamento mais concreto) e por adolescentes médios e tardios (mais capazes de interpretar de forma mais abstrata o conteúdo dos itens). Por exemplo, o item 23 do CATS–N/P (“ Eu vou-me magoar”) saturou no fator Ameaça Física no grupo da adolescência inicial e no fator Visão Negativa de Si no grupo da adolescência média e tardia, sugerindo que os adolescentes mais novos interpretaram o seu conteúdo de forma concreta (magoar fisicamente), enquanto os adolescentes mais velhos fizeram uma

interpretação mais abstrata (magoar emocionalmente, ficar psicologicamente vulnerável).

Os pensamentos automáticos, por serem o aspeto mais superficial e periférico do sistema de processamento de informação, são muito dependentes das situações e do meio, pelo que são mais vulneráveis à mudança com a experiência. Além disso, são pessoais e idiossincráticos. Neste sentido, um esquema de visão negativa de si próprio pode, em diferentes pessoas, englobar diferentes tipos de pensamentos, nomeadamente os que refletem vulnerabilidade ou dificuldade em lidar com o desconforto psicológico.

Estes dados vão, assim, ao encontro do postulado pelo modelo cognitivo, que refere que as estruturas mais centrais (esquemas e crenças centrais), sendo interiorizados inconscientemente, são mais estáveis e menos permeáveis, relativamente aos produtos cognitivos (pensamentos automáticos), mais dependentes das circunstâncias e mutáveis, constituindo-se como construções momento-a-momento.

No que diz respeito ao estudo psicométrico da EEC, verificou-se, através de uma análise fatorial exploratória, que todos os itens da escala saturaram apenas com um fator, em linha com os estudos originais de Snyder e colaboradores (1997). A consistência interna desta escala é boa, e o seu valor é semelhante ao encontrado na investigação original de desenvolvimento da escala (Snyder et al., 1997) e em investigações com adolescentes portugueses (Marques et al., 2014; Marques et al., 2009). Neste sentido, esta escala reúne propriedades que permitem a sua utilização adequada com adolescentes portugueses.

Por fim, o estudo das qualidades psicométricas da ESV revela uma estrutura fatorial com apenas um fator e uma boa consistência interna, semelhante à dos estudos anteriores (Diener et al., 1985; Neto, 1993). Neste sentido, a sua utilização em amostras de adolescentes portugueses é adequada.

5.2. Análise desenvolvimentista dos pensamentos automáticos, da esperança e da satisfação com a vida

O segundo objetivo desta investigação era o de analisar a relação entre a idade e o sexo dos participantes e os seus resultados nos diversos instrumentos de medida.

Apesar de se verificar uma estrutura fatorial diferente ao esperado e entre faixas etárias no CATS-N/P, foi necessário neste estudo recorrer à estrutura original da escala para calcular os resultados de cada subescala, de forma a poder comparar os resultados deste estudo com a literatura anterior.

A primeira hipótese de investigação propunha que as raparigas obteriam resultados mais elevados nas subescalas Visão Negativa de Si, Ameaça Social e Ameaça Física (mais relacionadas com os comportamentos internalizantes) e os rapazes pontuariam mais elevado na subescala Hostilidade (mais relacionados com os comportamentos externalizantes). Verifica-se, de facto, que as raparigas reportam significativamente mais pensamentos relativos à Visão Negativa de Si, relativamente aos rapazes, que referem significativamente mais Pensamentos Positivos e de Hostilidade. Verifica-se ainda a tendência, estatisticamente não significativa, para que as raparigas tenham mais frequentemente pensamentos de Ameaça Física e de Ameaça Social. Estes resultados são consistentes com a literatura anterior.

Utilizando a estrutura fatorial original do CATS-N/P, não se verificaram diferenças entre as diversas faixas etárias no que diz respeito ao conteúdo dos pensamentos automáticos relatados. Neste sentido, e procurando responder à primeira questão de investigação, na amostra deste estudo, o conteúdo dos pensamentos automáticos parece manter-se estável ao longo do desenvolvimento na adolescência, em linha com estudos anteriores (Schniering & Rapee, 2002; Teodoro et al., 2013).

O resultado médio obtido na EEC foi um pouco inferior ao obtido noutros estudos com a escala (Marques et al., 2009; Snyder et al., 1997), o que sugere que os jovens desta amostra tendem a ter menos pensamentos de esperança do que os jovens de outras amostras.

Não se verificam diferenças entre os diversos grupos etários nos níveis de esperança. Este dado é consistente com a literatura anterior. Verifica-se, no entanto, a influência significativa do sexo nos níveis de esperança reportados. Assim, os rapazes obtêm resultados mais elevados na EEC do que as raparigas. Este dado é inconsistente com a literatura revista e descrita anteriormente, portuguesa e estrangeira, que não tem verificado diferenças entre rapazes e raparigas. (Marques et al., 2014; Marques et al., 2009; Merkaš & Brajša-Žganec, 2011; Snyder et al., 1997; Valle et al., 2004).

Curiosamente, Snyder e colaboradores (1997) propõem que uma hipótese explicativa para a ausência de diferenças de género nos resultados de esperança se prende com o facto de rapazes e raparigas pensarem em objetivos diferentes quando respondem à escala, ou seja, ambos os sexos teriam elevada Esperança, mas considerariam objetivos diferentes e “apropriados” para o seu género. Neste estudo, no entanto, as raparigas sentem-se efetivamente menos motivadas e percecionam-se como menos capazes de atingir os seus objetivos. Os rapazes parecem sentir uma maior autoconfiança relativamente às suas capacidades, consistentemente com o facto de terem uma visão mais positiva de si próprios e do futuro (obtiveram resultados mais baixos em Visão Negativa de Si e mais elevados em Pensamentos Positivos). Uma vez que estes resultados são inconsistentes com outros estudos na população portuguesa, esta discrepância pode dever-se a questões culturais particulares à população de onde foi recolhida a amostra, diversa do ponto de vista étnico e socioeconómico.

Deste modo, a hipótese dois desta investigação, que propunha que não existissem diferenças de idade nem de género na esperança, obteve apenas apoio parcial.

O resultado médio obtido na ESV foi inferior ao de alguns estudos prévios com esta escala (Neto, 1993) (Diener et al., 1985). Não se verificaram diferenças entre os diversos grupos etários nos níveis de satisfação com a vida, apoiando assim a terceira hipótese deste estudo, e indo ao encontro da literatura anterior. Verificou-se também que os rapazes reportam níveis mais elevados de satisfação com a vida, o que suporta a hipótese quatro e é consistente com a literatura anterior com adolescentes portugueses (Neto, 1993).

5.3. Relações entre pensamentos automáticos, esperança e satisfação com a vida

Verificam-se correlações significativas entre quase todas as subescalas do CATS-N/P e a EEC. A subescala Visão Negativa de Si apresentou uma correlação negativa moderada com a esperança, as subescalas de Ameaça Física e de Ameaça Social correlacionaram-se de forma negativa e fraca com a esperança. A subescala Pensamentos Positivos relaciona-se positiva e fortemente com a esperança. Por fim, a

subescala Hostilidade não apresentou uma correlação significativa com o nível de esperança.

Isto sugere que os jovens que reportam mais pensamentos desadaptativos tendem a ter menores níveis de esperança, enquanto os que têm pensamentos positivos com maior frequência, têm também resultados mais elevados na EEC.

É possível verificar também correlações significativas entre as subescalas do CATS-N/P e a ESV, com exceção da subescala de Hostilidade. A subescala Visão Negativa de Si correlacionou-se forte e inversamente com a Satisfação com a Vida. As subescalas de Ameaça Física e Ameaça Social apresentaram correlações negativas e moderadas com a satisfação com a vida. Por fim, os Pensamentos Positivos correlacionaram-se fortemente com a satisfação com a vida.

Assim, verifica-se que os adolescentes que reportam mais pensamentos de isão negativa de si, de ameaça física e de ameaça social sentem menos satisfação com a vida, contrariamente aos adolescentes que reportam mais pensamentos positivos, que referem também um maior nível de satisfação com a vida. Estes resultados apoiam, assim, a hipótese cinco deste estudo.

A esperança e a satisfação com a vida correlacionaram-se de forma positiva e forte entre si, ou seja, os jovens que têm mais autoconfiança nas suas capacidades de resolver problemas e atingir objetivos, têm também mais satisfação com a vida, como referido pela literatura (Gilman & Huebner, 2006; Marques et al., 2013; Merkaš & Brajša-Žganec, 2011; Valle et al., 2006). Neste sentido, a hipótese seis deste estudo foi apoiada.

Foi realizado um estudo de regressão múltipla hierárquica para identificar as variáveis que melhor permitem prever o nível de satisfação com a vida. Das variáveis em estudo, apenas se constituem como bons preditores a esperança, os pensamentos positivos, os pensamentos de visão negativa de si e os pensamentos de hostilidade.

Os pensamentos de visão negativa de si e de hostilidade predizem inversamente a satisfação com a vida, ou seja, um número mais elevado de pensamentos desadaptativos referentes ao próprio e aos outros permite prever um nível inferior de satisfação com a vida. Contrariamente, um maior número de pensamentos positivos

(onde se inclui a esperança) prediz um nível mais elevado de satisfação com a vida. Como anteriormente referido, no capítulo 2 desta dissertação, a satisfação com a vida encontra-se teoricamente relacionada com o sucesso no alcançar de objetivos propostos. Neste sentido, os dados parecem apoiar a ideia de que a percepção de capacidade para atingir metas e objetivos desejados pode predizer a percepção de qualidade de vida.

6. Conclusões

Os resultados da investigação serão descritos, de forma sucinta, de seguida.

Num primeiro momento, realizou-se o estudo das propriedades psicométricas dos instrumentos de medida. No CATS- N/P, surgiram duas estruturas fatoriais distintas, na adolescência inicial e na adolescência média e tardia. Estes dados sugerem diferenças na estruturação das cognições em diferentes fases da adolescência e demonstram a necessidade da continuação da investigação com esta escala, dado que se afigura como interessante para a avaliação de pensamentos automáticos em adolescentes.

Tanto a EEC como a ESV se revelam adequadas para a utilização na investigação com população adolescente portuguesa.

Relativamente ao estudo desenvolvimentista, não se verificam diferenças entre os três grupos etários no que diz respeito ao conteúdo dos pensamentos automáticos. Existem, no entanto, diferenças entre os sexos nas cognições. Assim, os rapazes reportam mais pensamentos positivos e de hostilidade, enquanto as raparigas têm pensamentos relativos a uma visão negativa de si com maior frequência.

Não se verificam diferenças, ao longo do desenvolvimento, no nível de esperança reportado. Porém, os rapazes parecem sentir-se mais capazes de atingir os objetivos a que se propõem do que as raparigas.

Relativamente à satisfação com a vida, mais uma vez, os dados não apoiam a existência de diferenças na forma como os jovens percecionam a sua vida ao longo do desenvolvimento. É possível verificar que os rapazes reportam significativamente mais satisfação com a vida do que as raparigas.

O estudo correlacional entre as variáveis sugere uma relação forte entre determinados tipos de pensamentos automáticos, a esperança e a satisfação com a vida. Os jovens que reportam mais pensamentos positivos têm mais esperança e satisfação com a vida, ocorrendo o inverso para os jovens com mais pensamentos de visão

negativa de si. Os adolescentes com mais esperança referem também mais satisfação com a vida.

Foi ainda realizado um estudo de regressão hierárquica, de forma a discriminar variáveis que possam ser boas predictoras da satisfação com a vida. A esperança, os pensamentos positivos, os pensamentos de visão negativa de si e a hostilidade parecem constituir os melhores preditores da satisfação com a vida.

Em suma, estes resultados apoiam, no geral, as hipóteses de investigação colocadas. Os rapazes desta amostra demonstraram-se mais capazes de ter pensamentos ajustados e positivos sobre si próprios, sobre as suas capacidades de alcançar objetivos e sobre a sua vida. Apresentam, no entanto, uma maior tendência para percecionarem os outros e as suas intenções como hostis, relativamente às raparigas. Os pensamentos automáticos, a esperança e a satisfação com a vida parecem correlacionar-se significativamente, acarretando implicações para a prática clínica com adolescentes. Estas implicações, bem como algumas limitações e propostas para investigação futura, serão discutidas de seguida.

6.1. Limitações do estudo e implicações para a prática e investigação

Os dados da presente investigação constituem um contributo para a compreensão da influência dos fatores cognitivos, nomeadamente do conteúdo dos pensamentos automáticos e da frequência de pensamentos de esperança, na satisfação com a vida. Um elevado nível de satisfação com a vida é, além de um bom indicador do ajustamento psicológico, o propósito último das intervenções psicoterapêuticas. Contribuem ainda para uma melhor compreensão sobre a forma como estas cognições se modificam em função de variáveis desenvolvimentistas.

É necessário, no entanto, ressaltar alguns aspetos, que se constituem como limitações deste estudo, a colmatar ou complementar em investigações posteriores.

A amostra de onde foram recolhidos os dados constitui-se como uma possível limitação do estudo, por ser de reduzido tamanho e originária de duas escolas geograficamente próximas. Para dar mais significado aos resultados desta investigação, seria importante alargar este estudo a uma amostra mais representativa da população

portuguesa recorrendo, para isso, a amostras de outros locais do país e de diferentes meios socioculturais.

No entanto, como principal limitação desta investigação pode apontar-se o facto de se ter utilizado a estrutura original da adaptação do CATS –N/P para a população portuguesa nas análises estatísticas, apesar da análise fatorial revelar diferentes estruturas para o grupo da adolescência inicial e para o grupo da adolescência média e tardia, de modo a ser possível a comparação com investigações anteriores. Neste sentido, as subescalas foram cotadas com itens que na nova estrutura encontrada não lhes pertencem.

As diferenças encontradas na estrutura fatorial do CATS N-P para adolescentes mais novos e mais velhos demonstram a dificuldade em utilizar os mesmos instrumentos para as diferentes faixas etárias, e, conseqüentemente, a necessidade de construir os instrumentos especificamente para os jovens de diferentes idades. Assim, seria importante que, futuramente, fossem realizados mais estudos sobre as qualidades psicométricas desta escala, de modo a esclarecer e validar a sua estrutura fatorial subjacente. Pode ser também interessante construir duas versões paralelas deste instrumento, reformulando alguns itens para que sejam mais facilmente interpretados da maneira suposta pelo investigador.

Não obstante, o CATS-N/P é uma medida promissora para a avaliação de pensamentos automáticos em adolescentes, tanto em contexto clínico como de investigação, que pode vir a colmatar a escassez de instrumentos de medida nesta área que se verifica neste momento. Como referido por Froeseler e colaboradores (2013), os instrumentos de avaliação de pensamentos automáticos permitem, no domínio da investigação, aumentar a compreensão do papel destes no desenvolvimento da perturbação e no bem-estar psicológico.

No domínio clínico, a adaptação de instrumentos à população adolescente portuguesa permite aumentar a adequação e robustez da avaliação e, conseqüentemente, planear intervenções mais responsivas às necessidades do jovem. Estes instrumentos permitem ainda monitorizar o progresso terapêutico, resultante, por exemplo, da utilização de técnicas de reestruturação cognitiva, através da avaliação da mudança nos pensamentos (Froeseler et al., 2013).

Assim, seria importante, também, realizar um estudo de aferição da escala com uma amostra clínica, para que seja possível estabelecer normas que permitam que o psicólogo compare o resultado que obteve na sua avaliação com o de outros jovens.

Por fim, seria também muito interessante, estudar se existem diferenças entre os níveis de esperança em amostras clínicas e não-clínicas. Paralelamente, seria muito útil investigar estratégias de promoção da esperança que possibilitassem o desenvolvimento de programas preventivos e psicoterapêuticos, dado que, como verificámos, a esperança relaciona-se fortemente com a capacidade de manter mais pensamentos positivos relativamente ao próprio e aos outros e com uma satisfação com a vida mais elevada.

7. Referências Bibliográficas

- Ambrose, B., & Rholes, W. S. (1993). Automatic cognitions and the symptoms of depression and anxiety in children and adolescents: An examination of the content-specificity hypothesis. *Cognitive Therapy and Research*, *17*(2), 153-171. doi:10.1007/BF01172963
- Antaramian, S. P., Huebner, E. S., & Valois, R. F. (2008). Adolescent life satisfaction. *Applied Psychology: An International Review*, *57*(1), 112-126. doi:10.1111/j.1464-0597.2008.00357.x
- Bailey, T. C., Eng, W., Frisch, M. B., & Snyder, C. R. (2007). Hope and optimism as related to life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, *2*(3), 168-175. doi:10.1080/17439760701409546
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Oxford, England: International Universities Press.
- Beck, A. T. (2005). The current state of cognitive therapy: A 40-Year retrospective. *Archives of General Psychiatry*, *62*(9), 953-959. doi:10.1001/archpsyc.62.9.953
- Beck, A. T., & Clark, D. A. (1988). Anxiety and depression: An information processing perspective. *Anxiety Research*, *1*(1), 23-36. doi:10.1080/10615808808248218
- Beck, A. T., & Dozois, D. J. A. (2011). Cognitive therapy: Current status and future directions. *Annual Review of Medicine*, *62*, 397-409. doi:10.1146/annurev-med-052209-100032
- Beck, A. T., & Haigh, E. A. P. (2014). Advances in cognitive theory and therapy: The generic cognitive model. *Annual Review of Clinical Psychology*, *10*, 1-24. doi:10.1146/annurev-clinpsy-032813-153734
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2^a ed.). New York: Guilford Press.
- Bender, T. A. (1997). Assessment of subjective well-being during childhood and adolescence. In G. D. Phye (Ed.), *Handbook of classroom assessment: Learning, achievement, and adjustment*. (pp. 199-225). San Diego, CA, US: Academic Press.

- Bernard, M. E., Ellis, A., & Terjesen, M. (2006). Rational-emotive behavioral approaches to childhood disorders: History, theory, practice and research. In A. Ellis & M. E. Bernard (Eds.), *Rational emotive behavioral approaches to childhood disorders: Theory, practice and research*. (pp. 3-84). New York, NY, US: Springer.
- Calvete, E., & Cardeñoso, O. (2002). Self-Talk in Adolescents: Dimensions, States of Mind, and Psychological Maladjustment. *Cognitive Therapy and Research*, 26(4), 473. doi: 0.1023/A:1016227817041
- Cenkseven-Onder, F. (2012). Parenting Styles and Life Satisfaction of Turkish Adolescents. *Educational Research and Reviews*, 7(26), 577-584. doi: 10.5897/ERR12.145
- Chang, E. C., & DeSimone, S. L. (2001). The influence of hope on appraisals, coping, and dysphoria: A test of hope theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20(2), 117-129. doi:10.1521/jscp.20.2.117.22262
- Cheavens, J., Feldman, D. B., Woodward, J. T., & Snyder, C. R. (2006). Hope in cognitive psychotherapies: On working with client strengths *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(2), 135 - 145. doi:10.1891/jcop.20.2.135
- Daleiden, E. L., Vasey, M. W., & Williams, L. L. (1996). Assessing children's states of mind: A multitrait, multimethod study. *Psychological Assessment*, 8(2), 125-134. doi:10.1037/1040-3590.8.2.125
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575. doi:10.1037/0033-2909.95.3.542
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. doi:10.1207/s15327752jpa4901_13
- 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. doi:10.1037/0033-2909.125.2.276
- Dobson, K. S., & Kendall, P. C. (1993). *Psychopathology and cognition*. San Diego, CA, US: Academic Press.

- Ellis, A., & Dryden, W. (1997). *The practice of rational emotive behavior therapy* (2^a ed.). New York: Springer.
- Epkins, C. C. (2000). Cognitive specificity in internalizing and externalizing problems in community and clinic-referred children. *Journal of Clinical Child Psychology, 29*(2), 199-208. doi: 10.1207/S15374424jccp2902_6
- Erogul, A. R. C. (2013). Psychometric properties of the Children's Automatic Thoughts Scale (CATS) in Turkish children with age and gender differences. *Journal of Cognitive & Behavioral Psychotherapies, 13*(2), 355-370.
- Fenwick, E., & Smith, T. (1996). *Adolescence: The survival guide for parents and teenagers*. New York: DK Publishing.
- Fernandes, P. M. J. M. (2012). *A relação entre pensamentos automáticos, (des)ajustamento psicológico e (in)satisfação com a vida na adolescência*. (Tese de Mestrado não publicada), Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, Lisboa.
- Forns, M., Abad, J., & Kirchner, T. (2011). Internalizing and externalizing problems. In R. R. Levesque (Ed.), *Encyclopedia of Adolescence* (pp. 1464-1469): New York: Springer.
- Frank, J. D., & Frank, J. B. (1991). *Persuasion and healing*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Froeseler, M. V. G., Santos, J. A. M., & Teodoro, M. (2013). Instrumentos para a avaliação de pensamentos automáticos: Uma revisão narrativa. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, 9*(1), 42-50. doi:10.5935/1808-5687.20130007
- Gadernann, A. M., Schonert-Reichl, K. A., & Zumbo, B. D. (2010). Investigating validity evidence of the Satisfaction with Life Scale adapted for children. *Social Indicators Research, 96*(2), 229-247. doi:10.1007/s11205-009-9474-1
- Gilman, R., & Huebner, E. S. (2003). A review of life satisfaction research with children and adolescents. *School Psychology Quarterly, 18*(2), 192-205. doi:10.1521/scpq.18.2.192.21858

- Gilman, R., & Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 311-319. doi:10.1007/s10964-006-9036-7
- Hogendoorn, S. M., Prins, P. J. M., Vervoort, L., Wolters, L. H., Nauta, M. H., Hartman, C. A., . . . Boer, F. (2012). Positive thinking in anxiety disordered children reconsidered. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(1), 71-78. doi:10.1016/j.janxdis.2011.09.003
- Hogendoorn, S. M., Wolters, L. H., Vervoort, L., Prins, P. J. M., Boer, F., Kooij, E., & Haan, E. (2010). Measuring negative and positive thoughts in children: An adaptation of the Children's Automatic Thoughts Scale (CATS). *Cognitive Therapy and Research*, 34, 467-478. doi:10.1007/s10608-010-9306-2
- Huebner, E. S. (1994). Preliminary development and validation of a multidimensional life satisfaction scale for children. *Psychological Assessment*, 6(2), 149 - 158. doi:10.1037/1040-3590.6.2.149
- Huebner, E. S. (2004). Research on Assessment of Life Satisfaction of Children and Adolescents. *Social Indicators Research*, 66(1-2), 3-33. doi:10.1023/B:SOCI.00000007497.57754.e3
- Huebner, E. S., Suldo, S. M., Smith, L. C., & McKnight, C. G. (2004). Life satisfaction in children and youth: Empirical foundations and implications for school psychologists. *Psychology in the Schools*, 41(1), 81-93. doi:10.1002/pits.10140
- Ingram, R. E., & Kendall, P. C. (1987). The cognitive side of anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 11(5), 523-536. doi:10.1007/BF01183856
- Ingram, R. E., Kendall, P. C., Siegle, G. J., Guarino, J., & McLaughlin, S. C. (1995). Psychometric properties of the Positive Automatic Thoughts Questionnaire. *Psychological Assessment*, 7(4), 495-507. doi:10.1037//1040-3590.7.4.495
- Irving, L. M., Snyder, C. R., Cheavens, J., Gravel, L., Hanke, J., Hilberg, P., & Nelson, N. (2004). The relationships between hope and outcomes at the pretreatment, beginning, and later phases of psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 14(4), 419 - 443. doi:10.1037/1053-0479.14.4.419

- James, I. A., Southam, L., & Blackburn, I. M. (2004). Schemas revisited. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *11*(6), 369-377. doi:10.1002/cpp.423
- Jolly, J. B., & Dykman, R. A. (1994). Using self-report data to differentiate anxious and depressive symptoms in adolescents: Cognitive content specificity and global distress? *Cognitive Therapy and Research*, *18*(1), 25-37. doi: 10.1007/BF02359393
- Kendall, P. C. (1985). Toward a cognitive-behavioral model of child psychopathology and a critique of related interventions. *Journal of Abnormal Child Psychology*, *13*(3), 357-372. doi:10.1007/BF00912722
- Kendall, P. C., & MacDonald, J. P. (1993). Cognition in the psychopathology of youth and implications for treatment. In K. S. Dobson & P. C. Kendall (Eds.), *Psychopathology and cognition*. (pp. 387-427). San Diego, CA, US: Academic Press.
- Knapp, P., & Beck, A. T. (2008). Cognitive therapy: Foundations, conceptual models, applications and research. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, *30*(2), S54-S64. doi:10.1590/S1516-44462008000600002
- LaGrange, B., Cole, D. A., Dallaire, D. H., Ciesla, J. A., Pineda, A. Q., Truss, A. E., & Folmer, A. (2008). Developmental changes in depressive cognitions: A longitudinal evaluation of the Cognitive Triad Inventory for Children. *Psychological Assessment*, *20*(3), 217-226. doi:10.1037/1040-3590.20.3.217
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York, NY, US: Oxford University Press.
- Lerner, J., Safran, S. A., Henin, A., Warman, M., Heimberg, R. G., & Kendall, P.C. (1999). Differentiating anxious and depressive self-statements in youth: Factor structure of the Negative Affect Self-Statement Questionnaire among youth referred to an anxiety disorders clinic. *Journal of Clinical Child Psychology*, *28*(1), 82-93.
- Marôco, J. (2007). *Análise estatística com o SPSS Statistics* (3ª ed.). Lisboa: Edições Sílabo.

- Marôco, J. (2011). *Análise estatística com o SPSS Statistics* (5ª ed.). Pêro Pinheiro: Report Number.
- Marôco, J., & Garcia-Marques, T. (2006). Qual a fiabilidade do alfa de Cronbach? Questões antigas e soluções modernas? *Laboratório de Psicologia*, 4(1), 65-90.
- Marques, S. C., Lopez, S., Fontaine, A. M., Coimbra, S., & Mitchell, J. (2014). Validation of a Portuguese version of the Snyder Hope Scale in a sample of high school students. *Journal of Pschoeducational Assessment*, 32(8), 781-786. doi:10.1177/0734282914540865
- Marques, S. C., Lopez, S., & Mitchell, J. (2013). The role of hope, spirituality and religious practice in adolescents' life satisfaction: Longitudinal findings. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 251-261. doi:10.1007/s10902-012-9329-3
- Marques, S. C., Pais-Ribeiro, J. L., & Lopez, S. J. (2009). Validation of a Portuguese version of the Children's Hope Scale. *School Psychology International*, 30(5), 538-551. doi:10.1177/0143034309107069
- Merkaš, M., & Brajša-Žganec, A. (2011). Children with different levels of hope: Are there differences in their self-esteem, life satisfaction, social support, and family cohesion? *Child Indicators Research*, 4(3), 499-514. doi:10.1007/s12187-011-9105-7
- Neto, F. (1993). The Satisfaction with Life Scale: Psychometric properties in an adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 22(2), 125-134.
- Pallant, J. (2010). *SPSS survival manual* (4ª ed.). Berkshire: McGraw-Hill.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172. doi:10.1037/1040-3590.5.2.164
- Raila, H., Scholl, B. J., & Gruber, J. (2015). Seeing the world through rose-colored glasses: People who are happy and satisfied with life preferentially attend to positive stimuli. *Emotion*, 15(4), 449-462. doi:10.1037/emo0000049
- Ronan, K. R., & Kendall, P. C. (1997). Self-talk in distressed youth: States-of-mind and content specificity. *Journal of Clinical Child Psychology*, 26(4), 330-337. doi:10.1207/s15374424jccp2604_1

- Sá, I., & Alves, M. (2009). *The determinants of quality of life in adolescents*. Poster apresentado no 39th European Association for Behavioral and Cognitive Therapies Annual Congress, Dubrovnik, Croácia.
- Schniering, C. A., & Rapee, R. M. (2002). Development and validation of a measure of children's automatic thoughts: The Children's Automatic Thoughts Scale. *Behaviour Research and Therapy*, *40*(9), 1091-1109. doi:10.1016/S0005-7967(02)00022-0
- Schniering, C. A., & Rapee, R. M. (2004). The relationship between automatic thoughts and negative emotions in children and adolescents: A test of the cognitive content-specificity hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, *113*(3), 464-470. doi:10.1037/0021-843x.113.3.464
- Schwartz, R. M., & Garamoni, G. L. (1986). *States of Mind Model: Anxiety, Depression, and Coping with Stress*. Comunicação pessoal apresentada na 94th Annual Convention of the American Psychological Association, Washington, DC, EUA.
- Schwartz, R. M., & Garamoni, G. L. (1989). Cognitive balance and psychopathology: Evaluation of an information processing model of positive and negative states of mind. *Clinical Psychology Review*, *9*(3), 271-294. doi:10.1016/0272-7358(89)90058-5
- Schwartz, R. M., Reynolds III, C. F., Thase, M. E., Frank, E., Fasiczka, A. L., & Haaga, D. A. F. (2002). Optimal and normal affect balance in psychotherapy of major depression: Evaluation of the balanced states of mind model. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, *30*, 439 - 450. doi:10.1017/S1352465802004058
- Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring, and nurturing hope. *Journal of Counseling & Development*, *73*(3), 355-360. doi: 10.1002/j.1556-6676.1995.tb01764.x
- Snyder, C. R. (2000). Hypothesis: There is hope. In C. R. Snyder (Ed.), *Handbook of hope: Theory, measures, and applications* (pp. 3-20). San Diego, CA, US: Academic Press.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, *13*(4), 249-275. doi: 10.1207/S15327965PLI1304_01

- Snyder, C. R. (2003). *Measuring hope in children*. Comunicação pessoal apresentada em Indicators of Positive Development, Washington, DC, EUA.
- Snyder, C. R., Feldman, D. B., Shorey, H. S., & Rand, K. L. (2002). Hopeful choices: A school counselor's guide to hope theory. *Professional School Counseling, 5*(5), 10.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., . . . 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. doi: 10.1037//0022-3514.60.4.570
- Snyder, C. R., Hoza, B., Pelham, W. E., Rapoff, M., Ware, L., Danovsky, M., . . . Stahl, K. (1997). The development and validation of the Children's Hope Scale. *Journal of Pediatric Psychology, 22*(3), 399-421. doi: 10.1093/jpepsy/22.3.399
- Snyder, C. R., Ilardi, S. S., Cheavens, J., Michael, S. T., Yamhure, L., & Simpson, S. (2000). The role of hope in cognitive-behavior therapies. *Cognitive Therapy and Research, 24*(6), 747-762. doi:10.1023/A:1005547730153
- Snyder, C. R., LaPointe, A. B., Crowson, J. J., & Early, S. (1998). Preferences of high- and low-hope people for self-referential input. *Cognition & Emotion, 12*(6), 807-823. doi:10.1080/026999398379448
- Snyder, C. R., & Taylor, J. D. (2000). Hope as a common factor across psychotherapy approaches: A lesson from the Dodo's verdict. In C. R. Snyder (Ed.), *Handbook of hope: Theory, measures, and applications* (pp. 89 -108). San Diego, CA: Academic Press.
- Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2004). Does life satisfaction moderate the effects of stressful life events on psychopathological behavior during adolescence? *School Psychology Quarterly, 19*(2), 93-105. doi: 10.1521/scpq.19.2.93.33313
- Sun, L., Rapee, R. M., Tao, X., Yan, Y., Wang, S., Xu, W., & Wang, J. (2015). Psychometric properties of the Children's Automatic Thoughts Scale (CATS) in Chinese adolescents. *Child Psychiatry and Human Development, 46*(4), 600-608. doi:10.1007/s10578-014-0500-4

- Taylor, J. D., Feldman, D. B., Saunders, R. S., & Ilardi, S. S. (2000). Hope theory and cognitive-behavioral therapies. In C. R. Snyder (Ed.), *Handbook of hope: theory, measures, and applications* (pp. 109-122). San Diego, CA: Academic Press.
- Teodoro, M., Andrade, A. A. e., & Castro, H. A. d. M. (2013). Escala de Pensamentos Automáticos para Crianças e Adolescentes (EAP): adaptação e propriedades psicométricas. *Psico-USF*, 18, 89-98. doi: 10.1590/S1413-82712013000100010
- Valle, M. F., Huebner, E. S., & Suldo, S. M. (2004). Further evaluation of the Children's Hope Scale. *Journal of Pschoeducational Assessment*, 22(4), 320-337. doi:10.1177/073428290402200403
- Valle, M. F., Huebner, E. S., & Suldo, S. M. (2006). An analysis of hope as a psychological strength. *Journal of School Psychology*, 44(5), 393-406. doi:10.1016/j.jsp.2006.03.005

ANEXOS

ANEXO A

- Consentimento Informado para Encarregados de Educação -



Faculdade de Psicologia
UNIVERSIDADE DE LISBOA

Pedido de Participação em Investigação - Consentimento Informado

Exmo./a Sr./a Encarregado/a de Educação,

No âmbito da minha dissertação de Mestrado Integrado em Psicologia, da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, encontro-me a desenvolver uma investigação cujo objetivo principal é o de verificar que relações existem entre Pensamentos Automáticos, Esperança e Satisfação com a Vida em crianças e adolescentes, de forma a contribuir para a compreensão de como as variáveis desenvolvimentistas influenciam a forma como as crianças e jovens interpretam a informação sobre si e sobre os outros, a sua perceção da capacidade de atingir objetivos por si propostos, e o conseqüente impacto destes aspetos no seu bem-estar.

Neste sentido, venho solicitar a sua autorização para a colaboração do/a seu/sua educando/a nesta investigação, através do preenchimento de três breves questionários, em sala de aula, cujo tempo estimado não deverá exceder os 20 minutos.

A participação do/a seu/sua educando/a no presente estudo é **voluntária, anónima e confidencial**, não sendo registado nenhum elemento identificativo do/a seu/sua educando/a. Além disso, o seu/sua educando/a pode desistir a qualquer momento, sem que isso implique qualquer tipo de prejuízo ou penalização.

Caso tenha alguma dúvida relativamente à presente investigação ou à participação do/a seu/sua educando/a nela poderá entrar em contacto com a investigadora através de correio eletrónico: isabel.mo.santos@gmail.com. Se desejar, poderá também solicitar à investigadora, que lhe seja enviada, quando disponível, informação sobre os resultados da presente investigação.

Agradeço desde já a sua atenção e imprescindível colaboração.

(Isabel Santos)

(Sob a orientação da
Prof. Doutora Isabel Sá)



Faculdade de Psicologia
UNIVERSIDADE DE LISBOA

Eu, _____, encarregado/a de educação
do/a aluno/a _____, tomei
conhecimento dos objetivos da investigação e **autorizo**, voluntariamente, a participação
do/a meu/minha educando/a neste estudo.

Li e compreendi o conteúdo do consentimento informado e considero que fui
devidamente esclarecido/a sobre os aspetos que considero importantes

Data: ____/____/_____

(assinatura)

ANEXO B

- Instrumentos de Medida -

Participação em Investigação

Lembra-te:

- ✓ A tua participação é **voluntária**. Podes desistir a qualquer momento.
- ✓ Não escrevas o teu nome nos questionários.
- ✓ Não existem respostas certas nem erradas.
- ✓ Lê as questões com atenção e **sê sincero/a**, ninguém vai saber quais foram as tuas respostas!
- ✓ Responde a **todas** as questões.
- ✓ Se tiveres alguma questão ou dúvida, pergunta à investigadora.

A tua participação é muito importante! Muito obrigada!

Idade: _____ Ano de escolaridade: _____

Sexo: Masculino Feminino

Os Meus Pensamentos

(CATS N/P- Hogendoorn et al., 2010; adaptação portuguesa Junot & Sá, 2012)

Em baixo, estão apresentados alguns pensamentos. Pedimos que te concentres e que assinales a frequência com que eles ocorrem. Por outras palavras decide quantas vezes esse pensamento surgiu na tua mente **durante a semana passada**.

Diz para ti “Na semana passada eu pensei que...”	Nunca	Poucas Vezes	Algumas Vezes	Muitas Vezes	Sempre
1. Eu aprecio a vida	0	1	2	3	4
2. Os outros vão pensar que sou estúpido/a	0	1	2	3	4
3. Eu sei que tudo o que faça vai correr bem	0	1	2	3	4
4. Tenho o direito de me vingar de quem merece	0	1	2	3	4
5. Não consigo fazer nada bem.	0	1	2	3	4
6. Eu vou ter um acidente	0	1	2	3	4
7. Estou preocupado/a que os outros gozem comigo	0	1	2	3	4
8. Os outros são estúpidos	0	1	2	3	4
9. Eu vou ficar maluco/a	0	1	2	3	4
10. Os outros vão-se rir de mim	0	1	2	3	4
11. Eu não desisto	0	1	2	3	4
12. Eu vou morrer	0	1	2	3	4
13. Eu não valho nada	0	1	2	3	4
14. A minha mãe ou o meu pai vão-se magoar	0	1	2	3	4
15. Já nada resulta comigo	0	1	2	3	4
16. Vou parecer ridículo/a	0	1	2	3	4
17. Os outros compreendem-se	0	1	2	3	4
18. Tenho medo de perder o controlo	0	1	2	3	4
19. Só me vão acontecer coisas boas	0	1	2	3	4
20. Sou culpado pelas coisas terem corrido mal	0	1	2	3	4
21. As pessoas pensam coisas más sobre mim	0	1	2	3	4
22. Se alguém me magoar, também tenho o direito de o/a magoar	0	1	2	3	4
23. Eu vou-me magoar	0	1	2	3	4
24. Tenho receio do que os outros vão pensar de mim	0	1	2	3	4
25. Algumas pessoas têm o que merecem	0	1	2	3	4
26. Sinto-me bem comigo próprio/a	0	1	2	3	4
27. Tornei a minha vida numa confusão	0	1	2	3	4
28. Alguma coisa terrível vai acontecer	0	1	2	3	4
29. Pareço um/a idiota	0	1	2	3	4
30. O meu futuro parece brilhante	0	1	2	3	4
31. Nunca serei tão bom/boa como os outros	0	1	2	3	4
32. Sou um/a falhado/a	0	1	2	3	4
33. Os outros gozam comigo	0	1	2	3	4
34. Tudo vai correr bem	0	1	2	3	4
35. Não vale a pena viver a vida	0	1	2	3	4
36. Todos estão a olhar para mim	0	1	2	3	4
37. Os jovens da minha idade gostam de mim	0	1	2	3	4
38. Tenho medo de fazer figuras tristes	0	1	2	3	4
39. Tenho medo que alguém possa morrer	0	1	2	3	4
40. Nunca irei ultrapassar os meus problemas	0	1	2	3	4
41. As pessoas tentam sempre meter-me em sarilhos	0	1	2	3	4
42. Sinto-me bem	0	1	2	3	4
43. Existe alguma coisa errada comigo	0	1	2	3	4
44. Odeio-me	0	1	2	3	4

45. Vai acontecer alguma coisa a alguém de quem eu gosto	0	1	2	3	4
46. As pessoas más merecem ser castigadas	0	1	2	3	4

Questões Sobre os Teus Objetivos

(Hope Scale – Snyder et al., 1997; adaptação portuguesa Sá, 2005)

As seis frases seguintes descrevem a forma como as pessoas pensam acerca de si próprias e como fazem as coisas. Lê cada frase com atenção. Para cada frase, por favor pensa **como és na maioria das situações**. Faz uma cruz no quadrado que melhor te descreve. Responde a todas as questões colocando uma cruz num dos quadrados. Não existem respostas certas nem erradas.

1. Eu penso que me estou a sair bastante bem.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nunca	Poucas Vezes	Algumas Vezes	Muitas Vezes	A Maioria das Vezes	Sempre

2. Eu consigo pensar em várias formas de obter as coisas que são importantes para mim.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nunca	Poucas Vezes	Algumas Vezes	Muitas Vezes	A Maioria das Vezes	Sempre

3. Eu estou a sair-me tão bem como as outras pessoas da minha idade.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nunca	Poucas Vezes	Algumas Vezes	Muitas Vezes	A Maioria das Vezes	Sempre

4. Quando tenho um problema consigo arranjar várias formas de o resolver.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nunca	Poucas Vezes	Algumas Vezes	Muitas Vezes	A Maioria das Vezes	Sempre

5. Eu penso que as coisas que fiz no passado me vão ajudar no futuro.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nunca	Poucas Vezes	Algumas Vezes	Muitas Vezes	A Maioria das Vezes	Sempre

6. Mesmo quando outros querem desistir, eu sei que consigo encontrar formas de resolver o problema.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nunca	Poucas Vezes	Algumas Vezes	Muitas Vezes	A Maioria das Vezes	Sempre

Escala de Satisfação com a Vida

(SWLS – Diener et al., 1985; adaptação portuguesa Neto, 1993)

A seguir estão cinco afirmações com as quais podes concordar ou discordar. Numa escala de 1 a 7, indica o teu grau de acordo com cada afirmação.

	Fortemente em desacordo	Desacordo	Levemente em desacordo	Nem acordo, nem desacordo	Levemente de acordo	Acordo	Fortemente de acordo
1. Em muitos aspetos, a minha vida aproxima-se dos meus ideais	1	2	3	4	5	6	7
2. As minhas condições de vida são excelentes	1	2	3	4	5	6	7
3. Estou satisfeito/a com a minha vida	1	2	3	4	5	6	7
4. Até agora consegui obter aquilo que era importante na vida	1	2	3	4	5	6	7
5. Se pudesse viver a minha vida de novo, não alteraria praticamente nada	1	2	3	4	5	6	7