

Departamento de Psicologia Social e das Organizações

**Preditores do Bem-Estar Subjectivo Numa Amostra Da População  
Portuguesa**

**Cátia Patrícia Soares Padeiro**

Dissertação submetida como requisito parcial para obtenção do grau de

Mestre em Psicologia Social e das Organizações

Orientadora:

Prof. Doutora Susana M.O.M. Tavares, Professora Auxiliar,  
ISCTE-IUL

Setembro de 2010

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação da Professora Doutora Susana Tavares, apresentada no Instituto Superior de Ciências do Trabalho e da Empresa para a obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Social e das Organizações

**Resumo:**

Actualmente é notório o crescente interesse e preocupação com a vertente psicológica positiva do ser humano, nomeadamente, com o Bem-Estar Subjectivo dos indivíduos, quer a nível da psicologia, quer a nível da sociedade em geral, que busca uma maior qualidade de vida.

Deste modo, o objectivo do presente trabalho passa por, primeiramente, perceber quais são os preditores do Bem-Estar Subjectivo (Satisfação com a Vida, Estados Emocionais Positivos e Negativos) a partir de uma amostra representativa da população Portuguesa, e num segundo momento, verificar se as características disposicionais (optimismo e resiliência) funcionam como recursos pessoais e atenuam o efeito negativo de algumas variáveis potencialmente stressoras.

Foram utilizados os dados do European Social Survey relativos a Portugal. Contudo, apenas seleccionamos para a nossa amostra a população activa (N=916 indivíduos).

Os resultados permitem-nos concluir que o bem-estar económico, a satisfação com o trabalho, e as características disposicionais são preditores da Satisfação com a Vida. Para além destes factores (à excepção do rendimento económico), também a percepção de saúde é preditora dos Estados Emocionais Positivos. Relativamente aos Estados Emocionais Negativos, apenas os sintomas de cansaço e a insegurança do emprego se mostraram preditores. Quanto ao papel moderador dos recursos pessoais salienta-se o resultado que a percepção de saúde dos indivíduos está positivamente associada ao nível de satisfação com a vida, apenas para respondentes com níveis de optimismo baixos. Assim, podemos dizer que o optimismo atenua o impacto negativo que os problemas de saúde podem ter no bem-estar subjectivo dos Portugueses, nomeadamente na satisfação que demonstram ter com a sua vida.

**Palavras-chave:** bem-estar subjectivo, satisfação com a vida, estados emocionais, optimismo, resiliência.

**Abstract:**

Today it is clear the growing interest and concern with the psychological dimension of positive human being, especially with the subjective well-being of individuals, both in terms of psychology, both within society in general, seeking a better quality of life.

Thus, the aim of this paper is to firstly understand what are the predictors of subjective well-being (Life Satisfaction, Positive and Negative Emotional States) from a representative sample of the Portuguese population, and secondly, check whether the dispositional characteristics (optimism and resilience) function as personal resources and mitigate the negative effect of some variables potentially stressors.

The study used data from the European Social Survey for Portugal. However, only we select for our sample to working age population (N = 916 individuals).

The results allow us to conclude that the economic well-being, job satisfaction, and dispositional characteristics are predictors of life satisfaction. In addition to these factors (with the exception of economic income), the health perception is a predictor of positive emotional states. For negative emotional states, only the psychosomatic symptoms and insecurity in employment are predictors. As for the moderating role of personal resources underlines the result that the health perception of individuals is positively associated with life satisfaction, only to respondents with low levels of optimism. So we can say that optimism mitigates the negative impact that health problems can have on subjective well-being of the Portuguese, in particular that demonstrated satisfaction with their lives.

**Key Words:** subjective well-being, life satisfaction, emotional states, optimism, resilience.

## **Agradecimentos**

Esta dissertação foi o culminar de meses de esforço e entrega, e gostaria de expressar a minha gratidão a todos aqueles que, directa ou indirectamente, me ajudaram nesta caminhada, assim como, ao longo do meu percurso académico.

Ao início encarei este trabalho como um desafio difícil de superar, e sei que só se tornou possível devido ao apoio e incentivo de algumas pessoas especiais. Agradeço:

À Professora Doutora Susana Tavares, orientadora da dissertação de mestrado, por todo o apoio, compreensão e paciência, fazendo-me ver este trabalho com outros olhos e despertando a pouca confiança que há em mim. Agradeço ainda a sua disponibilidade, dedicação, e competência com que me orientou, pelas suas valiosas contribuições e propostas para este trabalho e pelo tempo que generosamente me dedicou. Acima de tudo, agradeço por me ter acompanhado nesta caminhada e pelas suas palavras de incentivo e encorajamento.

Às minhas amigas e colegas, Tatiana e Susana, pela amizade, cooperação, pelos bons momentos, e pela partilha e discussão de ideias, experiências e preocupações.

Aos meus colegas e amigos da licenciatura e do mestrado que me apoiaram ao longo do meu percurso académico e com quem passei bons momentos e partilhei experiências.

Aos meus pais, pelo esforço, apoio, paciência, preocupação, dedicação, e confiança que sempre tiveram para comigo ao longo de todo o meu percurso académico, por tudo o que me ensinaram e por tudo o que têm feito por mim.

À minha irmã Susana, pela amizade, carinho, cumplicidade, força, preocupação, paciência, e todo o apoio que sempre manifestou para comigo ao longo de todo este percurso e da minha vida.

Ao meu namorado Carlos, pela compreensão, apoio, incentivo e paciência ao longo deste trabalho.

Por fim, agradeço a todos os que me apoiaram e confiaram em mim ao longo de todo o meu percurso académico e que de alguma forma contribuíram para a realização deste trabalho.

O meu MUITO OBRIGADO a todas estas pessoas importantes da minha vida e por estarem sempre presentes quando eu preciso.

## Índice

<b>I - Introdução.....</b>	<b>1</b>
<b>II -Enquadramento teórico.....</b>	<b>4</b>
Bem-estar subjectivo.....	4
Distinção relativamente a outros conceitos.....	8
Preditores do Bem-Estar Subjectivo.....	9
Teorias associadas ao Bem-Estar Subjectivo.....	10
Modelos associados ao Bem-Estar Subjectivo.....	12
Modelo de Análise.....	21
Justificação do Modelo e Hipóteses de Pesquisa.....	22
<b>III - Método.....</b>	<b>48</b>
Amostra.....	48
Procedimento.....	48
Caracterização do Instrumento.....	49
Operacionalização das Variáveis.....	50
<b>IV - Resultados.....</b>	<b>54</b>
Estatística descritiva das variáveis do estudo.....	54
Análise das hipóteses.....	56
Preditores da Satisfação com a Vida.....	57
Preditores dos Estados Emocionais Positivos.....	58
Preditores dos Estados Emocionais Negativos.....	58
Papel moderador dos recursos pessoais.....	60
<b>V - Discussão Geral.....</b>	<b>70</b>
<b>VI - Conclusão.....</b>	<b>76</b>
<b>VII - Bibliografia.....</b>	<b>77</b>
<b>VIII - Anexos.....</b>	<b>86</b>
Anexo A.....	86
Anexo B.....	87
Anexo C.....	89
Anexo D.....	91
Anexo E.....	92

## Índice de Quadros

Quadro 1 – Médias, desvios-padrão e correlações das variáveis em estudo.....	55
Quadro 2 – Coeficientes de regressão, valores do teste t e níveis de significância do modelo de regressão para a Satisfação com a Vida, os Estados Emocionais Positivos, e os Estados Emocionais Negativos.....	57
Quadro 3 – Interacções da variável moderadora - optimismo - com as variáveis predictoras (percepção de saúde, sintomas de cansaço, rendimento económico, percepção do rendimento, satisfação com o trabalho, e insegurança do emprego).....	61
Quadro 4 – Interacções da variável moderadora - resiliência - com as variáveis predictoras (percepção de saúde, sintomas de cansaço, rendimento económico, percepção do rendimento, satisfação com o trabalho, e insegurança do emprego).....	61
Quadro 5 – Resultados dos declives simples para as interacções significativas do optimismo.....	62
Quadro 6 – Resultados dos declives simples para as interacções significativas da resiliência.....	65

## Índice de Figuras

Figura 1 – Modelo de análise.....	21
Figura 2 – Efeito moderador do optimismo na relação entre a percepção de saúde e a Satisfação com a Vida.....	63
Figura 3 – Efeito moderador da resiliência na relação entre a percepção de saúde e a Satisfação com a Vida.....	66
Figura 4 – Efeito moderador da resiliência na relação entre os sintomas de cansaço e a Satisfação com a Vida.....	66
Figura 5 – Efeito moderador da resiliência na relação entre os sintomas de cansaço e os Estados Emocionais Positivos.....	67
Figura 6 – Efeito moderador da resiliência na relação entre os sintomas de cansaço e os Estados Emocionais Negativos.....	67
Figura 7 – Efeito moderador da resiliência na relação entre a percepção do rendimento e os Estados Emocionais Negativos.....	68

## I - Introdução

Inicialmente foi dada, em psicologia, uma grande ênfase à infelicidade, ao stress e ao sofrimento em detrimento dos antecedentes e consequências do funcionamento psicológico positivo. No entanto, mais recentemente, esta tendência foi se invertendo, afirmando-se a psicologia positiva.

Actualmente, são vários os investigadores de diversos países empenhados em descobrir o quanto as pessoas se consideram felizes ou em que medida são capazes de realizar plenamente as suas potencialidades (Siqueira e Padovam, 2004). O bem-estar tem, assim, vindo a suscitar a curiosidade de muitos investigadores. Deste modo, tem-se tornado relevante, perceber como melhorar a qualidade de vida das pessoas e prevenir patologias.

O estudo do Bem-Estar Subjectivo enquadra-se neste contexto. O constructo do Bem-Estar Subjectivo tem sido utilizado para conceptualizar, a forma como os indivíduos avaliam a sua própria vida como um todo (Diener, 1984).

O presente estudo tenciona identificar os determinantes que influenciam o Bem-Estar Subjectivo da população portuguesa, operacionalizando o Bem-Estar Subjectivo através da satisfação com a vida (dimensão cognitiva) e dos estados emocionais (dimensão emocional), tanto os positivos como os negativos. Para além deste intuito, pretendemos ainda testar o papel moderador do optimismo e da resiliência. Sendo estes, recursos pessoais e variáveis positivas que não têm sido utilizadas como moderadoras na investigação acerca do Bem-Estar Subjectivo.

Este constructo torna-se, ainda, interessante, se considerarmos as consequências<sup>1</sup> associadas ao Bem-Estar Subjectivo, a vários níveis, para os indivíduos. Uma vez que estas nos revelam o quanto é importante estudar o Bem-Estar Subjectivo, pois mostram-nos os benefícios que o Bem-Estar Subjectivo traz quer para o próprio indivíduo, quer para a própria sociedade, a um nível mais alargado, assim como, a importância e necessidade de se promover o Bem-Estar Subjectivo. Como principais consequências do Bem-Estar Subjectivo, abordadas na literatura, salienta-se o engrandecimento dos recursos pessoais (e.g., Diener e Seligman, 2002; Diener e Tov, 2005; Fredrickson, Tugade, Waugh, e Larkin, 2003; Lyubomirsky, King, e Diener, 2005); a melhoria da saúde e o aumento da longevidade (e.g., Danner, Snowdon, e Friesen, 2001; Diener, 2000; Fredrickson, 2001; Fredrickson e Losada, 2008; Pressman e Cohen, 2005; Xu e Roberts, 2010); o crescimento do suporte social (e.g.,

---

<sup>1</sup> Ver Anexo A, Quadro 1 – Consequências do Bem-Estar Subjectivo.



Diener e Seligman, 2002; Diener e Tov, 2005; Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, e Finkel, 2008; Haller e Hadler, 2004, citado por Inglehart, Foa, Peterson, e Welzel, 2008; Inglehart e Welzel, 2005, citado por Inglehart et al., 2008; Oishi, Diener, e Lucas, 2007; Waugh e Fredrickson, 2006); a melhoria do bem-estar económico (e.g., Diener, Nickerson, Lucas, e Sandvik, 2002; Diener e Tov, 2005); assim como, a melhoria do bem-estar no trabalho (e.g., Diener et al., 2002; Diener e Tov, 2005; Judge e Locke, 1993; Judge e Watanabe, 1993; Lyubomirsky et al., 2005), entre outros aspectos. As consequências do Bem-Estar Subjectivo fazem, assim, com que este constructo se torne relevante tanto do ponto de vista dos próprios indivíduos como da sociedade em geral, uma vez que estudar os preditores do Bem-Estar Subjectivo permite-nos compreender como aumentar o Bem-Estar dos indivíduos.

É assim fulcral os investigadores tentarem compreender os processos que fortalecem os indivíduos perante as adversidades e os problemas e tentarem identificar quais os factores que contribuem para desenvolver características pessoais positivas e estratégias psicológicas que tornam as pessoas fortes, mesmo diante das contrariedades. De acordo com Siqueira e Padovam (2004) é essencial traduzir em procedimentos preventivos as práticas sociais que contribuem para o fortalecimento individual, alertar a comunidade, os grupos sociais, as famílias, os dirigentes institucionais e empresariais sobre o vasto leque de potenciais positivos que indivíduos, grupos, famílias e instituições podem partilhar e desfrutar na construção de uma existência mais feliz, saudável e plena de realizações.

A literatura que aborda esta temática já identificou alguns dos determinantes e consequentes do Bem-Estar Subjectivo. No entanto, em Portugal, a investigação acerca do Bem-Estar Subjectivo é ainda pouco extensa, nomeadamente, estudos empíricos com amostras representativas da população Portuguesa, sobre o Bem-Estar Subjectivo. O presente trabalho tem a particularidade de incidir sobre uma amostra alargada (N=916), que parte de uma amostra representativa, da população activa portuguesa, abrangendo diversos sectores de actividade, possibilitando, deste modo, a generalização dos nossos resultados com maior segurança.

Em suma, neste trabalho pretendemos estudar o impacto que os diversos preditores têm no Bem-Estar Subjectivo dos Portugueses, tendo em conta o potencial papel moderador do optimismo e da resiliência. Especificamente, iremos analisar se os vários preditores (percepção de saúde, bem-estar económico, e bem-estar no trabalho) condicionarão o Bem-Estar Subjectivo dos Portugueses de forma diferenciada, de acordo com o seu nível de optimismo e de resiliência.

Na tentativa de aprofundar a temática acerca do Bem-Estar Subjectivo, vamos, de seguida, tentar clarificar o significado do Bem-Estar Subjectivo focando alguns aspectos como a definição deste constructo; a multidimensionalidade do mesmo (a existência de várias componentes); a distinção do Bem-Estar Subjectivo relativamente a outros conceitos associados; assim como, os seus preditores, e teorias e modelos associados. Apresentamos, ainda, o nosso modelo de análise, as nossas hipóteses, e o método utilizado. Segue-se a apresentação e discussão dos resultados e as contribuições do presente estudo.

## II - Enquadramento Teórico

Nos dias de hoje, observa-se um novo movimento de grande valorização das variáveis psicológicas positivas, não só ao nível da comunidade científica, mas também ao nível da comunidade em geral. O bem-estar constitui certamente uma das principais aspirações de qualquer pessoa ao longo do seu ciclo de vida (Caetano e Silva, 2010). Deste modo, de acordo com Diener e Biswas-Diener (2000), à medida que as pessoas preenchem as suas necessidades básicas vão-se progressivamente interessando pelo seu Bem-Estar Subjectivo.

### *Bem-Estar Subjectivo*

O estudo do Bem-Estar Subjectivo é relativamente recente e insere-se no domínio da Psicologia Positiva. O conceito de Bem-Estar Subjectivo apareceu ao final dos anos 1950, quando se procuravam indicadores de qualidade de vida para monitorizar mudanças sociais e a implantação de políticas sociais (Land, 1975, citado por Siqueira e Padovan, 2004). Porém, a primeira revisão sobre o Bem-Estar Subjectivo foi realizada por Wilson, em 1967, num estudo intitulado “Correlatos de Felicidade Declarada”. Assim, o conceito, terá cerca de 50 anos, considerando a tese de Wilson (1967) como marco do seu nascimento, uma vez que este estuda pela primeira vez o termo de Bem-estar, como o conhecemos hoje (Diener, Suh, Lucas, e Smith, 1999).

O Bem-Estar Subjectivo tem sido considerado pelos investigadores, simultaneamente, um conceito e um campo de estudo. De acordo com Diener, Suh e Oishi, (1997, citado por Galinha, 2008) o Bem-Estar Subjectivo apresenta três características distintas enquanto campo de estudo. Interessa-se pelas condições que diferenciam as pessoas ligeiramente felizes das pessoas moderadamente felizes e das extremamente felizes. Além disso, é definido em termos de experiências internas do indivíduo, não partindo de critérios ou avaliações externas. E, por último, interessa-se pela procura dos estados de Bem-Estar Subjectivo a longo-prazo, e não apenas pelo humor momentâneo, uma vez que, o que contribui para a Felicidade num dado momento pode não contribuir para o Bem-Estar Subjectivo a longo-prazo. Para além destas características, Diener (1984) sugere que o Bem-Estar Subjectivo não consta apenas na ausência de factores negativos, mas também na presença de medidas positivas. Abrangendo, ainda, uma avaliação global, e não apenas uma avaliação restrita de um único domínio da vida.

De um modo geral, o Bem-Estar Subjectivo é um campo de pesquisa onde se procura compreender as avaliações que os indivíduos fazem das suas vidas (Diener et al., 1997, citado por Galinha, 2008). Contudo, vários autores têm estendido esta definição. De acordo com Galinha e Ribeiro (2005), o Bem-Estar Subjectivo é uma categoria vasta de fenómenos que inclui as respostas emocionais das pessoas, domínios de satisfação e julgamentos globais de satisfação com a vida. Estuda, assim, os factores e os processos inerentes à variabilidade da Felicidade e da Satisfação com a Vida avaliadas pelos próprios indivíduos e é um conceito multifacetado que inclui uma dimensão cognitiva e uma dimensão afectiva e que pode ser acedido em vários níveis de análise. Veenhoven (1984, citado por Diener, 1994) define o bem-estar subjectivo como o grau em que um indivíduo julga a qualidade global da sua vida como um todo, de uma maneira favorável.

Diversos autores têm considerado o Bem-Estar Subjectivo um constructo multidimensional constituído por três componentes parcialmente distintas: uma componente cognitiva, a Satisfação com a Vida, e duas componentes afectivas, o Afecto Positivo e o Afecto Negativo (Daukantaite e Bergman, 2005; Diener, Diener, e Diener, 1995; Diener e Suh, 1997; Lucas, Diener, e Suh 1996; Sirgy, 2002, citado por Galinha, 2008). Assim, após alguma crise inicial na sua definição, o conceito de Bem-Estar Subjectivo tem reunido algum consenso, o conceito é composto por uma dimensão cognitiva, em que existe um juízo avaliativo, normalmente exposto em termos de Satisfação com a Vida – em termos globais ou específicos – e uma dimensão emocional, positiva ou negativa – expressa também em termos globais, de Felicidade, ou em termos específicos, através das emoções (Galinha e Ribeiro, 2005).

Analisando as componentes do Bem-Estar Subjectivo de um modo mais específico, a componente cognitiva, a Satisfação com a Vida refere-se a um processo de julgamento através do qual os indivíduos avaliam globalmente a qualidade das suas próprias vidas com base nos seus próprios critérios e não em medidas objectivas definidas pelos especialistas (Diener, 1984; Diener e Suh, 1997; Diener, Emmons, Larsen e Griffin, 1985; Veenhoven, 1996) e que reflecte o quanto esse indivíduo se percebe distante ou próximo das suas aspirações (Campbell, Converse, e Rodgers, 1976, citado por Siqueira e Padovam, 2004). Assim, quanto menor for a discrepância entre a percepção das realizações na vida de um sujeito e o seu padrão de referência, maior será a sua Satisfação com a Vida. Esta pode ainda ser definida como o grau de contentamento com a maneira como tem decorrido a própria vida (Simões, 1992).

Existe ainda a satisfação com a vida em domínios específicos (familiar, profissional, conjugal, etc.) (Diener, 1984). Assim, um indivíduo pode estar satisfeito com a sua vida de um modo geral, podendo no entanto não se encontrar satisfeito com uma das componentes específicas da sua vida.

É notória a grande variedade de medidas que visam apreender o Bem-Estar Subjectivo. Especificamente, quanto à sua dimensão cognitiva (Satisfação com a Vida) uma das mais conhecidas é a Escala de Satisfação com a Vida (Satisfaction With Life Scale - SWLS) de Diener et al. (1985). Outros exemplos de escalas que avaliam a Satisfação com a Vida são “Life 3 Scale” (Andrews e Withey, 1976, citado por Steel, Schmidt, e Shultz, 2008); “Temporal Satisfaction with Life Scale” (Pavot, Diener, e Suh, 1998); e “Life Satisfaction Index A” (LSIA) (Neugarten, Havighurst, e Tobin, 1961, citado por Clark, Long, e Schiffman, 1999).

Por outro lado, as medidas que avaliam a satisfação com a Vida em domínios específicos representam a dimensão cognitiva e específica do conceito de Bem-Estar Subjectivo (e.g., “Quality of Life Index” - Ferrans e Powers, 1985, citado por Galinha, 2008; e “Quality of Life Inventory” – Frisch, Cornell, Villanueva, e Retzalaff, 1992).

A componente afectiva, Felicidade, de acordo com (Csikszentmihalyi e Wong, 1991, citado por Galinha, 2008), pode ser definida como sendo um traço pessoal ou disposições relativamente permanentes para experienciar o Bem-Estar, independentemente das condições externas; ou como sendo um estado, uma experiência subjectiva transitória, reactiva a eventos momentâneos ou a condições do ambiente. Para Averill e More (1993, citado por Steel et al., 2008), a felicidade refere-se a um estado de humor consistente, confiante em que "é em si mesmo o bem mais elevado". Já Bradburn e Caplovitz (1965, citado por Wilson, 1967) concluíram que a felicidade é determinada pelo número relativo de sentimentos positivos e negativos. Para Clark et al. (1999), a Felicidade é considerada uma avaliação momentânea de afecto positivo, sujeita a flutuações de humor diário. Na definição da felicidade, é comum combinar a frequência e a intensidade de emoções agradáveis. Ou seja, as pessoas consideradas mais felizes são aqueles que são intensamente mais felizes a maior parte do tempo (Diener, 2000).

Relativamente às medidas de Felicidade Global, estas pretendem aceder à dimensão afectiva e global do conceito de Bem-Estar Subjectivo (e.g., “The Fordyce Sixty-Second Measure of Happiness” - Fordyce, 1977, citado por Steel et al., 2008; “Oxford Happiness

Inventory” – Argyle, Martin, e Crossland, 1989, citado por Steel et al., 2008; e “Subjective Happiness Scale” - Lyubomirsky e Lepper, 1999).

A composição emocional do conceito do Bem-Estar Subjectivo inclui um balanço entre duas dimensões emocionais: emoções positivas e emoções negativas. Quanto aos afectos positivos e negativos, estes dizem respeito às emoções e humores que acompanham as avaliações realizadas dos acontecimentos que ocorrem na vida das pessoas (Diener et al., 1997, citado por Galinha, 2008). De acordo com Steel et al. (2008), o afecto positivo e o afecto negativo são medidas que aferem a propensão de um indivíduo para avaliar os eventos de vida de forma positiva ou de forma negativa, respectivamente. Para Diener et al., (1997, citado por Galinha, 2008), o afecto positivo refere-se à frequência de emoções positivas (tais como alegria, orgulho, afeição e interesse), enquanto o afecto negativo se refere às emoções negativas (tais como vergonha, culpa, tristeza, ansiedade e hostilidade).

Enquanto, a satisfação com a vida e a felicidade global tipicamente avaliam o Bem-Estar Subjectivo sobre duração considerável, como toda a vida. O Afecto, por outro lado, pode ser avaliado em qualquer estado ou um nível de traço. O Afecto estado envolve a experiência emocional durante um curto período de tempo (por exemplo, hoje, esta semana, este mês), enquanto o Afecto traço envolve a experiência emocional durante um longo período de tempo (por exemplo, anos).

O Afecto Positivo e o Afecto Negativo permitem, deste modo, aceder à dimensão afectiva e específica do Bem-Estar Subjectivo. Alguns exemplos destas medidas são: “Positive and Negative Affect Schedule” (Watson, Clark, e Tellegen, 1988); “Bradburn Balanced Affect Scale” (Bradburn, 1969, citado por Steel et al., 2008); e “The Daily Mood Scale (Diener, 2005)”.

Em suma, os indivíduos são considerados como tendo um elevado Bem-Estar Subjectivo quando avaliam positivamente a sua vida (indicando uma elevada satisfação com a vida) e quando experienciam frequentemente emoções positivas, enquanto raramente experienciam emoções desagradáveis (Diener e Lucas, 1999, citado por Gadermann e Zumbo, 2006). Ao contrário, uma pessoa tem um baixo Bem-Estar Subjectivo se está insatisfeita com a sua vida, e experiencia pouca alegria e carinho e sente muitas vezes emoções negativas, como raiva ou ansiedade (Diener et al., 1997, citado por Galinha, 2008). De acordo com Diener (2000), além das pessoas que experienciam um Bem-Estar Subjectivo abundante sentirem muitas emoções agradáveis e poucas desagradáveis, experienciam muitos prazeres e poucas dores, e estão envolvidas em actividades interessantes. Deste modo, as pessoas que

demonstram um Bem-Estar positivo experienciam uma preponderância de emoções positivas em relação às emoções negativas e avaliam positivamente a sua vida como um todo.

No Quadro 1 do Anexo B, é apresentada uma síntese das medidas de operacionalização do Bem-Estar Subjectivo referidas na literatura.

### *Distinção Relativamente a Outros Conceitos*

Após a definição do constructo do Bem-Estar Subjectivo torna-se mais fácil distingui-lo de outros conceitos semelhantes, na área do bem-estar, mas com algumas características distintas. Um desses exemplos é o bem-estar objectivo. Segundo Caetano e Silva (2010), este tem sido definido de acordo com um conjunto de parâmetros socioeconómicos objectivamente mensuráveis (como, por exemplo, o nível de escolaridade, de saúde, de segurança, o emprego e os rendimentos) que permitem diferenciar sociedades, grupos ou indivíduos. Estes e outros indicadores são utilizados para exprimir níveis objectivos de qualidade de vida e permitem, geralmente, comparar países e culturas, bem como grupos sociais numa mesma sociedade. Veenhoven (1996) refere que os conceitos de qualidade de vida, bem-estar, felicidade, são utilizados como sinónimos. De acordo com Vitterso (2004), o termo qualidade de vida refere-se tanto às dimensões objectivas (tais como a liberdade, a justiça de cuidados médicos, o padrão de habitação, etc) como às dimensões subjectivas da existência humana (o bem-estar percebido ou experienciado subjectivamente). Veenhoven (1996) refere que, actualmente, o termo Qualidade de Vida representa dois significados: a presença de condições consideradas necessárias para uma vida boa (Qualidade de Vida presumida) e a experiência de viver uma vida boa (Qualidade de Vida Manifesta). Simões et al. (2000) referem que a Qualidade de Vida inclui duas dimensões: as condições de vida e a experiência de vida. Esta última componente constitui o domínio do Bem-Estar Subjectivo e designa-se Satisfação com a Vida. Pode-se, então, afirmar que o conceito de Qualidade de Vida partilha o campo de estudo do Bem-Estar Subjectivo, mas transcende-o.

O bem-estar pode, segundo Ryan e Deci (2001), ser dividido em duas perspectivas: uma que aborda o estado subjectivo de felicidade (bem-estar hedónico), e se denomina bem-estar subjectivo - o bem-estar como prazer ou felicidade - e outra que investiga o potencial humano (bem-estar eudaimónico) e trata-se de bem-estar psicológico - o bem-estar consiste no pleno funcionamento das potencialidades de uma pessoa, ou seja, na sua capacidade de pensar, usar o raciocínio e o bom senso. Enquanto o Bem-Estar Subjectivo tradicionalmente se sustenta em avaliações de satisfações com a vida e num balanço entre afectos positivos e

negativos que revelam felicidade, as concepções teóricas de Bem-Estar Psicológico são fortemente construídas sobre formulações psicológicas acerca do desenvolvimento humano e dimensionadas em capacidades para enfrentar os desafios da vida. De acordo com Ryff (1989), o Bem-Estar Psicológico define-se como um constructo multidimensional, mais abrangente, que inclui um conjunto de seis dimensões do funcionamento psicológico positivo. As dimensões compreendem a auto-aceitação, o desenvolvimento pessoal, as relações positivas com os outros, o domínio da envolvente, o propósito na vida e a autonomia.

O Bem-Estar Subjectivo é, assim, um campo de estudo vasto que tem vários conceitos relacionados mas distintos.

### *Preditores do Bem-Estar Subjectivo*

A identificação dos preditores do Bem-Estar Subjectivo constitui um benefício quer para os indivíduos, quer para a sociedade em geral. Pois, possibilita perceber quais os factores que levam a que os indivíduos se sintam felizes e satisfeitos com as suas vidas. O que certamente, melhorará a sua qualidade de vida, e consequentemente a vida da sociedade.

Lucas et al., (1996) afirmam que desde 1980 a investigação sobre os factores antecedentes e correlacionados com o Bem-Estar Subjectivo tem estado particularmente activa. Uma das questões actuais, no campo do Bem-Estar Subjectivo, é a de avaliar em que medida a Felicidade Humana está sob o controlo dos indivíduos (Wallis, 2005). Os resultados do estudo de Galinha (2008) apoiam a investigação científica prévia que sublinha as possibilidades dos indivíduos, ao nível dos seus processos psicoemocionais, na contínua gestão e construção do seu próprio Bem-Estar Subjectivo. Desta forma, realça a potencialidade da intervenção psicológica no apoio prestado aos indivíduos ao longo desse processo, a qual não se deve limitar apenas à intervenção no mal-estar, mas também contribuir para a promoção de mais e melhor Bem-Estar Subjectivo para os indivíduos e para as sociedades. Os determinantes do Bem-Estar Subjectivo podem ser acedidos a dois níveis: as condições externas e os processos psicológicos internos. Ou seja, se for possível identificar as circunstâncias externas nas quais as pessoas tendem a estar satisfeitas e felizes, pode-se, consequentemente, tentar criar essas condições para toda a gente. Por outro lado, se se puder identificar quais os processos mentais envolvidos em obter altos níveis de Satisfação com a Vida e Felicidade, então, teoricamente, será possível ajudar os outros a tentar adquiri-los (Galinha, 2008).



A primeira revisão sobre o Bem-Estar Subjectivo (realizada por Wilson em 1967, num estudo intitulado “Correlatos de Felicidade Declarada”) revelou que entre as pessoas felizes incluíam-se as que eram “jovens, com boa educação, bons salários, extrovertidas, optimistas, despreocupadas, com religiosidade, casadas, com elevada auto-estima, moral no trabalho, aspirações modestas, de ambos os géneros e que detinham diversificados níveis de inteligência”. Posteriormente, diversos investigadores também se têm debruçado em perceber quais os factores que levam ao Bem-Estar Subjectivo dos indivíduos.

Com base na revisão de literatura efectuada pudemos identificar alguns dos preditores que se relacionam de forma positiva com o Bem-Estar Subjectivo. Nomeadamente, as características sociodemográficas (e.g. sexo, idade, escolaridade, estado civil); as características disposicionais (e.g., neuroticismo, extraversão, auto-estima, optimismo, resiliência); os valores sociais/culturais (e.g., religiosidade, lazer, individualismo, democracia, comparação social, cultura); os estados de saúde (e.g., saúde física, saúde mental, actividade física); o bem-estar económico (e.g., rendimento económico, percepção do rendimento, países ricos); o suporte social (e.g., suporte social percebido, suporte familiar, amizade); e o bem-estar no trabalho (e.g., satisfação com o trabalho).

No Quadro 1 do Anexo C, pode verificar-se a informação mais detalhada relativamente aos preditores do Bem-Estar Subjectivo sugeridos pela literatura.

### *Teorias associadas ao Bem-Estar Subjectivo*

As duas primeiras grandes abordagens ao estudo do Bem-Estar Subjectivo foram a abordagem ascendente (*Bottom-Up*) e a abordagem descendente (*Top-Down*).

Estas perspectivas já se encontravam manifestas no estudo de Wilson, de 1960, citado por Diener, 1984. Deste modo, Wilson (1967) testou duas hipóteses onde relacionou os conceitos de Satisfação e de Felicidade numa perspectiva ascendente – a satisfação imediata de necessidades produz felicidade, enquanto a persistência de necessidades por satisfazer causa infelicidade – e descendente – o grau de satisfação necessário para produzir felicidade depende da adaptação ou nível de aspiração do indivíduo, que é influenciado pelas experiências do passado, pelas comparações com os outros, pelos valores pessoais e por outros factores. Os investigadores do Bem-Estar Subjectivo podem, assim, divergir na forma como perspectivam a Felicidade, numa abordagem ascendente ou numa abordagem descendente do Bem-Estar Subjectivo.

De um modo mais específico, segundo Galinha (2008) as teorias ascendentes referem-se à influência dos factores externos (as condições de vida materiais, as conjunturas sociais, políticas e culturais e os eventos de vida) na vivência de Bem-Estar Subjectivo interno dos indivíduos. Nesta perspectiva, o Bem-Estar Subjectivo é entendido como uma consequência, o efeito cognitivo e afectivo de um conjunto de factores externos, na vivência interna dos indivíduos. As teorias ascendentes assumem que pela soma do Bem-Estar Subjectivo em domínios particulares, tais como o casamento, o trabalho e a família, as pessoas desenvolvem um sentido global de Bem-Estar Subjectivo. Por outras palavras, a Satisfação e a Felicidade resultam de ter muitos momentos específicos de Felicidade na vida. As teorias ascendentes defendem que existem necessidades humanas básicas e universais e que as pessoas serão felizes quando as circunstâncias permitem que elas satisfaçam essas necessidades.

Por sua vez, as teorias descendentes entendem o Bem-Estar Subjectivo como o resultado de um conjunto de determinações individuais que, na relação com a realidade concreta e objectiva, resultam em sucesso ou insucesso em termos de Bem-Estar Subjectivo. Nesta perspectiva, as determinações individuais, como o estado afectivo, as emoções positivas ou negativas ou os traços afectivos do indivíduo (a personalidade), determinam a forma como o indivíduo percepção e avalia a realidade. A perspectiva descendente assume que os indivíduos têm uma predisposição para interpretar as experiências de vida de forma positiva ou negativa, independentemente das circunstâncias, e que é esta predisposição que determina a avaliação que os indivíduos fazem da Satisfação com a Vida em domínios específicos. A experiência não é objectivamente boa ou má, ela é interpretada como boa ou má. A mente dos indivíduos não aceita simplesmente as sensações que recebe, mas filtra e selecciona apenas as sensações que são congruentes com as suas próprias crenças e atitudes. Esta perspectiva defende que, nas mesmas circunstâncias, duas pessoas podem avaliar o seu Bem-Estar Subjectivo de formas diferentes (Brief, Butcher, George, e Link, 1993).

No nosso estudo pretendemos compreender, nomeadamente, como é que as características do indivíduo (numa perspectiva descendente) se articulam com as circunstâncias em que o indivíduo se encontra (perspectiva ascendente, na previsão do bem-estar subjectivo). Nesse sentido, um dos aspectos que pretendemos estudar é a interacção entre as características disposicionais do indivíduo (nomeadamente o optimismo e a resiliência auto-reportadas) e as suas “circunstâncias” (ao nível da avaliação que faz da sua saúde, da sua situação económica e da sua situação no trabalho) na previsão do bem-estar subjectivo geral do indivíduo (tanto em termos cognitivos como em termos emocionais).

Estas perspectivas dominaram os estudos do Bem-Estar Subjectivo nos primeiros anos do seu desenvolvimento. Actualmente, vigoram as teorias integradoras que relacionam as perspectivas anteriores e que desenvolvem modelos com relações de dois sentidos entre os determinantes contextuais e os determinantes individuais do Bem-Estar Subjectivo.

### *Modelos associados ao Bem-Estar Subjectivo*

Diener (2000) defende que múltiplas variáveis contribuem para a variabilidade do Bem-Estar Subjectivo, que o interesse reside em estudar a sua influência conjunta e que os modelos integradores do Bem-Estar Subjectivo marcam a abordagem da maior parte dos estudos actuais.

Um desses modelos é o *modelo teórico do julgamento do Bem-Estar Subjectivo* de Schwarz e Strack (1999). Schwarz e Strack (1999, citado por Galinha, 2008) identificaram um conjunto de fontes de informação utilizadas pelos indivíduos quando procedem ao relato do Bem-Estar Subjectivo: o estado afectivo no momento do relato, as expectativas de futuro, os eventos do passado e a comparação social. Estas fontes de informação podem ser organizadas em fontes de informação de comparação: intraindividual, interindividual ou comparação social, e nos estados emocionais temporários. As fontes de informação de comparação intraindividual referem-se à informação acerca da vida do próprio, por exemplo, os eventos do passado e as expectativas do futuro. Os julgamentos do Bem-Estar Subjectivo dependem crucialmente da informação acessível no momento do julgamento e de como esta informação é usada, na construção das representações do que está a ser avaliado e dos critérios relevantes. Este julgamento pode reflectir estados prévios e eventos (o que foi), expectativas acerca do futuro (o que vai ser), alternativas contrafactuais (o que poderia ter sido), e muitas outras. Os autores pretendem demonstrar que é impossível prever o Bem-Estar Subjectivo sem considerar o processo mental que determina a forma como é utilizada a informação acessível.

Deste modo, tendo em conta o nosso modelo, se os indivíduos percepcionarem a sua saúde, o seu rendimento e o seu emprego como melhores do que no seu passado, ou se tiverem boas expectativas em relação ao seu futuro (uma melhor saúde, um melhor rendimento, um emprego mais seguro) melhor será a avaliação que fazem do seu Bem-Estar Subjectivo. As fontes de informação de comparação interindividual ou comparação social referem-se à informação que resulta da comparação entre a vida do próprio e a vida dos outros. Os critérios interindividuais referem-se, assim, à forma como utilizamos a informação

disponível acerca da vida dos outros. Pode constituir uma comparação ascendente, quando nos comparamos com outros que estão melhor do que nós, e descendente, quando nos comparamos com outros que estão pior do que nós, ou lateral. À medida que as pessoas afirmam que a sua vida é melhor do que a dos outros, melhor é o seu relato de Satisfação com a Vida.

Assim, reportando ao nosso modelo, se os indivíduos percepcionarem a sua saúde, o seu rendimento económico, e o seu emprego como melhor do que os dos outros, melhor é o seu relato de Satisfação com a Vida. Por último, a terceira fonte de informação, importante para os julgamentos de Bem-Estar Subjectivo, identificada pelos autores, é o impacto dos estados emocionais do indivíduo. A qual se refere a como os sentimentos em cada momento podem influenciar as outras fontes de informação relevantes para os indivíduos. Ou seja, o julgamento de Bem-Estar Subjectivo é uma função, não apenas do que se pensa, mas também do que se sente no momento do julgamento.

Em suma, o modelo teórico proposto por Schwarz e Strack (1999, citado por Galinha, 2008) representa a complexidade da interacção entre os factores cognitivos, afectivos e contextuais, ao nível dos processos internos do indivíduo, na avaliação do Bem-Estar Subjectivo.

Um outro modelo associado ao Bem-Estar Subjectivo, é o *modelo teórico das estratégias para promover o Bem-Estar Subjectivo* de Sirgy (2002). De acordo com Galinha (2008), este modelo parte de uma vasta análise dos resultados da investigação científica sobre o Bem-Estar Subjectivo e desenvolve um raciocínio que estabelece uma interacção dinâmica entre os vários factores associados ao Bem-Estar Subjectivo e aos três componentes que constituem o Bem-Estar Subjectivo. O modelo representa as três distinções sobre o conceito consideradas na literatura científica (a distinção entre os aspectos afectivo e cognitivo do Bem-Estar Subjectivo; a distinção entre o Afecto Positivo e o Afecto Negativo; e a distinção entre o Afecto a curto termo e o Afecto a longo termo). De acordo com a explicação da teoria de Sirgy (2002, citado por Galinha, 2008), uma experiência de Felicidade, no presente, é determinada por um conjunto de sentimentos agradáveis ao longo do tempo, em domínios de vida específicos, nos quais cada sentimento agradável é determinado por um evento de vida positivo. Igualmente, uma experiência depressiva é determinada por um conjunto de sentimentos de desprazer ao longo do tempo, em domínios de vida específicos, determinados por eventos de vida negativos. O terceiro componente, a Satisfação com a Vida, não se refere à experiência emocional, mas à avaliação cognitiva da vida em termos globais ou em

domínios específicos. A avaliação da vida de cada um é determinada pelo somatório das avaliações de eventos positivos e negativos, em domínios de vida importantes (e.g. percepção de saúde, bem-estar económico, bem-estar no trabalho), ou a evocação dessas avaliações realizadas no passado. A avaliação de cada domínio de vida é determinada pelo conjunto de avaliações de eventos de vida nesse domínio ou, simplesmente, a própria avaliação de Afecto Positivo e Negativo nesse domínio. Sirgy (2002, citado por Galinha, 2008) constrói o seu modelo teórico partindo do pressuposto defendido pelas teorias homeostáticas que as pessoas têm tendência para aumentar o Bem-Estar Subjectivo para níveis acima do neutro, mas de modo a que não excedam um limite máximo. Partindo deste pressuposto, desenvolve a sua teoria descrevendo o conjunto de processos que os indivíduos desencadeiam para manter o seu Bem-Estar Subjectivo em níveis óptimos, não excedendo um nível máximo nem descendo abaixo de um nível mínimo. São diversos os resultados empíricos sobre a qualidade de vida que indicam que a satisfação num domínio da vida pode influenciar a satisfação noutra domínio (e.g., a satisfação com o trabalho pode influenciar a satisfação com a vida familiar).

A *Teoria da Conservação de Recursos* de Hobfoll (1989) concentra-se no facto de que as pessoas se esforçam, para obter, conservar e proteger os elementos que valorizam e que é ameaçador para eles a perda potencial ou actual destes recursos estimados. A esses elementos que os indivíduos valorizam Hobfoll (1989) chamou de recursos. A Teoria da Conservação dos Recursos pressupõe quatro tipos de recursos: *objectos*, *condições*, *características pessoais* e *energias* que são valorizadas para a sobrevivência, directa ou indirectamente, ou que servem como meio de atingir esses recursos. Os recursos de *objecto* incluem recursos que apresentam a presença física e que são valorizados pela sua relação directa com a necessidade de sobrevivência ou pela sua vinculação com *status* e auto-estima. Eles compreendem o lar, o transporte e alguns objectos de fetiche. Uma casa tem valor porque ela fornece abrigo e segurança, enquanto uma mansão tem valor aumentado porque também indica estatuto. Os objectos raramente foram considerados na investigação do stress, mas são ligados a estatuto socioeconómico, que tem mostrado ser um factor importante na resistência ao stress (Dohrenwend, 1978, citado por Hobfoll, 1989). Os recursos de *condições* são importantes pelo facto de que eles, muitas vezes, propiciam o acesso a outros recursos. Condições são recursos quando se configuram em estruturas ou estados que permitem o acesso ou a posse de outros recursos. Eles obtêm valor em si próprios justamente pelo amplo papel aquisitivo e protector que exercem. Recursos de condições compreendem o sentir-se saudável, o estar empregado, o estar casado, por exemplo. Condições têm sido estudadas pouco frequentemente

em relação ao stress, as condições podem necessitar de ser qualificadas; um mau casamento ou uma pobre relação social é pouco provável que tenham efeitos benéficos (Rook, 1984). As *características pessoais* são recursos na medida em que eles geralmente ajudam a resistência ao stress. Características pessoais incluem tanto as aptidões, como traços individuais como possibilidades de recursos. Os primeiros são as aptidões ocupacionais, desenvoltura social e liderança. Os segundos dizem respeito ao nível de auto-estima, optimismo, auto-eficácia e esperança. Investigações de vários recursos pessoais sugerem que muitos traços e competências pessoais ajudam na resistência ao stress (Hobfoll, 1985b, citado por Hobfoll, 1989). *Energias* são a última categoria de recursos. Os recursos de energia não possuem um valor intrínseco, se não derivam o seu valor da sua capacidade em ser o meio de troca entre as outras três categorias de recursos. São eles dinheiro, crédito, tempo e conhecimento. Eles podem ser investidos ou retidos com o objectivo de aumentar a aquisição de recursos. Estes recursos não são tipicamente valores intrínsecos tanto como o seu valor em ajudar a aquisição de outros tipos de recursos. De acordo com Hobfoll (1989), os recursos de energia têm não só sido estudados na América do Norte, mas têm recebido alguma atenção na investigação do stress dentro do modelo da orientação acção (Schönplflug, 1985, citado por Hobfoll, 1989).

Adaptando estes recursos aos preditores do Bem-Estar Subjectivo do nosso modelo, podemos considerar que a percepção de saúde e o estar empregado são um tipo de recursos de condições; o optimismo e a resiliência constituem um tipo de recursos de características pessoais; e por sua vez, o rendimento económico um tipo de recursos energia.

Os recursos são sozinhos, a unidade necessária para se entender o stress, no qual este é predizível de ocorrer como um resultado de circunstâncias que representa m: (a) uma ameaça da perda dos recursos; (b) a perda verdadeira dos recursos; (c) a falta de ganho de recursos após o investimento de recursos, tornando-se isto por si só, uma perda. Tanto a perda percebida e actual como a falta de ganho são previstas como suficientes para produzir stress. As circunstâncias ambientais muitas vezes ameaçam ou causam um esgotamento ou diminuição dos recursos das pessoas. Elas podem ameaçar o estatuto, a posição, a estabilidade económica, os entes queridos, as crenças básicas, ou a auto-estima das pessoas. Estas perdas são importantes a dois níveis. Primeiro, os recursos têm um valor instrumental para as pessoas, e segundo, eles têm um valor simbólico no que eles ajudam a definir para as pessoas o que elas são. Hobfoll (1989) explicita que existem dois níveis de valor dos recursos na vida das pessoas: um instrumental e o outro simbólico que auxilia o indivíduo a definir a sua identidade. De acordo com o modelo da conservação dos recursos, quando não estão

actualmente confrontadas com stressores, as pessoas empenham-se para desenvolver recursos excedentes para compensar a possibilidade de futuras perdas. E quando confrontados com o stress, os indivíduos esforçam-se para minimizar a perda da rede de recursos. Quando as pessoas desenvolvem recursos excedentes, elas provavelmente experienciam bem-estar positivo (eustress), como as revisões de estudos de recursos pessoais e sociais comprovam (Cohen e Wills, 1985). As pessoas também podem enriquecer investindo outros recursos, tais como quando as pessoas concedem ajuda a amigos ou familiares. O modelo sugere que as pessoas têm uma perspectiva a longo prazo para a conservação dos recursos. Assim, os indivíduos, por exemplo, investem o seu amor e afecto para receber de volta o mesmo. Frequentemente os indivíduos investem o seu tempo e energia, dois importantes recursos, na tentativa de traduzi-los para outros recursos mais valorizados, por exemplo, poder e dinheiro.

Wilcox (1986, citado por Hobfoll, 1989) também argumentou que quando há uma cadeia de eventos, irá ocasionar múltiplas perdas de eventos (por exemplo, divórcio leva a perda de rendimento, quebra de outras relações, e dificuldades para cuidar das crianças), os indivíduos provavelmente irão demonstrar mais stress. O modelo da conservação dos recursos também sugere que apesar da perda de recursos ser stressante, os indivíduos podem empregar outros recursos para compensar a perda de recursos. A substituição é o caminho mais directo através do qual isto é realizado. Quando a substituição directa não é possível, a substituição simbólica ou a substituição por meios indirectos pode ser possível.

As pessoas podem ainda combater o seu sentido de perda pela reavaliação do valor dos recursos que são ameaçados ou que tenham sido perdidos. Além disso, muitas teorias do stress têm sugerido que a avaliação é a chave para a resistência ao stress (Bulman e Wortman, 1977; Goodhart, 1985; Johnson e Sarason, 1978; Kobasa, 1979; Lazarus e Folkman, 1984; Spielberger, 1972, citado por Hobfoll, 1989). A desvalorização dos recursos, a fim de neutralizar o impacto das suas perdas é uma outra hipótese.

O modelo da conservação dos recursos também sugere que, especificamente, os indivíduos são motivados a ganhar recursos. Esta motivação conduz as pessoas a investir recursos a fim de enriquecer a sua rede de recursos. Isto poderá protegê-los de futuras perdas e contribui para estatuto reforçado, amor, propriedade, ou auto-estima, dependendo dos objectivos dos indivíduos e da direcção do seu investimento. O modelo da conservação dos recursos prevê que quando tais investimentos não fornecem um bom retorno, as pessoas irão experienciar isto como perda (perda de ganhos esperados ou imaginados).

*A teoria das emoções positivas (The broaden-and-build theory)* de Fredrickson (1998) é uma outra abordagem ao estudo do Bem-Estar Subjectivo. De acordo com este modelo, as emoções negativas (por exemplo medo, raiva e tristeza) limitam um repertório de pensamento-acção momentâneo de um indivíduo para acções específicas como a função da promoção da sobrevivência dos ancestrais humanos. Em contraste, as emoções positivas (por exemplo, alegria, interesse, orgulho, amor, e contentamento) expandem um repertório de pensamento-acção individual, que por sua vez, pode construir recursos pessoais duradouros dos indivíduos, recursos que também serviram a função ancestral de promover a sobrevivência (Fredrickson, 2000). Uma implicação do modelo broaden-and-build é que as emoções positivas têm um efeito de destruição nas emoções negativas. Deste modo, cultivar emoções positivas não só neutraliza as emoções negativas, mas também expande os modos habituais de pensar dos indivíduos e constrói recursos pessoais (Fredrickson, 2000). O modelo broaden-and-build das emoções positivas (Fredrickson, 1998) sugere, assim, que as emoções positivas não só compartilham a característica de expandir um repertório de pensamento-acção momentâneo do indivíduo (ampliar âmbitos de atenção, cognição, e acção), mas também partilham a característica de construir recursos pessoais duradouros e estáveis, que vão desde os recursos físicos (e.g., competências físicas, saúde; Danner et al., 2001) e intelectuais (e.g., conhecimento, teoria da mente, complexidade intelectual, controlo executivo; Panksepp, 1998, citado por Fredrickson, 2000 ) até aos recursos sociais (e.g., amizades, redes de suporte social; Lee, 1983, citado por Fredrickson, 2000) e psicológicos (e.g., resiliência, optimismo, criatividade; Fredrickson, Tugade, Waugh, e Larkin, 2003) (Fredrickson, 1998, 2000, 2001). É importante notar que os recursos pessoais acumulados durante estados de emoções positivas são conceptualizados como duráveis. Eles sobrevivem aos estados emocionais transitórios que levam à sua aquisição. Uma consequência de experienciar uma emoção positiva é um aumento nos próprios recursos pessoais. Estes recursos funcionam como reservas que podem ser utilizadas mais tarde, nos momentos subsequentes, em outros contextos e em diferentes estados emocionais, para gerir futuras ameaças (Fredrickson, 2000, 2001). Experienciar uma emoção positiva leva a estados de mente e modos de comportamento que preparam indirectamente um indivíduo para tempos difíceis posteriores (Fredrickson, 2003). Através da expansão da atenção e pensamento, as emoções positivas podem levar a descobrir novas ideias, acções e vínculos sociais (Fredrickson, 2003). Apesar das emoções positivas poderem ocorrer em circunstâncias adversas, o típico contexto das emoções positivas não é uma situação de risco de vida. Em



contraste, as emoções negativas trazem benefícios adaptativos directos e imediatos em situações que ameaçam a sobrevivência. Assim, apesar do Afecto Positivo ser transitório, os recursos pessoais acumulados através dos momentos de positividade são resistentes. Como esses recursos se acumulam, a sua função como reserva pode ser utilizada na gestão de futuras ameaças e aumentar as probabilidades de sobrevivência. Assim, experiências de afecto positivo, apesar de rápidas, podem desencadear processos dinâmicos com repercussões para o crescimento e a resiliência (Fredrickson, 2005). Enquanto as perspectivas tradicionais sugerem que o afecto positivo melhora os sinais de saúde e o bem-estar actual (Diener, 2000), a teoria broaden-and-build vai mais longe para sugerir que o Afecto Positivo também produz saúde e bem-estar futuro (Fredrickson, 2001).

Por último, a *Teoria dos Eventos Afectivos* de Weiss e Cropanzano (1996) é um outro modelo, desenvolvido para identificar como as emoções e os humores influenciam o desempenho no trabalho e a satisfação no trabalho. Segundo esta perspectiva, diversos factores endógenos ao contexto de trabalho (desde a sua natureza, às condições físicas ao comportamento dos líderes e colegas, entre outros factores) dão origem a múltiplos eventos quotidianos que provocam emoções positivas ou negativas nos indivíduos (Caetano e Silva, 2010). O modelo aumenta a compreensão das relações entre empregados e a sua reacção emocional aos eventos que lhes acontecem no trabalho. A Teoria dos Eventos Afectivos (AET) (Weiss e Cropanzano, 1996) propõe que os eventos organizacionais são causas proximais de reacções afectivas. "As coisas acontecem às pessoas no ambiente de trabalho e muitas vezes as pessoas reagem emocionalmente a esses eventos. Estas experiências afectivas têm influência directa sobre os comportamentos e atitudes" (Weiss e Cropanzano, 1996). Segundo esta teoria (Weiss e Cropanzano, 1996), os comportamentos e desempenho dos colaboradores são afectados pela forma como se sentem, dia após dia. As condições específicas de cada profissão determinam a ocorrência de eventos que despoletam emoções que conduzem a respostas afectivas (Ashkanasy e Daus 2002). Portanto, a natureza do trabalho e as exigências para o afecto laboral produzem determinados acontecimentos no local de trabalho que irão influenciar as emoções negativas e/ou positivas, assim como, os comportamentos dos colaboradores. Os acontecimentos laborais levam à ocorrência de estados afectivos, mas a forma como são vividos é influenciada pela personalidade e experiência individual. A AET é o único modelo que se preocupa em explicar o que se passa entre o ambiente de trabalho e as consequentes atitudes e comportamentos emocionais dos empregados (Ashkanasy e Daus 2002; Weiss e Cropanzano, 1996). A AET parece apresentar

uma estrutura muito útil por entender o papel das experiências afectivas no local de trabalho, que agregadas a outros factores contribuem para a componente afectiva de satisfação no trabalho e eventualmente para o comportamento e as acções no ambiente de trabalho (Ashkanasy e Fisher, 2000, citado por Ashkanasy e Daus, 2002). A Teoria dos Eventos Afectivos propõe ainda, que humor e emoções enquanto trabalho, são materiais primitivos que se acumulam para formar o elemento de afectividade de satisfação no cargo, enquanto julgamentos e comparações de atributos de trabalho contribuem para padrões de elemento cognitivo de satisfação (Weiss e Cropranzano, 1996).

A nível organizacional, o modelo tem em consideração os aspectos do ambiente do trabalho, incluindo as características do trabalho, funções stressoras e exigências para o trabalho emocional. Segundo, Fisher (2000, citado por Weiss e Cropranzano, 1996) um resultado adicional da pesquisa da AET é a importância da acumulação de desagradados e exaltações. Assim, em vez da intensidade dos eventos principais que são as fontes de atitudes e comportamento de trabalho, de acordo com a AET, as emoções são mais determinadas pela frequência com que os desagradados ou exaltações acontecem, e a acumulação de muitos eventos positivos ou negativos num episódio determina como nos sentimos. Porém, também não se caracterizam somente pela frequência, pois a AET propõe que o comportamento dos empregados e desempenho no trabalho não é determinado tanto por atitudes e personalidade, mas bastante por variações de momento a momento do modo como se sentem no trabalho. De acordo com Ashkanasy e Daus (2002) a importância da AET é que os estados emocionais são vistos como sendo o centro da formação da atitude e do comportamento usado nas organizações. Assim, de acordo com esta teoria, os eventos quotidianos influenciam a forma como nós pensamos em relação aos nossos trabalhos, aos nossos empregadores, e aos nossos colegas. Deste modo, a acumulação emocional pode afectar profundamente os nossos comportamentos. Os tipos de dificuldades que geram emoções negativas incluem interacções com supervisores, pares, subordinados, e clientes. A investigação sublinhou o efeito cumulativo negativo destes aborrecimentos. Com efeito, é a acumulação de eventos positivos e negativos que determina como nos sentimos e que, de acordo com a AET, subsequentemente determina o modo como nós pensamos e sentimos no trabalho. A AET pode também ser usada como modelo de diagnóstico para compreender como o ambiente organizacional contribui para o clima.

Os vários modelos apresentados anteriormente são relevantes para equacionarmos o modelo que vamos testar. Deste modo, o *modelo teórico do julgamento do Bem-Estar*

*Subjectivo* de Schwarz e Strack (1999) sugere que os indivíduos utilizam um conjunto de fontes de informação quando procedem ao relato do Bem-Estar Subjectivo: o estado afectivo no momento do relato, as expectativas de futuro, os eventos do passado e a comparação social. Esta abordagem relaciona-se com o nosso modelo, uma vez que permite compreender como os indivíduos avaliam o seu Bem-Estar Subjectivo, nomeadamente, através da comparação da percepção que têm da sua saúde, do seu rendimento económico, e do seu emprego, no momento, comparando com a forma como percepcionavam estas mesmas situações no passado, ou como esperam que sejam no futuro, ou ainda através da comparação destes mesmos factores com os outros indivíduos.

Por sua vez, o *modelo teórico das estratégias para promover o Bem-Estar Subjectivo* de Sirgy (2002) ajuda-nos a perceber que a avaliação que os indivíduos fazem da sua vida em geral é determinada pelo somatório das avaliações de eventos positivos e negativos, em domínios de vida importantes, ou a evocação dessas avaliações realizadas no passado. A avaliação de cada domínio de vida é determinada pelo conjunto de avaliações de eventos de vida nesse domínio ou, simplesmente, a própria avaliação de Afecto Positivo e Negativo nesse domínio. Podemos aplicar esta perspectiva aos vários domínios (preditores) do nosso modelo (e.g. percepção de saúde, bem-estar económico, bem-estar no trabalho).

Já a *teoria da conservação de recursos* de Hobfoll (1989) pressupõe quatro tipos de recursos: *objectos, condições, características pessoais e energias* que são valorizadas para a sobrevivência, directa ou indirectamente, ou que servem como meio de atingir esses recursos. Estes recursos podem ser aplicados ao nosso modelo, considerando que a percepção de saúde e o estar empregado são um tipo de recursos de condições; o optimismo e a resiliência constituem um tipo de recursos de características pessoais; e por sua vez, o rendimento económico um tipo de recursos energia.

A *teoria das emoções positivas (The broaden-and-build theory)* de Fredrickson é uma outra abordagem ao estudo do Bem-Estar Subjectivo. De acordo com este modelo, as emoções positivas expandem um repertório de pensamento-acção individual, que por sua vez, pode construir recursos pessoais duradouros dos indivíduos (Fredrickson, 2000). E ainda, as emoções positivas têm um efeito de destruição nas emoções negativas. Deste modo, cultivar emoções positivas não só neutraliza as emoções negativas, mas também expande os modos habituais de pensar dos indivíduos e constrói recursos pessoais (Fredrickson, 2000). Enquanto as perspectivas tradicionais sugerem que o afecto positivo melhora os sinais de saúde e o bem-estar actual (Diener, 2000), a teoria broaden-and-build vai mais longe para sugerir que o

Afecto Positivo também produz saúde e bem-estar futuro (Fredrickson, 2001). No nosso modelo esperamos que as características disposicionais (optimismo e resiliência) funcionam como recursos pessoais e atenuem o efeito negativo de algumas variáveis potencialmente stressoras, levando a um maior Bem-Estar Subjectivo (Satisfação com a Vida e Estados Emocionais Positivos).

Por último, a *Teoria dos Eventos Afectivos* de Weiss e Cropanzano (1996) é um outro modelo associado ao Bem-Estar Subjectivo, desenvolvido para identificar como as emoções e os humores influenciam o desempenho no trabalho e a satisfação no trabalho. Deste modo, a acumulação de eventos positivos e negativos determina como nos sentimos e, subsequentemente, determina o modo como nós pensamos e sentimos no trabalho, ou seja, a satisfação dos indivíduos em relação ao seu trabalho.

### Modelo de Análise

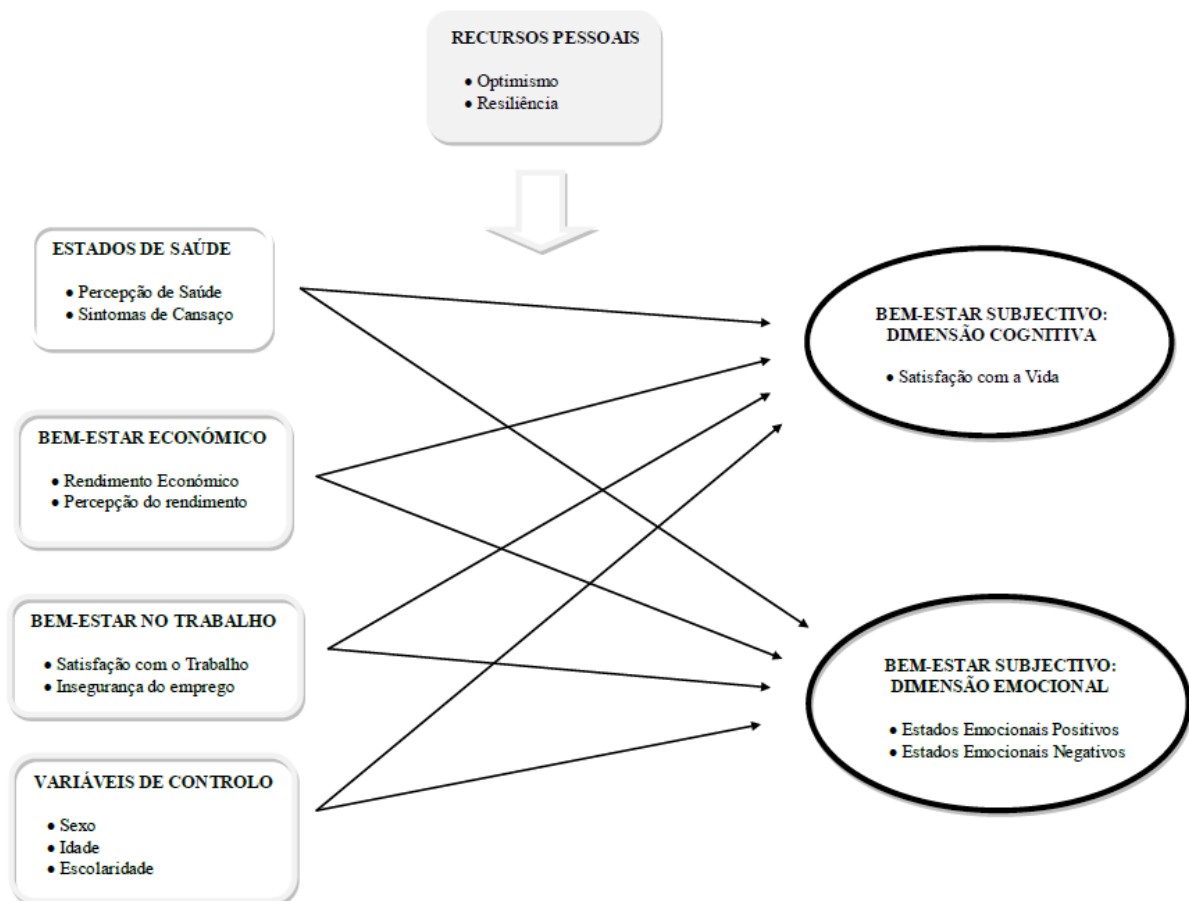


Figura 1. Modelo de análise

## Justificação do Modelo e Hipóteses de Pesquisa

No presente trabalho vamos analisar o estado de saúde (percepção de saúde e sintomas de cansaço), o bem-estar económico (rendimento económico e percepção do rendimento), o bem-estar no trabalho (satisfação com o trabalho e insegurança do emprego), e as características disposicionais (optimismo e resiliência) como preditores do bem-estar subjectivo dos Portugueses. Será também testado o papel moderador dos recursos pessoais (optimismo e resiliência) na relação entre o estado de saúde, o bem-estar económico, e o bem-estar no trabalho e o Bem-Estar Subjectivo (Satisfação com a Vida, Estados Emocionais Positivos, e Estados Emocionais Negativos).

É de salientar que as variáveis, por nós analisadas, estão limitadas às variáveis existentes no inquérito do European Social Survey.

### *Estados de Saúde*

#### *Percepção de Saúde*

De acordo com Judge e Watanabe (1993), a saúde pode ser distinguida entre saúde objectiva e saúde subjectiva. A saúde objectiva refere-se ao número de sintomas físicos ou a problemas de saúde que um indivíduo experiencia. Por sua vez, a saúde subjectiva refere-se a como os indivíduos avaliam subjectivamente a sua saúde. Esta varia, pois a saúde subjectiva pode depender mais pesadamente de comparações - comparações com a própria saúde no passado e com outros indivíduos que nós conhecemos. Por outro lado, a saúde objectiva não é relativa – os relatos dos sintomas não devem variar subjectivamente entre os indivíduos. Porque a saúde subjectiva e a saúde objectiva podem actualmente reflectir diferentes dimensões da própria saúde, é importante avaliar a cada uma separadamente. No presente trabalho, vamos focar-nos, essencialmente na saúde subjectiva. Ou seja, no modo como os indivíduos (a população portuguesa) percebem a sua saúde.

A OMS define a saúde como “um estado completo de bem-estar físico, mental e social, e não meramente a ausência de doença ou enfermidade” (WHO, 1946, citado por Caetano e Silva, 2010).

A relação entre o bem-estar e a saúde física tem recebido maior atenção nos últimos anos (Diener et al., 1999; Kwan, Bond, e Singelis, 1997; Veenhoven, 1996). Para Borooah (2006, citado por Selim, 2008) uma boa saúde é uma condição para se ser feliz. A saúde

física é vista como uma importante fonte de bem-estar humano, e uma série de estudos relataram relações empíricas entre o Bem-Estar Subjectivo e diferentes dimensões de saúde (Feist, Bodner, Jacobs, e Miles, 1995; Larson, 1978; Woodruff e Conway, 1992). No entanto, ainda muita incerteza permanece sobre a natureza exacta da relação entre saúde e Bem-Estar Subjectivo.

Teoricamente, Feist et al. (1995) tentam explicar, parcialmente, a relação entre o Bem-Estar Subjectivo e a saúde percebida através de uma perspectiva descendente (top-down).

Roysamb (2003) refere que a correlação entre o Bem-Estar Subjectivo e a percepção de saúde é bastante forte. Além disso, sugere que os genes que influenciam o bem-estar são, em larga medida os mesmos genes que influenciam a percepção da saúde.

Para Selim (2008) o estado de saúde, a todos os níveis, é a variável que tem um efeito positivo mais significativo na Satisfação com a Vida. Além disso, um bom e muito bom nível de estado de saúde tem um elevado efeito significativo positivo na Felicidade, mais do que outros níveis de saúde. Deste modo, quando o estado de saúde melhora, a Satisfação com a Vida e a Felicidade aumentam. O autor sugere ainda que uma muito boa saúde é a variável mais importante entre os vários domínios de vida.

De acordo com Diener (1984), um número substancial de estudos mostrou uma relação relativamente grande entre a percepção de saúde e o Bem-Estar Subjectivo (e.g., Larson 1978; Markides e Martin, 1979; Near, Rice e Hunt, 1978; Spreitzer e Snyder, 1974). Parte da influência da saúde no Bem-Estar Subjectivo não tem simplesmente o efeito directo em como as pessoas sentem fisicamente, mas também no que a sua saúde lhes permite fazer.

Uma meta análise de estudos sobre saúde e o Bem-Estar Subjectivo revelaram uma moderada correlação entre estes constructos. A relação entre saúde e Bem-Estar Subjectivo foi mais forte para as mulheres e mais forte quando as medidas subjectivas de saúde foram usadas. Assim, Zautra e Hempel (1983, citado por Diener, 1984) sugerem que a saúde subjectiva mostra uma fraca, mas significativa, relação com o Bem-Estar Subjectivo. No entanto, Miller (1980, citado por Diener, 1984) reportou que a saúde influencia a satisfação apenas de forma transversal, mas não longitudinalmente. Esta descoberta levanta questões acerca do processo e direcção causal pela qual a saúde e a satisfação estão relacionadas (Zautra e Hempel, 1983, citado por Diener, 1984).

De acordo com Galinha (2008), o facto de os indivíduos saudáveis serem mais felizes parece ser questionável. O impacto da saúde no Bem-Estar Subjectivo depende da percepção que o indivíduo tem da sua saúde. Quando a saúde é medida objectivamente, o impacto

diminui (Watten, Vassend, Myhrer, e Syversen, 1997). A Satisfação com a Vida é determinada pela interpretação subjectiva da saúde, que é influenciada, simultaneamente, pelo Afecto Negativo e pela saúde objectiva. Por sua vez, a percepção de saúde é influenciada pela personalidade dos indivíduos patente em estudos que identificam um maior número de queixas somáticas em neuróticos.

A adaptação tem sido uma razão apontada para a pequena diferença no Bem-Estar Subjectivo entre os indivíduos doentes e não doentes sugerindo que, com o tempo, as pessoas se adaptam à doença. No entanto, em certos casos, a adaptação não é total. Nos casos em que a severidade da doença implica incapacidade, disfuncionalidade ou cronicidade, a manifestação de Bem-Estar Subjectivo mantém-se ligeiramente inferior em relação ao grupo de controlo. A diferença no Bem-Estar Subjectivo aumenta consideravelmente em função da quantidade de incapacidades, de disfuncionalidades ou da quantidade de problemas crónicos. A saúde pode estar associada ao Bem-Estar Subjectivo pela interferência que pode implicar na realização dos objectivos. No entanto, a severidade de determinadas doenças pode provocar uma interferência tão generalizada nos objectivos de vários domínios de vida, que a implicação no Bem-Estar Subjectivo dos indivíduos se torna inevitável. Numa amostra de sujeitos com incapacidade física, a Satisfação com a Vida esteve relacionada com a idade do respondente, com a idade em que aconteceu a condição incapacitante, com o tipo e a severidade da incapacidade e com o estatuto profissional e marital. A Satisfação com a Vida também foi influenciada por factores relacionados com a determinação face à incapacidade (Mehnert, Krauss, Nadler, e Boyd, 1990).

Os sintomas de cansaço são sintomas psicossomáticos, os quais foram considerados, no nosso estudo, como indicadores de ausência de saúde e de bem-estar. Os sintomas de cansaço foram traduzidos na “realização das tarefas com esforço”, em “sentir o sono agitado”, e em “sentir cansaço”.

De um modo geral, como tem sido referido na literatura que o estado de saúde tem benefícios no Bem-Estar Subjectivo dos indivíduos, testou-se, assim, neste estudo a seguinte hipótese geral:

Hipótese 1: A percepção positiva do estado de saúde dos indivíduos (percepção de saúde elevada e baixos sintomas de cansaço) está associada a níveis mais elevados de Bem-Estar Subjectivo (mais Satisfação com a Vida, mais Estados Emocionais Positivos, e menos Estados Emocionais Negativos).

Deste modo, quanto mais saudáveis os indivíduos considerarem que são, e quanto menos sintomas de cansaço sentirem, mais satisfeitos eles estão com a sua vida em geral e experienciam mais estados emocionais positivos e menos estados emocionais negativos.

### *Bem-Estar Económico*

#### *Rendimento Económico*

O Bem-Estar Económico, nomeadamente o rendimento económico tem sido apontado na literatura, por diversos autores, como um dos preditores do Bem-Estar Subjectivo (e.g., Cantril, 1965, citado por Howell e Howell, 2008; Diener et al., 1993; Diener et al., 1995; Diener e Fujita, 1995; Howell e Howell, 2008; Inglehart et al., 2008; Kenny, 2005; Kirkacldy et al., 1998; Near et al., 1978; Oishi et al., 1999; Selim, 2008; Schyns, 1998; Veenhoven, 1991, citado por Diener et al., 1999; Wilson, 1967).

Os resultados do estudo de Near et al. (1978) revelaram, assim, que a satisfação com a vida e a satisfação ao longo do tempo estão positivamente relacionadas com o rendimento familiar. Também Peiró (2002, citado por Selim, 2008) aponta que o rendimento é fortemente associado com a satisfação, mas a sua associação com a felicidade é mais fraca. Igualmente, Ahn et al. (2004, citado por Selim, 2008) afirmam que a felicidade depende de muitas coisas, incluindo o rendimento. Tepperman e Curtis (1995) sugerem que os mais ricos manifestam-se mais satisfeitos do que os mais pobres. No estudo de McBride (2001), os resultados indicam que os efeitos do rendimento familiar no Bem-Estar Subjectivo podem ser menores em níveis de baixo rendimento. Por sua vez, Fuentes e Rojas (2001) sugerem também uma correlação positiva entre o bem-estar económico (estatuto socioeconómico) e a Felicidade e a Satisfação com a Vida. Para Selim (2008), o efeito do rendimento na Felicidade e na Satisfação com a Vida é positivo, apesar de ser baixo.

A um nível mais global, segundo Oishi et al. (1999), e de acordo com o modelo da gratificação das necessidades de bem-estar de Maslow (1970, citado por Arthaud-Day e Near, 2005), em países pobres, a satisfação financeira tem um importante papel em determinar a satisfação global, presumidamente, porque as necessidades de segurança como a segurança e estabilidade não estão tão bem satisfeitas como nos países ricos. Por outro lado, em nações ricas, a Satisfação com a Vida em casa aparece como tendo o papel mais central na Satisfação com a Vida global. Isto pode ser porque nestas sociedades as necessidades fisiológicas e de segurança estão principalmente preenchidas e as necessidades de amor e pertença são



preocupações mais salientes. Diener et al. (1995) sugerem uma ideia semelhante “o Bem-Estar Subjectivo está correlacionado com as características económicas das nações”. A riqueza pode prever um elevado Bem-Estar Subjectivo porque grandes recursos permitem às pessoas uma grande capacidade para alcançar alguns dos seus objectivos e também porque um elevado rendimento confere um elevado estatuto. Em termos de objectivo fornecido pela hierarquia das necessidades de Maslow (1954, citado por Diener et al., 1999), o salário confere vantagens em termos de necessidades físicas básicas, segurança, e actualização das próprias capacidades (devido à grande liberdade de acção oferecida pelo aumento do rendimento). Similarmente, a nível nacional, os países pobres parecem possuir um Bem-Estar Subjectivo mais baixo do que os países ricos (e.g., Diener et al., 1993; Veenhoven, 1991, citado por Diener et al., 1999). De acordo com Inglehart et al. (2008), o desenvolvimento económico está fortemente relacionado com elevados níveis de Bem-Estar Subjectivo. As pessoas dos países com elevados rendimentos são mais felizes e são mais satisfeitas com a vida do que as pessoas dos países com baixo rendimento, e a diferença é substancial. Howell e Howell (2008) verificaram que a média de felicidade dos países e do produto interno bruto per capita têm mostrado uma correlação bastante forte (Diener, Diener, e Diener, 1995; Schyns, 1998; Veenhoven, 1991).

### *Percepção do Rendimento*

A par do rendimento económico objectivo, também o rendimento económico subjectivo tem sido referido na literatura como um indicador de Bem-Estar Subjectivo.

Na teoria da conservação dos recursos, Hobfoll (1989) considera a percepção do indivíduo como sendo o factor principal que define se a situação é ou não avaliada como stressante. Uma forma de os indivíduos poderem conservar recursos é por reinterpretar a ameaça como um desafio (Kobasa, 1979; Kobasa, Maddi e Courington, 1981). Assim, as pessoas podem focar-se no que elas podem ganhar, em vez de no que elas podem perder, à luz de uma situação particular. Ainda, muitos stressores não são claramente positivos nem negativos e são mais provavelmente abertos a avaliações pessoais. Deste modo, independentemente do valor do rendimento ser baixo ou elevado, é a percepção que os indivíduos têm do seu rendimento que condiciona a forma como o avaliam positiva ou negativamente, e posteriormente, o modo como avaliam a sua vida.

Brown, Gardner, Oswald, e Qian (2008) afirmam que os níveis de satisfação e bem-estar mostram depender mais do que da simples remuneração relativa. Eles dependem da

classificação ordinal do salário individual dentro de um grupo de comparação. O bem-estar humano depende, assim, de comparações com os outros. Um indivíduo é influenciado não só pelo rendimento relativo mas pela posição ordenada do seu salário dentro de um conjunto de comparação (por exemplo, se o indivíduo é a quarta pessoa mais bem paga na organização, ou o quadragésimo quarto mais bem pago). Por outras palavras, os seres humanos, avaliam a posição ordinal por si, o bem-estar é moldado pela posição ordinal do salário da pessoa dentro de um conjunto de comparação dos níveis de salário dos outros. Clark (2003) mostrou que também o impacto do desemprego no bem-estar é sujeito a efeitos de comparação social. Os indivíduos não gostam de desigualdade. Por outras palavras, um indivíduo pode perder bem-estar, mesmo que esteja no topo da distribuição do rendimento relevante.

Também o estudo de Solnick e Hemenway (1998) revelou que, para além do rendimento em termos absolutos, a posição relativa dos indivíduos face aos outros (comparação social) afecta o seu bem-estar subjectivo. As pessoas comparam geralmente o seu rendimento com algum tipo de norma, esteja esta ancorada naquilo que os outros ganham ou naquilo que o próprio está habituado a ganhar ou espera vir a conseguir. Se o resultado desta comparação lhe for favorável, o seu nível de felicidade tende a aumentar (Solnick e Hemenway, 1998, citado por Caetano e Silva, 2010).

No entanto, existem algumas inconsistências. Diener et al. (1995), estudou a influência da comparação social do rendimento no Bem-Estar Subjectivo, esperando que os indivíduos seriam mais felizes se o seu rendimento fosse mais elevado que a referência padrão do salário dos outros, e seriam menos felizes se eles estivessem abaixo do padrão. No entanto, esta hipótese não foi suportada, deste modo, o rendimento dos vizinhos produziu um efeito oposto ao previsto – as nações com vizinhos mais ricos são mais felizes. A assimetria positiva do rendimento não está correlacionada com o Bem-Estar Subjectivo das nações.

Baseando-nos no referido pela literatura, esperamos que o bem-estar económico de um indivíduo contribua para o seu Bem-Estar Subjectivo. Testou-se, assim, neste estudo a seguinte hipótese geral:

Hipótese 2: O bem-estar económico dos indivíduos (rendimento económico e percepção do rendimento elevados) está associado a níveis mais elevados de Bem-Estar Subjectivo (mais Satisfação com a Vida, mais Estados Emocionais Positivos, e menos Estados Emocionais Negativos).

Deste modo, quanto mais elevado for o rendimento económico dos indivíduos, e quanto melhor for a percepção que têm do seu rendimento, mais satisfeitos estão com a sua vida em geral, e experienciam mais estados emocionais positivos e menos estados emocionais negativos.

### *Bem-Estar no Trabalho*

Uma vez que a maioria dos indivíduos passa a grande parte da sua vida e do seu tempo no trabalho, este representa uma parte significativa das suas vidas. É, assim, fulcral tentar promover o bem-estar das pessoas no trabalho. O bem-estar no trabalho é constituído e integrado por três componentes: a satisfação com o trabalho, o envolvimento com o trabalho e o comprometimento organizacional afectivo (Siqueira e Padovan, 2004).

#### *Satisfação com o Trabalho*

Iverson e Maguire (2000) definiram a satisfação com o trabalho como “um estado emocional positivo produzido a partir da experiência de uma pessoa associada ao seu trabalho”. Segundo Cherrington (1989) a satisfação no trabalho refere-se basicamente ao quanto os trabalhadores gostam dos seus empregos. Locke (1976, citado por Brief e Weiss, 2002) definiu a satisfação com o trabalho de modo semelhante, como um estado emocional positivo ou agradável resultante da avaliação do próprio emprego ou de experiências de trabalho. Assim, a satisfação com o trabalho passou a ser considerada uma reacção afectiva ao posto de trabalho. A satisfação com o trabalho tem uma dimensão cognitiva, bem como uma dimensão afectiva (Pekrun e Frese 1992, citado por Brief e Weiss, 2002; Sandelands 1988). Siqueira (1995, citado por Siqueira e Padovan, 2004) sugere que a satisfação com o trabalho é multidimensional, sendo um vínculo afectivo positivo resultante de satisfações adquiridas em cinco domínios específicos: no relacionamento com as chefias, com os colegas de trabalho, com o salário, com as oportunidades de promoção, e pela satisfação com as tarefas realizadas. Cranny, Smith, e Stone (1992, citado por Wright e Cropanzano, 2000) definem a satisfação com o trabalho como “uma reacção afectiva (emocional) ao trabalho que resulta da comparação dos resultados actuais com aqueles que são desejados”.

São vários os estudos que comprovam que a relação entre satisfação com o trabalho e Satisfação com a Vida é positiva e significativa (e.g., Chacko, 1983; Judge e Locke (1993); Judge e Watanabe, 1993; Katak et al., 1992; Keon e McDonald, 1982; Near et al., 1978;

Quinn e Shepard, 1974; Rain, Lane, & Steiner, 1991; Rode, 2004; Tait et al., 1989). Tait et al. (1989) encontrou 34 estudos que referiram relações entre a satisfação com o trabalho e a satisfação com a vida.

É geralmente assumido que a satisfação com o trabalho e a satisfação com a vida devem estar relacionadas uma com a outra porque, para muitas pessoas, o trabalho é um aspecto significativo e central das suas vidas (em termos de envolvimento quer de tempo quer emocional).

Os resultados do estudo de Katak et al. (1992) mostraram que todos os aspectos da satisfação com o trabalho estavam fortemente correlacionados com a satisfação com a vida. As correlações mais fortes foram entre a satisfação com o trabalho e a satisfação com a vida e entre a medida de satisfação com o trabalho global e a satisfação com a vida. Os resultados sugerem ainda que algumas componentes de satisfação com o trabalho – salário, promoção, supervisor e trabalho – estão significativamente correlacionadas com a satisfação com a vida.

A evidência empírica suporta também o efeito moderador da importância do trabalho na relação entre a satisfação com o trabalho e a Satisfação com a Vida. A centralidade do trabalho para os indivíduos, provavelmente, deriva do facto de muitos indivíduos gastarem a maioria das suas horas de vigília no trabalho. Ter uma identidade própria e tempo vinculados ao trabalho sugere a sua importância nos julgamentos de felicidade e bem-estar.

Judge e Locke (1993) também afirmam que o Bem-Estar Subjectivo influencia significativamente a satisfação com o trabalho. As pessoas felizes com as suas vidas têm maior probabilidade de estarem satisfeitas com os seus trabalhos. Além disso, os autores sugerem ainda que o Bem-Estar Subjectivo e a satisfação com o trabalho influenciam-se significativamente um ao outro. Também Judge e Watanabe (1993) encontraram que a satisfação com o trabalho e a satisfação com a vida estão significativa e reciprocamente relacionadas. Porém, a satisfação com o trabalho tem um efeito significativamente mais forte na satisfação com a vida do que a satisfação com a vida na satisfação com o trabalho (Judge e Watanabe, 1993). Os autores sugerem que a satisfação com o trabalho pode influenciar a satisfação com a vida porque os trabalhos são como uma parte central na vida das pessoas. Conceitos como a centralidade do trabalho e a importância do trabalho podem ajudar nesta hipótese. Contudo, a importância do trabalho é somente um dos muitos potenciais processos psicológicos que podem estar na base do efeito da satisfação com o trabalho na satisfação com a vida.

De acordo com os resultados do estudo de Garcia (2009), o bem-estar no trabalho está positivamente associado ao nível de satisfação com a vida apenas quando os indivíduos estão identificados com a organização. Este estudo evidencia empiricamente que a identificação com a organização condiciona o efeito das emoções sentidas pelo indivíduo no trabalho no seu bem-estar subjectivo. Os resultados obtidos sugerem que a identificação organizacional regula a centralidade que o bem-estar no trabalho tem para o bem-estar subjectivo geral do indivíduo.

Rode (2004) salientou duas perspectivas teóricas que podem explicar as correlações observadas entre a satisfação com o trabalho e a satisfação com a vida. A primeira perspectiva, referida como a perspectiva ascendente (Diener, 1984), propõe que a satisfação com o trabalho tem uma influência causal na satisfação com a vida porque é parte da satisfação com a vida (Andrews e Withey, 1976; citado por Galinha, 2008; Campbell et al., 1976, citado por Galinha, 2008). A satisfação com a vida é conceptualizada, em parte, como o resultado da satisfação com vários domínios de vida (como o trabalho, a família, a saúde) e os efeitos das condições ambientais na satisfação com a vida são assumidos como largamente mediados pela satisfação com vários domínios de vida. A segunda perspectiva argumenta que a relação causal entre as duas variáveis é descendente (Diener, 1984), ou que a satisfação com a vida influencia a satisfação com o trabalho (Judge e Watanabe, 1993). A influência da satisfação com a vida na satisfação com o trabalho representa um efeito disposicional que o efeito positivo associado com a satisfação com a vida resulta na recordação de um grande número de eventos positivos de trabalho e mais interpretações positivas das condições de trabalho, as quais levam a elevada satisfação com o trabalho (Bower, 1981; Judge e Hulin, 1993). As pesquisas indicam que a satisfação com a vida pode ser vista como o resultado, em parte, da satisfação com vários domínios de vida (Andrews e Withey, 1976, citado por Galinha, 2008; Campbell et al., 1976, citado por Galinha, 2008). Esta noção é baseada na suposição que os indivíduos avaliam os detalhes da experiência quando fazem julgamentos de satisfação global. Por exemplo, as avaliações acerca do próprio trabalho são baseadas em como avaliam o seu salário, o suporte do supervisor, as condições de trabalho, entre outros aspectos, relativos a níveis desejados destas variáveis. A direcção de influência é assumida do específico para o geral, neste caso da satisfação com domínios de vida específicos (por exemplo o trabalho) para a satisfação com a vida global.

No entanto, um resultado contraditório aos anteriores, é o de Rode (2004), que indica que apesar de positiva, a relação entre satisfação com o trabalho e satisfação com a vida não é

significativa. Este resultado é quase excepção, porque em estudos anteriores encontraram relações significativas entre satisfação com o trabalho e Satisfação com a Vida. Rode (2004) sugere que a relação entre satisfação com o trabalho e satisfação com a vida pode não ter sido significativa porque para muitas pessoas o trabalho não é uma actividade de vida central como proposto por Dublin (1956, citado por Rode, 2004).

A um nível mais alargado, segundo Oishi et al. (1999), a satisfação com o trabalho pode ter diferentes significados nas culturas. Em nações pobres, os aspectos do trabalho relacionados com as necessidades de segurança como o salário e os benefícios pode ser o critério mais importante para a satisfação com o trabalho. Nas nações ricas, por outro lado, os aspectos do trabalho relacionados com a auto-actualização (e.g., o quanto eu posso expressar a minha própria capacidade e talento através da minha profissão) pode ser o critério mais importante para a satisfação com o trabalho. Isto parece mostrar que o trabalho serve diferentes necessidades nas culturas. A satisfação com o trabalho é um forte preditor da satisfação com a vida nas culturas, talvez devido às múltiplas funções do trabalho (Oishi et al., 1999).

A influência da satisfação com o trabalho no Bem-Estar Subjectivo poderá ser explicada, em parte, pela teoria dos eventos afectivos de Weiss e Cropanzano (1996). Esta teoria explica como as emoções e os humores influenciam o desempenho no trabalho e a satisfação no trabalho. A natureza do trabalho e as exigências para o afecto laboral produzem determinados acontecimentos no local de trabalho que irão influenciar as emoções negativas e/ou positivas, assim como, os comportamentos dos colaboradores (Ashkanasy e Daus, 2002). A teoria dos eventos afectivos parece apresentar uma estrutura muito útil por entender o papel das experiências afectivas no local de trabalho, que agregadas a outros factores contribuem para a componente afectiva de satisfação no trabalho e eventualmente para o comportamento e as acções no ambiente de trabalho. A satisfação com o trabalho irá levar ao bem-estar no trabalho, e, conseqüentemente, ao Bem-Estar Subjectivo, uma vez que toda a nossa amostra compreende a população activa portuguesa, e provavelmente, o trabalho ocupará um papel central na vida destes indivíduos.

### *Insegurança do Emprego*

Vários autores têm investigado a relação entre o bem-estar e o desemprego e verificaram que esta parece ser robustamente negativa (Björklund e Eriksson, 1998;

Blanchflower, 2001; Clark e Oswald, 1994; Di Tella et al., 2001; Winkelmann e Winkelmann, 1998).

A literatura empírica sobre a Felicidade tem encontrado que o desemprego faz as pessoas infelizes (Clark e Oswald, 1994; Di Tella et al., 2001; Winkelmann e Winkelmann, 1998). Por sua vez, Ahn et al. (2004, citado por Selim, 2008) sugere que o desemprego reduz substancialmente os níveis de satisfação do indivíduo com a sua principal actividade profissional e financeira, enquanto aumenta os níveis de satisfação com o tempo de lazer. Também, Eggers et al. (2006) apontam que as taxas de desemprego mais elevadas levam a menores relatos de satisfação com a vida. Em contrapartida, o estudo na Rússia encontra um efeito pequeno mas significativo na direcção oposta. Segundo Selim (2008), os desempregados consideram a situação económica da sua casa como relativamente má. Entre os *tipos* de emprego, o desemprego é o que tem o efeito negativo mais forte sobre a satisfação com a vida. Os empregados a *part-time* sentem-se menos satisfeitos comparado com quem trabalha por conta própria. Quanto à felicidade, os autores verificaram que as mulheres desempregadas são menos felizes que as que trabalham por conta própria.

O estudo de Bockerman e Ilmakunnas (2006) revelou, curiosamente, que um aumento sem precedentes da taxa de desemprego nacional não produziu uma queda na média do nível de Bem-Estar Subjectivo. Os resultados revelam, assim, que o desemprego reduz a satisfação com a vida, apesar de apresentar um efeito insignificante sobre a felicidade, a qual depende do rendimento. O baixo rendimento tem um efeito claramente negativo na felicidade e na satisfação com a vida. Uma interpretação do resultado do desemprego e da felicidade é que a sociedade se tem adaptado à persistência do desemprego elevado que surgiu durante a grande depressão da década de 1990. Assim, por um lado, o elevado desemprego reduz o estigma social associado com a experiência de desemprego. O estigma social pode também enfraquecer devido a efeitos de habituação, quando se está desempregado durante um longo período de tempo. Por esta razão, é possível afirmar que o estigma social associado com a experiência pessoal do desemprego pode ter diminuído gradualmente ao longo do tempo. No entanto, a questão de saber se a correlação negativa entre o Bem-Estar Subjectivo e o desemprego depende da duração do desemprego tem sido dirigida por Clark (2006), que considera a adaptação dentro do período de desemprego actual, e conclui que, em geral, o desemprego começa mal e fica pior. Também Clark, Diener, Georgellis, e Lucas (2008) sugerem que o desemprego reduz a satisfação com a vida; encontraram pouca evidência para habituação ao desemprego; e verificaram que o desemprego no futuro reduz

significativamente o bem-estar actual tanto dos homens como das mulheres. Clark (2003, citado por Brown et al., 2008) mostrou, ainda, que o impacto do desemprego no bem-estar é sujeito a efeitos de comparação social.

De um modo geral, podemos considerar que tal como o desemprego tem um efeito negativo no Bem-Estar Subjectivo, também a insegurança quanto à estabilidade do emprego terá uma relação negativa com o Bem-Estar Subjectivo.

Testamos, assim, no presente estudo, quanto à relação entre o bem-estar no trabalho e o Bem-Estar Subjectivo a hipótese geral que se segue:

Hipótese 3: O bem-estar no trabalho dos indivíduos (elevada satisfação com o trabalho, e baixa insegurança quanto à estabilidade do emprego) está associado a níveis mais elevados de Bem-Estar Subjectivo (mais Satisfação com a Vida, mais Estados Emocionais Positivos, e menos Estados Emocionais Negativos).

Podemos considerar, que quanto mais satisfeitos com o seu trabalho estiverem os indivíduos, e quanto menos inseguros estiverem quanto à estabilidade dos seus empregos, mais satisfeitos estão com a sua vida em geral, e experienciam mais estados emocionais positivos e menos estados emocionais negativos.

### *Características Disposicionais*

De acordo com Galinha (2008), a relação entre os traços de personalidade e o Bem-Estar Subjectivo tem sido amplamente investigada e os resultados mostram correlações fortes entre os constructos.

#### *Optimismo*

Scheier e Carver (1985) definiram o optimismo como um atributo de personalidade em que se tende a esperar resultados favoráveis na vida. Os autores desenvolveram a teoria do optimismo disposicional, em que o optimismo é, deste modo, visto como uma tendência generalizada para esperar resultados favoráveis em relação à própria vida e, como consequência a empenhar-se na procura dos resultados (Diener et al., 1997, citado por Galinha, 2008; Scheier e Carver, 1985).

Segundo Galinha (2008), o optimismo pode ser considerado uma variável cognitiva protectora, de acordo com a teoria homeostática, como também pode ser considerado um



traço de personalidade, quando se revela uma característica estável do indivíduo. Os indivíduos otimistas acreditam que o sucesso é uma consequência do seu empenhamento face aos objectivos. Os indivíduos que esperam insucesso desinvestiriam mais provavelmente nos seus objectivos. Os otimistas, porque esperam resultados positivos na vida, tendem a gerar e a experimentar sentimentos mais positivos, ao passo que os pessimistas esperam resultados negativos, e tendem a experimentar sentimentos mais negativos (Carver e Scheier, 2002a, 2002b, citado por Daukantaite e Bergman, 2005). Por sua vez, Scheier, Weintraub, e Carver (1986) sugeriram que os otimistas usam diferentes estratégias para gerir situações críticas da vida, ao contrário dos pessimistas. Ou seja, os otimistas tendem a lidar com a fonte de stress usando uma estratégia de coping focalizada no problema, procuram suporte social e enfatizam os aspectos positivos da situação quando encontram dificuldades, enquanto os pessimistas tendem a evitar o confronto directo com o problema e em vez disso, usam uma estratégia de coping focalizada na emoção, tendem a utilizar a negação e desinvestem nos objectivos relevantes. Luthans et al., (2007, citado por Caetano e Silva, 2010) identificaram quatro componentes do capital psicológico: a *auto-eficácia*, o *optimismo*, a *esperança*, e a *resiliência*. Para os autores, o optimismo é concebido não no sentido popular de esperar acontecimentos positivos ou negativos, mas como estilo explicativo que atribui os acontecimentos positivos a causas pessoais, permanentes e penetrantes, e interpreta os acontecimentos negativos em termos de factores externos, temporários e situacionais, o que é o inverso do que faz o estilo atribucional pessimista.

O optimismo é um traço de personalidade amplamente estudado na relação com o Bem-Estar Subjectivo. São vários os estudos direccionados para a compreensão dos factores que influenciam o Bem-Estar Subjectivo geral das pessoas. Os resultados dos vários estudos mostram que os factores de personalidade são mais fortemente relacionados com o Bem-Estar Subjectivo do que outros factores são. Dos factores de personalidade, o optimismo tem sido consistentemente encontrado como um dos mais fortes preditores do Bem-Estar Subjectivo (e.g., Carver e Scheier, 2002, citado por Daukantaite e Bergman, 2005; Daukantaite e Bergman, 2005; Diener, Suh e Smith, 1999; Lucas, Diener e Suh, 1996, citado por Oishi et al., 1998; Myers e Diener, 1997; Scheier e Carver, 1985; Wilson, 1967). No estudo de Diener, Suh, Lucas, e Smith (1999), os autores verificaram, que na maioria das vezes, as variáveis de personalidade, especialmente, o neuroticismo, a extroversão, o optimismo e a auto-estima são consideradas altamente relacionadas com as componentes do Bem-Estar Subjectivo. Os resultados do estudo de Daukantaite e Bergman (2005) mostram que foram encontradas fortes

relações entre o otimismo e todas as três componentes do Bem-Estar Subjectivo. Deste modo, o otimismo está relacionado positiva e significativamente com a Satisfação com a Vida e com o Afecto Positivo e está relacionado negativa e significativamente com o Afecto Negativo. Scheier e Carver (1993) analisaram os resultados de estudos que mostram que os otimistas mantêm altos níveis de Bem-Estar Subjectivo, mesmo quando enfrentam uma situação perturbadora. Os benefícios do otimismo no bem-estar e na saúde das pessoas têm sido indicados numa série de estudos (Carver e Scheier, 2002, citado por Daukantaite e Bergman, 2005), no entanto, o mecanismo de como os fenómenos estão relacionados ainda não é totalmente compreendido.

### *Resiliência*

A resiliência tem sido definida por vários autores de forma idêntica. O conceito de resiliência foi definido, a princípio, como um conjunto de traços de personalidade e capacidades que tornavam invulneráveis as pessoas que passavam por experiências traumáticas e não desenvolviam doenças psíquicas, caracterizando assim, a qualidade de serem resilientes (Anthony e Cohler, 1987, citado por Fredrickson, 2003). Luthar (2003, citado por Ong et al., 2006) definem a resiliência como o processo de retornar a um estado normal ou acima do normal, apesar da exposição a riscos ou à adversidade. Igualmente, Hunter (2001) refere que a resiliência revela-se em pessoas que expostas a riscos e adversidades, suportam os desafios e alcançam resultados inesperados. Dyer e McGuinness (1996) definem a resiliência como a capacidade dos indivíduos para lidar com sucesso face à mudança, adversidade, e risco. Luthans et al., (2007, citado por Caetano e Silva, 2010) sugere que a resiliência é uma das quatro componentes do capital psicológico, que pode ser definida como a capacidade desenvolvida para recuperar de problemas, adversidades e fracassos. Já Bonanno (2004) definiu a resiliência dos adultos como a capacidade dos mesmos em diversas circunstâncias a que são expostos, um evento isolado e potencialmente muito negativo (como a morte de um parente próximo ou uma situação de violência ou risco de vida), em se manterem relativamente estáveis, em níveis saudáveis do funcionamento psicológico e físico, bem como a capacidade geradora de experiências e emoções positivas. De acordo com Block e Block (1980, citado por Fredrickson et al., 2003); Block e Kremen (1996); e Lazarus (1993), a resiliência psicológica é um traço de personalidade relativamente estável, caracterizada pela capacidade para recuperar de experiências emocionais negativas e pela adaptação flexível às novas exigências de experiências stressantes. Descrições teóricas de

resiliência psicológica indicam que as pessoas resilientes são capazes de “recuperar” de experiências stressantes mais rápida e eficientemente (Carver, 1998). A teoria sobre a resiliência tem indicado que os indivíduos resilientes são caracterizados por elevada emotividade positiva (Wolin e Wolin, 1993, citado por Fredrickson, 2003) e pela capacidade para recuperar de circunstâncias negativas apesar das ameaças ao indivíduo (Block e Block, 1980; Lazarus, 1993; Masten, 2001).

De acordo com Everall, Altrows, e Paulson (2006) os modelos de resiliência têm predominantemente se focado em uma de três definições operacionais: (a) um traço de personalidade estável ou capacidade para proteger os indivíduos dos efeitos negativos do risco e da adversidade; (b) um resultado positivo, o qual é definido pela presença de saúde mental positiva (tal como o auto-conceito positivo e a auto-estima, desempenho acadêmico com sucesso na idade apropriada, tarefas de desenvolvimento, etc.), ou ausência de psicopatologia, (apesar da exposição ao risco); ou (c) o processo dinâmico que é dependente de interações entre variáveis contextuais e individuais, que evolui ao longo do tempo.

Segundo Block e Block (1981, citado por Fredrickson et al., 2003); Block e Kremen (1996); Klohnen (1996); Masten (2001); Werner e Smith (1992, citado por Fredrickson et al., 2003); e Wolin e Wolin (1993, citado por Fredrickson et al., 2003), os indivíduos que reportam elevada resiliência, para além de serem caracterizados por elevada emotividade positiva, têm abordagens de vida optimistas e energéticas, são curiosos e abertos a novas experiências. Além disso, os indivíduos resilientes não só cultivam emoções positivas neles próprios, mas também são hábeis em aliciar emoções positivas noutras pessoas próximas, o que cria uma rede de apoio social para ajudar no processo de coping (Demos, 1989; Kumpfer, 1999; Werner e Smith, 1992, citado por Fredrickson et al., 2003). Segundo Salovey et al. (1999) as pessoas psicologicamente resilientes são ainda descritas como emocionalmente inteligentes.

Tugade e Fredrickson (2002b, citado por Fredrickson et al., 2003) indicam que as pessoas que têm elevados níveis de resiliência psicológica reportam experienciar mais emoções positivas em resposta a eventos stressantes, tanto em laboratório como na vida do dia-a-dia. Vários estudos longitudinais sugerem que os processos emocionais positivos são uma componente essencial do que significa ser resiliente (Bonanno, 2004; Fredrickson et al., 2003; Zautra, Johnson, e Davis, 2005). Várias pesquisas recentes sugerem que as emoções positivas, não são só um simples produto de resiliência, mas são também uma componente crucial do traço resiliência (Tugade e Fredrickson, 2004; Tugade, Fredrickson, e Barrett,

2004). De acordo com Bonano et al. (2007), um crescente corpo de evidências sugere que a maioria dos adultos expostos a eventos potencialmente traumáticos são resilientes.

No seu estudo, Ong et al. (2006) investigaram o papel funcional da resiliência psicológica e das emoções positivas no processo de stress, e os resultados confirmaram a associação entre a resiliência e as emoções positivas. Os resultados indicaram que ao longo do tempo, a experiência de emoções positivas ajuda os indivíduos com elevada resiliência na sua capacidade para recuperar eficazmente do stress diário. Ao examinar o papel que a emoção positiva desempenha na resiliência, Ong et al. (2006) observaram que as viúvas com altos níveis de resiliência experienciam emoções mais positivas (por exemplo, de paz) e negativas (por exemplo, ansiedade) do que as viúvas com baixos níveis de resiliência. As viúvas com altos níveis de resiliência apresentam elevada complexidade emocional (capacidade de manter a diferenciação entre estados emocionais positivos e negativos, apesar do stress subjacente). Ong et al. (2006) sugerem ainda que a consequência adaptativa da resiliência é uma função de um aumento da complexidade emocional, enquanto o stress está presente. Além de evidenciar uma maior complexidade emocional, as viúvas com elevada resiliência também mostraram um maior controlo sobre as suas experiências emocionais positivas. De um modo geral, os resultados do estudo de Ong et al. (2006) mostram que as emoções positivas são mais comuns entre os indivíduos com elevada resiliência; os indivíduos com baixa resiliência psicológica tendem a ter dificuldade em regular as emoções negativas e apresentam reactividade aumentada a eventos stressantes da vida diária; e ao longo do tempo, as emoções positivas servem para ajudar as pessoas com elevada resiliência na sua capacidade de recuperar eficazmente da adversidade.

De acordo com Tugade et al. (2004) as emoções positivas ajudam as pessoas a superar as emoções negativas mais rapidamente e estão relacionadas com os estilos de coping importantes para a construção de recursos, além de desempenharem um papel importante na contribuição para o bem-estar psicológico e físico. Os resultados do estudo de Tugade et al. (2004) confirmam a associação entre resiliência e emoções positivas. Deste modo, a resiliência psicológica permite aos indivíduos acumular as suas experiências emocionais positivas para beneficiar a saúde física e psicológica. Além disso, a elevada resiliência está ligada com o crescimento pós- crise, indexado por aumentos no optimismo, no bem-estar subjectivo, e na tranquilidade (Tugade et al. (2004). Fredrickson et al. (2003) sugerem que as emoções positivas ajudam os indivíduos altamente resilientes a interromper a experiência de stress e a recuperar eficazmente do stress diário. Os autores afirmam que a emoção positiva

ajuda as pessoas resilientes a construir recursos psicológicos que são necessários para enfrentar com êxito catástrofes significativas. As emoções positivas são, assim, elementos activos dentro de resiliência. As pessoas com elevada resiliência percebem mais significados positivos dentro dos problemas que enfrentam, sofrem menos sintomas depressivos, e experimentam mais emoções positivas do que as pessoas com baixa resiliência. A resiliência está também positivamente correlacionada com as medidas de recursos psicológicos, incluindo a satisfação com a vida, o optimismo, e a tranquilidade, e, negativamente correlacionada com os sintomas depressivos e emoções negativas, nomeadamente, raiva e tristeza. O traço resiliência é um forte preditor das emoções positivas, estando positivamente correlacionado com a experiência de seis emoções positivas, incluindo interesse, alegria, esperança, desejo sexual, orgulho e contentamento (Fredrickson et al., 2003).

Fredrickson et al., (2003) sugerem, assim que a resiliência está associada a uma série de benefícios psicológicos, tanto na vida do dia-a-dia como ao lidar com as crises. As pessoas com elevado traço resiliência partilham de um conjunto de traços afecto relacionados – baixo neuroticismo ligado com elevada extraversão e elevada abertura à experiência – que predispõem para a afectividade positiva. O traço resiliência – o qual pode ser considerado como um recurso psicológico – está associado a uma série de outros recursos psicológicos, incluindo a satisfação com a vida, o optimismo, e a tranquilidade. Os indivíduos com elevado traço resiliência experienciam mais emoções positivas mais frequentemente e emoções negativas menos frequentemente do que os seus pares menos resilientes.

De acordo com Cohn et al. (2009), as emoções positivas prevêm aumentos tanto na resiliência como na satisfação com a vida. A satisfação com a vida está correlacionada com as emoções positivas, mas depende finalmente do crescimento da resiliência (uma competência multifacetada envolvendo regulação da emoção, resolução de problemas, e capacidade para mudar de perspectiva, que vai muito além das emoções agradáveis que lhe deram origem). Esta relação depende parcialmente do facto de que a resiliência gera emoções positivas, sugerindo uma espiral ascendente no qual a resiliência e as emoções positivas mantêm e constroem-se uma à outra. As emoções positivas e a resiliência estão associadas com a subida na Satisfação com a Vida.

Tugade e Fredrickson (2004) afirmam que o traço resiliência está positivamente associado ao humor positivo, mas não está associado ao humor negativo. O elevado traço resiliência está associado a aumentos em quatro emoções positivas: ansiedade, entusiasmo,

felicidade, e interesse. E os indivíduos com elevada resiliência tendem a experienciar emoções positivas mesmo em meio de tensão.

De acordo com a literatura, esperamos que as características disposicionais sejam preditoras do Bem-Estar Subjectivo. Testou-se, assim, neste estudo a seguinte hipótese geral:

Hipótese 4: As características disposicionais dos indivíduos (optimismo e resiliência elevados) estão associadas a níveis mais elevados de Bem-Estar Subjectivo (mais Satisfação com a Vida, mais Estados Emocionais Positivos, e menos Estados Emocionais Negativos).

Por outras palavras, quanto mais optimistas e quanto mais resilientes forem os indivíduos mais satisfeitos eles estão com a sua vida em geral, e experienciam mais estados emocionais positivos e menos estados emocionais negativos.

#### *O papel moderador dos recursos pessoais (optimismo e resiliência)*

No nosso modelo tencionamos testar o papel moderador dos recursos pessoais (optimismo e resiliência) na relação entre os diversos preditores (percepção de saúde, sintomas de cansaço, rendimento económico, percepção do rendimento, satisfação com o trabalho, e insegurança do emprego) e o Bem-Estar Subjectivo (Satisfação com a Vida, Estados Emocionais Positivos, e Estados Emocionais Negativos).

Esta relação pode ser justificada e melhor compreendida tendo em consideração alguns dos modelos apresentados na literatura associados ao Bem-Estar Subjectivo dos indivíduos.

O modelo *Demands-Resources* de Bakker e Demerouti (2007) pode ser aplicado a uma ampla gama de profissões e pode ser usado para melhorar o bem-estar e o desempenho dos funcionários. Pressupõe que todas as ocupações podem ter os seus próprios factores de risco específicos associados ao stress no trabalho. Podendo esses factores ser classificados em duas categorias gerais: as exigências do trabalho e os recursos de trabalho, constituindo, assim, um abrangente modelo que pode ser aplicado a diversos contextos profissionais (Bakker et al., 2003; Demerouti et al., 2001, citado por Bakker e Demerouti, 2007).

Neste modelo as exigências referem-se aos aspectos físicos, psicológicos, sociais e organizacionais do trabalho que exigem sustentação física e/ou psicológica (cognitiva e emocional), ao esforço ou competências e, portanto, associadas a alguns custos fisiológicos e/ou psicológicos. Alguns exemplos de exigências são um trabalho com elevada pressão, um

ambiente físico desfavorável, e interações com os clientes emocionalmente exigentes. Apesar das exigências do trabalho não serem necessariamente negativas, elas podem transformar-se em fontes de stress no trabalho quando os indivíduos percebem que estas exigências requerem um elevado esforço para o qual não conseguem dar resposta (Meijman e Mulder, 1998, citado por Bakker e Demerouti, 2007). Por sua vez, os recursos do trabalho referem-se aos aspectos físicos, psicológicos, sociais e organizacionais do trabalho que são ou funcionais no cumprimento dos objectivos de trabalho; ou para reduzir as exigências do trabalho e os custos fisiológicos e psicológicos associados; ou para estimular o crescimento pessoal, aprendizagem e desenvolvimento. Os recursos de trabalho podem estar localizados a nível da organização (por exemplo, salário, oportunidades de carreira, segurança no trabalho), das relações interpessoais e sociais (por exemplo, suporte do supervisor e apoio dos colegas, o clima da equipa), da organização do trabalho (por exemplo, a clareza do papel, a participação na tomada de decisão), e ao nível da tarefa (por exemplo, variedade de competências, identidade da tarefa, significado da tarefa, autonomia, feedback de desempenho).

O modelo das exigências e recursos propõe que dois processos psicológicos subjacentes desempenham um papel importante no desenvolvimento da tensão e motivação no trabalho. Primeiramente, as exigências de trabalho (por exemplo, sobrecarga de trabalho, exigências emocionais) esgotam os recursos físicos e mentais dos trabalhadores o que pode levar ao esgotamento de energia (ou seja, um estado de exaustão) e a problemas de saúde (Demerouti et al., 2000, 2001; Leiter, 1993, citado por Bakker e Demerouti, 2007). O segundo processo proposto pelo modelo das exigências e recursos do trabalho é de natureza motivacional. Ou seja, os recursos do trabalho podem desempenhar qualquer papel motivacional intrínseco porque fomentam o crescimento, aprendizagem e desenvolvimento dos empregados, ou podem desempenhar um papel motivacional extrínseco, porque são fundamentais para atingir os objectivos de trabalho.

Em ambos os casos, seja através da satisfação das necessidades básicas ou através do cumprimento de objectivos de trabalho, a presença de recursos de trabalho leva ao *engagement*, ao passo que a sua ausência provoca uma atitude cínica em relação ao trabalho. A proposta final do modelo das exigências e recursos do trabalho é que os recursos do trabalho influenciam particularmente a motivação ou o *work engagement* quando as exigências do trabalho são elevadas. De um modo geral, o modelo das exigências e recursos do trabalho propõe que a interacção entre as exigências do trabalho e os recursos do trabalho é importante para o desenvolvimento da tensão no trabalho e da motivação também. Mais

especificamente, propõe que os recursos do trabalho podem amenizar o impacto das exigências do trabalho sobre a tensão do trabalho, incluindo o *burnout* (Bakker et al. 2003, citado por Bakker e Demerouti, 2007).

Apesar de o nosso modelo não ser, em parte, relacionado com o contexto de trabalho, contrariamente, ao modelo das exigências e recursos de Bakker e Demerouti (2007), o modelo de explicação é o mesmo. Deste modo, o objectivo do nosso modelo não passa simplesmente por melhorar o bem-estar no trabalho, mas sim por melhorar o Bem-Estar Subjectivo dos trabalhadores, de um modo geral. Pressupomos, assim, que no nosso dia-a-dia existem vários factores stressores e exigências. No nosso caso, podemos considerar o estado de saúde, o rendimento económico, e o trabalho dos indivíduos como algumas dessas exigências (stressores). A saúde é, assim, uma exigência quando é reduzida ou percebida como reduzida, ou a nível físico, ou a nível psicológico. O rendimento económico é uma exigência quando é percebido como inferior ao desejado ou ao de outros indivíduos. E o trabalho pode ser considerado um stressor quando os indivíduos estão insatisfeitos com os seus trabalhos ou quando se sentem inseguros quanto à estabilidade do mesmo. No entanto, estes factores, podem nem sempre ser necessariamente negativos mas podem transformar-se numa fonte de stress ou num problema quando os indivíduos percebem que estas exigências requerem um esforço suficiente para o qual não conseguem dar resposta, isto é, para o qual não têm recursos. Por sua vez, tal como o modelo de Bakker e Demerouti (2007) indica, para além das exigências, os indivíduos têm recursos que têm como finalidade fazer frente a essas exigências. No nosso modelo, podemos considerar que o optimismo e a resiliência funcionam como recursos, os quais são um aspecto psicológico (recurso pessoal) que pode reduzir as exigências associadas ao estado de saúde, ao rendimento económico, e ao emprego, e os custos fisiológicos e psicológicos associados. Assim, tal como o modelo de Bakker e Demerouti (2007) indica que as exigências e recursos desempenham um papel importante no desenvolvimento da tensão e motivação no trabalho e do “engagement”. Igualmente, no nosso modelo estes dois processos desempenham um papel no desenvolvimento do Bem-Estar Subjectivo dos indivíduos. Isto é, o optimismo e a resiliência funcionam como moderadores na relação entre a percepção de saúde, a percepção do rendimento, e o trabalho e a avaliação que os indivíduos fazem do seu Bem-Estar Subjectivo.

Uma vez que o modelo das exigências e recursos propõe acerca do papel dos recursos no aumento do bem-estar, sobretudo quando as exigências da situação em que o indivíduo se encontra são elevadas. O modelo das exigências e recursos também postula, assim, que os



recursos podem amenizar o impacto das exigências do trabalho na tensão, incluindo o burnout. A hipótese amortecedora explica as interações entre as exigências do trabalho (i.e. stressores) e os recursos do trabalho propondo que a relação entre as exigências do trabalho e a tensão é mais fraca para aqueles indivíduos que apresentam um nível elevado de recursos de trabalho (Caplan, Cobb, French, Van Harrison, & Pinneau, 1975). Aplicando esta ideia ao work engagement, a relação negativa entre as exigências do trabalho e o work engagement é mais fraca para os indivíduos que possuem elevados recursos de trabalho. Esta hipótese é consistente com o modelo *Demand-Control* de Karasek (1979). Este afirma que o controlo do trabalho ou a autonomia pode amenizar a influência da carga de trabalho na tensão.

Adaptando o modelo das exigências-recursos e a hipótese amortecedora ao nosso modelo, a relação entre as exigências (saúde percebida como baixa, rendimento percebido como baixo, insatisfação relativamente ao emprego, ou insegurança quanto à estabilidade do emprego) e o Bem-Estar Subjectivo é mais fraca para os indivíduos que apresentam um nível elevado de recursos pessoais. Ou seja, os recursos pessoais diminuem o impacto destas exigências no Bem-Estar Subjectivo. Por sua vez, o impacto entre estas exigências e o Bem-Estar Subjectivo será tanto maior quanto mais baixos forem os recursos pessoais dos indivíduos (menores níveis de optimismo e menores níveis de resiliência).

A par do modelo das exigências e recursos no trabalho, também a teoria da conservação dos recursos assume o papel moderador dos recursos na relação entre as exigências/ameaças e os potenciais resultados negativos, promovendo mais resultados positivos, nomeadamente um maior bem-estar (Hobfoll, 2002, citado por Bakker, Hakanen, Demerouti, e Xanthopoulou, 2007). Como mencionado anteriormente, esta teoria concentra-se no facto que as pessoas se esforçam, para obter, conservar e proteger os elementos que valorizam e que é ameaçador para eles a perda potencial ou actual destes recursos estimados (Hobfoll, 1989). A esses elementos que os indivíduos valorizam Hobfoll (1989) chamou de recursos. A Teoria da Conservação dos Recursos pressupõe quatro tipos de recursos (*objectos, condições, características pessoais e energias*). No nosso modelo, os nossos recursos são as características pessoais, nomeadamente, o optimismo e a resiliência (recursos pessoais). O optimismo funciona como um moderador entre a percepção de saúde, do rendimento e do trabalho e o Bem-Estar Subjectivo. O optimismo e a resiliência funcionam como um recurso uma vez ajudam na resistência a estes stressores (estado de saúde, rendimento económico, insegurança do emprego) fazendo assim com que os indivíduos avaliem o seu Bem-Estar Subjectivo de forma mais positiva.

Deste modo, com base na literatura, testámos as seguintes hipóteses gerais quanto ao papel moderador do optimismo na relação entre os estados de saúde, o bem-estar económico, e o bem-estar no trabalho e o Bem-Estar Subjectivo:

Hipótese 5: A relação entre o estado de saúde (percepção de saúde elevada e sintomas de cansaço baixos) e o Bem-Estar Subjectivo (elevada Satisfação com a Vida, elevados Estados Emocionais Positivos, e baixos Estados Emocionais Negativos) é moderada pelo optimismo, tal que esta relação é tanto mais forte quanto menor é o nível de optimismo do indivíduo.

Hipótese 6: A relação entre o bem-estar económico (rendimento económico e percepção do rendimento elevados) e o Bem-Estar Subjectivo (elevada Satisfação com a Vida, elevados Estados Emocionais Positivos, e baixos Estados Emocionais Negativos) é moderada pelo optimismo, tal que esta relação é tanto mais forte quanto menor é o nível de optimismo do indivíduo.

Hipótese 7: A relação entre o bem-estar no trabalho (elevada satisfação com o trabalho e baixa insegurança quanto à estabilidade do emprego) e o Bem-Estar Subjectivo (elevada Satisfação com a Vida, elevados Estados Emocionais Positivos, e baixos Estados Emocionais Negativos) é moderada pelo optimismo, tal que esta relação é tanto mais forte quanto menor é o nível de optimismo do indivíduo.

Foram também formuladas hipóteses, com base na literatura, relativamente ao papel moderador da resiliência, na relação entre os estados de saúde, o bem-estar económico, e o bem-estar no trabalho e o Bem-Estar Subjectivo:

Hipótese 8: A relação entre o estado de saúde (percepção de saúde elevada e sintomas de cansaço baixos) e o Bem-Estar Subjectivo (elevada Satisfação com a Vida, elevados Estados Emocionais Positivos, e baixos Estados Emocionais Negativos) é moderada pela resiliência, tal que esta relação é tanto mais forte quanto menor é o nível de resiliência do indivíduo.

Hipótese 9: A relação entre o bem-estar económico (rendimento económico e percepção do rendimento elevados) e o Bem-Estar Subjectivo (elevada Satisfação com a Vida, elevados Estados Emocionais Positivos, e baixos Estados Emocionais Negativos) é moderada pela resiliência, tal que esta relação é tanto mais forte quanto menor é o nível de resiliência do indivíduo.

Hipótese 10: A relação entre o bem-estar no trabalho (elevada satisfação com o trabalho e baixa insegurança quanto à estabilidade do emprego) e o Bem-Estar Subjectivo (elevada Satisfação com a Vida, elevados Estados Emocionais Positivos, e baixos Estados Emocionais Negativos) é moderada pela resiliência, tal que esta relação é tanto mais forte quanto menor é o nível de resiliência do indivíduo.

### *Características Sociodemográficas (Variáveis de Controlo)*

De acordo com Galinha (2008), os estudos sobre a relação entre as variáveis sociodemográficas e o Bem-Estar Subjectivo foram os primeiros a ser desenvolvidos e datam da década de 60. O estudo de Wilson (1967) concluiu que uma pessoa feliz é uma pessoa jovem, de qualquer dos sexos, com escolaridade elevada, entre outras características pessoais.

Na maioria dos estudos, é possível identificar um conjunto de variáveis sociodemográficas que surgem associadas à Satisfação com a Vida, independentemente das características individuais ou culturais dos indivíduos como a idade, o género, a escolaridade, o estatuto profissional, os rendimentos, o estatuto conjugal, o lazer e a religião (Diener, 1999).

Os estudos sobre a relação entre as variáveis sociodemográficas e as variáveis de Bem-Estar Subjectivo têm, assim, se desenvolvido ao longo dos anos e têm acumulado evidências relativamente ao impacto de variáveis, como o género, a idade e a conjugalidade, no Bem-Estar Subjectivo dos indivíduos (Galinha, 2008).

#### *Sexo*

Segundo Galinha (2008), desde o início da investigação sobre as diferenças de género e o Bem-Estar Subjectivo, os resultados oscilam entre a não existência de diferenças entre os sexos (Fugl-Meyer, Braenholm e Fugl-Meyer, 1991) e a existência de apenas ligeiras diferenças, que apontam os homens como mais felizes e as mulheres como tendo a experiência de maior Afecto Negativo (Diener et al., 1999). Outros estudos, no entanto, indicam que as mulheres manifestam, simultaneamente, os níveis mais elevados de mal-estar, sendo a depressão mais prevalente nas mulheres, e os níveis mais elevados de Bem-Estar, relatando frequentemente níveis elevados de Afecto Positivo. Parece que os elevados níveis de Afecto Negativo e de Afecto Positivo nas mulheres se equilibram, resultando em níveis de Bem-Estar Global semelhantes aos dos homens (Lee, Seccombe e Shehan, 1991). Neste caso, se as diferenças de género não se relacionam com a variância do Bem-Estar Subjectivo,

relacionam-se com a intensidade do Bem-Estar Subjectivo. Colocando a hipótese de as mulheres revelarem experiências emocionais mais intensas, isso pode explicar o facto de serem mais vulneráveis à depressão e, ao mesmo tempo, de poderem experienciar níveis de Felicidade superiores em relação aos homens. Podem estar mais representadas do que os homens, simultaneamente, no grupo dos mais felizes e no grupo dos menos felizes (Fujita, Diener e Sandvik, 1991). Este facto poderá ser explicado pela representação social do papel da mulher, ligado à prestação de cuidados e, por isso, mais afectivo e emocional.

Também em pesquisas anteriores Diener (1984) verificou que apesar de as mulheres reportarem mais afecto negativo, elas também parecem experienciar maior alegria (Braun, 1977; Cameron, 1975; Gurin et al., 1960), de modo que pouca diferença na felicidade global ou na satisfação global tem sido encontrada entre os sexos (Andrews e Withey, 1976; Campbell et al., 1976; Goodstein, Zautra, e Goodhart, 1982; Gurin et al., 1960; Olsen, 1980; Palmore e Kivett, 1977; Sauer, 1977; Toseland e Rasch, 1980). Contudo, dois estudos têm reportado uma modesta interacção com a idade. Parece que as mulheres mais jovens são mais felizes do que os homens mais jovens, e as mulheres mais velhas são menos felizes do que os homens mais velhos (Medley, 1980; Spreitzer e Snyder, 1974). No entanto, a diferença entre os sexos nunca é muito grande.

No estudo de Near et al. (1978), o sexo não foi significativamente relacionado com a Satisfação com a Vida. Contudo, os respondentes homens descreveram-se eles próprios como significativamente mais satisfeitos ao longo do tempo do que as respondentes mulheres.

### *Idade*

De acordo com Galinha (2008), quanto à associação entre a idade e a Satisfação com a Vida, os resultados empíricos também são inconclusivos. Embora a maioria dos estudos revele que, de entre uma população geral, os mais satisfeitos são os mais velhos (Tepperman e Curtis, 1995), alguns autores explicam que este facto se deve a uma diminuição na discrepância entre os objectivos e as condições de vida atingidas (Argyle, 1999, citado por Galinha, 2008). Outros estudos apontam que, de entre os idosos, os mais satisfeitos com a vida são os menos idosos (Chou e Chi, 1999) e outros afirmam ainda que a Satisfação com a Vida não esteve relacionada com a idade (Fugl-Meyer et al., 1991).

Segundo Diener et al. (1999), no que se refere à Felicidade, os estudos iniciais referiam que as pessoas mais felizes são os jovens. O estudo de Inglehart (1990, citado por Diener et al., 1999) indica que uma ligeira diminuição do Afecto Positivo ao longo da idade

pode dever-se à valorização de objectivos pós-materialistas, que beneficia as gerações mais novas. Num estudo de Diener e Suh (1997), o que parece decrescer com a idade é a intensidade das emoções, tanto do Afecto Positivo como do Afecto Negativo.

Cheng (2004) aponta uma correlação entre a idade e a componente afectiva do Bem-Estar Subjectivo. No estudo de Near et al. (1978), a idade dos respondentes foi significativa e positivamente relacionada com a Satisfação com a Vida. Estes resultados comparam-se aos de estudos anteriores (Herzberg et al., 1957, citado por Near et al., 1978). No estudo de Near et al. (1978), a Satisfação com a Vida ao longo do tempo não se relaciona com a idade.

Em estudos anteriores, Diener (1984) encontrou que as pessoas mais jovens eram mais felizes do que as mais velhas (Bradburn e Caplovitz, 1965; Gurin, Veroff, e Feld, 1960; Kuhlen, 1948; Wessman, 1957, citado por Diener, 1984). Em anos relativamente recentes, contudo, um número de investigadores não têm encontrado praticamente efeito da idade (Alston et al., 1974; Andrews e Withey, 1976, citado por Diener, 1984; Cameron, 1975; Sauer, 1977; Spreitzer e Snyder, 1974), e outros têm encontrado uma correlação positiva entre a idade e a satisfação (Bortner e Hultsch, 1970; Medley, 1980). Braun (1977, citado por Diener, 1984) encontrou que os respondentes mais novos reportaram fortes níveis de afecto positivo e afecto negativo, mas que os mais velhos reportaram grandes níveis de Felicidade global. Muitos resultados mostram um aumento lento na satisfação com a idade, mas parece que o Afecto Positivo e o Afecto Negativo são experienciados mais intensamente pelos mais jovens. Deste modo, as pessoas mais novas parecem experienciar elevados níveis de alegria, mas as pessoas mais velhas tendem a julgar as suas vidas de forma mais positiva.

### *Escolaridade*

Segundo Galinha (2008), a literatura aponta, frequentemente, para uma relação positiva, embora reduzida, entre os níveis de escolaridade e o Bem-Estar Subjectivo (e.g., Myers e Diener, 1995). A escolaridade relaciona-se com o Bem-Estar Subjectivo de modo superior em indivíduos com baixos rendimentos e em países mais pobres. Parte da implicação da escolaridade no Bem-Estar Subjectivo deve-se à correlação entre a escolaridade, os rendimentos e o estatuto profissional (Diener et al., 1999). A frequência escolar é uma das variáveis sociodemográficas que surge mais frequentemente associada à Satisfação com a Vida (Chou e Chi, 1999; Kousha e Mohseni, 1997). A escolaridade pode ainda favorecer uma maior amplitude de interesses de lazer. A importância atribuída a esta variável tem, no entanto, vindo a diminuir nos EUA e parece ser mais importante em países mais pobres

(Argyle, 1999, citado por Galinha, 2008). Por um lado, a escolaridade pode promover o Bem-Estar Subjectivo, pelo progresso dos indivíduos em direcção aos seus objectivos ou pela adaptação que permite à mudança no mundo que os rodeia. Por outro lado, o aumento da escolaridade aumenta as aspirações e, talvez por essa razão, os desempregados com alta escolaridade revelam mais perturbação psicológica do que os desempregados com baixa escolaridade (Clark e Oswald, 1994). Ao nível da actividade de estudar, em si mesma, verificou-se uma contribuição significativa da quantidade de estudo para a Satisfação com a Vida dos estudantes e a quantidade de estudo foi determinada pelo interesse por assuntos públicos, pelas realizações do passado, pelo tempo dedicado ao estudo e pela formação em Ciências Sociais. Também Mookherjee (1992) indica que a percepção de Satisfação com a Vida está positivamente associada à escolaridade.

No estudo de Near et al. (1978), a satisfação com a vida e a satisfação ao longo do tempo estavam relacionadas de forma confiável com a escolaridade. Contudo, este efeito não foi forte. Os baixos níveis de satisfação com a vida foram encontrados para os níveis de escolaridade intermédios (alguma ensino médio, ensino médio completo, alguma faculdade).

Em pesquisas anteriores, Diener (1984) verificou que os dados de Campbell (1981) sugerem que a escolaridade tem uma influência no Bem-Estar. Contudo, os efeitos da escolaridade no Bem-Estar Subjectivo parecem não ser fortes (Palmore e Luikart, 1972). Vários estudos encontraram que não existe um efeito significativo quando outros factores são controlados (Clemente e Sauer, 1976; Spreitzer e Snyder, 1974), e vários estudos têm indicado mais efeitos positivos para as mulheres (Glenn e Weaver, 1981b). A análise de Campbell (1981, citado por Clark et al., 1999) sugeriu que apesar de a educação servir como um recurso para a pessoa, ela pode também elevar as aspirações e alertar a pessoa para tipos de vida alternativos.

### **III - Método**

#### *Amostra*

Os dados do presente estudo foram retirados de um inquérito europeu - *European Social Survey* (ESS) – Inquérito Social Europeu (ISE).

Dos diversos países que responderam ao questionário, apenas seleccionámos para a nossa amostra Portugal. Dada a vasta extensão de itens presentes no questionário do ESS, assim como, a dimensão da população abrangida, e tendo em consideração, o mais restrito interesse presente neste estudo, optou-se por apurar para a nossa amostra, apenas as respostas dos indivíduos que constituem a população activa. Seleccionámos, assim, apenas pessoas que se encontrassem a trabalhar, num emprego pago, com menos de 65 anos. A nossa amostra ficou constituída por um total de 916 indivíduos.

Relativamente às características sócio-demográficas dos indivíduos, 56,4% eram mulheres, a média das idades é de 40 anos, e no que diz respeito à escolaridade, os indivíduos têm em média 9 anos de escolaridade completos.

A participação foi voluntária, sendo que os indivíduos foram assegurados de que as suas respostas seriam anónimas e confidenciais.

#### *Procedimento*

Como se referiu, os dados deste estudo foram obtidos através do ESS. Este assenta num estudo de opinião sobre questões sociais que interessam ao conjunto de cidadãos da Comunidade Europeia. Este inquérito é financiado pela Comunidade Europeia e é realizado em mais de 20 países europeus.

Através deste inquérito pretende-se saber a opinião dos europeus a propósito de uma diversidade de temas, nomeadamente, o bem-estar pessoal e social, e a forma como se encaram as diferentes etapas da vida. Mais especificamente, saber a opinião dos europeus, e a sua evolução ao longo do tempo, a propósito de um leque variado de assuntos como a confiança nas instituições, as atitudes face à comunicação social ou à imigração, a participação política e cívica, as questões de segurança, os assuntos relacionados com a

manutenção da identidade nacional e a etnicidade, a forma como nos sentimos perante a vida, em geral, entre outros aspectos. No entanto, só iremos utilizar os dados de Portugal.

Em Portugal, a realização do ESS é da responsabilidade de um consórcio constituído pelo Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa (ICS-UL), e pelo Instituto Superior de Ciências do Trabalho e da Empresa (ISCTE). A equipa coordenadora é composta pelo coordenador nacional (Jorge Vala/ICS-UL) e pela comissão executiva (Anália Torres/ISCTE e Alice Ramos/ICS-UL). O trabalho de campo é conduzido pela TNS-Euroteste.

A amostra foi seleccionada de forma aleatória. Posteriormente, os entrevistadores dirigiam-se a casa das pessoas para procederem à aplicação do questionário, sendo sempre referido o carácter confidencial do estudo e garantido o anonimato das respostas.

Para alcançar um elevado nível de comparação transcultural dos resultados, vários protocolos foram estabelecidos. Assim, à semelhança de outros estudos transculturais, a preparação deste inquérito foi rodeado dos maiores cuidados no plano do rigor metodológico e técnico através da qualidade do trabalho desenvolvido pelas equipas de investigação dos diversos países na concepção do questionário (e tradução) e da qualidade das equipas responsáveis pelo trabalho de campo (recolha de dados), nomeadamente, os entrevistadores que colaboraram no estudo.

### *Caracterização do Instrumento*

O questionário do presente estudo, aplicado em 2006, é constituído por oito subconjuntos de perguntas (partes A; B; C, D, E, F, G, H) a serem respondidas pelos inquiridos e por mais 11 perguntas para o entrevistador (parte I), para saber, de forma geral, como correu a entrevista. A parte H corresponde a perguntas de teste de carácter metodológico, pelo que envolve alguma repetição de questões e tem três versões diferentes (A, B, C) distribuídas por cada questionário de forma rotativa. O questionário abrange diversos assuntos. Porém, no nosso estudo apenas utilizamos o grupo de questões relativas ao sentimento de bem-estar perante a vida e saúde.



## *Operacionalização das Variáveis*

Como referido anteriormente, o presente estudo baseou-se na análise dos preditores do Bem-Estar Subjectivo. Todas as nossas variáveis, critério (satisfação com a vida, estados emocionais positivos, estados emocionais negativos) e predictoras (percepção de saúde, sintomas de cansaço, rendimento económico, percepção do rendimento, satisfação com o trabalho, insegurança do emprego, optimismo, e resiliência) foram avaliadas através da resposta ao questionário.

De acordo com o modelo proposto, neste estudo analisaram-se três componentes do Bem-Estar Subjectivo (variáveis critério): a Satisfação com a Vida (dimensão cognitiva), os Estados Emocionais Positivos (dimensão emocional), e os Estados Emocionais Negativos (dimensão emocional).

*Satisfação com a Vida* – A Satisfação com a Vida foi medida usando três itens do ESS ( $\alpha=.74$ ). Os itens incluíram “Tudo somado, qual é o seu grau de satisfação com a vida em geral?”; ou “Em que medida se sente satisfeito(a) com a forma como a vida lhe tem corrido até agora?”; ou “E, em que medida está satisfeito(a) com o seu nível de vida actual?”. As escalas de resposta aos itens acima descritos têm dez níveis, correspondendo, o 1 a “extremamente insatisfeito(a)” e o 10 a “extremamente satisfeito(a)”. Desta forma, quanto maior for o valor obtido nesta escala, maior é a Satisfação com a Vida dos indivíduos.

*Estados Emocionais* – Os Estados Emocionais foram também medidos através do questionário do ESS. Todavia, as questões do ESS relativas aos Estados Emocionais foram baseadas na escala de Bem-estar Afectivo - Job-Related Affective Well-Being (JAWS) de Warr (1990). Procedemos à realização de uma análise factorial que resultou em duas dimensões distintas, designadamente, Estados Emocionais Positivos (com cinco itens) e Estados Emocionais Negativos (com seis itens).

No Anexo D, pode ser visualizado no Quadro 1 o resultado da análise factorial dos estados emocionais.

*Estados Emocionais Positivos* – medidos usando cinco itens ( $\alpha=.84$ ): “Durante a última semana, com que frequência lhe aconteceu sentir-se feliz?”; “Durante a última semana, com que frequência lhe aconteceu sentir-se satisfeito(a) com a sua vida?”; “Durante a última

semana, com que frequência lhe aconteceu sentir-se cheio(a) de energia?"; "Durante a última semana, com que frequência lhe aconteceu sentir-se calmo(a) e tranquilo(a)?" ; "Durante a última semana, com que frequência lhe aconteceu sentir-se verdadeiramente repousado(a) ao acordar?". Cada indicador foi respondido através de uma escala com quatro níveis, em que 1 corresponde a "nunca ou quase nunca" e 4 corresponde a "sempre ou quase sempre". Assim, quanto maior for o valor obtido nesta escala, mais são os Estados Emocionais Positivos experienciados pelos indivíduos.

*Estados Emocionais Negativos* – medidos usando seis itens ( $\alpha=.82$ ): "Durante a última semana, com que frequência lhe aconteceu sentir-se deprimido(a)?" ; "Durante a última semana, com que frequência lhe aconteceu sentir-se só?" ; "Durante a última semana, com que frequência lhe aconteceu sentir-se triste?" ; "Durante a última semana, com que frequência lhe aconteceu sentir-se em baixo?" ; "Durante a última semana, com que frequência lhe aconteceu sentir-se ansioso(a)?" ; "Durante a última semana, com que frequência lhe aconteceu sentir-se aborrecido(a)". Tal como a variável "Estados Emocionais Positivos", cada indicador foi respondido através de uma escala com quatro níveis, em que 1 corresponde a "nunca ou quase nunca" e 4 corresponde a "sempre ou quase sempre". Deste modo, quanto maior for o valor obtido nesta escala, mais são os Estados Emocionais Negativos sentidos pelos indivíduos.

Tendo em consideração o modelo proposto, neste estudo analisaram-se oito variáveis predictoras do Bem-Estar Subjectivo: a percepção de saúde e os sintomas de cansaço (estados de saúde); o rendimento económico e a percepção do rendimento (bem-estar económico); a satisfação com o trabalho e a insegurança do emprego (bem-estar no trabalho); e o optimismo e a resiliência (características disposicionais).

*Percepção de Saúde* – A avaliação da percepção de saúde foi efectuada através de 2 itens do ESS ( $r=-.33^{**}$ ). Os itens incluíram "Como avalia a sua saúde em geral?" e "Está de alguma forma limitado nas suas actividades diárias devido a uma doença prolongada, uma deficiência ou um problema de saúde do foro psicológico? Se sim, muito ou de alguma forma?". As escalas de resposta aos itens acima descritos têm cinco níveis e três níveis, respectivamente. Correspondendo, consoante o caso, o 1 a "muito boa" e o 5 a "muito má", e o 1 a "sim, muito" e o 3 a "não", respectivamente. O primeiro item teve de ser invertido, e

ambos os itens foram estandardizados, uma vez que apresentam diferentes escalas. Assim, quanto maior for o valor obtido nesta escala, mais saudáveis são os indivíduos.

*Sintomas de cansaço* – Os sintomas de cansaço foram medidos usando três itens do ESS ( $\alpha=.49$ ): “Durante a última semana, com que frequência lhe aconteceu sentir que tudo o que fez foi com esforço?”; “Durante a última semana, com que frequência lhe aconteceu o seu sono ser agitado?”; e “Durante a última semana, com que frequência lhe aconteceu sentir-se cansado(a)?”. Cada indicador foi respondido através de uma escala com quatro níveis, em que 1 corresponde a “nunca ou quase nunca” e 4 “corresponde a “sempre ou quase sempre”. Igualmente, quanto maior for o valor obtido nesta escala, mais são os sintomas de cansaço experienciados pelos indivíduos.

*Rendimento económico* – O rendimento económico foi operacionalizado recorrendo-se ao item: “Se somar o rendimento de todas as fontes, qual é a letra que melhor descreve o rendimento líquido das pessoas que vivem nesta casa?”. A escala de resposta a este indicador tem 12 posições correspondendo 1 a “J = aproximadamente menos de 40 euros por semana = aproximadamente menos de 150 euros por mês = aproximadamente menos de 1800 euros por ano” e 12 a “N = aproximadamente mais de 2310 euros por semana = aproximadamente mais de 10000 euros por mês = aproximadamente mais de 120000 euros por ano”.

*Percepção do rendimento* - A percepção do rendimento foi medida através do indicador: “Qual das seguintes descrições se aproxima mais do que sente relativamente ao rendimento actual das pessoas que vivem nesta casa?”. A escala de resposta do item tem quatro níveis, correspondendo o 1 a “O rendimento actual permite viver confortavelmente” e o 4 a “É muito difícil viver com o rendimento actual”. O item foi invertido. Assim, quanto maior for o valor obtido nesta escala, melhor é a percepção que os indivíduos têm do seu rendimento.

*Satisfação com o trabalho* – A avaliação da satisfação com o trabalho foi efectuada usando o item “Tudo somado, qual o grau de satisfação que sente com o seu trabalho actual?”. A escala de resposta ao item acima descrito tem dez níveis, correspondendo, o 1 a “extremamente insatisfeito(a)” e o 10 a “extremamente satisfeito(a)”. Deste modo, quanto

maior for o valor obtido nesta escala, mais satisfeitos se sentem os indivíduos com o seu trabalho.

*Insegurança do emprego* – A insegurança do emprego foi avaliada através do item “Qual a probabilidade de vir a ficar desempregado(a) nos próximos 12 meses? Diria que é...”. Este indicador foi respondido através de uma escala com quatro níveis, em que 1 corresponde a “...muito provável” e 4 corresponde a “ou, nada provável?”. Assim, quanto menor for o valor obtido nesta escala, mais inseguros estão os indivíduos quanto à estabilidade do seu emprego.

*Optimismo* – O optimismo foi medido usando dois itens do ESS ( $r=.39^{**}$ ). Os itens incluíram “Sou sempre optimista em relação ao meu futuro”; ou “De um modo geral, tenho sentimentos muito positivos a meu respeito”. Cada indicador foi respondido através de uma escala de tipo Likert, com cinco níveis, em que 1 corresponde a “concordo totalmente” e 5 corresponde a “discordo totalmente”. Ambos os itens foram invertidos. Assim, quanto maior for o valor obtido nesta escala, mais optimistas são os indivíduos.

*Resiliência* – A resiliência foi medida através do indicador: “Quando as coisas me correm mal, normalmente preciso de muito tempo para voltar ao normal”. A escala de resposta ao item acima descrito tem cinco níveis, correspondendo, o 1 a “concordo totalmente” e o 5 a “discordo totalmente”. Quanto maior for o valor obtido nesta escala, maior é o nível de resiliência dos indivíduos.

## **IV - Resultados**

### *Estatística descritiva das variáveis do estudo*

Antes de calcularmos as nossas hipóteses calculámos as médias, os desvios-padrão, as correlações e as consistências internas das nossas variáveis em estudo, apresentadas no quadro 1.

Quadro 1

*Médias, desvios-padrão e correlações das variáveis em estudo*

VARIÁVEL	M	DP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>1. Satisfação com a Vida</b>	6.15	1.49	.74													
<b>2. Estados Emocionais Positivos</b>	2.68	.67	.46**	.84												
<b>3. Estados Emocionais Negativos</b>	1.68	.50	-.39**	-.48**	.82											
<b>4. Percepção de Saúde</b>	.00	.81	.20**	.26**	-.33**	-.33**										
<b>5. Sintomas de Cansaço</b>	1.93	.53	-.19**	-.26**	.53**	-.22**	.49									
<b>6. Rendimento Económico</b>	5.58	1.44	.20**	.11**	-.18**	.08**	-.10**	-								
<b>7. Percepção do Rendimento</b>	2.75	.70	.36**	.24**	-.24**	.15**	-.11**	.24**	-							
<b>8. Satisfação com o Trabalho</b>	6.99	1.74	.45**	.37**	-.24**	.12**	-.13**	.14**	.24**	-						
<b>9. Insegurança do Emprego</b>	1.72	.73	-.25**	-.27**	.22**	-.06*	.17**	-.12**	-.14**	-.29**	-					
<b>10. Optimismo</b>	3.84	.66	.31**	.33**	-.27**	.18**	-.15**	.12**	.19**	.17**	-.13**	.39**				
<b>11. Resiliência</b>	3.29	1.04	.25**	.23**	-.31**	.15**	-.11**	.11**	.13**	.16**	-.12**	.18**	-			
<b>12. Sexo</b>	1.56	.50	-.046	-.16**	.16**	-.17**	.09**	-.07*	-.08**	-.06*	.02	-.11**	-.08**	-		
<b>13. Idade</b>	40.75	11.35	-.18**	-.11**	.15**	-.24**	.11**	-.06*	-.08**	-.06*	-.08**	-.08**	-.06*	.06*	-	
<b>14. Escolaridade</b>	9.20	4.65	.21**	.09**	-.16**	.15**	-.12**	.22**	.34**	.13**	.03	.12**	.24**	.03s	-.41**	-

Nota. As consistências internas (alfa) das escalas usadas estão dispostas na diagonal (para as variáveis de dois itens apresentamos o valor da correlação de pearson).

\*\*p≤.01 \*p≤.05

12. "Sexo": 1=Masculino; 2=Feminino.

Pela análise da matriz de correlações, podemos verificar que todos os preditores se encontram associados à Satisfação com a Vida, aos Estados Emocionais Positivos, e aos Estados Emocionais Negativos. Contudo, a variável de controlo “sexo” não se encontra significativamente associada à Satisfação com a Vida, pelo que não a introduzimos na equação de regressão.

Analisando o quadro 1, podemos ainda verificar que a correlação entre as variáveis está de acordo com o esperado pelas nossas hipóteses.

### *Análise das hipóteses*

Para analisar a relação entre o Bem-Estar Subjectivo (Satisfação com a Vida, Estados Emocionais Positivos, e Estados Emocionais Negativos) sentido pelos indivíduos e os diversos preditores (percepção de saúde, sintomas de cansaço, rendimento económico, percepção do rendimento, satisfação com o trabalho, insegurança do emprego, optimismo, e resiliência) foram efectuadas análises de regressão linear múltipla.

O Quadro 2 apresenta os coeficientes de regressão estandardizados ( $\beta$ ), os valores do teste t e os seus níveis de significância ( $p$ ).

## Quadro 2

*Coefficientes de regressão, valores do teste t e níveis de significância do modelo de regressão para a Satisfação com a Vida, os Estados Emocionais Positivos, e os Estados Emocionais Negativos*

VARIÁVEL	Satisfação com a Vida			Estados Emocionais Positivos			Estados Emocionais Negativos			
	$\beta$	T	p	$\beta$	t	p	$\beta$	t	p	
<b>Variáveis de Controlo</b>										
• Sexo	-	-	-	-.07	-2.37	.02	.06	2.11	.04	
• Idade	-.13	-4.11	.00	-.06	-1.97	.05	.06	2.03	.04	
• Escolaridade	-.02	-.75	.45	-.08	-2.26	.02	.05	1.46	.15	
<b>Estados de Saúde</b>										
• Percepção de saúde	.04	1.51	.13	.11	3.72	.00	-.14	-5.25	.00	
• Sintomas de cansaço	-.05	-1.80	.07	-.13	-4.48	.00	.42	15.89	.00	
<b>Bem-Estar Económico</b>										
• Rendimento económico	.06	1.96	.05	-.02	-.54	.59	-.06	-2.21	.03	
• Percepção do rendimento	.21	6.83	.00	.11	3.34	.00	-.09	-3.31	.00	
<b>Bem-Estar no Trabalho</b>										
• Satisfação com o trabalho	.30	10.26	.00	.23	7.48	.00	-.07	-2.66	.01	
• Insegurança do emprego	-.08	-2.86	.01	-.13	-4.25	.00	.07	2.49	.01	
<b>Características disposicionais</b>										
• Optimismo	.16	5.64	.00	.20	6.73	.00	-.10	-3.72	.00	
• Resiliência	.12	4.07	.00	.11	3.57	.00	-.18	-6.76	.00	
<b>Variância explicada (<math>R^2</math> ajust)</b>		.35			.30			.43		

Nota. São apresentados os beta estandardizados

### *Preditores da Satisfação com a Vida*

O modelo estatístico de regressão a que se chegou permite explicar cerca de 35% da variação da satisfação com a vida,  $F=48.81$ ,  $p \leq .001$ .

Da análise do modelo de regressão torna-se evidente a existência de variáveis que, são predictoras da satisfação com a vida. Os resultados apresentados no Quadro 2 demonstram a importância de variáveis como o rendimento económico ( $\beta=.06$ ,  $t=1.96$ ,  $p=.05$ ), a percepção do rendimento ( $\beta=.21$ ,  $t=6.83$ ,  $p \leq .001$ ), a satisfação com o trabalho ( $\beta=.30$ ,  $t=10.26$ ,  $p \leq .001$ ), a insegurança do emprego ( $\beta=-.08$ ,  $t=-2.86$ ,  $p=.01$ ), o optimismo ( $\beta=.16$ ,  $t=5.64$ ,  $p \leq .001$ ), e a



resiliência ( $\beta=.12$ ,  $t=4.07$ ,  $p\leq.001$ ) para a explicação da variação da Satisfação com a Vida. No entanto, a insegurança do emprego tem uma contribuição negativa para a satisfação com a vida.

### *Preditores dos Estados Emocionais Positivos*

O modelo estatístico de regressão a que se chegou permite explicar uma porção de aproximadamente 30% da variação dos estados emocionais positivos,  $F=35.45$ ,  $p\leq.001$ .

Analisando o Quadro 2 pode observar-se que todas as nossas variáveis - percepção de saúde ( $\beta=.11$ ,  $t=3.72$ ,  $p\leq.001$ ), sintomas de cansaço ( $\beta=-.13$ ,  $t=-4.48$ ,  $p\leq.001$ ), percepção do rendimento ( $\beta=.11$ ,  $t=3.34$ ,  $p\leq.001$ ), satisfação com o trabalho ( $\beta=.23$ ,  $t= 7.48$ ,  $p\leq.001$ ), insegurança do emprego ( $\beta=-.13$ ,  $t=-4.25$ ,  $p\leq.001$ ), optimismo ( $\beta=.20$ ,  $t=6.73$ ,  $p\leq.001$ ), e resiliência ( $\beta =.11$ ,  $t=3.57$ ,  $p\leq.001$ ) - à excepção do rendimento económico, são predictoras dos Estados Emocionais Positivos. Porém, os sintomas de cansaço e a insegurança do emprego têm uma relação negativa com os Estados Emocionais Positivos.

### *Preditores dos Estados Emocionais Negativos*

O modelo estatístico de regressão a que se chegou permite explicar uma porção substancial (43%) da variação dos estados emocionais negativos,  $F=61,23$ ,  $p\leq.001$ .

Os resultados do modelo de regressão, apresentados no Quadro 2, revelam que todas as variáveis do nosso estudo são predictoras dos Estados Emocionais Negativos, nomeadamente, a percepção de saúde ( $\beta=-.14$ ,  $t=-5.25$ ,  $p\leq.001$ ), os sintomas de cansaço ( $\beta=.42$ ,  $t= 15.89$ ,  $p\leq.001$ ), o rendimento económico ( $\beta=-.06$ ,  $t=-2.21$ ,  $p=.03$ ), a percepção do rendimento ( $\beta=-.09$ ,  $t=-3.31$ ,  $p\leq.001$ ), a satisfação com o trabalho ( $\beta=-.07$ ,  $t=-2.66$ ,  $p=.01$ ), a insegurança do emprego ( $\beta=.07$ ,  $t=2.49$ ,  $p=.01$ ), o optimismo ( $\beta=-.10$ ,  $t=-3.72$ ,  $p\leq.001$ ), e a resiliência ( $\beta=-.18$ ,  $t=-6.76$ ,  $p\leq.001$ ). Contudo, apenas os sintomas de cansaço e a insegurança do emprego indicam uma relação positiva com os Estados Emocionais Negativos.

Pela observação do quadro da regressão denota-se que, ao contrário do esperado, a nossa hipótese 1 “A percepção positiva do estado de saúde dos indivíduos (percepção de

saúde elevada e baixos sintomas de cansaço) está associada a níveis mais elevados de Bem-Estar Subjectivo (mais Satisfação com a Vida, mais Estados Emocionais Positivos, e menos Estados Emocionais Negativos)” apenas foi parcialmente suportada. Ou seja, a percepção positiva do estado de saúde apenas está associada a mais Estados Emocionais Positivos e a menos Estados Emocionais Negativos, não se encontrando significativamente associado à Satisfação com a Vida. Contrariamente ao esperado, também a nossa hipótese 2 “O bem-estar económico dos indivíduos (rendimento económico e percepção do rendimento elevados) está associado a níveis mais elevados de Bem-Estar Subjectivo (mais Satisfação com a Vida, mais Estados Emocionais Positivos, e menos Estados Emocionais Negativos)” foi só parcialmente suportada, uma vez que, o rendimento económico não se mostrou significativamente associado aos Estados Emocionais Positivos. Por sua vez, tal como esperávamos, a hipótese 3 “O bem-estar no trabalho dos indivíduos (elevada satisfação com o trabalho, e baixa insegurança quanto à estabilidade do emprego) está associado a níveis mais elevados de Bem-Estar Subjectivo (mais Satisfação com a Vida, mais Estados Emocionais Positivos, e menos Estados Emocionais Negativos)” e a hipótese 4 “As características disposicionais dos indivíduos (optimismo e resiliência elevados) estão associadas a níveis mais elevados de Bem-Estar Subjectivo (mais Satisfação com a Vida, mais Estados Emocionais Positivos, e menos Estados Emocionais Negativos)” foram totalmente suportadas pelos nossos resultados.

Relativamente às nossas variáveis de controlo, os resultados indicam que a idade está negativamente associada à Satisfação com a Vida (os indivíduos mais velhos estão menos satisfeitos com as suas vidas do que os indivíduos mais novos); quer o sexo, quer a idade, quer a escolaridade estão negativamente associados aos Estados Emocionais Positivos (as mulheres, os indivíduos mais velhos, e os indivíduos com mais escolaridade experienciam menos Estados Emocionais Positivos, do que, os homens, os mais novos, e os indivíduos com menos escolaridade); e o sexo e a idade estão positivamente associados aos Estados Emocionais Negativos (as mulheres e os mais velhos têm mais Estados Emocionais Negativos do que os homens e os mais novos).

Em suma, de um modo geral, os nossos resultados sugerem que a percepção positiva de saúde (percepção de saúde elevada e sintomas de cansaço baixos) está associada a níveis mais elevados de Bem-Estar Subjectivo (mais Estados Emocionais Positivos e menos Estados Emocionais Negativos); o bem-estar económico dos indivíduos (percepção do rendimento elevada) está associado a níveis mais elevados de Bem-Estar Subjectivo (mais Satisfação com

a Vida, mais Estados Emocionais Positivos, e menos Estados Emocionais Negativos), no entanto, o rendimento económico apenas está associado a níveis de Satisfação com a Vida mais elevados e a menos Estados Emocionais Negativos; e o bem-estar no trabalho dos indivíduos (elevada satisfação com o trabalho, e baixa insegurança quanto à estabilidade do emprego) e as características disposicionais dos indivíduos (optimismo e resiliência elevados) estão associados a níveis mais elevados de Bem-Estar Subjectivo (mais Satisfação com a Vida, mais Estados Emocionais Positivos, e menos Estados Emocionais Negativos).

Quanto às nossas variáveis de controlo, os resultados sugerem que as mulheres têm menos Bem-Estar Subjectivo (Estados Emocionais Positivos e ausência de Estados Emocionais Negativos) do que os homens; os mais velhos têm também menos Bem-Estar Subjectivo (Satisfação com a Vida, Estados Emocionais Positivos, e ausência de Estados Emocionais Negativos) do que os mais novos; e os indivíduos com mais escolaridade experienciam menos emoções positivas do que os indivíduos com menos escolaridade.

#### Papel moderador dos recursos pessoais

Para analisar a relação entre o Bem-Estar Subjectivo (Satisfação com a Vida, Estados Emocionais Positivos, e Estados Emocionais Negativos) sentido pelos indivíduos e os diversos preditores (percepção de saúde, sintomas de cansaço, rendimento económico, percepção do rendimento, satisfação com o trabalho, e insegurança do emprego) tendo em conta o papel moderador dos recursos pessoais (optimismo e resiliência) testamos a moderação via regressão linear múltipla.

Para testarmos a moderação primeiramente centramos as variáveis (variável preditora e variável moderadora), e posteriormente, construímos o termo de interacção entre elas. No entanto, por uma questão de parcimónia, nos quadros abaixo, apresentamos apenas o resultado da interacção entre as diversas variáveis.

Os Quadros 3 e 4 apresentam as principais interacções (significativas e não significativas) das variáveis moderadoras (optimismo e resiliência) com as variáveis predictoras do Bem-Estar Subjectivo acima mencionadas.

Quadro 3

*Interacções da variável moderadora - optimismo - com as variáveis predictoras (percepção de saúde, sintomas de cansaço, rendimento económico, percepção do rendimento, satisfação com o trabalho, e insegurança do emprego)*

INTERACÇÕES TESTADAS	Satisfação com a Vida			Estados Emocionais Positivos			Estados Emocionais Negativos		
	b	t	p	B	t	p	b	t	p
Percepção de saúdeXoptimismo	-.17	-2.09	.04	.01	.25	.80	.01	.28	.78
Sintomas de cansaçoXoptimismo	-.00	-.04	.97	.03	.58	.56	-.07	-1.88	.06
Rendimento económicoXoptimismo	-.02	-.40	.69	-.01	-.27	.79	.02	.86	.39
Percepção do rendimentoXoptimismo	-.11	-1.34	.18	-.02	-.62	.54	.02	.68	.50
Satisfação com o trabalhoXoptimismo	-.07	-1.93	.05	.03	1.70	.09	.02	1.17	.24
Insegurança do empregoXoptimismo	-.27	-3.05	.00	-.06	-1.41	.16	.03	1.10	.27

Quadro 4

*Interacções da variável moderadora - resiliência - com as variáveis predictoras (percepção de saúde, sintomas de cansaço, rendimento económico, percepção do rendimento, satisfação com o trabalho, e insegurança do emprego)*

INTERACÇÕES TESTADAS	Satisfação com a Vida			Estados Emocionais Positivos			Estados Emocionais Negativos		
	b	t	p	B	t	p	b	t	p
Percepção de saúdeXresiliência	.12	2.13	.03	.05	1.90	.06	.02	1.05	.29
Sintomas de cansaçoXresiliência	.18	2.12	.03	.09	2.52	.01	-.13	-5.69	.00
Rendimento económicoXresiliência	-.01	-.15	.88	.01	.38	.70	.01	.43	.67
Percepção do rendimentoXresiliência	-.01	-.16	.88	-.01	-.46	.65	.06	2.74	.01
Satisfação com o trabalhoXresiliência	-.04	-1.65	.10	.01	.52	.60	.01	.75	.45
Insegurança do empregoXresiliência	-.04	-.60	.55	-.03	-1.22	.22	.02	.84	.40

Observando os quadros 3 e 4, que sintetizam os principais resultados das interacções das variáveis moderadoras (optimismo e resiliência) com as variáveis predictoras do Bem-Estar Subjectivo, podemos verificar que apenas algumas interacções se revelaram significativas. Salienta-se, assim, no caso da variável moderadora “optimismo”, a relação

entre a percepção de saúde e a Satisfação com a Vida ( $b=-.17$ ,  $t=-2.09$ ,  $p=.04$ ), a relação entre a satisfação com o trabalho e a Satisfação com a Vida ( $b=-.07$ ,  $t=-1.93$ ,  $p=.05$ ), e a relação entre a insegurança do emprego e a Satisfação com a Vida ( $b=-.27$ ,  $t=-3.05$ ,  $p\leq.001$ ). No caso da variável moderadora “resiliência”, podemos destacar como interações significativas, a relação entre a percepção de saúde e a Satisfação com a Vida ( $b=.12$ ,  $t=2.13$ ,  $p=.03$ ), os sintomas de cansaço e as três componentes do Bem-Estar Subjectivo - Satisfação com a Vida ( $b=.18$ ,  $t=2.12$ ,  $p=.03$ ), Estados Emocionais Positivos ( $b=.09$ ,  $t= 2.52$ ,  $p=.01$ ), e Estados Emocionais Negativos ( $b=-.13$ ,  $t= -5.69$ ,  $p\leq.001$ ), e a relação entre a percepção do rendimento e os Estados Emocionais Negativos ( $b=.06$ ,  $t= 2.74$ ,  $p=.01$ ).

De seguida, procedemos à análise dos declives simples e à respectiva projecção das regressões das interações que se mostraram significativas, para as podermos interpretar. Seguindo os procedimentos descritos por Aiken e West (1991) realizámos, assim, as interações de modo a facilitar a interpretação.

O Quadro 5 apresenta os resultados dos declives simples para as interações significativas do optimismo.

#### Quadro 5

##### *Resultados dos declives simples para as interações significativas do optimismo*

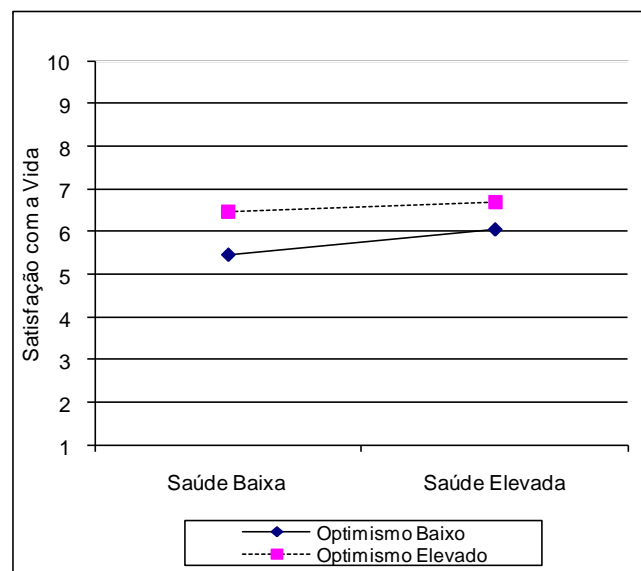
	Satisfação com a Vida		
	b	t	p
Percepção de Saúde (Optimismo Elevado)	.14	1.63	.10
Percepção de Saúde (Optimismo Baixo)	.37	5.08	.00
Satisfação com o Trabalho (Optimismo Elevado)	.30	8.57	.00
Satisfação com o Trabalho (Optimismo Baixo)	.39	12.03	.00
Insegurança do Emprego (Optimismo Elevado)	-.64	-.69	.00
Insegurança do Emprego (Optimismo Baixo)	-.28	-.35	.00

Podemos verificar através da análise do Quadro 5, que em relação à interação entre a percepção de saúde e o optimismo, para níveis elevados de optimismo, a percepção de saúde não está significativamente associada à satisfação com a vida ( $b=.14$ ,  $p=.10$ ); e para níveis baixos de optimismo, a percepção de saúde está positivamente associada à satisfação com a vida ( $b=.37$ ,  $p=.00$ ). Quanto à relação entre a satisfação com o trabalho e o optimismo,

podemos verificar que tanto para níveis elevados de optimismo ( $b=.30$ ,  $p=.00$ ) como para níveis baixos de optimismo ( $b=.39$ ,  $p=.00$ ), a satisfação com o trabalho está positivamente associada à satisfação com a vida. Por último quanto à relação entre a insegurança do emprego e o optimismo, os resultados apresentados no Quadro 5 revelam-nos que tanto para níveis elevados de optimismo ( $b=-.64$ ,  $p=.00$ ) como para níveis baixos de optimismo ( $b=-.28$ ,  $p=.00$ ), a insegurança do emprego está negativamente associada à Satisfação com a Vida.

Deste modo, podemos concluir que a única interacção com resultados interessantes é a relativa à moderação por parte do optimismo na Satisfação com a Vida. Assim, apresentamos apenas o gráfico dos declives simples (figura 2) para esta interacção, para respondentes com níveis elevados de optimismo (um desvio padrão acima da média) e para respondentes com níveis baixos de optimismo (um desvio padrão abaixo da média) de forma a compreendermos a natureza da interacção entre a percepção de saúde e a Satisfação com a Vida.

*Figura 2.* Efeito moderador do optimismo na relação entre a percepção de saúde e a satisfação com a vida. As linhas de regressão são desenhadas um desvio-padrão acima e um desvio-padrão abaixo da média do optimismo



Analisando a figura 2, os resultados mostram que a percepção de saúde do indivíduo está positivamente associada ao nível de satisfação com a vida, apenas para respondentes com níveis de optimismo baixos ( $b=.37$ ,  $t=5.08$ ,  $p=.00$ ). Para indivíduos com níveis elevados de optimismo, o impacto da saúde na satisfação com a vida não é estatisticamente significativo

( $b=.14$ ,  $t=1.63$ ,  $p=.10$ ). Deste modo, podemos afirmar que para os indivíduos pouco otimistas, quanto mais eles percebem que têm problemas de saúde menos eles estão satisfeitos com a sua vida em geral. No entanto, para os indivíduos muito otimistas a percepção que têm do seu estado de saúde não influencia significativamente a avaliação que fazem da sua vida em geral.

No que concerne às hipóteses do papel moderador do optimismo, podemos concluir que apenas foram parcialmente suportadas pelos nossos resultados. Relativamente à hipótese 5 “A relação entre o estado de saúde (percepção de saúde elevada e sintomas de cansaço baixos) e o Bem-Estar Subjectivo (elevada Satisfação com a Vida, elevados Estados Emocionais Positivos, e baixos Estados Emocionais Negativos) é moderada pelo optimismo, tal que esta relação é tanto mais forte quanto menor é o nível de optimismo do indivíduo”, os resultados sugerem que apenas a relação entre a percepção que o indivíduo tem da sua saúde e a Satisfação com a Vida é moderada pelo optimismo, tal que esta relação é tanto mais forte quanto menor é o nível de optimismo do indivíduo. A hipótese 6 “A relação entre o bem-estar económico (rendimento económico e percepção do rendimento elevados) e o Bem-Estar Subjectivo (elevada Satisfação com a Vida, elevados Estados Emocionais Positivos, e baixos Estados Emocionais Negativos) é moderada pelo optimismo, tal que esta relação é tanto mais forte quanto menor é o nível de optimismo do indivíduo” não foi suportada pelos nossos resultados. E a hipótese 7 “A relação entre o bem-estar no trabalho (elevada satisfação com o trabalho e baixa insegurança quanto à estabilidade do emprego) e o Bem-Estar Subjectivo (elevada Satisfação com a Vida, elevados Estados Emocionais Positivos, e baixos Estados Emocionais Negativos) é moderada pelo optimismo, tal que esta relação é tanto mais forte quanto menor é o nível de optimismo do indivíduo”. Apenas foi parcialmente suportada pelos nossos resultados, ou seja, somente a relação entre a satisfação com o trabalho e a Satisfação com a Vida é moderada pelo optimismo, tal que esta relação é tanto mais forte quanto menor é o nível de optimismo do indivíduo; e a relação entre a insegurança do emprego e a Satisfação com a Vida é moderada pelo optimismo, tal que esta relação é tanto mais forte quanto menor é o nível de optimismo do indivíduo.

O Quadro 6 apresenta os resultados dos declives simples para as interacções significativas da resiliência.

Quadro 6

*Resultados dos declives simples para as interações significativas da resiliência*

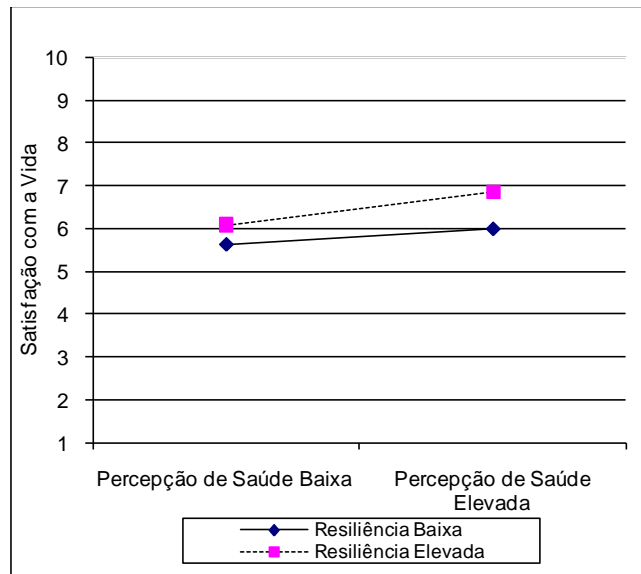
	Variáveis Critério	b	t	p
Percepção de Saúde (Resiliência Elevada)	Satisfação	.47	4.99	.00
Percepção de Saúde (Resiliência Baixa)	com a Vida	.22	3.11	.00
Sintomas de Cansaço (Resiliência Elevada)	Satisfação	-.27	-2.06	.04
Sintomas de Cansaço (Resiliência Baixa)	com a Vida	-.63	-5.26	.00
Sintomas de Cansaço (Resiliência Elevada)	Estados	-.20	-3.53	.00
Sintomas de Cansaço (Resiliência Baixa)	Emocionais Positivos	-.40	-7.42	.00
Sintomas de Cansaço (Resiliência Elevada)	Estados	.32	9.03	.00
Sintomas de Cansaço (Resiliência Baixa)	Emocionais Negativos	.60	17.87	.00
Percepção do Rendimento (Resiliência Elevada)	Estados	-.08	-2.46	.01
Percepção do Rendimento (Resiliência Baixa)	Emocionais Negativos	-.20	-6.64	.00

Observando o Quadro 6, podemos verificar que em relação à interação entre a percepção de saúde e a resiliência na previsão da Satisfação com a Vida, tanto para níveis elevados de resiliência ( $b=.47$ ,  $p=.00$ ), como para níveis baixos de resiliência ( $b=.22$ ,  $p=.00$ ), a percepção de saúde está positivamente associada à Satisfação com a Vida. Relativamente à interação entre os sintomas de cansaço na previsão da Satisfação com a Vida, os resultados sugerem que tanto para níveis elevados de resiliência ( $b=-.27$ ,  $p=.04$ ) como para níveis baixos de resiliência ( $b=-.63$ ,  $p=.00$ ), os sintomas de cansaço estão negativamente associados à Satisfação com a Vida. Ainda quanto à interação entre os sintomas de cansaço e a resiliência, mas na previsão dos Estados Emocionais Positivos, verifica-se que tanto para níveis elevados de resiliência ( $b=-.20$ ,  $p=.00$ ) como para níveis baixos de resiliência ( $b=-.40$ ,  $p=.00$ ) os sintomas de cansaço estão negativamente associados aos Estados Emocionais Positivos. Também em relação à interação entre os sintomas de cansaço e a resiliência, mas na previsão dos Estados Emocionais Negativos, ao observarmos o Quadro 6, podemos verificar que quer para níveis elevados de resiliência ( $b=.32$ ,  $p=.00$ ), quer para níveis baixos de resiliência ( $b=.60$ ,  $p=.00$ ), os sintomas de cansaço estão positivamente associados aos Estados Emocionais Negativos. Por último, quanto à interação entre a percepção do rendimento e a resiliência, na previsão dos Estados Emocionais Negativos, podemos concluir que tanto para níveis elevados de resiliência ( $b=-.08$ ,  $p=.01$ ), como para níveis baixos de resiliência ( $b=-.20$ ,  $p=.00$ ), a percepção que o indivíduo tem do seu rendimento está negativamente associada aos Estados Emocionais Negativos.



Apresentamos, de seguida, os gráficos (figuras 3 a 7) dos declives simples para as interações da resiliência acima mencionadas, de forma a podermos verificar esta evidência. As linhas de regressão apresentadas nas figuras que se seguem são desenhadas um desvio-padrão acima e um desvio-padrão abaixo da média da resiliência.

*Figura 3.* Efeito moderador da resiliência na relação entre a percepção de saúde e a satisfação com a vida.



*Figura 4.* Efeito moderador da resiliência na relação entre os sintomas de cansaço e a satisfação com a vida.

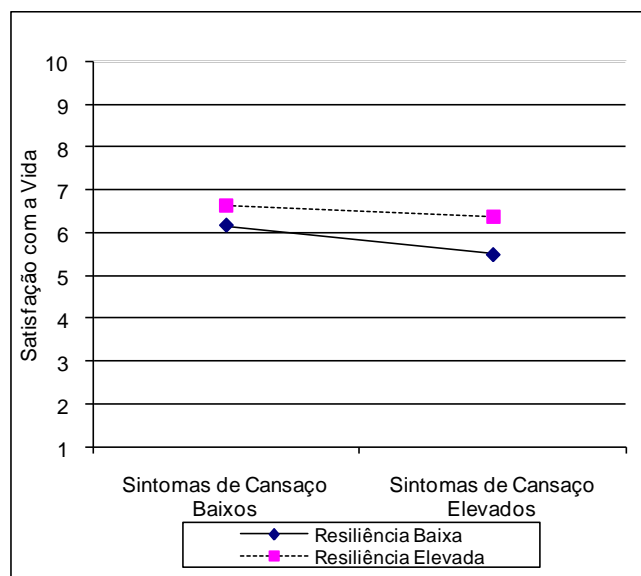


Figura 5. Efeito moderador da resiliência na relação entre os sintomas de cansaço e os Estados Emocionais Positivos.

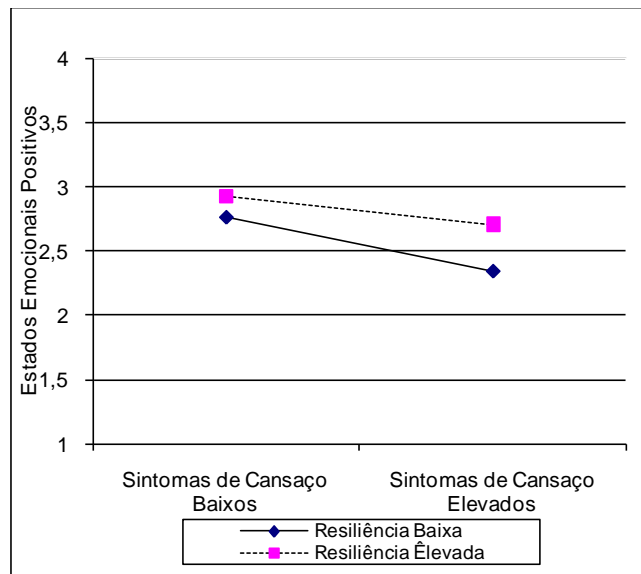


Figura 6. Efeito moderador da resiliência na relação entre os sintomas de cansaço e os Estados Emocionais Negativos.

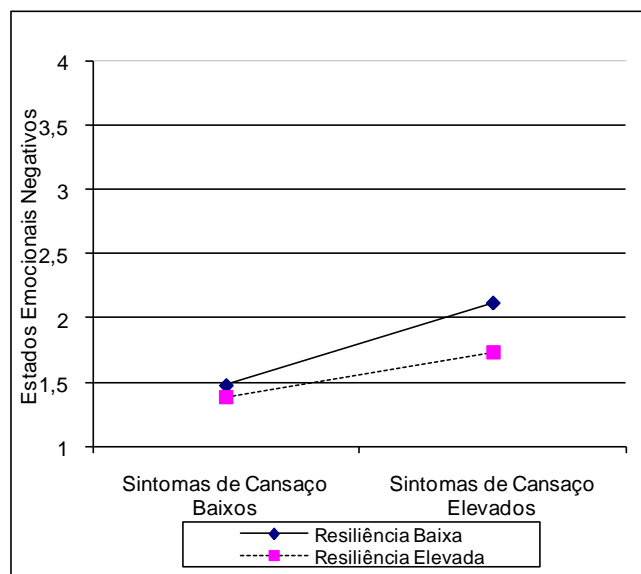
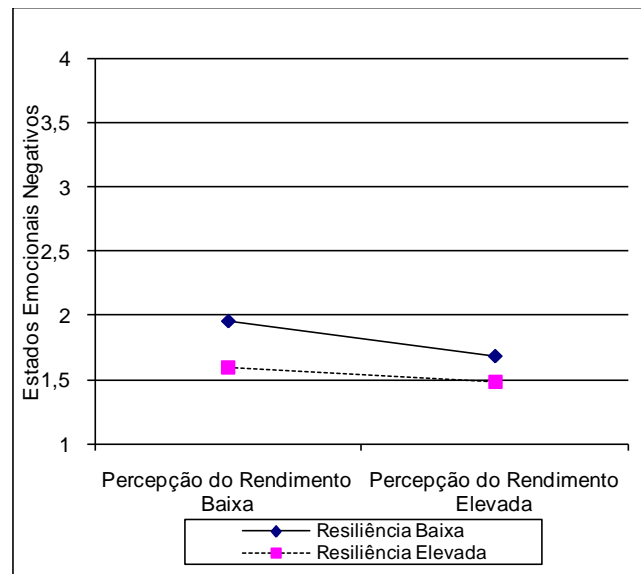


Figura 7. Efeito moderador da resiliência na relação entre a percepção do rendimento e os Estados Emocionais Negativos.



Resolvemos apresentar os gráficos para todas as interações significativas da resiliência, uma vez, analisando o Quadro 6, e as figuras 3 a 7 podemos concluir que, em relação ao papel moderador da resiliência, apesar de os resultados não serem diferentes em termos do sentido da relação entre as variáveis predictoras em causa e as variáveis critério, para níveis superiores (um desvio-padrão acima da média) e inferiores (um desvio-padrão abaixo da média) de resiliência, nem do nível de significância, na generalidade os resultados apontam para uma tendência para que a relação entre os preditores e o Bem-Estar Subjectivo seja mais evidente (em termos de magnitude das relações e de maior significância) quando os indivíduos reportam menores níveis de resiliência, o que é compatível com as nossas hipóteses de partida e com a literatura.

No que se refere às hipóteses relativamente ao papel moderador da resiliência, podemos afirmar que estas apenas foram parcialmente suportadas pelos nossos resultados. A hipótese 8 “A relação entre o estado de saúde (percepção de saúde elevada e sintomas de cansaço baixos) e o Bem-Estar Subjectivo (elevada Satisfação com a Vida, elevados Estados Emocionais Positivos, e baixos Estados Emocionais Negativos) é moderada pela resiliência, tal que esta relação é tanto mais forte quanto menor é o nível de resiliência do indivíduo” foi

em parte suportada. Os nossos resultados indicam que a relação entre os estados de saúde (percepção de saúde elevada e sintomas de cansaço baixos) e a Satisfação com a Vida é moderada pela resiliência, tal que esta relação é tanto mais forte quanto menor é o nível de resiliência do indivíduo; e a relação entre os sintomas de cansaço e a o Bem-Estar Subjectivo é moderada pela resiliência, tal que esta relação é tanto mais forte quanto menor é o nível de resiliência do indivíduo. A nossa hipótese 9 “A relação entre o bem-estar económico (rendimento económico e percepção do rendimento elevados) e o Bem-Estar Subjectivo (elevada Satisfação com a Vida, elevados Estados Emocionais Positivos, e baixos Estados Emocionais Negativos) é moderada pela resiliência, tal que esta relação é tanto mais forte quanto menor é o nível de resiliência do indivíduo” também foi apenas parcialmente suportada. Deste modo, os nossos resultados sugerem que meramente a relação entre a percepção do rendimento e os Estados Emocionais Negativos é moderada pela resiliência, tal que esta relação seja tanto mais forte quanto menor for o nível de resiliência do indivíduo. Por último, a nossa hipótese 10 “A relação entre o bem-estar no trabalho (elevada satisfação com o trabalho e baixa insegurança quanto à estabilidade do emprego) e o Bem-Estar Subjectivo (elevada Satisfação com a Vida, elevados Estados Emocionais Positivos, e baixos Estados Emocionais Negativos) é moderada pela resiliência, tal que esta relação é tanto mais forte quanto menor é o nível de resiliência do indivíduo” não foi suportada.

## V - Discussão Geral

O presente estudo teve como principal objectivo identificar os principais preditores do Bem-Estar Subjectivo para a população Portuguesa, assim como, testar o papel moderador dos recursos pessoais (optimismo e resiliência). Mais especificamente, este trabalho pretendia verificar qual o contributo do estado de saúde (percepção de saúde elevada e sintomas de cansaço baixos), do bem-estar económico (rendimento económico objectivo e percepção do rendimento – rendimento económico subjectivo elevados), do bem-estar no trabalho (elevada satisfação com o trabalho e baixa insegurança quanto à estabilidade do emprego), e das características disposicionais (optimismo e resiliência elevados) para o Bem-Estar Subjectivo dos indivíduos Portugueses (Satisfação com a Vida, Estados Emocionais Positivos, e Estados Emocionais Negativos). Esta pesquisa pretendia ainda analisar se o estado de saúde, o bem-estar económico, e o bem-estar no trabalho influenciam o Bem-Estar Subjectivo dos Portugueses, de forma distinta, de acordo com o seu nível de optimismo, e de acordo com o seu nível de resiliência.

O actual estudo demonstra empiricamente que a percepção que os indivíduos têm da sua saúde está positivamente associada ao Bem-Estar Subjectivo (presença de Estados Emocionais Positivos e ausência de Estados Emocionais Negativos). E a presença de sintomas de cansaço está negativamente associada ao Bem-Estar Subjectivo (presença de Estados Emocionais Positivos e ausência de Estados Emocionais Negativos). Quanto à Satisfação com a Vida, nem a percepção de saúde nem os sintomas de cansaço estão significativamente associados. O rendimento económico objectivo encontra-se positivamente associado ao Bem-Estar Subjectivo (satisfação com a vida e ausência de Estados Emocionais Negativos), contudo não se encontra significativamente associado aos Estados Emocionais Positivos. Também a percepção que as pessoas têm do seu rendimento e a satisfação com o trabalho estão positivamente associadas ao Bem-Estar Subjectivo (Satisfação com a Vida, Estados Emocionais Positivos, e ausência de Estados Emocionais Negativos). Contrariamente, a insegurança do emprego está negativamente associada ao Bem-Estar Subjectivo (Satisfação com a Vida, Estados Emocionais Positivos, e ausência de Estados Emocionais Negativos). Por último, as características disposicionais (optimismo e resiliência) estão positivamente associadas ao Bem-Estar Subjectivo (Satisfação com a Vida, Estados Emocionais Positivos, e ausência de Estados Emocionais Negativos). Quanto às nossas variáveis de controlo, os resultados sugerem que as mulheres apresentam um menor Bem-Estar Subjectivo (Estados

Emocionais Positivos e ausência de Estados Emocionais Negativos) do que os homens; os mais velhos apresentam também um menor Bem-Estar Subjectivo (Satisfação com a Vida, Estados Emocionais Positivos, e ausência de Estados Emocionais Negativos) do que os mais novos; e os indivíduos com mais escolaridade experienciam menos emoções positivas do que os indivíduos com menos escolaridade.

Podemos, deste modo, considerar que, de um modo geral, os resultados do presente trabalho suportam as nossas hipóteses, contudo algumas hipóteses não receberam o apoio dos nossos resultados.

Relativamente à relação entre os estados de saúde e o Bem-Estar Subjectivo, verificamos que tanto a percepção de saúde como os sintomas de cansaço são preditores da dimensão emocional do Bem-Estar Subjectivo mas não da dimensão cognitiva do Bem-Estar Subjectivo. Uma das razões que tem sido apontada na literatura para a pequena diferença no Bem-Estar Subjectivo entre os indivíduos saudáveis e não saudáveis é que, com o tempo, as pessoas se adaptam à doença (Mehnert et al., 1990). Deste modo, podemos supor que nem a percepção que os indivíduos têm da sua saúde, nem os sintomas de cansaço influenciam a Satisfação com a Vida, porque os indivíduos poderão estar já habituados à presença de sintomas de cansaço e à ausência de saúde. No entanto, de acordo com Diener (1984), um número substancial de estudos mostrou uma relação relativamente grande entre a percepção de saúde e o Bem-Estar Subjectivo (e.g., Edwards e Klemmack, 1973; Larson 1978; Markides e Martin, 1979; Near, Rice e Hunt, 1978; Spreitzer e Snyder, 1974; Wessman, 1957, citado por Diener, 1984; Wilson, 1960; Zeglen, 1977, citado por Diener, 1984). Assim, quanto melhor é a percepção que os indivíduos têm da sua vida e quanto menos sintomas de cansaço os indivíduos sentirem melhor é o seu Bem-Estar Subjectivo (Estados Emocionais Positivos e ausência de Estados Emocionais Negativos).

No que concerne à relação entre o bem-estar económico e o Bem-Estar Subjectivo, apenas a relação entre o rendimento económico objectivo e os Estados Emocionais Positivos não se mostrou significativa. Assim, tal como sugerem os nossos resultados, o bem-estar económico, nomeadamente o rendimento económico, tem sido apontado na literatura, por diversos autores, como um dos preditores do Bem-Estar Subjectivo (e.g., Diener et al., 1993; Diener e Fujita, 1995; Diener et al., 1995; Howell e Howell, 2008; Inglehart et al., 2008; Kirkaclly et al., 1998; Near et al., 1978; Oishi et al., 1999; Selim, 2008; Wilson, 1967). Diener et al. (1995) sugerem que isto acontece porque a riqueza pode prever um elevado Bem-Estar Subjectivo porque grandes recursos permitem às pessoas uma grande capacidade

para alcançar alguns dos seus objectivos e também porque um elevado rendimento confere um elevado estatuto. Em termos de objectivo fornecido pela hierarquia das necessidades de Maslow (1954, citado por Diener et al., 1999), o salário confere, ainda, vantagens em termos de necessidades físicas básicas, segurança, e actualização das próprias capacidades (devido à grande liberdade de acção oferecida pelo aumento do rendimento).

A par do rendimento económico objectivo, também o rendimento económico subjectivo tem sido apontado na literatura como um indicador de Bem-Estar Subjectivo. Brown et al. (2008) e Solnick e Hemenway (1998) sugerem que os níveis de satisfação e bem-estar mostram depender mais do que da simples remuneração relativa. Eles dependem da classificação ordinal do salário individual dentro de um grupo de comparação. Assim, se os indivíduos percepcionarem o seu rendimento como superior ao dos seus pares irão experienciar um maior Bem-Estar Subjectivo, do que os indivíduos que percepcionarem o seu rendimento como inferior ao dos seus pares.

Quanto à relação entre o bem-estar no trabalho e o Bem-Estar Subjectivo, tal como esperado, a nossa hipótese foi suportada. São vários os estudos que comprovam que a relação entre satisfação com o trabalho e Satisfação com a Vida é positiva e significativa (e.g., Chacko, 1983; Judge e Locke (1993); Judge e Watanabe, 1993; Katak et al., 1992; Kornhauser, 1965, citado por Judge e Watanabe, 2003; Near et al., 1978; Owen et al., 2008; Rode, 2004; Tait et al., 1989). Uma das principais explicações dadas para esta relação é o facto de a maioria dos indivíduos passar grande parte da sua vida e do seu tempo no trabalho, este representa uma parte significativa das suas vidas (quer em termos de envolvimento quer de tempo quer emocional). E, ainda mais no caso da nossa amostra, uma vez todos os indivíduos fazem parte da população activa. A relação entre o bem-estar no trabalho e o Bem-Estar Subjectivo verifica-se de modo superior em indivíduos que estão mais identificados com a organização.

No que diz respeito à relação entre as características disposicionais e o Bem-Estar Subjectivo, tal como esperado, a nossa hipótese foi também suportada. Dos factores de personalidade, o optimismo tem sido consistentemente encontrado como um dos mais fortes preditores do Bem-Estar Subjectivo (e.g., Carver e Scheier, 2002; Daukantaite e Bergman, 2005; Myers e Diener, 1997; Scheier e Carver, 1985; Wilson, 1967). Um possível motivo para que isto aconteça é porque os indivíduos optimistas acreditam que o sucesso é uma consequência do seu empenhamento face aos objectivos, enquanto os indivíduos que esperam insucesso (pessimistas) desinvestiriam mais provavelmente nos seus objectivos (Galinha,

2008). Assim, os otimistas, porque esperam resultados positivos na vida, tendem a gerar e a experimentar sentimentos mais positivos, ao passo que os pessimistas esperam resultados negativos, e tendem a experimentar sentimentos mais negativos (Carver e Scheier, 2002, citado por Daukantaite e Bergman, 2005). Uma outra possível explicação é o facto de os otimistas usarem diferentes estratégias para gerir situações críticas da vida, ao contrário dos pessimistas. Ou seja, os otimistas tendem a lidar com a fonte do stress usando uma estratégia de coping focalizada no problema, procuram suporte social e enfatizam os aspectos positivos da situação quando encontram dificuldades, enquanto os pessimistas tendem a evitar o confronto directo com o problema e em vez disso, usam uma estratégia de coping focalizada na emoção, tendem a utilizar a negação e desinvestem nos objectivos relevantes (Scheier, Weintraub, e Carver, 1986).

Também a resiliência tem sido apontada na literatura como preditor do Bem-Estar Subjectivo, nomeadamente das emoções positivas. A teoria sobre a resiliência tem indicado que os indivíduos resilientes são caracterizados por elevada emotividade positiva (Block e Kremen, 1996; Klohnen, 1996; Wolin e Wolin, 1993, citado por Fredrickson et al., 2003) e pela capacidade para recuperar de circunstâncias negativas apesar das ameaças ao indivíduo (Block e Block, 1980; Lazarus, 1993; Masten, 2001). Estas condições contribuem, assim, para que os indivíduos resilientes experienciem um maior Bem-Estar Subjectivo, uma vez que apresentam uma capacidade desenvolvida para recuperar de problemas, adversidades e fracassos (Luthans et al., 2007, citado por Caetano e Silva, 2010).

No que concerne às hipóteses do papel moderador do optimismo, podemos concluir que apenas as relações entre a percepção de saúde, a satisfação com o trabalho, e a insegurança do emprego e a Satisfação com a Vida são moderadas pelo optimismo, tal que esta relação é tanto mais forte quanto menor for o nível de optimismo do indivíduo.

No entanto, através da análise dos declives simples, podemos concluir que a única interacção com resultados interessantes é a relativa à moderação por parte do optimismo na percepção de saúde. Os nossos resultados sugerem que a percepção de saúde do indivíduo está positivamente associada ao nível de satisfação com a vida, apenas para respondentes com níveis de optimismo baixos. Em contraponto, para indivíduos com níveis elevados de optimismo, o impacto da percepção de saúde na satisfação com a vida não é estatisticamente significativo. Deste modo, podemos afirmar que para os indivíduos pouco optimistas, quanto mais eles percebem que têm problemas de saúde menos estão satisfeitos com a sua vida em geral. Contudo, para os indivíduos muito optimistas a percepção que têm do seu estado de



saúde não influencia significativamente a avaliação que fazem da sua vida em geral. Assim, podemos dizer que o optimismo atenua o impacto negativo que os problemas de saúde podem ter no bem-estar subjectivo dos Portugueses, nomeadamente na satisfação que demonstram ter com a sua vida.

Quanto ao papel moderador da resiliência, podemos afirmar que apenas algumas hipóteses foram suportadas pelos nossos resultados. Os resultados indicam que somente a relação entre a percepção de saúde e a Satisfação com a Vida, a relação entre os sintomas de cansaço e o Bem-Estar Subjectivo, e a relação entre a percepção do rendimento e os Estados Emocionais Negativos são moderadas pela resiliência, tal que esta relação é tanto mais forte quanto menor é o nível de resiliência do indivíduo.

Após analisarmos os declives simples em relação ao papel moderador da resiliência, apesar de os resultados não serem diferentes em termos do sentido da relação entre as variáveis predictoras em causa e as variáveis critério, para níveis superiores (um desvio-padrão acima da média) e inferiores (um desvio-padrão abaixo da média) de resiliência, nem do nível de significância, na generalidade os resultados apontam para uma tendência para que a relação entre os preditores e o Bem-Estar Subjectivo seja mais evidente (em termos de magnitude das relações e de maior significância) quando os indivíduos reportam menores níveis de resiliência, tal como acontece na relação entre a percepção de saúde e o optimismo, o que é compatível com as nossas hipóteses de partida e com a literatura (e.g. o modelo “*Demands-Resources*” (modelo das exigências e recursos) de Bakker e Demenrouiti, 2007).

Assim, estes resultados apontam para a importância da saúde, do bem-estar económico, e do bem-estar no trabalho como preditores do Bem-Estar Subjectivo, mas especialmente para os indivíduos com menores níveis de recursos pessoais, tais como níveis baixos de optimismo ou resiliência.

De um modo geral, podemos ainda indicar como uma hipótese alternativa, o facto de todas estas variáveis se influenciarem umas às outras. Deste modo, por exemplo, assim como uma maior satisfação com o trabalho pode levar a um maior Bem-Estar Subjectivo, e vice-versa. Também se os indivíduos tiverem uma melhor percepção da sua saúde poderá levar também a uma melhor percepção do seu rendimento, a um melhor bem-estar no trabalho, a um maior optimismo, entre outros factores. Podem funcionar como modelos circulares, em que uma situação (positiva ou negativa) de um aspecto da vida dos indivíduos poderá influenciar os restantes domínios da vida dos indivíduos (no caso do nosso estudo, da população Portuguesa).

O presente estudo contribui de um modo relevante para aprofundar a literatura empírica acerca do Bem-Estar Subjectivo, nomeadamente, dos factores que contribuem para a Satisfação com a Vida e para os estados emocionais dos indivíduos dos Portugueses. Este trabalho foca-se quer nos estados emocionais positivos, quer nos estados emocionais negativos dos indivíduos. Nem toda a literatura sobre o Bem-Estar Subjectivo aborda estas duas dimensões da componente emocional do Bem-Estar Subjectivo. Para além disso, este estudo testa também o papel moderador dos recursos pessoais, sendo poucos os estudos que utilizam, quer o optimismo, quer a resiliência como variáveis moderadoras na relação com o Bem-Estar Subjectivo. Este trabalho tem ainda a particularidade de abranger uma amostra representativa da população activa portuguesa de vários sectores de actividade, permitindo um maior grau de confiança nos nossos resultados. Além destas características, a par de outros estudos, este trabalho ajuda a compreender melhor quais os principais factores que podem levar a um maior Bem-Estar Subjectivo por parte dos indivíduos Portugueses.

Apesar do importante contributo teórico e empírico do estudo aqui apresentado são manifestas algumas limitações. A nível da amostra, apesar da sua dimensão e representatividade, os dados já não são significativamente recentes. Seria, assim, interessante a realização deste estudo com uma amostra mais recente, ou com outro tipo de amostra. Um outro problema é o facto de as variáveis por nós analisadas estarem limitadas às variáveis existentes no questionário do ESS. Seria curioso a realização deste estudo com outras possíveis variáveis. Também a forma como foram medidas as diversas variáveis pode ser uma limitação. Uma vez, que foram medidas utilizando uma única fonte (respostas auto-reportadas) e um único método, ou seja, através de um questionário. Sendo ainda algumas variáveis medidas através da resposta a um único item. Seria interessante explorar alguns assuntos através da realização de uma entrevista com uma amostra mais recente e de menor dimensão, assim como, a recolha de dados utilizando mais de uma fonte (como, por exemplo, amigos, familiares, colegas de trabalho, ou supervisores). Seria ainda curioso a realização de um estudo longitudinal de modo a verificar a variação no Bem-Estar Subjectivo.

## VI - Conclusão

Em jeito de conclusão, podemos afirmar que este estudo contribuiu de um modo relevante para identificar os preditores do Bem-Estar Subjectivo dos Portugueses, expressado quer a nível da Satisfação com a Vida, quer a nível dos Estados Emocionais Positivos e Negativos. Mais especificamente, é também de salientar que o presente estudo ajudou a compreender o papel moderador das características disposicionais, nomeadamente, o optimismo e a resiliência, na relação entre a percepção de saúde, o bem-estar económico, e o bem-estar no trabalho e o Bem-Estar Subjectivo.

O presente trabalho contribui para o enriquecimento da literatura acerca do bem-estar, particularmente, do Bem-Estar Subjectivo, bem como da literatura acerca do optimismo e da resiliência, ao analisar os recursos pessoais dos indivíduos como variáveis moderadores, para além de variáveis predictoras e ao dar o enfoque a ambas as componentes emocionais do Bem-Estar Subjectivo (para além dos Estados Emocionais Positivos também os Estados Emocionais Negativos). Destaca-se, assim, o resultado que a percepção de saúde dos indivíduos está positivamente associada ao nível de satisfação com a vida, apenas para respondentes com níveis de optimismo baixos, por outras palavras, podemos afirmar que para os indivíduos pouco optimistas, quanto mais eles percebem que têm problemas de saúde menos eles estão satisfeitos com a sua vida em geral. No entanto, para os indivíduos muito optimistas a percepção que têm do seu estado de saúde não influencia significativamente a avaliação que fazem da sua vida em geral. É ainda de salientar que a relação entre os preditores e o Bem-Estar Subjectivo é mais importante (em termos de magnitude de relações e de maior significância), quando os indivíduos apresentam níveis mais baixos de optimismo e de resiliência, o que é consistente com as nossas hipóteses e com a literatura.

## VII – Bibliografia

- Aiken, L.S., & West, S. G. (1991). *Multiple Regression: Testing and interpreting interactions*. Newbury Park, CA: Sage.
- Alston, J. P., Lowe, G. D., & Wrigley, A. (1974). Socioeconomic correlates for four dimensions of self-perceived satisfaction, 1972. *Human Organization*, 33, 99-102.
- Arthaud-Day, M. L., & Near, J. P. (2005). The wealth of nations and the happiness of Nations: why ‘‘accounting’’ matters. *Social Indicators Research*, 74, 511–548.
- Ashkanasy, N. M. and C. S. Daus (2002). ‘Emotion in the workplace: The new challenge for managers’, *Academy of Management Executive*, 16, 76–86.
- Baker, L. A., Cahalin, L. P., Gerst, K., & Burr, J., A. (2005). Productive Activities and Subjective Well-Being Among Older Adults: The Influence of Number of Activities and Time Commitment. *Social Indicators Research*, 73, 431–458.
- Bakker, A., B., & Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources model: state of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22, 309-328.
- Bakker, A.B., Hakanen, J.J., Demerouti, E. & Xanthopoulou, D. (2007). Job resources boost work engagement particularly when job demands are high. *Journal of Educational Psychology*, 99, 274–284.
- Basabe, N., Paez, D., Valencia, J., Gonzalez, J. L., Rime, B., & Diener, E. (2002). Cultural dimensions, socioeconomic development, climate, and emotional hedonic level. *Cognition and Emotion*, 16, 103–125.
- Björklund, A. & Eriksson, T. (1998). ‘Unemployment and mental health. Evidence from research in Nordic countries’. *Scandinavian Journal of Social Welfare*, 7, 219-35.
- Blanchflower, D.G. (2001). ‘Unemployment, well-being, and wage curves in eastern and central Europe’. *Journal of the Japanese and International Economies*, 15, 364–402.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 349–361.
- Böckerman, P., & Ilmakunnas P. (2006). Elusive effects of unemployment on happiness. *Social Indicators Research*, 79, 159–169.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience. *American Psychologist*, 59, 20-28.
- Bonanno, G. A., Wortman, C. B., & Nesse, R. M. (2004). Prospective patterns of resilience and maladjustment during widowhood. *Psychology and Aging*, 19, 260–271.
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A., & Vlahov, D. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress.
- Bortner, R. W., & Hulstsch, D. F. (1970). A multivariate analysis of correlates of life satisfaction in adulthood. *Journal of Gerontology*, 25, 41-47.
- Bower, G. J. (1981). Mood and memory. *American Psychologist*, 36, 129–148.
- Brief, A., Butcher, A., George, J., & Link, K. (1993). Integrating bottom-up and top-down theories of Subjective Well-Being: The case of health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 646-653.
- Brief, A. P., & Weiss, H. M. (2002). Organizational Behavior: Affect in the Workplace, *Annu. Rev. Psychol.* 53, 279–307.
- Brown, G. D., Gardner, J., Oswald, A. J., & Qian, J. (2008). Does wage rank affect employees’ well-being? *Industrial Relations*, 47.
- Caetano, A. e Silva, S. A. (2010). Bem-estar e saúde no trabalho. In Lopes, M. P. Ribeiro, R. B., Palma, P. J. e Cunha, M. P. (eds), *Psicologia Aplicada*, Lisboa: Recursos Humanos Editora.

- Cameron, P. (1975). Mood as an indicant of happiness: Age, sex, social class, and situational differences. *Journal of Gerontology*, 30, 216-224.
- Carver, C. S. (1998). Resilience and thriving: Issues, models and linkages. *Journal of Social Issues*, 54, 245-266.
- Casciaro, T., Carley, K. M., & Krackhardt, D. (1999). Positive affectivity and accuracy in social network perception. *Motivation and Emotion*, 23.
- Chacko, T. (1983). Job and life satisfactions: A causal analysis of their relationships. *Academy of Management Journal*, 26, 163-169.
- Cheng, S. (2004). Age and Subjective Well-Being Revisited: A Discrepancy Perspective. *Psychology and Aging*, 19, 409-415.
- Cherrington, D. (1989). Job attitudes and behavior (cap. 8). In *Organizational Behavior*.
- Chou, K., & Chi, I. (1999). Determinants of life satisfaction in Hong Kong Chinese elderly: A longitudinal study. *Aging and Mental Health*, 3, 328-335.
- Clark, A.E. (2003). Unemployment as a social norm: psychological evidence from panel data. *Journal of Labor Economics*, 21, 323-51.
- Clark, A., & Oswald, A. (1994). Unhappiness and unemployment. *Economic Journal*, 104, 648-659.
- Clark, S., D., Long, M., M., & Schiffman, L., G. (1999). The Mind-Body Connection: The Relationship among physical activity level, life satisfaction, and cognitive age among mature females. *Journal of Social Behavior and Personality*, 14, 221-240
- Clark, A. E., Diener, E., Georgellis, Y., & Lucas, R. E. (2008). Lags and leads in life satisfaction: A test of the baseline hypothesis. *The Economic Journal*, 118, 222-243.
- Clemente, E., & Sauer, W. J. (1976a). Life satisfaction in the United States. *Social Forces*, 54, 621-631.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., Conway, A. M. (2009). Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience. *Emotion*, Vol. 9, No. 3, 361-368
- Danner, D. D., Snowdon, D. A., & Friesen, W. V. (2001). Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 804-813.
- Daukantaite D. R. & Bergman L. R. (2005). Childhood Roots of Women's Subjective Well-Being: The Role of Optimism. *European Psychologist*, 10, 287-297.
- Di Tella, R., MacCulloch, R., & Oswald, A. (2001). Preferences over inflation and unemployment: evidence from surveys of happiness. *American Economic Review*, 91, 335-41.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
- Diener, E. (1999). Introduction to the special section on the structure of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 803-804.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E. (2005). Income and happiness (online supplement: The problems and opportunities of children of wealth, [www.psychologicalscience.org/observer](http://www.psychologicalscience.org/observer)), *APS Observer*, 18, 35.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.

- Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L., & Diener, M. (1993). The relationship between income and subjective well-being: Relative or absolute? *Social Indicators Research*, 28, 195-223.
- Diener, E., & Diener, C. (1995). The wealth of nations revisited: Income and quality of life. *Social Indicators Research*, 36, 275-286.
- Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 851-864.
- Diener, E., & Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 926-935.
- Diener, E., & Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40, 189-216.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2000). New directions in subjective well-being research: The cutting edge. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 27, 21-33.
- Diener, E., Nickerson, C., Lucas, R. E., & Sandvik, E. (2002). Dispositional affect and job outcomes. *Social Indicators Research*, 59, 229-259.
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 80-83.
- Diener, E., & Tov, W. (2005). National Accounts of Well-Being. In (2006) K. Land (Ed.), *Encyclopedia Quality of Life*, 26.
- Dyer, J., & McGuinness, T. (1996). Resilience: Analysis of a concept. *Archives of Psychiatric Nursing*, 10, 276-282.
- Edwards, J. N., & Klemmack, D. L. (1973). Correlates of life satisfaction: A reexamination. *Journal of Gerontology*, 28, 497-502.
- Eggers, A., Gaddy, C., & Graham, C. (2006). Well-being and unemployment in Russia in the 1990s: Can society's suffering be individuals' solace? *The Journal of Socio-Economics*, 35, 209-242.
- Emmons, R. A., & Diener, E. (1986). Influence of impulsivity and sociability on subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 1211-1215.
- Everall, R. D., Altrows, K. J., & Paulson, B. L. (2006). Creating a future: A study of resilience in suicidal female adolescents. *Journal of Counseling and Development*, 84, 461-470.
- Feist, G.J., Bodn, T.E., Jacobs, J.E, Miles, M., & Tan, V. (1995). Integrating top-down and bottom-up structural models of subjective well-being: A longitudinal investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 138-150.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55, 647-654.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention and Treatment*, 3.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Fredrickson, B. L., (2003). The Value of Positive Emotions. *American Scientist*, 91.
- Fredrickson, B. L. (2005). Positive Affect and the Complex Dynamics of Human Flourishing. *American Psychologist*. 60, 678-686.

- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What Good Are Positive Emotions in Crises? A Prospective Study of Resilience and Emotions Following the Terrorist Attacks on the United States on September 11<sup>th</sup>. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*, 365–376.
- Fredrickson, B. & Losada M. (2008). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, *60*, 678-686.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, *95*, 1045–1062.
- Frisch, M., Cornell, J. Villanueva, M. & Retzalaff, P. (1992). Clinical validation of the Quality of Life Inventory. *Psychological Assessment*, *4*, 92-101.
- Fuentes, N., & Rojas, M. (2001). Economic theory and subjective well-being: Mexico. *Social Indicators Research*, *53*, 289–314.
- Fugl-Meyer, A., Braenholm, I., & Fugl-Meyer, K. (1991). Happiness and domain-specific life satisfaction in adult northern Swedes. *Clinical Rehabilitation*, *5*, 25-33.
- Fujita, F., Diener, E., & Sandvik, E. (1991). Gender differences in negative affect and well-being: The case for emotional intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, *61*, 427-434.
- Gadermann A. M., & Zumbo B. D. (2006). Investigating the intra-individual variability and trajectories of subjective well-being. *Social Indicators Research*, *81*, 1-33.
- Galinha, I. (2008). Bem-Estar Subjectivo: Factores Cognitivos, Afectivos e Contextuais. 1ªed., Coimbra: Quarteto.
- Galinha, I. & Ribeiro, J. (2005). História e Evolução do Conceito de Bem-Estar Subjectivo. *Psicologia, Saúde & Doenças*, *6*, 203-214.
- Garcia, A. (2009). Emoções no Trabalho e Satisfação com a Vida: O papel moderador da Identificação Organizacional. *Tese de Mestrado*.
- Glenn, N. D., & McLanahan, S. (1981). The effects of offspring on the psychological well-being of older adults. *Journal of Marriage and the Family*, *43*, 138-150.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, *44*, 513–524.
- Howell, R. T., & Howell, C. J. (2008). The Relation of Economic Status to Subjective Well-Being in Developing Countries: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, *134*, 536-560.
- Hunter, A. J. (2001). A cross-cultural comparison of resilience in adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, *16*, 172–179.
- Inglehart, R., Foa, R., Peterson, C., & Welzel, C. (2008). Development, Freedom, and Rising Happiness. *Association for Psychological Science*, *3*.
- Iris, B., & Barrett, G. V. (1972). Some relations between job and life satisfaction and job importance. *Journal of Applied Psychology*, *56*, 301-304.
- Iverson, R. D., & Maguire, C. (2000). The relationship between job and life satisfaction: Evidence from a remote mining community. *Human Relations*, *53*, 6.
- Jones, M. D. (2006). Which is a Better Predictor of Job Performance: Job Satisfaction or Life Satisfaction? *Institute of Behavioral and Applied Management*.
- Judge, T., A. & Hulin, C., L. (1993). Job satisfaction as a reflection of disposition: A multiple source causal analysis. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, *56*, 388–421.
- Judge, T. A., & Locke, E.A. (1993). Effect of Dysfunctional Thought Processes on Subjective Well-Being and Job Satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, *78*, 475-490.

- Judge, T. A., & Watanabe, S. (1993). Another Look at the Job Satisfaction-Life Satisfaction Relationship. *Journal of Applied Psychology*, 78, 939-948.
- Kabanoff, B. (1980). Work and nonwork: A review of models, methods, and findings. *Psychological Bulletin*, 88, 60-77.
- Kantak, D. M., Futrell, C. M., & Sager, J. K. (1992). Job Satisfaction and Life Satisfaction in a Sales Force. *The Journal of Personal Selling & Sales Management*, 12, 1.
- Kenny, C. (2005). Does development make you happy? Subjective wellbeing and economic growth in developing countries. *Social Indicators Research*, 73, 199-219.
- Keon, T. L., & McDonald, B. (1982). Job satisfaction and life satisfaction: An empirical evaluation of their interrelationship. *Human Relations*, 35, 167-180.
- Kirkcaldy, B., D., Furnham, A., & Martin, A. (1998). National differences in personality, socio-economic, and work-related attitudinal variables. *European Psychologist*, 3, 255-262.
- Klohnen, E. C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1067-1079.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Courington, S. (1981). Personality and constitution as mediators in the stress-illness relationship. *Journal of Health and Social Behavior*, 22, 368-378.
- Kousha, M. & Mohseni, N. (1997). Predictors of life satisfaction among urban Iranian women: An exploratory analysis. *Social Indicators Research*, 40, 329-357.
- Kuhlen, R. G. (1948). Age trends in adjustment during the adult years as reflected in happiness ratings. *American Psychologist*, 3, 307.
- Kwan, V.S., Bond, M.H., & Singelis, T.M. (1997). Pancultural explanations for life satisfaction: Adding relationship harmony to self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1038-1051.
- La Barbera, P., A., & Gurhan, Z. (1997). The Role of Materialism, Religiosity, and Demographics in Subjective Well-Being. *Psychology & Marketing*, 14, 71-98.
- Larson, R. (1978). Thirty years of research on the subjective well-being of older Americans. *Journal of Gerontology*, 33, 109-125.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.
- Lee, C, Seccombe, K., & Shenan, C. (1991). Marital status and personal happiness: An analysis of trend data. *Journal of Marriage and the Family*, 53, 839-844.
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-628.
- Lyubomirsky, S. & Lepper, H. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Markides, K. S., & Martin, H. W. (1979). A causal model of life satisfaction among the elderly. *Journal of Psychology*, 34, 86-93.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56, 227-238.
- McBride, M. (2001). Relative-income effects on subjective well-being in the crosssection. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 45, 251-278.
- Medley, M. L. (1980). Life satisfaction across four stages of adult life. *International Journal of Aging and Human Development*, 11, 193-209.



- Mehnert, T., Krauss, H., H., Nadler, R., & Boyd, M. (1990). Correlates of life satisfaction in those with disabling conditions. *Rehabilitation Psychology, 35*, 3-17.
- Mookherjee, H.N. (1992). Perceptions of well-being by metropolitan and nonmetropolitan populations in the United States. *Journal of Social Psychology, 132*, 513–524.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *American Psychological Society, 6*.
- Myers, D., G., & Diener, E. (1997). The science of happiness. *The Futurist, 31*, 1-7.
- Near, J. P., Rice, R. W., & Hunt, R. G. (1978). Work and extra-work correlates of life and job satisfaction. *Academy of Management Journal, 26*, 248-264.
- Oishi, S., Diener, E., Lucas, R. E., & Suh, E. (1999). Cross-cultural variations in predictors of life satisfaction: Perspectives from needs and values. *Personality and Social Psychology Bulletin, 25*, 980-990.
- Oishi, S., Diener, E., & Lucas, R. (2007). The Optimum Level of Well-Being: Can People Be Too Happy? *Perspectives on Psychological Science, 2*, 346–360.
- Ong, A. D., Bergman, C. S., Bisconti, T. L., & Wallace, K. A. (2006). Psychological Resilience, Positive Emotions, and Successful Adaptation to Stress in Later Life. *Journal of Personality and Social Psychology, 91*, 730–749.
- Ott, J. (2001). Did the market depress happiness in the U.S.? *Journal of Happiness Studies, 2*, 433–443.
- Owen, A., L., Videras, J., & Willemsen, C. (2008). Democracy, Participation, and Life Satisfaction. *Social Science Quarterly, 89*, 987-1005.
- Palmore, E. (1979). Predictors of successful aging. *The Gerontologist, 19*, 427-431.
- Palmore, E., & Luikart, C. (1972). Health and social factors related to life satisfaction. *Journal of Health and Social Behavior, 13*, 68-80.
- Palmore, E., & Kivett, V. (1977). Change in life satisfaction: A longitudinal study of persons age 46-70. *Journal of Gerontology, 32*, 311-316.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment, 5*, 164-172.
- Pavot, W., Diener, E., & Suh, E. (1998). The Temporal Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 70*, 340-354.
- Pressman, S. D., & Cohen, S. (2005). Does positive affect influence health? *Psychological Bulletin, 131*, 925–971.
- Rain, J. S., I. M. Lane and D. D. Steiner (1991). A current look at the job satisfaction / life satisfaction relationship. *Human Relations, 44*, 287–307.
- Ray, R. O. (1979). Life satisfaction and activity involvement: Implications for leisure service. *Journal of Leisure Research, 11*, 112-119.
- Rice, R. W., Near, J. P., & Hunt, R. G. (1980). The job satisfaction/life-satisfaction relationship: A review of empirical research. *Basic and Applied Social Psychology, 1*, 37-64.
- Rice, R., W., McFarlin, D., B., Hunt, R., G., & Near, J., P. (1985). Organizational work and the perceived quality of life: Toward a conceptual model. *Academy of Management Review, 10*, 296–310.
- Riddick, CC. (1985). Life satisfaction determinants of older males and females. *Leisure Sciences, 7*, 47-53.
- Rode, J., C. (2004). Job satisfaction and life satisfaction revisite: A longitudinal test of an integrated model. *Human Relations, 57*, 1205-1230.
- Rook, K. S, (1984). The negative side of social interaction: Impact on psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 46*, 1097-1108.
- Roysamb, E., Tambs, K., Reichborn-Kjennerud, T., Neale, M., C., & Harris, J., H. (2003). Happiness and Health-Environmental and Genetic Contributions to the Relationship

- Between Subjective Well-Being, Perceived Health, and Somatic Illness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 1136-1146.
- Ryan, R., M., & Deci, E., L. (2001). On Happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 41-146.
- Ryff, C., D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Sandelands, L. E. (1988). The concept of work feeling. *J. Theor. Soc. Behav.* 18, 437-57.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- Scheier, M.F., Weintraub, & Carver, C.S. (1986). Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1257-1264.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *Current Directions in Psychological Science*, 2, 26-30.
- Schimmack, U., & Diener, E. (2003). Predictive validity of explicit and implicit self-esteem for subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 37, 100–106.
- Schmitt, N., & Mellon, P. M. (1980). Life and job satisfaction: Is the job central *Journal of Vocational Behavior*, 16, 51-58.
- Schmitt, N., & Bedeian, A. G. (1982). A comparison of LISREL and two-stage least squares analysis of a hypothesized life-job satisfaction relationship. *Journal of Applied Psychology*, 67, 806-817.
- Schyns, P. (1998). Crossnational differences in happiness: economic and cultural factors explored. *Social Indicators Research*, 43, 3-26.
- Selim, S. (2008). Life Satisfaction and Happiness in Turkey. *Social Indicators Research*, 88, 531-562.
- Simões, A., Ferreira, J., Lima, M., Pinheiro, M., Vieira, C., Matos, A., & Oliveira, A. (2000). O bem-estar subjectivo: Estado actual dos conhecimentos. *Psicologia, Educação e Cultura*, 4, 243-279.
- Siqueira, M. M. & Padovam, V. A. (2004) Bases teóricas de bem-estar subjectivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, Brasília.
- Solnick, S. J. e Hemenway, D. (1998). Is more always better? A survey on positional concerns. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 37, 373-383.
- Spreitzer, E., & Snyder, E. E. (1974). Correlates of life satisfaction among the aged. *Journal of Gerontology*, 29, 454-458.
- Steel, P., & Ones, D., S. (2002). Personality and Happiness: A National-Level Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 767–781.
- Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the Relationship Between Personality and Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 134, 138–161.
- Suh, E., Diener, E., Oishi, S., & Triandis, H. C. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 482-493.
- Tait, M., Padgett, M. Y., & Baldwin, T. T. (1989). Job and life satisfaction: A reexamination of the strength of the relationship and gender effects as a function of the date of the study. *Journal of Applied Psychology*, 74, 502-507.
- Tepperman, L., & Curtis, J. (1995). A life satisfaction scale for use with national adult samples from the USA, Canada and Mexico. *Social Indicators Research*, 35, 255-270.

- Toseland, R., & Rasch, J. (1979-80). Correlates of life satisfaction: An AID analysis. *International Journal of Aging and Human Development*, 10, 203-211.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 320–333.
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Barrett, L. F. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72, 1161–1190.
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative?. *Social Indicators Research*, 24, 1-34.
- Veenhoven, R. (1996). Developments in satisfaction research. *Social Indicators Research*, 37, 1-46.
- Veenhoven, R. (2008). Sociological theories of subjective well-being. In: Michael Eid & Randy Larsen (Eds). "The Science of Subjective Well-being: A tribute to Ed Diener", Guilford Publications, New York, 2008, ISBN 978-1-59385-581-9. pp. 44-61.
- Vitterso, J. (2004). Subjective well-being versus self-actualization: using the flow-simplex to Promote a conceptual clarification of subjective quality of life. *Social Indicators Research*, 65, 299-331.
- Wallis, C. (2005). The new science of happiness. *Time Mind & Body*, 65, 38-44.
- Warr, P. (1990). The measurement of well-being and other aspects of mental health. *Journal of Occupational Psychology*, 63, 193-210.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063–1070.
- Watten, R. G., Vassend, D., Myhrer, T., & Syversen, J. L. (1997). Personality factors and somatic symptoms. *European Journal of Personality*, 11, 57-68.
- Waugh, C. E., & Fredrickson, B. L. (2006). Nice to know you: Positive emotions, self– other overlap, and complex understanding in the formation of a new relationship. *Journal of Positive Psychology*, 1, 93-106.
- Weiss, H. M., & Cropanzano, R. (1996). Affective events theory: a theoretical discussion of the structure, causes and consequences of affective experiences at work. *Research in Organizational Behavior*, 18, 1-74.
- Welsch, H. (2003). Freedom and rationality as predictors of crossnational happiness patterns: The role of income as a mediating variable. *Journal of Happiness Studies*, 4, 295-321.
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294-306.
- Winkelmann, L. and Winkelmann, R. (1998). Why are the unemployed so unhappy? Evidence from panel data. *Economica*, 65, 1-15.
- Woodruff, S. I., & Conway, T. L. (1992). Impact of health and fitnessrelated behavior on quality of life. *Social Indicators Research*, 25, 391-405.
- Wright, T. A., & Cropanzano, R. (2000). Psychological Well Being and Job Satisfaction as Predictors of Job Performance. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5, 84-94.
- Xu, J., & Roberts, R. E. (2010). The Power of Positive Emotions: It's a Matter of Life or Death—Subjective Well-Being and Longevity Over 28 Years in a General Population. *Health Psychology*, 29, 9-19.
- Zautra, A. J., Johnson, L. M., & Davis, M. C. (2005). Positive affect as a source of resilience for women in chronic pain. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 212-220.

## VIII - Anexos

Anexo A

Quadro 1

*Consequências do Bem-Estar Subjectivo*

CONSEQUÊNCIAS DO BEM-ESTAR SUBJECTIVO	RELAÇÃO COM O BES	AUTORES
<b>Recursos Pessoais</b>		
• Extroversão	+	Diener e Seligman (2002)
• Agradabilidade	+	Diener e Seligman (2002)
• Menos neuróticos	+	Diener e Seligman (2002)
• Criatividade	+	Folkman e Moskowitz (2000); Fredrickson, Tugade, Waugh, e Larkin (2003); Lyubomirsky et al. (2005);
• Liderança	+	Diener e Tov (2005)
• Auto-confiança	+	Diener e Tov (2005)
• Resiliência e otimismo	+	Folkman e Moskowitz (2000); Fredrickson, Tugade, Waugh, e Larkin (2003)
• Sucesso	+	Lyubomirsky et al. (2005)
• Conhecimento /complexidade intelectual	+	Csikszentmihalyi e Rathunde, (1998, citado por Fredrickson, 2000); Panksepp (1998, citado por Fredrickson, 2000)
<b>Saúde e Longevidade</b>		
• Saúde	+	Boulton e Smith (1992, citado por Fredrickson, 2000); Danner, Snowdon, e Friesen (2001); Diener (2000); Fredrickson (2001); Kahneman (1999, citado por Caetano e Silva, 2010); Pressman & Cohen (2005)
• Saúde física	+	Danner et al. (2001); Lyubomirsky et al. (2005)
• Saúde física e mental	+	Veenhoven (2008)
• Diminuição dos sintomas de doença	+	Fredrickson et al. (2008)
• Longevidade	+	Danner et al. (2001); Xu e Roberts (2010)
• Mortalidade	-	Berkman e Breslow (1983, citado por Xu e Roberts, 2010)
<b>Suporte Social</b>		
• Relações/redes sociais	+	Aron, Norman, Aron, McKenna, e Heyman (2000 citado por Waugh e Fredrickson, 2006); Casciaro et al. (1999); Fredrickson et al. (2008); Waugh e Fredrickson (2006)
• Relações românticas e sociais fortes	+	Berkman e Breslow (1983, citado por Xu e Roberts, 2010); Casciaro et al. (1999); Lyubomirsky et al. (2005); Waugh e Fredrickson (2006)
• Casamento	+	Diener e Seligman (2002); Oishi et al. (2007)
• Ajudar os outros / Trabalho voluntário	+	Diener e Tov (2005)
• Democracia	+	Diener e Tov (2005); Oishi et al. (2007)
<b>Bem-Estar Económico</b>		
• Maior rendimento	+	Haller & Hadler (2004, citado por Inglehart et al. 2008); Inglehart & Welzel (2005, , citado por Inglehart et al. 2008); Ott (2001); Veenhoven (2000, citado por Inglehart, et al., 2008); Welsch (2003)
<b>Bem-Estar no Trabalho</b>		
• Satisfação com o trabalho	+	Diener et al. (2002); Diener e Tov (2005)
• Desempenho no trabalho	+	Diener et al. (2002); Jones (2006); Judge e Locke (1993); Judge e Watanabe (1993)
• Ser melhor cidadão organizacional	+	Lyubomirsky et al. (2005)
• Menos desemprego	+	Diener e Tov (2005)
	+	Diener et al. (2002)

## Anexo B

### Quadro 1

#### *Principais medidas de operacionalização do Bem-Estar Subjectivo*

COMPONENTE DO Bem-Estar Subjectivo	OPERACIONALIZAÇÃO
Satisfação Global	<p>“Satisfaction with Life Scale” (Diener et al., 1985)</p> <p>The Satisfaction With Life Scale (Diener et al. 1985; Pavot e Diener, 1993)</p> <p>“Life 3 Scale” (Andrews e Withey, 1976, citado por Steel et al., 2008)</p> <p>“Life satisfaction item of the Index of Well-Being” (Campbell et al., 1976, citado por Steel et al., 2008)</p> <p>“Temporal Satisfaction with Life Scale” (Pavot et al., 1998)</p> <p>“Inquérito do Eurobarómetro” (Andrews e Robinson, 1991, citado por Galinha, 2008)</p> <p>“General Social Survey” (Andrews et al. 1976, citado por Steel et al., 2008)</p> <p>“General Health Survey” (Campbell et al., 1976, citado por Steel et al., 2008)</p> <p>“Life Satisfaction Index A” (Neugarten, Havighurst, e Tobin, 1961, citado por Clark et al., 1999)</p>
Satisfação com a Vida em Domínios	<p>“Quality of Life Index” (Ferrans e Powers, 1985, citado por Galinha, 2008)</p> <p>“Quality of Life Inventory” (Frisch et al., 1992)</p>
Felicidade Global	<p>“Positive and Negative Affect Schedule” (Watson et al., 1988)</p> <p>“The Fordyce Sixty-Second Measure of Happiness” (Fordyce, 1977, citado por Steel et al., 2008)</p> <p>“Oxford Happiness Inventory” (Argyle et al., 1989, citado por Steel et al., 2008)</p> <p>“Self-Description Inventory” (Fordyce, 1977, citado por Steel et al., 2008)</p> <p>“Memorial University of Newfoundland Scale of Happiness” (Kozma e Stones, 1980, citado por Steel et al., 2008)</p> <p>“General Social Survey” (Andrews et al. 1976, citado por Steel et al., 2008)</p> <p>“NLS happiness item” (Gurin, et al., 1960, citado por Arthaud-day et al., 2005)</p> <p>“Lader Scale” (Cantril, 1967, citado por Galinha, 2008)</p> <p>“Subjective Happiness Scale” (Lyubomirsky e Lepper, 1999)</p> <p>“Inquérito da Gallup Organization do American Institute for Public Opinion” (Andrews e Robinson, 1991, citado por Galinha, 2008)</p>
Afecto Positivo	<p>“Positive and Negative Affect Schedule” (Watson et al., 1988)</p> <p>“Job-Related Affective Well-Being” (Warr, 1990)</p> <p>“Bradburn Balanced Affect Scale” (Bradburn, 1969, citado por Steel et al., 2008)</p> <p>“Profile of Mood States-Vigor/Activity” (McNair et al., 1971, citado por Steel et al., 2008)</p> <p>“Faces Scale” (Andrews e Withey, 1976, citado por Steel et al., 2008)</p> <p>“Chinese Affect Scale” (Hamid e Cheng, 1996, citado por Cheng et al. 2004)</p> <p>“Affect Balance Scale” (Bradburn, 1969, citado por Steel et al., 2008)</p> <p>“The Daily Mood Scale” (Diener, 2005)</p> <p>Tellegen's Short Positive Emotionality (Tellegen, 1982)</p>

Afecto Negativo	<p>“Positive and Negative Affect Schedule” (Watson et al., 1988)</p> <p>“Job-Related Affective Well-Being” (Warr, 1990)</p> <p>“Bradburn Balanced Affect Scale” (Bradburn, 1969, citado por Steel et al., 2008)</p> <p>“Adjective List” (Emmons e Diener, 1985)</p> <p>“Faces Scale” (Andrews e Withey, 1976, citado por Steel et al., 2008)</p> <p>“Chinese Affect Scale” (Hamid e Cheng, 1996, citado por Cheng, 2004)</p> <p>“Affect Balance Scale” (Bradburn, 1969, citado por Steel et al., 2008)</p> <p>“The Daily Mood Scale (Diener, 2005)”</p>
Afecto Global	<p>“Bradburn Balanced Affect Scale” (Bradburn, 1969, citado por Steel et al., 2008)</p> <p>“Positive and Negative Affect Schedule” (Watson et al. 1988)</p> <p>“Affectometer 2” (Kammann e Flett, 1983, citado por Diener, 1994)</p> <p>“Affect Grid” (Rusel et al., 1999)</p> <p>“Affect Intensity Measure” (Larsen 1984, citado por Diener et al. 1985)</p> <p>“General Behavioral Inventory” (Depue et al., 1981; Klein, Depue, e Slater, 1982, citado por Diener et al. 1985)</p>

---

Anexo C

Quadro 1

*Preditores do Bem-Estar Subjectivo*

PREDITORES DO BES	RELAÇÃO COM O BES	AUTORES
<b>Características Sociodemográficas</b>		
• Sexo	n.s.	Andrews e Withey (1976, citado por Galinha, 2008); Campbell et al. (1976, citado por Fredrikson, et al. 2003); Fugl-Meyer, Braenholm e Lee, Seccombe e Shehan (1991); Goodstein, Zautra, e Goodhart (1982); Gurin et al. (1960, citado por Fredrikson, et al. 2003); Palmore e Kivett (1977); Near et al. (1978); Olsen (1980, citado por Diener et al., 1985); Sauer (1977, citado por Diener et al., 1985); Toseland e Rasch (1979-80)
• Idade	+	Diener (1999); Galinha (2008); Wilson (1967)
	n.s.	Alston et al. (1974); Andrews e Withey (1976, citado por Galinha, 2008); Cameron (1975); Fugl-Meyer et al. (1991); Sauer (1977 citado por Diener et al., 1985); Spreitzer e Snyder (1974)
• Escolaridade	+	Bradburn e Caplovitz (1965, citado por Arthaud-day & Near, 2005); Chou e Chi (1999); Diener (1984); Diener (1999); Galinha (2008); Gurin, Veroff, e Feld (1960, citado por Galinha, 2008); Herzberg et al. (1957, citado por Near et al., 1978); Kuhlen (1948); Near et al. (1978); Tepperman e Curtis (1995); Wessman (1957, citado por Diener, 1984); Wilson (1967)
	n.s.	Clemente e Sauer (1976); Spreitzer e Snyder (1974); Toseland e Rasch (1980)
• Estado Civil (ser casado)	+	Campbell (1981, citado por Diener, 1984); Chou e Chi (1999); (Diener, 1999); Diener et al. (1999); Galinha (2008); Kousha e Mohseni (1997); Near et al. (1978); Palmore (1979); Palmore e Luikart (1972); Tao et al. (1998); Wilson (1967)
	n.s.	Diener et al. (1998); Near et al. (1978); Owen et al. (2008); Selim (2008) Gadermann e Zumbo (2006)
<b>Características Disposicionais</b>		
• Neuroticismo	+	Gadermann e Zumbo (2006); Steel e Ones (2002); Steel, Schmidt, e Shultz (2008)
• Extraversão	n.s.	Gadermann e Zumbo (2006)
	+	Steel e Ones (2002); Steel et al. (2008)
• Agradabilidade	n.s.	Gadermann e Zumbo (2006); Steel e Ones (2002)
	+	Steel et al. (2008)
• Conscienciosidade	n.s.	Gadermann e Zumbo (2006); Steel e Ones (2002)
	+	Steel et al. (2008)
• Abertura à experiência	n.s.	Gadermann e Zumbo (2006); Steel e Ones (2002); Steel et al. (2008); Vitterso (2004)
	+	Steel et al. (2008)
• Psicoticismo	-	Steel e Ones (2002)
	+	Steel et al. (2008)
• Auto-estima	+	Diener e Diener (1995); Gadermann e Zumbo (2006); Myers e Diener (1997); Schimmack e Diener (2003);
	+	Daukantaite e Bergman (2005); Diener e Suh (1996, citado por Oishi et al., 1998); Diener, Suh e Smith (1999); Lucas, Carver e Scheier (2002); Myers e Diener (1997); Scheier e Carver (1985); Scheier e Carver (1993); Wilson (1967)
• Resiliência	+	Block e Block (1981); Block e Kremen (1996); Bonanno (2004); Cohn et al. (2009); Fredrickson et al. (2003); Fredrickson, e Barrett (2004); Klohn (1996); Masten (2001); Ong et al. (2006); Tugade e Fredrickson (2002, citado por Fredrikson, et al. 2003); Tugade e Fredrickson (2004); Werner e Smith (1992, citado por Fredrikson, et al. 2003); Wolin e Wolin (1993, citado por Fredrikson, et al. 2003)

Valores sociais / culturais

• Religiosidade	n.s.	Dy Liacco et al. (2009); Argyle (1999, citado por Galinha, 2008)
	+	Inglehart et al. (2008); La Barbera e Gurhan (1997); Selim (2008)
• Lazer	+	Argyle (1999, citado por Galinha, 2008); Selim (2008)
• Individualismo	+	Basabe et al. (2002); Diener et al. (1995); Suh et al. (1998)
• Democracia	+	Dorn et al. (2007); Inglehart e Klingemann (2000); Owen et al. (2008)
• Igualdade	n.s.	Diener et al. (1995)
• Comparação Social	+	Galinha (2008)
• Cultura	+	Schyns (1998)
<b>Estados de Saúde</b>		
• Saúde / Percepção de saúde	+	Boroovah (2006, citado por Selim, 2008); Diener (1984); Diener, Suh, Lucas, e Smith, (1999); Edwards e Klemmack (1973); Feist, Bodn, Jacobs, Miles, e Tan (1995); Galinha (2008); Kahneman, Diener, e Schwarz (1999); Kwan, Bond, e Singelis (1997); Larson (1978); Markides e Martin (1979); Near, Rice e Hunt (1978); Ray (1979); Riddick (1980); Roysamb (2003); Selim (2008); Spreitzer e Snyder (1974); Veenhoven (1996); Watten et al. (1997); Wessman (1957); Wilson (1960); Woodruff e Conway (1992); Zautra e Hempel (1983); Zeglen (1977)
	n.s.	Near et al. (1978)
• Saúde física	n.s.	Gadermann e Zumbo (2006); Near et al. (1978)
• Actividade física	+	Clark, Long, e Schiffman (1999)
• Saúde mental		
○ Depressão	-	Galinha (2008)
<b>Bem-Estar Económico</b>		
• Rendimento Económico	n.s.	Galinha (2008); Near et al. (1978)
	+	Ahn, Garcia, e Jimeno (2004, citado por Selim, 2008); Cantril (1965, citado por Howell e Howell, 2008); Diener, Diener, e Diener (1995); Diener e Fujita (1995); Diener, Sandvik, Seidlitz, e Diener (1993); Fuentes e Rojas (2001); Headey, Muffels, e Wooden (2004, citado por Arthaud-Day, e Near, 2005); Howell e Howell (2008); Inglehart, Foa, Peterson, e Welzel (2008); Kenny (2005); Kirkcaldy, Furnham, e Martin (1998); McBride (2001); Oishi, Diener, Lucas, e Suh (1999); Peiró (2002, citado por Selim, 2008); Schyns (1998); Selim (2008); Veenhoven (1991, citado por Diener et al., 1999)
• Percepção do Rendimento	n.s.	Diener et al. (1995)
	+	Brown, Gardner, Oswald, e Qian (2008); Diener e Diener (1995); Luttmer (2005); Oswald (2004)
• Baixo salário	-	Bockerman e Ilmakunnas (2006)
• Países ricos	+	Diener (1995); Inglehart et al. (2008)
• Países pobres	-	Diener e Diener (1995); Schyns (2002)
<b>Suporte Social</b>		
• Suporte Social Percebido	+	Gadermann e Zumbo (2006)
• Suporte familiar	+	Diener e Diener (1995); Diener e Fujita (1995); Selim (2008)
• Amizade	+	Diener e Diener (1995); Selim (2008)
<b>Bem-Estar no Trabalho</b>		
• Satisfação com o Trabalho	n.s.	Rode (2004)
	+	Andrews e Withey (1976, citado por Galinha, 2008); Campbell et al., (1976, citado por Arthaud-day et al., 2005); Iris e Barrett (1972); Judge e Locke (1993); Judge e Watanabe (1993); Kabanoff (1980); Katak et al. (1992); Keon e McDonald (1982); Kornhauser (1965, citado por Judge e Watanabe, 1993); Near et al. (1978); Oishi et al. (1999); Quinn et al. (1971); Rain et al. (1991); Rice et al. (1985); Rice, Near, e Hunt (1980); Rice et al., (1985); Schmitt e Bedeian (1982); Schmitt e Mellon (1980); Tait et al. (1989)
• Insegurança do Emprego	n.s.	Bockerman e Ilmakunnas (2006)
• Desemprego	-	Ahn et al. (2004, citado por Selim, 2008); Björklund e Eriksson (1998); Blanchflower (2001); Bockerman e Ilmakunnas (2006); Clark e Oswald (1994); Clark, Diener, Georgellis, e Lucas (2008); Di Tella, MacCulloch, e Oswald, (2001); Eggers, Gaddy, e Graham (2006); Selim (2008); Winkelmann e Winkelmann (1998)



## Anexo D

### Quadro 1

#### *Análise Factorial dos Estados Emocionais*

Durante a última semana, com que frequência lhe aconteceu...	Componente	
	1 Estados Emocionais	2 Estados Emocionais
	Negativos	Positivos
...sentir-se triste?	<b>,838</b>	-,188
...sentir-se em baixo?	<b>,811</b>	-,136
...sentir-se deprimido(a)?	<b>,732</b>	-,310
...sentir-se aborrecido(a)?	<b>,669</b>	-,172
...sentir-se só?	<b>,598</b>	-,186
...sentir-se ansioso(a)?	<b>,566</b>	-,113
...sentir-se satisfeito(a) com a sua vida?	-,182	<b>,782</b>
...sentir-se cheio(a) de energia?	-,209	<b>,781</b>
...sentir-se feliz?	-,195	<b>,760</b>
...sentir-se calmo(a) e tranquilo(a)?	-,193	<b>,743</b>
...sentir-se verdadeiramente repousado(a) ao acordar?	-,169	<b>,718</b>

Nota. Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 3 iterations.

## Anexo E

### *Curriculum Vitae*



## Europass curriculum vitae

### Informação pessoal

Apelido(s) - Nome(s)

**Padeiro, Cátia Patrícia Soares**

Correio(s) electrónico(s)

catiapadeiro@hotmail.com

Nacionalidade(s)

Portuguesa

Data de nascimento

01.12.1987

Sexo

Feminino

### Formação profissional e académica

Datas

Outubro de 2009 a Abril de 2010

Função ou cargo ocupado

Estágio curricular na área de Recursos Humanos

Principais actividades e  
responsabilidades

Apoio à Delegação de Trabalho Temporário: triagem curricular; marcação de entrevistas; realização de entrevistas; esclarecimento de dúvidas dos colaboradores; tarefas administrativas inerentes à função (e. g. elaboração de cartas de rescisão, recibos de vencimento, envio de correspondência, etc.); manutenção da base de dados e arquivo

Nome e morada do  
empregador

ADECCO – RECURSOS HUMANOS – Empresa de Trabalho Temporário  
(delegação de Venda do Pinheiro)

Datas

Setembro de 2005 a Junho de 2008

Designação do certificado ou  
diploma atribuído

Licenciatura em Psicologia

Principais  
disciplinas/competências  
profissionais

Comportamento Organizacional: Processos Grupais e Organizacionais  
Inovação e Mudança Organizacional  
Diagnóstico e Intervenção em Grupos  
Métodos de análise de dados, quantitativos e qualitativos  
Avaliação Psicológica  
Psicometria

Nome e tipo da organização  
de ensino ou formação

ISCTE – IUL (Instituto Universitário de Lisboa)

Datas	Desde Setembro de 2008
Designação do certificado ou diploma atribuído	Mestrado em Psicologia Social e das Organizações
Principais disciplinas/competências profissionais	Psicologia Organizacional Diagnóstico e Intervenção Social e Organizacional Desenvolvimento de Competências Profissionais Psicologia dos Recursos Humanos Desenvolvimento de Competências Académicas e Pessoais Concepção e avaliação de projectos Métodos de análise de dados
Nome e tipo da organização de ensino ou formação	ISCTE – IUL (Instituto Universitário de Lisboa)
<b>Formação Complementar</b>	
Data	Outubro de 2008
Nome	Workshop: Liderança
Local	ISCTE – IUL (Instituto Universitário de Lisboa)
Data	Outubro de 2008
Nome	Workshop: Despertar Inovação e Criatividade
Local	ISCTE – IUL (Instituto Universitário de Lisboa)
Data	Outubro de 2007 a Fevereiro de 2008
Nome	Curso de Inglês Regular
Local	City School
Data	Maio de 2007
Nome	Colóquio: Género e Profissões: minorias no feminino e no masculino
Local	ISCTE – IUL (Instituto Universitário de Lisboa)
Data	2002
Nome	Curso de Informática na Óptica do Utilizador
Local	Infortunium

**Aptidões e competências  
pessoais**

Língua(s) materna(s)

Outra(s) língua(s)

Compreensão escrita  
Expressão escrita  
Expressão oral

Compreensão escrita  
Expressão escrita  
Expressão oral

Compreensão escrita  
Expressão escrita  
Expressão oral

Aptidões e competências  
sociais

Aptidões e competências de  
organização

Aptidões e competências  
técnicas

Aptidões e competências  
informáticas

Aptidões e competências  
artísticas

Carta de Condução

**Português**

**Inglês**

Bom  
Bom  
Elementar

**Francês**

Bom  
Bom  
Elementar

**Espanhol**

Bom  
Elementar  
Elementar

Bom relacionamento interpessoal. Ajuda e cooperação com os outros. Capacidade de trabalhar em equipa. Responsabilidade.

Boas competências de trabalho em equipa. Sentido de responsabilidade e capacidade de organização. Facilidade de aprendizagem. Assídua e pontual.

Realização do Curso de Inglês Regular (City School). Participação em vários estudos e projectos de âmbito social e organizacional dirigidos pelo Laboratório de Psicologia Social e das Organizações (LAPSO) entre Outubro de 2005 e Junho de 2008.

Bons conhecimentos informáticos (curso de informática na óptica do utilizador). Conhecimentos a nível do software SPSS (cadeiras de Estatística e Análise de Dados ao longo da licenciatura em Psicologia e do mestrado em Psicologia Social e das Organizações)

Interesse por fotografia e cinema. Prática de yoga e natação.

Categoria B