



UNIVERSIDADE  
**LUSÓFONA**  
D O P O R T O

Ana Raquel Barros Coelho

**O papel da orientação positiva e das estratégias de *coping* no bem-estar na transição  
para a vida ativa**

Trabalho realizado sob orientação da  
**Professora Doutora Maria José Pereira Ferreira**

Novembro, 2018





UNIVERSIDADE  
**LUSÓFONA**  
D O P O R T O

Ana Raquel Barros Coelho

**O papel da orientação positiva e das estratégias de *coping* no bem-estar na transição  
para a vida ativa**

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

Dissertação defendida em provas públicas na Universidade Lusófona do Porto no dia  
09/11/2018, perante o júri seguinte:

Presidente: Professora Doutora Inês Martins Jongenelen

Arguente: Professor Doutor Diogo Jorge Pereira do Vale Lamela da Silva

Orientadora: Maria José Pereira Ferreira

Novembro, 2018

É autorizada a reprodução integral desta tese/dissertação apenas para efeitos de investigação,  
mediante declaração escrita do interessado, que a tal se compromete.

## **O papel da orientação positiva e das estratégias de *coping* no bem-estar na transição para a vida ativa**

### **Resumo**

A positividade ou orientação positiva para a vida pode ser definida como uma tendência para encarar a vida numa perspectiva positiva, integrando três dimensões teóricas relacionadas: o otimismo, a autoestima e a satisfação com a vida. Apesar de recente, este construto tem sido associado a níveis mais elevados de bem-estar, assim como a outras dimensões positivas do funcionamento humano. O impacto das estratégias de *coping* no bem-estar psicológico também parece ser essencial para uma adaptação com sucesso. A transição para a vida ativa, momento fundamental na vida dos indivíduos, pouco tem sido estudada sob esta perspectiva de funcionamento positivo.

Neste sentido, a presente investigação tem como principal objetivo perceber o papel da orientação positiva e das estratégias de *coping* no bem-estar, na transição para a vida ativa. Participaram neste estudo 115 indivíduos recém-diplomados, 67 % do sexo feminino, com idades entre os 20 e os 54 anos, com uma média de idades de 25.22 anos. Foi administrado um inquérito *online* com os seguintes questionários: Questionário sociodemográfico; Escalas de bem-estar psicológico (Ryff, 1989), Brief Cope (Carver & Scheier, 1989) e a Escala de Positividade (Caprara *et al.*, 2010).

Os principais resultados obtidos demonstraram que a orientação positiva para a vida associa-se e tem um efeito significativo nos níveis de bem-estar, sendo ainda um preditor significativo de bem-estar psicológico a par da perceção de eficácia das estratégias de *coping* e do tempo de procura de emprego. Os resultados demonstraram ainda que a idade não se relaciona nem com os níveis de orientação positiva para a vida nem com o bem-estar psicológico.

São discutidos os dados obtidos e sublinhadas orientações para futuras investigações no âmbito da orientação positiva para a vida, do bem-estar e das estratégias de *coping* na transição para a vida ativa.

**Palavras-chave:** Bem-estar; *Coping*; Transição para a vida ativa; Orientação positiva para a vida;

## **O papel da orientação positiva e das estratégias de *coping* no bem-estar na transição para a vida ativa**

### **Abstract**

Positivity or positive orientation can be defined as a tendency to view life in a positive perspective, integrating three related theoretic dimensions: optimism, self-esteem and life satisfaction. Although recent, this construct has been associated with higher levels of well-being, as well as with other positive dimensions of human functioning.

The impact of coping strategies on psychological well-being also seems to be essential for successful adaptation. The transition to working life, a fundamental moment in the individual's life, has not been studied under this perspective of positive functioning.

Thus, the aim of this research is to understand the role of positive orientation and coping strategies in well-being, in the transition to working life.

Participated in this study 115 newly graduated individuals, 67% females, ages range between 20 and 54 years old, with a mean of 25.22 years.

Data were collected using an online inquiry with the following measures: Sociodemographic Questionnaire; Psychologic Well-being Scales (Ryff, 1989), Brief Cope (Carver & Scheier, 1989) and The Positivity Scale (Caprara *et al.*, 2010).

Main results showed that positive orientation is associated, and has a significant effect, on well-being levels, also being a significant predictor of psychological well-being, together with coping efficacy perception and job search duration. Additionally, results showed that age is not associated with positivity neither with psychological well-being.

Data is discussed and highlighted future research guidelines for positive orientation, well-being and coping strategies in the transition to working life.

**Keywords:** Well-being; *Coping*; Transition to active life; Positive orientation for life;

As dimensões mais positivas do funcionamento humano têm sido alvo de investigação mais sistemática nas últimas duas décadas (Seligman, 2002 & Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Este movimento designado de psicologia positiva, tem vindo a mudar o foco da investigação, uma vez que, relativiza a importância dada aos aspetos negativos da vida e aumenta a importância das qualidades positivas (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2005). Neste sentido, a psicologia positiva tem-se demonstrado essencial na vida dos indivíduos, pois privilegia o estudo das experiências positivas, assim como dos traços individuais também eles positivos, procurando perceber como ultrapassar situações adversas com qualidade (Duckworth, Steen & Seligman, 2005; Seco, 2005). Tem assumido como foco o estudo das forças e qualidades humanas, descentrando-se do estudo das fragilidades, doenças e danos. Scheier e Carver (1993), sugeriram que o pensamento positivo é o cerne da confiança dos indivíduos no seu futuro, assim como Diener, Scollon, Oishi, Dzokoto e Suh (2000), referiram a positividade como uma propensão em avaliar aspetos da vida em geral como bons.

### **Orientação positiva para a vida**

O modelo teórico da positividade ou orientação positiva para a vida, assenta na tendência para ver a vida e as experiências vividas numa perspetiva positiva, integrando três dimensões teóricas relacionadas: otimismo, autoestima e satisfação com a vida (Caprara & Steca, 2005). Enquanto que a satisfação com a vida se refere a uma avaliação global da vida em diferentes domínios, a autoestima corresponde à consideração global e aceitação da própria pessoa (Harter, 1993) e o otimismo corresponde ao julgamento avaliativo sobre o futuro, refletindo a crença de que os acontecimentos bons serão abundantes e os maus escassos (Scheier & Carver, 1992).

O otimismo detém um papel protetor (no confronto com situações adversas) e central na orientação positiva para a vida e como tal, é definido como uma qualidade da personalidade, que é tanto influenciada por fatores genéticos como pelas circunstâncias e experiências que ocorrem especialmente nos primeiros anos de vida dos indivíduos (Carver & Scheier, 1999; Grote & Bledsoe, 2007).

Peterson (2000), concetualiza o otimismo como o envolvimento de diferentes componentes - cognitivos, emocionais e motivacionais, associado a características psicológicas benéficas, como humor positivo, perseverança e realização. Quando as pessoas se confrontam com adversidades ou dificuldades na sua vida experienciam uma diversidade

de emoções, que variam entre a excitação e entusiasmo à raiva, ansiedade e depressão, em que o equilíbrio entre estes sentimentos se encontra relacionado com o grau de otimismo ou pessimismo inerente a cada pessoa (Carver & Scheier, 1999; Scheier & Carver, 1992). Os otimistas e os pessimistas encaram tanto os problemas como os desafios de maneira diferente, da mesma maneira que também diferem no modo como lidam com a adversidade (Chang, 2001; Carver & Scheier, 2002; 2005). Os otimistas acreditam mais facilmente que coisas boas, ao invés de coisas más, estão frequentemente a acontecer-lhes e irão continuar a acontecer, dando maior importância a aspetos favoráveis de uma determinada experiência. Os pessimistas, por sua vez estão mais propensos a ter uma perspetiva e uma avaliação negativa sobre os acontecimentos presentes e futuros, realçando os aspetos desfavoráveis da experiência (Mehrabian, 1998). Por sua vez, os otimistas parecem ter expectativas mais positivas em relação aos seus objetivos de vida, permanecem mais motivados e despendem maior esforço para concretizar esses objetivos, demonstrando ainda níveis mais elevados de persistência na resolução de situações difíceis (Ben-Zur, 2003; Carver & Scheier, 2002).

Seligman (1998) afirma que ser otimista não é apenas ser positivo quando tudo corre bem, mas também ser capaz de manter pensamentos positivos durante os contratempos que surgem na nossa vida, deter uma perspetiva ajustada da realidade, aceitar os acontecimentos como são, de forma a conseguir extrair aspetos positivos de um acontecimento aparentemente negativo, fortalecendo assim a capacidade do indivíduo em enfrentar as dificuldades e as conseguir superar de maneira mais adaptativa.

O otimismo tem surgido também, associado a uma autoestima mais elevada e mais positiva (Scheier, Carver & Bridges, 1994) a maior satisfação com a vida e a menos *stress* (Chang, 2002; Grote & Bledsoe, 2007; Grote, Bledsoe, Larkin, Lemay & Brown, 2007). Em suma, a autoestima, a par do otimismo, é considerada um recurso pessoal que contribui para o bem-estar e melhoria da qualidade de vida após acontecimentos de vida stressantes, (Ben-Zur, 2008) que prediz muitos benefícios positivos ao indivíduo, sendo referida como contributo para a resiliência (Dumont & Provost, 1999).

A autoestima, refere-se assim à auto-avaliação dos indivíduos e grau de aceitação de si mesmos (Harter, 1993). Uma elevada autoestima está associada a um menor risco de ansiedade e sintomas depressivos (Baumeister, 2003, Greenberg *et al.*, 1992). Mehrabian (1998), define autoestima como uma atitude positiva-negativa que o indivíduo detém sobre si próprio, que se traduz como o elemento avaliativo do *self*. Ou seja, expressa o quão



positivo ou negativo, um indivíduo se sente acerca de si próprio. Uma autoestima elevada indica uma avaliação global favorável acerca do *self*, ao passo que uma baixa autoestima se refere a avaliações desfavoráveis de si (Baumeister, Campbell, Krueger & Vohs, 2003).

A investigação no âmbito da autoestima tem demonstrado que a mesma está relacionada com uma multiplicidade de resultados positivos, que inclui o bem-estar psicológico (Brown, Huajian, Oakes & Ciping, 2009) e realização sócioeconómica (Christie-Mizell, Kimura Ida & Keith, 2008). Indivíduos com uma elevada autoestima evidenciam uma maior probabilidade de se envolverem em situações sociais, atividades e comportamentos que potenciem emoções positivas (Christie-Mizell *et al.*, 2008). Pelo contrário, pessoas com uma baixa autoestima tendem a responder de forma menos adaptativa aos acontecimentos de vida stressantes - quando comparadas com pessoas com uma alta autoestima (Baumeister *et al.*, 2003; Gold, 2008). Relativamente a situações de *stress*, os indivíduos com baixa autoestima, tendem a evidenciar uma maior escassez de recursos necessários para lidar com estas mesmas situações, o que não se reflete em indivíduos com elevada autoestima (Schneiderman, Ironson & Sigel, 2005).

Manter uma orientação de vida positiva é promotora de bem-estar, de modo a facilitar a crença de que os obstáculos podem ser enfrentados e ultrapassados com sucesso (Fontaine, Manstead & Wagner, 1993).

## **Bem-Estar**

Existe por parte dos investigadores um grande interesse em descobrir o quanto as pessoas se consideram felizes, estando deste modo a positividade associada ao bem-estar. Este último construto tem por si só inúmeras definições. Bornstein, Davidson, Keyes e Moore (2003) definem o bem-estar como um estado de bom desempenho ao longo da vida, que aglomera as funções físicas, cognitivas e socioemocionais. Destas funções, resultam relações sociais que trazem ao indivíduo satisfação e uma capacidade aperfeiçoada de ultrapassar problemas psicossociais e do meio ambiente. Por sua vez, Ryan e Deci (2001) afirmam que o bem-estar é definido como um funcionamento e uma experiência psicológica ideal. De acordo com estes autores, existem fundamentalmente duas perspetivas teóricas de base do bem-estar, o bem-estar subjetivo (hedonismo) e o bem-estar psicológico (eudaimonismo). O bem-estar subjetivo encontra-se unido ao hedonismo, ou seja assenta no prazer ou felicidade podendo ser definido pela avaliação subjetiva que cada indivíduo faz da sua felicidade e das suas experiências de vida (Diener, 1984). É usado

para descrever o nível de bem-estar que as pessoas experienciam, a partir das avaliações subjetivas que fazem da sua própria vida (Diener & Ryan, 2009). Ryff (1989) defende que, as formulações que suportavam o bem-estar subjetivo não estavam bem sustentadas, uma vez que se baseavam na infelicidade e no sofrimento humano, colocando de parte o funcionamento positivo do indivíduo. Para esta autora, cada indivíduo nasce com capacidades únicas em que, a sua principal tarefa é reconhecer e dar forma a esse potencial de maneira a que isso tenha um significado positivo na sua vida.

Uma visão mais integrativa refere que o bem-estar não significa simplesmente a ausência de problemas ou perturbações psicológicas, refere-se também aos momentos que promovem e simplificam o funcionamento psicológico da pessoa (Diener, 1994; Kazdin, 1993, cit. por Bizarro, 2001).

Neste sentido, o bem-estar psicológico, enraizado numa perspetiva eudaimónica, parte das formulações psicológicas do desenvolvimento humano ao longo da vida e das capacidades do indivíduo para encarar acontecimentos de vida hostis (Siqueira, 2008). O modelo de bem-estar psicológico de Ryff (1989) é um construto multidimensional apresentado em seis dimensões, sendo estas: a aceitação de si/autoaceitação, os objetivos de vida, o domínio do meio, o crescimento pessoal, as relações positivas com os outros e a autonomia. Estas dimensões incluem: ter uma atitude positiva em relação a si mesmo e aceitar os mais variados aspetos da sua personalidade (aceitação de si/autoaceitação); possuir relacionamentos seguros e íntimos, e ser capaz de estabelecer laços significativos com outras pessoas (relações positivas com outros); ser autodeterminado, independente (autonomia) e resistente relativamente às pressões sociais; ter competência em lidar com o ambiente de modo a satisfazer necessidades e valores pessoais (domínio do meio); ter capacidade de reconhecer propósitos e objetivos de vida, bem como metas a atingir (objetivos/propósito de vida); estar aberto a novas experiências, de modo a desenvolver-se como pessoa (crescimento pessoal) (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2008).

Num estudo realizado por Ryff, observou-se que, os valores de domínio do meio e autonomia aumentam com o avançar da idade, particularmente entre os grupos de idades entre os 18-29 anos, e os 30-64 anos. Em oposição, os objetivos de vida e o crescimento pessoal, tendem a diminuir com a idade, sendo que os indivíduos com idades compreendidas entre os 30-64 anos apresentam valores superiores aos indivíduos que se encontram acima dos 65 anos. Nos domínios de auto-aceitação e relações positivas com os

outros, não foram encontradas diferenças entre os grupos etários considerados (Ryff, 1989; Ryff, 1991). Todavia, num estudo posterior foram encontradas diferenças nas relações positivas com os outros, com os participantes mais velhos a apresentarem níveis mais elevados nesta dimensão, comparativamente aos mais jovens (Ryff & Keyes, 1995).

### *Coping*

As estratégias de *coping* parecem ter um papel determinante no bem-estar psicológico dos indivíduos. Funcionam como reguladores dos efeitos de vida negativos no bem-estar psicológico e na adaptação do indivíduo (Dell’Aglia, 2003). O impacto das estratégias de *coping* no bem-estar psicológico é considerado ainda por alguns autores, como a chave para ajudar os indivíduos a perceber quais são as melhores estratégias para alcançarem uma adaptação com sucesso (Mayordomo-Rodríguez, Meléndez-Moral, Viguier Seguí & Sales-Galán, 2014). Uma das perspetivas mais utilizadas para compreender as estratégias de *coping* é a perspectiva transaccional, que tem em linha de conta a interação entre o indivíduo e o meio (Lazarus & Folkman, 1984). Estes autores definem *coping* como um conjunto de esforços cognitivos e comportamentais, utilizados pelo indivíduo, em que o seu objetivo é lidar com diferentes tipos de exigências, que se encontram em constante mudança e que são percecionadas pelo indivíduo como estando a sobrecarregar ou exceder os seus recursos pessoais para lidar com a situação em questão. O *coping* implica qualquer coisa que a pessoa pense, sinta ou faça independentemente dos resultados alcançados (Lazarus & Folkman, 1984; Folkman & Lazarus, 1991). Lazarus e Folkman (1984) dividem o *coping* segundo a sua orientação, ou seja, pode ser focado no problema ou focado nas emoções. O *coping* focado no problema exige um esforço por parte do indivíduo no sentido de agir sobre a fonte de *stress*, de modo a aumentar os seus recursos para lidar com a situação percebida. Estas estratégias são utilizadas quando a pessoa considera que pode alterar e resolver a situação por si próprio (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis & Gruen, 1986; Lazarus, 1993). Por outro lado, o *coping* focado nas emoções ajuda o indivíduo a regular o seu estado emocional, controlando a resposta emocional que resulta do evento *stressor*, diminuindo o desconforto emocional associado a esse mesmo evento. Por sua vez e de acordo com Blalock e Joiner (2000), o *coping* é um mediador entre acontecimentos de vida adversos e o impacto que esses acontecimentos têm na vida do indivíduo (Câmara & Sarriera, 2003). Deste modo, poderemos entender o *coping* como um processo multidimensional, que é sensível às exigências e recursos do

meio ambiente, assim como às características individuais de cada sujeito e que influenciam a avaliação do *stressor* e dos recursos disponíveis (Folkman & Moskowitz, 2004).

O tipo de estratégias de *coping* utilizado pelos indivíduos é determinado em larga medida pelo seu nível de otimismo (Scheier & Carver, 1985; Nes & Segerstrom, 2006). Os indivíduos que recorrem a estratégias de *coping* ajustadas sentem que têm um bom controlo das situações com as quais se deparam, gostando de se confrontar e resolver os problemas, ao contrário do que acontece com indivíduos que recorrem a estratégias desajustadas (Pacheco & Jesus, 2007).

Estas estratégias permitem assim, uma melhor adaptação às alterações pelas quais o indivíduo terá de passar aquando da transição para a vida ativa, ou seja, na inserção do mercado de trabalho.

### **Transição para a vida ativa**

Perante o término da vida académica, os estudantes pretendem afirmar perante a sociedade um novo papel, uma nova postura – passar de estudantes a trabalhadores – onde se pretende ser reconhecido segundo o conhecimento adquirido ao longo de todo o percurso enquanto estudantes. Chegada esta fase é altura de reavaliar as escolhas realizadas, reformular projetos de vida, definir novos objetivos, estabelecer novos vínculos, tendo em consideração tudo o que passou e tudo o que está por vir, não só a nível profissional, como a nível pessoal e social. Cada recém-diplomado trás consigo a expectativa de arranjar um emprego, sendo fundamental lidar com as expectativas em se ser imediatamente bem-sucedido. Cada vez mais há um prolongamento do investimento dos jovens nos estudos, o que torna a inserção no mercado de trabalho cada vez mais tardia. Este prolongamento advém de uma série de expectativas, como ter uma qualidade de vida melhor que se traduz à posteriori no aumento dos níveis de bem-estar (Andrade, 2010).

Um dos grandes desafios dos indivíduos é lidar com a transição para a vida ativa, ou seja, a inserção no mercado de trabalho. Esta transição é um dos processos mais importantes na consolidação de interesses do indivíduo, pautado por incerteza, insegurança, ambiguidade e ambivalência mesmo quando a área de especialização é percebida pelo indivíduo como favorável. Por um lado, esta é uma fase em que os indivíduos consideram alcançar alguma estabilidade, bem como ver alguns dos seus objetivos concretizados, que foram delineados até então. Por outro lado, o sentimento de

não quererem entrar totalmente na vida adulta e no mercado de trabalho, dadas as alterações que este processo acarreta e principalmente por ser uma fase completamente diferente daquela que viveram até aí (Andrade, 2010).

O trabalho além de proporcionar aos indivíduos um meio de subsistência para suas necessidades básicas (Mauro, Muzi, Guimarães & Mauro, 2004) possibilita ainda ao indivíduo integrar-se num novo mundo, deter autonomia financeira, estabelecer novas relações, empregar as suas competências, desenvolver a sua identidade e envolver-se na comunidade (Morin, 2004). O mundo do trabalho caracteriza-se por ambientes organizacionais instáveis, que coloca novos desafios aos diplomados nesta transição do ensino superior para o mundo do trabalho. Alunos universitários referem que a transição para o mercado de trabalho não é sentida apenas no fim, mas sim durante todo o percurso académico. Afirmando ainda que esta transição não termina assim que encontram trabalho, mas sim durante a adaptação ao mesmo (Vieira, Maia & Coimbra, 2007).

Nos últimos anos o número de diplomados do ensino superior tem vindo a aumentar, o que não acontece com o mercado e oferta de trabalho. O mercado de trabalho ao contrário do número de diplomados tem vindo a sofrer uma diminuição, o que vai resultar em algumas dificuldades na inserção profissional por parte dos jovens diplomados (Vieira, Maia & Coimbra, 2007). As preocupações que afetam os jovens no final do seu percurso académico levam a que seja importante perceber em que consiste a empregabilidade. Segundo Yorke (2004) a empregabilidade refere-se à junção de competências, conhecimentos e atributos pessoais que possibilitam os diplomados de encontrarem um emprego e terem sucesso nas profissões exercidas, resultando em benefícios pessoais e benefícios para a entidade empregadora.

Neste sentido, durante as fases finais da trajetória académica dos estudantes, a proximidade da entrada no mundo do trabalho é propícia à reflexão acerca da capacidade para conseguir um emprego e/ou para assumir de forma positiva e competente o desempenho profissional (Vieira, Maia & Coimbra, 2007). Deste modo, Teixeira e Gomes (2005) referem que os recém-diplomados que encaram o futuro de uma maneira mais positiva tendem a ser mais motivados a enfrentar as dificuldades que possam surgir ao longo do percurso. A aceitação social, tem aqui também um papel crucial, na medida em que, o indivíduo que não trabalha é criticado pela sociedade e para o próprio, o facto de estar ativo, contribuiu para aliviar a tensão emocional, pois encaminha as emoções para tarefas específicas e estimula a atividade mental para conseguir encontrar as melhores

formas de produtividade (Mauro, Muzi, Guimarães & Mauro, 2004). A situação de desemprego parece ainda afetar os níveis de bem-estar do indivíduo, estando associada a uma deterioração do bem-estar psicológico (Argolo & Araújo, 2004), produzindo ainda um efeito significativamente negativo no bem-estar psicológico em indivíduos com idades compreendidas entre os 15 e 54 anos (Latif, 2010).

Apesar deste ser um momento de transição crucial na vida dos indivíduos, a investigação tem-se debruçado preferencialmente no momento de transição para o ensino superior, existindo uma lacuna na literatura no que se refere a estudos que explorem as dimensões promotoras de uma melhor adaptação à vida ativa.

Neste sentido, o principal objetivo deste estudo é explorar as relações entre a orientação positiva para a vida, o bem-estar psicológico e as estratégias de *coping* utilizadas por indivíduos recém-diplomados na transição para a vida ativa.

As hipóteses em estudo são:

- I. Espera-se que a orientação positiva para a vida, se relacione positiva e significativamente com a utilização de estratégias de *coping* mais adaptativas e com os níveis de bem-estar psicológico experienciados.
- II. Espera-se ainda que indivíduos com níveis mais elevados de orientação positiva para a vida tenham níveis de bem-estar psicológico mais elevados.
- III. Espera-se que a orientação positiva para a vida, a perceção de eficácia das estratégias de *coping*, o tempo de procura de emprego e a avaliação do processo sejam preditores significativos do bem-estar psicológico na transição para a vida ativa.

## **Método**

### **Participantes**

Participaram neste estudo 115 indivíduos que se encontram na transição para a vida ativa. Os critérios de inclusão para a recolha de dados foram: i) idade superior a 18 anos; ii) detentores de uma licenciatura, mestrado, doutoramento ou pós graduação e iii) encontrarem-se na transição para a vida ativa.

### **Medidas**

**Questionário sócio demográfico:** questionário onde se realizará a caracterização sociodemográfica dos participantes, nomeadamente o sexo, a idade, estado civil, ocupações, grau de escolaridade, bem como a instituição de ensino e o curso. Neste questionário os indivíduos foram também abordados relativamente ao tempo que terminaram a sua graduação, há quanto tempo estão à procura de emprego, quais as principais estratégias que têm utilizado para encontrar emprego e como avalia este processo de procura de emprego, sendo que a escala de avaliação do processo varia entre 1 (muito difícil) e 5 (muito fácil). Os indivíduos foram igualmente questionados acerca da sua expectativa em encontrar emprego quer na sua área de especialização ou noutra área profissional. Esta escala varia entre 1 (muito baixa) e 5 (muito alta).

**Escala de bem-estar psicológico:** Ryff (1989) de forma a avaliar as seis dimensões do modelo de bem-estar psicológico, construiu um instrumento multidimensional, cuja forma original integra 120 itens com 20 itens para cada dimensão, distribuídos em 10 itens positivos e 10 itens negativos. Escala de 6 pontos que varia desde o “discordo completamente” até ao “concordo completamente”. Os valores de consistência interna obtidos para as subescalas variam desde .86 a .93. Foram ainda analisados os coeficientes de fidelidade teste-reteste, cujos valores garantiram a fidelidade da escala (Ryff, 1989). Posteriormente, foram desenvolvidas formas reduzidas das escalas originais, uma com 14 dos 20 itens (instrumento único de 84 itens) por escala (Ryff & Essex, 1992) e mais tarde, uma versão ainda mais reduzida com apenas 3 itens representativos de cada subescala (instrumento com 18 itens) (Ryff & Keyes, 1995). Os coeficientes *alfa* obtidos para esta versão de 18 itens foram, no entanto, bastante modestos, variando de .33 para a subescala “objetivos de vida” a .56 para as “relações positivas com os outros”. Os autores atribuem estes indicadores de fidelidade modestos ao baixo número de itens por dimensão e ao facto de esses itens terem sido escolhidos por representarem o conteúdo concetual de cada dimensão.

Estas escalas foram adaptadas e validadas para a população portuguesa por Novo, Duarte-Silva e Peralta (1997). Aversão de 84 itens formulada por Ryff e Essex (1992) foi validada numa amostra de 346 indivíduos (138 jovens, 104 adultos e 104 idosos) apresentou valores adequados de fidelidade (valores de consistência interna entre os .74 e os .86). A estabilidade temporal da escala avaliada por teste-reteste com um intervalo de 3 meses obteve igualmente coeficientes de correlação significativos. Neste estudo utilizamos a versão reduzida de 18 itens (Novo, Duarte Silva, & Peralta, 2004) construída a partir da

versão reduzida de Ryff e Essex (1992) que apresenta um alfa de Chronbach de .87 para o score total de EBEP. Apesar de elevada consistência interna obtida no total da escala, os indivíduos das suas subescalas, à semelhança dos resultados obtidos nos estudos de Ryff e Keyes (1999) foram bastante modestos, motivo pelo qual optamos em algumas análises por utilizar apenas o score total do instrumento.

**Brief Cope – BCOP :** O *Brief* COPE baseou-se na vasta literatura existente sobre as estratégias de confronto, no modelo de *stress* e *coping* de Lazarus e Folkman (1984) assim como no modelo de auto regulação comportamental de Carver e Scheier (1990). Este instrumento é uma versão abreviada do *COPE Inventory* (Carver *et al.*, 1989). A versão apresentada difere do original mais extenso, uma vez que o número de itens foi reduzido de 52 itens para 28, com dois itens por fator, quando no original eram quatro itens por fator. Este instrumento reduzido surge como resposta à necessidade de ter um instrumento que avalie de forma adequada um vasto conjunto de estratégias de confronto, de forma breve e simples. Foi traduzido, adaptado e validado para a população portuguesa por Cruz, 2003; Dias, Fonseca & Cruz, 2009, tendo tido por base o *Brief* COPE de Carver (1997). Os itens foram redigidos de forma a traduzir ações implementadas pelas pessoas quando em *stress* e a resposta é dada numa escala ordinal com quatro alternativas (0 = nunca utilizo, 1 = utilizo raramente, 2 = utilizo algumas vezes e 3 = utilizo muitas vezes). Foi acrescentada uma questão com o objetivo de avaliar o grau de eficácia percebido pelos indivíduos em relação às estratégias de *coping* mais utilizadas segundo uma escala ordinal que varia desde nenhuma eficácia (1) a muita eficácia (7).

De forma a ter uma melhor perceção de como o tempo de procura de emprego influencia os indivíduos, foram adicionadas algumas questões, tais como: quais as principais estratégias que utiliza para encontrar emprego; como avalia este processo, bem como, qual a expectativa de encontrar emprego.

**Escala de positividade:** A Escala de Positividade (EP) (Positivity Scale) desenvolvida por Caprara e colaboradores (2012) pretende avaliar o construto de positividade que tem subjacente a avaliação combinada de três dimensões teóricas relacionadas: a autoestima, a satisfação com a vida e o otimismo. A unidimensionalidade deste indicador tem corroborado a correlação elevada entre os construtos da autoestima, da satisfação com a vida e do otimismo. Com efeito, desde os estudos iniciais os autores “identificaram” e “registaram” um fator comum latente aos três construtos já referidos,



originalmente designado de “pensamento positivo” e, mais recentemente, de orientação positiva ou positividade (e.g., Caprara, Steca, Alessandri, Abela, & McWhinnie, (2010). Paralelamente, a utilidade, invariância e validade desta medida foi testada em vários países (e.g., Itália, Espanha, Alemanha, Polónia, Servia, EUA, Japão; Caprara *et al.*, 2012), mostrando que se trata de um instrumento válido e fidedigno, igualmente adequado para estudos multiculturais. Esta medida foi traduzida, adaptada e validada para a população portuguesa por Cruz (2012), inicialmente com um grupo de atletas (Cruz, Teixeira, Sofia & Ferreira, 2016) e mais tarde com uma amostra comunitária (Cruz, Ferreira & Sofia, 2018). A escala é composta por oito itens (e.g., “estou satisfeito com a minha vida”) respondidos através de uma escala tipo *likert* de 5 pontos (1=Discordo totalmente; 5=Concordo totalmente), podendo os scores totais (média do somatório dos itens) variar entre 5 e 40. Os dados psicométricos iniciais (e.g., Cruz & Ferreira, 2012) sugerem uma boa validade para a versão portuguesa (coeficiente *Alpha* de Cronbachde .76), evidenciando a natureza unidimensional da EP. Paralelamente, o padrão de relações com outros construtos, no sentido de avaliar a validade de construto (convergente) evidenciou relações positivas e significativas com as medidas de satisfação com a vida, otimismo e autocontrolo (Cruz, Ferreira & Sofia, 2018).

## **Procedimentos**

No presente estudo, foi construído um inquérito *online* para a recolha de dados dos participantes. Estabeleceram-se três critérios de inclusão: ter mais de 18 anos, residir em Portugal e estar na transição para a vida ativa, isto é, ter terminado a graduação e encontrar-se à procura de emprego. O inquérito *online* esteve disponível entre janeiro e maio de 2018 no Google Forms. O protocolo de avaliação era formado pelo consentimento informado, por uma ficha com dados sociodemográficos e pelos instrumentos descritos na secção das medidas.

Inicialmente, foi apresentado um consentimento informado onde se expôs informação sobre os objetivos de estudo, critérios de inclusão, e os procedimentos metodológicos, nomeadamente sobre a participação voluntária no estudo, a possibilidade de desistência de participação, sobre confidencialidade e privacidade dos dados recolhidos e finalmente, sobre os procedimentos de armazenamento dos dados. Não se forneceu compensação financeira pela participação. Foi garantido aos participantes o total anonimato das respostas, dado que não foram questionadas informações que diretamente podiam identificar o participante (e.g., nome ou e-mail), assim como também não foram recolhidas

informações sobre o endereço IP nem outro dado de identidade informática. O consentimento informado era obtido após o participante selecionar a opção de ‘página seguinte’, que correspondia ao acesso ao inquérito, cujo tempo estimado de preenchimento era de 5 a 7 minutos. Os participantes foram recrutados via fóruns *online*, e divulgação *online* (e.g., redes sociais e meios de comunicação social).

Para garantir a qualidade dos dados, foram aplicados procedimentos de proteção contra amostras potencialmente enviesadas, como a inclusão de itens de validade como ‘Assinale a opção ‘Concordo Completamente’ e ‘Assinale a resposta ‘Utilizo algumas vezes’, com o objetivo de identificar respostas ao inquérito dadas potencialmente ao acaso ou com baixo nível de atenção e/ou esforço.

Posteriormente à recolha de dados, foram efetuados procedimentos de limpeza de dados. Assim, foram eliminados participantes que: (1) não cumpriram os critérios de inclusão; (2) responderam incorretamente aos itens de controlo.

A amostra inicial deste estudo era de 132 participantes no entanto, após estes procedimentos de limpeza de dados, a amostra final é composta por 115 participantes.

## **Análise de Dados**

Recorreu-se ao programa IBM SPSS® versão 20 para realizar as análises estatísticas. Primeiramente, foi realizada uma análise preliminar descritiva das variáveis do estudo, de modo a caracterizar o comportamento destas variáveis. Assim, previamente ao teste das hipóteses do presente estudo procedeu-se à análise da normalidade da amostra com recurso ao teste Kolmogorov-Smirnov e aos coeficientes de curtose e assimetria, confirmando a distribuição normal da amostra em todas as variáveis.

De modo a realizar a caracterização dos participantes foi realizada uma análise descritiva. Para o teste da primeira hipótese, foi realizada uma correlação de *Pearson*. Para confirmação da hipótese 2, foi realizado um t-test. E por último, para a hipótese 3 foi efetuada uma regressão linear múltipla.

## **Resultados**

### **Descrição dos Participantes**

A amostra do presente estudo é constituída por 115 participantes, 38 (33.0%) do sexo masculino e 77 (67.0%) do sexo feminino. A idade dos participantes varia entre os 20

e os 54 anos, tendo uma média de 25.22 e um desvio-padrão de 5.42. Quanto ao processo de procura de emprego, 48 (44.4%) participantes consideram este processo difícil, sendo que apenas 8 (7.4%) o consideram fácil. Relativamente à formação universitária, 55.7% dos participantes são licenciados, 37.4% são mestres, 3.5% são doutores e igualmente 3.5% possuem pós-graduação.

No que respeita à expectativa de encontrar emprego na área de formação, 30.4% dos participantes tem uma expectativa baixa, enquanto que apenas 7.8% detêm uma expectativa muito alta em encontrar emprego na sua área de formação. Por sua vez, quando questionados acerca da expectativa em encontrar emprego noutra área de formação, 47.8% dos participantes consideram que não tem expectativas altas nem baixas, no entanto 33.0% têm uma expectativa alta em encontrar emprego noutra área de formação que não a sua. No que concerne às principais estratégias em encontrar emprego as respostas incidem maioritariamente em: “Resposta a anúncios”, “Envio de currículos”, bem como “Procura online”.

**Tabela 1.** Características sociodemográficas da amostra total (N=115)

	<i>n</i>	<i>%</i>	<i>Média</i>	<i>DP</i>	<i>Amplitude</i>
Idade	115	100.00	25.22	5.42	20-54
Sexo					
Feminino	77	67.0			
Masculino	38	33.0			
Estado Civil					
Solteiro	106	92.2			
Casado	4	3.5			
Divorciado	2	1.7			
União de Facto	3	2.6			
Grau de Escolaridade					
Licenciatura	64	55.7			
Mestrado	43	37.4			
Doutoramento	4	3.5			
Pós-Graduação	4	3.5			
Principais estratégias para encontrar emprego					

Anúncios	24	20.87
Currículos	63	54.78
Procura online	44	38.26
Expectativa de encontrar emprego na área de formação		
Muito Baixa	12	10.4
Baixa	35	30.4
Nem alta nem baixa	33	28.7
Alta	26	22.6
Muito Alta	9	7.8

### Análises descritivas das variáveis em estudo

A Tabela 2 apresenta as estatísticas descritivas das variáveis psicológicas incluídas no presente estudo. Podemos verificar que a subescala do EBEP com valores mais elevados é a de crescimento pessoal (M= 14.67) e a subescala com valores mais baixos é a de domínio do meio (M= 11.50). Em relação às estratégias de *coping* mais utilizadas destacam-se a de *coping* ativo (M= 6,83) e planeamento (M= 6,52), sendo a de abuso de substâncias a menos reportada pelos participantes (M= 2,63), seguida pelo desinvestimento comportamental (M= 3,60).

**Tabela 2.** Análises descritivas das escalas de bem-estar psicológico, Orientação positiva para a vida (EPOS), Estratégias de *coping*

	<i>n</i>	%	<i>Média</i>	<i>DP</i>	<i>Amplitude</i>
<b>EBEP</b>	115	100	77.90	13.14	41-108
Autonomia	115	100	12.16	2.82	6-18
Domínio do Meio	115	100	11.50	3.04	3-18
Crescimento Pessoal	115	100	14.66	2.11	10-18
Relações Positivas	115	100	12.84	3.22	3-18
Objetivos de vida	115	100	13.50	3.48	4-18
Aceitação de si	115	100	13.24	2.89	4-18
<b>EPOS</b>	115	100	30.10	5.84	8-40

## BCOP

Planeamento	115	100	6.52	1.06	4-8
<i>Coping</i> Ativo	115	100	6.83	1.02	4-8
Negação	115	100	4.15	1.41	2-8
Abuso de Substâncias	115	100	2.64	1.33	2-8
Apoio Emocional	115	100	5.77	1.57	2-8
Apoio Instrumental	115	100	5.67	1.41	2-8
Desinv. Comportamental	115	100	3.60	1.58	2-7
Ventilação Emocional	115	100	5.16	1.23	2-8
Reavaliação Positiva	115	100	6.21	1.25	3-8
Humor	115	100	5.63	1.35	3-8
Aceitação	115	100	6.10	1.26	2-8
Religião	115	100	3.90	1.82	2-8
Auto-Culpabilização	115	100	5.57	1.49	2-8

---

### Associações entre as variáveis psicológicas e sociodemográficas

Foram calculadas através do coeficiente de correlação de *Pearson* as associações entre os níveis de bem-estar psicológico, os níveis de orientação positiva para a vida, as estratégias de *coping* utilizadas, a perceção da eficácia das estratégias de *coping*, o tempo de procura de emprego, a avaliação que o indivíduo faz do processo, a expectativa de arranjar emprego, entre outras.

Como podemos observar na tabela 3, em relação à nossa hipótese “*espera-se que a orientação positiva para a vida, se relacione positiva e significativamente com a utilização de estratégias de coping mais adaptativas e com os níveis de bem-estar psicológico experienciados*”, verificamos que a orientação positiva para a vida associa-se positiva e significativamente com os níveis de bem-estar psicológico ( $r = .54, p = .000$ ) e com as estratégias de *coping* de planeamento ( $r = .39, p = .000$ ), bem como de *coping* ativo ( $r = .39, p = .000$ ); associa-se de igual modo ao apoio instrumental ( $r = .32, p = .000$ ) e à reavaliação positiva ( $r = .46, p = .000$ ), bem como à aceitação ( $r = .46, p = .000$ ) e à eficácia do BCOP ( $r = .51, p = .000$ ). Associa-se também significativamente, mas de forma negativa com o desinvestimento comportamental ( $r = -.53, p = .000$ ) e com e com a auto-culpabilização ( $r = -.29, p < .001$ ).

A análise dos coeficientes da Correlação de *Pearson* revela ainda a existência de correlações positivas e significativas entre o EBEP e as estratégias de *coping*: planeamento ( $r = .31, p = .000$ ), *coping* ativo ( $r = .43, p = .000$ ), reavaliação positiva ( $r = .47, p = .000$ ), aceitação ( $r = .34, p = .000$ ) e ainda com a percepção de eficácia das estratégias de *coping* ( $r = .58, p = .000$ ). O EBEP correlaciona-se ainda negativa e significativamente com o tempo de procura de emprego ( $r = -.35, p = .000$ ), com a negação ( $r = -.26, p < .001$ ), com o abuso de substâncias ( $r = -.45, p = .000$ ), com o desinvestimento comportamental ( $r = -.51, p = .000$ ) e com a auto-culpabilização ( $r = -.37, p = .000$ ).

Em relação ao tempo de procura de emprego, este correlaciona-se de forma significativa e positiva apenas com o abuso de substâncias ( $r = .32, p < .001$ ). Associa-se negativamente com o EBEP ( $r = -.35, p = .000$ ), com a reavaliação positiva ( $r = -.37, p = .000$ ) e com a percepção de eficácia das estratégias de *coping* utilizadas ( $r = -.31, p = .000$ ).

Por sua vez, a avaliação que o indivíduo faz do processo correlaciona-se positiva e significativamente com a EPOS ( $r = .29, p < .001$ ) e com a percepção de eficácia das estratégias de *coping* utilizadas ( $r = .372, p < .001$ ).

Por fim, a percepção de eficácia das estratégias de *coping* utilizadas correlaciona-se de forma significativa e negativa com o tempo de procura de emprego ( $r = -.31, p < .001$ ), com a negação ( $r = -.38, p = .000$ ), com o abuso de substâncias ( $r = -.30, p < .001$ ) e com o desinvestimento comportamental ( $r = -.54, p = .000$ ).

Tabela 3. Associações entre as variáveis envolvidas no estudo

VARIÁVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
1. Idade	—																			
2. EBEP	.008	—																		
3. EPOS	-.172	.536***	—																	
4. Tempo procura	.311**	-.348***	-.264**	—																
5. Avaliação processo	-.215*	.188	.289**	-.257**	—															
6. Planejamento	.032	.313**	.390***	-.265**	.144	—														
7. Coping ativo	-.067	.429***	.393***	-.111	.129	.470***	—													
8. Negação	-.184*	-.264**	-.147	-.004	-.065	-.204*	-.038	—												
9. Abuso de Substâncias	-.008	-.446***	-.223*	.321***	-.108	-.200*	-.351***	.282**	—											
10. Apoio Emocional	-.134	.254**	.237*	-.242*	-.071	.119	.301**	-.040	-.162	—										
11. Apoio Instrumental	-.194*	.238*	.320***	-.266**	.129	.198*	.273*	-.063	-.215*	.774***	—									
12. Desinv. Comp.	-.160	-.512***	-.527***	.073	-.217*	-.351***	-.331***	.421***	.282**	-.038	-.103	—								
13. Ventilação emocional	-.035	.022	.127	.033	-.075	.044	.224*	.633***	.218*	.100	.055	.037	—							
14. Re-avaliação Positiva	-.033	.468***	.458***	-.373***	.093	.458***	.413***	-.117	.255**	.288**	.178	-.375***	.092	—						
15. Humor	.037	.179	.247**	-.108	.049	.219*	.332**	.079	.033	.068	-.059	-.151	.277**	.278**	—					
16. Aceitação	.030	.339***	.455***	-.127	.019	.531***	.449***	-.102	-.183	.073	.052	-.298**	.244**	.464**	.359**	—				
17. Religião	-.066	-.034	.144	-.037	-.065	.105	.147	.149	.006	.308**	.297**	.001	.206*	.025	.169	.142	—			
18. Auto Culpabilização	-.066	-.367***	-.287**	.006	-.097	.119	.005	.172	.235*	.007	.037	.415***	.065	-.154	.044	-.006	.112	—		
19. Eficácia BCOP	.092	.584***	.514***	-.306**	.324**	.374***	.295*	-.375***	-.300**	.121	.151	-.536***	-.085	.388***	.252**	.476***	-.015	-.255**	—	

\*  $p < .05$     \*\*  $p < .01$     \*\*\*  $p < .001$

## Diferenças nos níveis de bem-estar psicológico em função de orientação positiva para a vida (OPV)

Para testar a hipótese formulada “*espera-se ainda que indivíduos com níveis mais elevados de orientação positiva para a vida tenham níveis de bem-estar psicológico mais elevados*”, dividiu-se a amostra em dois grupos: um primeiro grupo que designamos de grupo de baixa OPV e um segundo grupo de alta OPV. Esta divisão foi efetuada com base no valor da mediana dos scores da escala de OPV ( $Mdn= 31$ ).

Assim, o grupo dos indivíduos com baixa orientação positiva para a vida é constituído por 64 indivíduos, cuja média e desvio-padrão do bem-estar psicológico é de 72.55 e 11.49 respetivamente. Por sua vez, o grupo dos indivíduos com alta orientação positiva para a vida integra 51 participantes. A média e desvio-padrão deste grupo ao nível do bem-estar psicológico é de 84.61 e 12.03, respetivamente.

No que concerne aos resultados relativos ao Test T para Amostras Independentes ( $t$ ), há diferenças significativas entre indivíduos com alta e baixa orientação positiva para a vida, ao nível do bem-estar psicológico  $t(113) = -5.48, p = .000$ . A partir destes dados podemos ver que são os indivíduos com maior orientação positiva para a vida que apresentam significativamente níveis mais elevados de bem-estar psicológico, confirmando assim a nossa hipótese.

**Tabela 4.** Apresentação dos resultados relativos ao Test T para amostras independentes

	<b>Grupo de Baixa OPV</b>	<b>Grupo de Alta OPV</b>	
	(n=64)	(n=51)	$t(113)$
	Média (DP)	Média (DP)	
<b>EBEP (Score total)</b>	72.55 (11.49)	84.61 (12.03)	-5.48***

\* $p < .05$     \*\* $p < .01$     \*\*\* $p < .001$

## Preditores de bem-estar psicológico na transição para a vida ativa

De seguida, foi efetuada uma análise de regressão linear múltipla para testar a última hipótese “*espera-se que a orientação positiva para a vida, a percepção de eficácia*



das estratégias de coping, o tempo de procura de emprego e a avaliação do processo sejam preditores significativos do bem-estar psicológico na transição para a vida ativa”. Como podemos verificar na Tabela 5, o modelo de regressão realizado com estes preditores é significativo  $F(4, 99) = 16.03, p = .000$ , e explica 40,3% da variância ( $R^{2ajustado} = .38$ ). Os preditores significativos são a orientação positiva para a vida,  $p = .001$ , a percepção de eficácia das estratégias de coping utilizadas,  $p = .001$  e o tempo de procura de emprego,  $p = .048$ , já a avaliação do processo não é um preditor significativo de bem-estar psicológico,  $p = .601$ .

**Tabela 5.** Valor preditivo da orientação positiva para a vida (OPV), da percepção de eficácia das estratégias de coping, do tempo de procura de emprego e da avaliação do processo para a bem estar psicológico na transição para a vida ativa

Variáveis	$\beta$	SE	Beta Stand.	t
OPV	.71	.20	.33	3.58**
Percepção de eficácia das estratégias de coping	4.29	1.24	.33	3.47**
Tempo de procura de emprego	-.20	.10	-.17	-2.00*
Avaliação do processo	-.65	1.24	-.05	-.52
Df	4, 99			
F	16.03***			
R <sup>2</sup>	40.3			

\*  $p < .05$     \*\*  $p < .01$     \*\*\*  $p < .001$

## Discussão

O presente estudo teve como objetivo analisar o papel da orientação positiva e das estratégias de coping no bem-estar, na transição para a vida ativa.

Os resultados obtidos confirmam as hipóteses formuladas, demonstrando que a orientação positiva para a vida se associa positivamente com o bem-estar psicológico e com a utilização de estratégias de *coping* consideradas mais adaptativas, bem como a uma percepção mais elevada de eficácia das estratégias de *coping* utilizadas pelos indivíduos. Estes dados sugerem-nos que os indivíduos em situação de transição para a vida ativa que reportam níveis de orientação positiva para a vida mais elevados, apresentam valores de bem-estar psicológico significativamente mais elevados.

A análise das associações entre a orientação positiva para a vida e as estratégias de *coping* permitiu realçar a importância do papel da positividade na vida dos indivíduos. Esta relação permite inferir que, quanto mais positivos são os indivíduos, mais adaptativas são as estratégias escolhidas pelos mesmos para lidar com a situação de transição para a vida ativa. Os resultados sugerem ainda que a positividade tem um efeito significativo no bem-estar psicológico, isto é, os indivíduos que reportam níveis mais elevados de orientação positiva para a vida apresentam valores de bem-estar psicológico significativamente mais elevados, quando comparados com os indivíduos que reportam valores mais baixos de positividade.

Neste estudo percebeu-se ainda que os níveis de bem-estar psicológico se associam significativamente com uma melhor percepção de eficácia que o indivíduo tem sobre as estratégias de *coping* que utiliza. O bem-estar psicológico associa-se também com o tempo de procura de emprego, mas de forma negativa, ou seja, à medida que aumenta o tempo de procura de emprego há uma diminuição dos níveis de bem-estar psicológico.

Os resultados mostraram ainda que a idade não se associa com os níveis de orientação positiva para a vida reforçando assim dados de investigação prévios que sugerem a estabilidade da positividade ao longo do desenvolvimento (Alessandri, Caprara, & Tisak, 2012). A idade, neste estudo, também não se associou com o bem-estar psicológico. Ryff (1989) no entanto, nos seus estudos verificou que o domínio do meio e a autonomia aumentam com o avançar da idade, ou seja, quanto mais velhos forem os indivíduos, maior domínio do meio e autonomia irão deter. Por outro lado, os objetivos de vida e o crescimento pessoal tendem a diminuir, o que poderá significar que, quanto mais velhos são os indivíduos e quanto mais tempo estão à procura de emprego, menos serão os objetivos de vida que estes irão delinear. No decorrer da análise dos resultados, verificou-se ainda que este grupo de participantes sente ter um domínio do meio mais baixo do que outras dimensões do bem-estar psicológico. Este resultado poderá dever-se ao facto dos

indivíduos se encontrarem numa fase de transição da vida, em que têm a percepção que não dominam tanto o meio.

A questão “*Há quanto tempo está à procura de emprego*”, foi considerada uma questão pertinente, que se veio a confirmar após a análise dos resultados. Verificou-se que o tempo de procura de emprego se associa de forma negativa com o bem-estar psicológico e com a orientação positiva para a vida, sugerindo que quanto mais tempo os diplomados demoram a entrar na vida ativa menores são os seus níveis de orientação positiva para a vida e de bem-estar psicológico.

Após esta análise percebeu-se ainda que, quanto mais tempo os indivíduos estão à procura de emprego, pior é a percepção que estes têm sobre a eficácia das suas estratégias de *coping*. Ou seja, à medida que o tempo aumenta, a pessoa vai sentido uma percepção inferior de eficácia, sendo que indivíduos que percecionam que têm estratégias mais eficazes, também são aqueles que avaliam o processo de procura de emprego como mais fácil. A análise dos resultados obtidos aponta ainda para outras associações significativas. Níveis mais baixos de orientação positiva para a vida estão relacionados com os indivíduos que estão há mais tempo à procura de emprego, que se auto-culpabilizam por não arranjar emprego e que acabam por deixar de investir no seu comportamento positivo.

A orientação positiva para a vida, juntamente com a percepção de eficácia das estratégias de *coping* utilizadas e do tempo de procura de emprego, mostraram ser preditores significativos de bem-estar psicológico. Teixeira e Gomes (2005) já haviam constatado que os recém-diplomados que encaram o futuro numa perspetiva mais positiva tendiam a ser mais motivados a enfrentar as possíveis dificuldades e desafios desta transição para a vida ativa. Já a avaliação do processo não mostrou ser um preditor significativo, o que sugere que, para este grupo de diplomados à procura de emprego, mais importante que a facilidade ou dificuldade do processo de procura de emprego, para o seu bem-estar psicológico é essencial a orientação que têm para a vida, e o quão eficazes percecionam ser as estratégias de *coping* que utilizam. O tempo é aqui também um preditor negativo importante, isto é, quanto mais longo é este percurso para o mundo do trabalho, pior parece ser o impacto no bem-estar. Este efeito negativo do tempo de procura de emprego, já anteriormente tinha sido reportado nos estudos de Argolo e Araújo (2004) e Latif (2010), sugerindo que a situação de ausência de emprego causa deterioração no bem-estar psicológico.

No que se refere às estratégias de *coping* utilizadas pelos participantes deste estudo, destacaram-se como mais elevadas as referentes ao planeamento, *coping* ativo e reavaliação positiva, que visam a procura de alternativas para a situação de procura de emprego, que implica um esforço por parte dos indivíduos, de modo a permitir enfrentar ou melhorar o seu desempenho ao procurar atribuir uma interpretação favorável a um evento percebido como difícil. Por sua vez, as estratégias menos utilizadas são o abuso de substâncias, o desinvestimento comportamental e a religião, o que nos poderá sugerir que os participantes do estudo não escolhem o uso de álcool ou drogas como forma de libertação e também não recorrem à religião como forma de aliviar o desconforto sentido.

Destacam-se ainda, a existência de algumas correlações negativas, principalmente entre o desinvestimento comportamental, a aceitação de si, o crescimento pessoal e os objetivos de vida, assim como, entre o uso de substâncias e a aceitação de si. O efeito desfavorável destas estratégias parece indicar que, quanto maior for a tendência para desistir de enfrentar o desafio, maior a dificuldade em ter um autoconceito positivo, em esforçar-se para adquirir novos conhecimentos que ajudem a lidar de forma mais eficaz com o evento *stressor*, bem como a melhorar o estabelecimento de metas para o futuro. O uso de substâncias por parte do indivíduo implica, igualmente, uma visão menos positiva de si.

Este estudo apresenta algumas limitações que devem ser tidas em conta em estudos futuros. A primeira limitação relaciona-se com escassez de estudos específicos sobre as variáveis psicológicas envolvidas na transição para a vida ativa, o que dificultou muito a revisão empírica do tema. Existe uma vasta investigação sobre outros momentos de transição, mas a literatura é muito escassa sobre este momento em concreto, tornando-se mais difícil prever as possíveis relações entre as variáveis em estudo. Outra limitação refere-se ao número da amostra e características dos indivíduos. Neste estudo participaram maioritariamente mulheres. Em estudos futuros seria desejável obter uma amostra mais ampla e mais equilibrada em termos de sexo.

Não obstante, este estudo fornece novos dados e pistas orientadoras para futuras investigações no âmbito da orientação positiva para a vida, do bem-estar e das estratégias de *coping* na transição para a vida ativa. Nomeadamente, os indivíduos que mantêm uma orientação positiva para a vida, a par da utilização das estratégias de *coping* mais eficazes, serão detentores de uma melhor adaptação nesta fase de transição.

## Referências Bibliográficas

- Alessandri, G., Caprara, G. V., & Tisak, J. (2012). The unique contribution of positive orientation to optimal functioning: Further explorations. *European Psychologist, 17*(1), 44-54 doi.org/10.1027/1016-9040/a000070
- Amirkhan, J. A. (2007). Coping with stress across the lifespan: Absolute vs. relative changes in strategy. *Journal of Applied Developmental Psychology, 28*, 298-317. doi:10.1016/j.appdev.2007.04.002
- Argolo, J.C. T., Araújo, M. A. D. (2004). O Impacto do Desemprego sobre o Bem-Estar Psicológico dos Trabalhadores da Cidade de Natal. *RAC, v.8, n°4*, 161-182
- Andrade, C. (2010). Transição para a idade adulta: Das condições sociais às implicações psicológicas. *2*, 255-267. doi.org/10.14417/ap.279
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest, 4*, 1-44. doi:10.1111/1529-1006.01431
- Ben-Zur, H. (2003). Happy adolescents: The link between subjective well-being, internal resources, and parental factors. *Journal of Youth and Adolescence, 32*(2), 67-79.
- Ben-Zur, H. (2008) Personal resources of mastery-optimism, and communal support beliefs, as predictors of posttraumatic stress in uprooted Israelis. *Anxiety, stress, & Coping, 21*(3), 295-307. doi:10.1080/10615800801956177
- Bizarro, L. (1999). *O bem-estar psicológico durante a adolescência*. Tese de doutoramento inédita, Universidade de Lisboa, Departamento de Psicologia Clínica da Faculdade de Psicologia.
- Bizarro, L. (2001). A Avaliação do Bem-Estar Psicológico na Adolescência. *Revista Portuguesa de Psicologia, 35*, 81-116.
- Blalock, J. A., & Joiner, T. E. (2000). Interaction of cognitive avoidance coping and stress in predicting depression/anxiety. *Cognitive Therapy and Research, 24*(1), 47-65. doi:10.1037/0022-006X.73.4.658

- Bornstein, M. H., Davidson, L., Keyes, C., & Moore, K. (2003). *Well-Being: Positive Development Across the Life Course*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Brown, J.D, Huajian, C., Oakes, M. A., & Ciping, D. (2009). Cultural similarities in self-esteem functioning: East is east and west, but sometimes the twain do meet. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 40(1), 140-157. doi:10.1177/0022022108326280
- Caprara, G. V., Alessandri, G., Eisenberg, N., Kupfer, A., Steca, P., Caprara, M., Yamaguchi, S., Fukuzawa, A., & Abela, J. (2012). The positivity scale. *Psychological Assessment*, 24, 701-712. doi:10.1037/a0026681
- Caprara, G. V., Câmara, S. G. & Sarriera, J. C. (2003). Estilos de coping na predição de bem-estar psicológico de adolescentes. *Aletheia*, 17-18, 83-93.
- Caprara, G. V., & Steca, P. (2005). Self-efficacy beliefs as determinants of prosocial behavior conducive to life satisfaction across ages. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 191-217. doi.org/10.1521/jscp.24.2.191.62271
- Caprara, G. V., Alessandri, G., Trommsdorff, G., Heikamp, T., Yamaguchi, S., & Suzuki, F. (2012). Positive orientation across countries. *Journal of Cross Cultural Psychology*, 43, 77-83.
- Caprara, G. V., Steca, P., Alessandri, G., Abela, J.R.J., & McWhinnie, C.M. (2010). Positive orientation: Explorations on what is common to life satisfaction, self-esteem, and optimism. *Epidemiologia e Psichiatria Sociale*, 18, 63-71
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1999). Optimism and Coping: The Psychology of What Works. *Oxford University Press*, 182-204. doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.102
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2005). Optimism. In C. R. Snyder (Ed.). *Handbook of Positive Psychology*, 231-243.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing Coping Strategies - A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Carver, C., & Scheier, M. (2002). Optimism. In C.R. Snyder & J.L. Lopez (Eds.). *Handbook of positive psychology*, 231-243. Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1990).

- Origins and functions of +positive and negative affect: A control-process view. *Psychological Review*, 97(1), 19-35. doi:10.1037/0033-295X.97.1.19
- Chang, E. (2001). Introduction: optimism and pessimism and moving beyond the most fundamental question. En E.C. Chang (ed.). *Optimism and pessimism. Implications for theory, research and practice*, 4-12.
- Chang, E. C. (2002). Optimism-Pessimism and stress appraisal: Testing a cognitive interactive model of psychological adjustment in adults. *Cognitive Therapy and Research*, 26(5), 675-690.
- Christie-Mizell, C. A. (2008). African americans and physical health: The consequences of self-esteem and happiness. *Journal of Black Studies*. doi:0021934708325457
- Cruz, J. (2012). Tradução e adaptação da “Positivity Scale” para a língua Portuguesa: Versão preliminar para investigação. Braga: Universidade do Minho. Manuscrito não publicado.
- Cruz, J., & Ferreira, M. J. (2012). Adaptação e validação Portuguesa da “Positivity Scale”: Estudo exploratório das características psicométricas. Apresentação no “1o Congresso Internacional de Psicologia, Educação e Cultura”: Gaia: ISPGAYA
- Cruz, J., Sofia, R. M., & Ferreira, M. J. (2018). As relações entre a orientação positiva e marcadores de funcionamento psicológico: Contributos para a adaptação e validação da versão em Português Europeu da EP-Escala de Positividade”. Apresentação no 4º Congresso da Ordem dos Psicólogos Portugueses: Braga.
- Cruz, J., Teixeira, R., Sofia, R. M., Ferreira, M. J. (2016). Adaptação, aplicação e validação da “Escala de Positividade”: Evidência adicional em contextos desportivos. In Actas do 3o Congresso da Ordem dos Psicólogos Portugueses, Lisboa, 28 Setembro 2016 a 1 de Outubro 2016 (pp. 18-26). Lisboa: Ordem dos Psicólogos Portugueses.
- Dell'Aglio, D. D. (2003). O processo de coping em crianças e adolescentes: adaptação e desenvolvimento. *Temas em Psicologia da SBP*. 11(1), 38-45.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. doi:10.1037/0033-2909.95.3.542

- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. . *Social Indicators Research*, *31*, 103-157. doi:10.1007/BF01207052
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology*, 391-406. doi:10.1177/008124630903900402
- Diener, E., Scollon, C. K., Oishi, S., Dzokoto, V., & Suh, E. M. (2000). Positivity and the construction of life satisfaction judgments: Global happiness is not the sum of its part. *Journal of Happiness Studies*, *1*, 159–176. doi:10.1023/A:1010031813405
- Duckworth, A., Steen, T., & Seligman, M. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, *1*, 629-651. doi:10.1146/annurev.clinpsv.1.102803.144154
- Dumont, M., & Provost, M. A. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, *28*(3), 343-363. doi:10.1023/A1021637011732
- Folkman, S., & Lazarus, R. (1991). Coping and Emotion. In A. Monat & R. Laza. doi:10.1590/S1413-294X1998000200006
- Folkman, S., & Moskowitz, J. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, *55*, 745-774. doi:10.1146/annurev.psych.55.090902.141456
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, *50*(5), 992-1003. doi:10.1037/0022-3514.50.5.992
- Fontaine, K., Manstead, A., & Wagner, H. (1993). Optimis, perceived control over stress, and coping. *European Journal of Personality* *7*, 267-281. doi.org/10.1002/per.2410070407
- Gold, R. (2008). Unrealistic optimism and event threat. . *Psychology, Health & Medicine*, *13*(2), 193-201. doi:10.1080/13548500701426745



- Greenberg, J., Solomon, S., Pyszczynski, T., Rosenblatt, A., Burling, J., Lyon, D., Pinel, E. (1992). Why do people need self-esteem? Converging evidence that self-esteem serves an anxiety-buffering function. *Journal of Personality and Social Psychology*, *63*, 913-922.
- Grote, N. K., & Bledsoe, S. E. (2007). Predicting postpartum depressive symptoms in new mothers: The role of optimism and stress frequency during pregnancy. *Health & Social Work*, *32*(2), 107-118. doi:10.1093/hsw/32.2.107
- Grote, N. K., Bledsoe, S. E., Larkin, J., Lemay, E. P. & Brown, C. (2007). Stress exposure and depression in disadvantaged women: The protective effects of optimism and perceived control. *Social WORK Research*, *31*(I), 19-33. 10.1093/swr/31.1.19
- Harter, S. (1993). Causes and consequences of low self-esteem in children and adolescents. In R. F. Baumeister (Ed). *Self-esteem: The puzzle of low self-regard* , 87-116. doi.org/10.1007/978-1-4684-8956-9\_5
- Lazarus, R. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, *44*, 1-21. 10.1146/annurev.ps.44.020193.000245
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal and Coping. *Springer Publishing Company*.
- Latif, E. (2010). Crisis, unemployment & psychological wellbeing in Canada. *Journal of Policy Modeling*, *V.32,4*, 520-530.
- Mauro M.Y.C., M., C.D., M., R.M., G., & C.C.C., M. (2004). Riscos Ocupacionais em Saúde. *R Enferm UERJ*, *12*, 33-45.
- Mayordomo-Rodríguez, T., Meléndez-Moral, J. C., Viguer-Segui, P., & Sales-Galán, A. (2014). Coping Strategies as Predictors of Well-Being in Youth Adult. *Social Indicators Research*, *12*, 338-345. doi:10.1007/s205-014-0689-4
- Mehrabian, A. (1998). Manual for the Self Esteem and Optimism-Pessimism Scales. University of California. Available from Albert Mehrabian, 1130 Alta Mesa Road, Monterey, CA, USA 93940.

- Morin, E. (2004). The meaning of work in modern times. *10th World Congress on Human Resources Management*.
- Nes, L. S., & Segerstrom, S. C. (2006). Dispositional Optimism and Coping: A Meta-Analytic Review. *Personality & Social Psychology Review*, *10*, 235-251. doi:10.1207/s15327957pspr1003\_3
- Novo, R. F., Duarte-Silva, E. & Peralta, E. (1997). O bem-estar psicológico em adultos: *estudo das características psicométricas da versão portuguesa das escalas de C. Ryff*. In M. Gonçalves, I. Ribeiro, S. Araújo, C. Machado, L.S. Almeida & M. Simões (Eds.) *Avaliação psicológica: formas e contextos V*, 313-324.
- Pacheco, J., & Jesus, S. (2007). Burnout e coping em profissionais de saúde. *Revista Investigação em Enfermagem*, *16*, 32-41.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, *55*(1), 44-55. doi:10.1037/0003-066X.55.1.44
- Ryan, R., & Deci, E. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annu. Rev. Psychol*, *52*, 141-166. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141
- Ryff, C. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*(6), 1069-1081. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C.D. (1991). Possible selves in adulthood and old age: A tale of shifting horizons. *Psychology and Aging*, *6* (2), 286-295.
- Ryff, C. D., & Essex, M. J. (1992). The interpretation of life experience and well-being: *The sample case of relocation*. *Psychology and Aging*, *7*(4), 507-517. doi:10.1037/0882-7974.7.4.507
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*(4), 719-727. doi:10.1037/0022-3514.69.4.719

- Ryff, C., & Singer, B. (2008). Know Thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39. doi:10.1007/s10902-006-9019-0
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16(2), 201-228.
- 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. doi:10.1111/1467-8721.ep10770572
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063-1078. doi:10.1037/0022-3514.67.6.1063
- Scheier, M., & Carver, C. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247. doi:10.1037/0278-6133.4.3.219
- Schneiderman, N., Ironson, G., & Siegel, S. D. (2005). Stress and health: Psychological, behavioral, and biological determinants. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1(1), 607-628. doi:10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144141
- Seco, G. (2005). A satisfação dos professores: algumas implicações práticas para os modelos de desenvolvimento profissional docente. *Educação e Comunicação. Revista da Escola Superior de Educação de Leiria*, 8, 73-92.
- Seligman, M. (1998). *Learned Optimism: How to change your mind and your life*. New York: Pocket.
- Seligman, M. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of positive psychology*, 3-9.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14. doi:10.1037/0003-066X.56.1.89

- Silva, A. (2004). *Desenvolvimento de Competências Sociais nos Adolescentes*. Climepsi Editores.
- Siqueira, M. M., & Padovam, V. A. (2008). Bases Teóricas de Bem-Estar Subjetivo, Bem-Estar Psicológico e Bem-Estar. . *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 24(2), 201-209. doi:10.1590/S0102-37722008000200010
- Teixeira, M. A., & Gomes, W. B. (2005). Decisão de carreira entre estudantes em fim de curso universitário. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 21(3), 327-334.
- Vieira, D., Maia, J., & Coimbra, J. (2007). Do ensino superior para o trabalho: Análise factorial confirmatória da escola de auto-eficácia na transição para o trabalho (AETT). *Avaliação Psicológica*, 6(1), 3-12.
- Yorke, M. (2004). Employability in the undergraduate curriculum: some student perspectives. *European Journal of Education*, 39(4), 409-427.