



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

ADAPTAÇÃO DA ESCALA DE POSITIVIDADE AO CONTEXTO PORTUGUÊS

André Miguel Paquim Lopes

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em
Psicologia Clínica e da Saúde
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutora Ema Patrícia de Lima Oliveira
Co-orientador: Prof. Doutora Maria de Fátima de Jesus Simões

Covilhã, outubro de 2015

AGRADECIMENTOS

Aos meus familiares,

Por tudo.

Pelo amor que sempre me transmitiram, pelo apoio, pela escuta, pela compreensão, pelos conselhos, por acreditarem em mim e me mostrarem o quão importante é não baixar os braços e, por terem-me permitido chegar a este tão aguardado momento.

Ao Covil,

Por serem a melhor fraternidade do mundo, por preencher e alegrar os meus dias, pela paciência, ajuda, apoio, pelas memórias e pela presença.

Aos amigos do coração,

Por me terem apoiado ao longo de todos anos, por acreditarem em mim, pela amizade, pelos risos, pelas partilhas, por me fazerem sentir seguro.

Às Professoras Fátima Simões e Ema Oliveira,

Pela orientação, pelo entusiasmo e apoio, pelos conhecimentos transmitidos, pela calma e pela disponibilidade.

RESUMO

Nos últimos anos têm havido um crescente interesse pelos aspectos positivos do Ser Humano.

A Positividade é definida como a disposição dos sujeitos para vivenciar experiências e torna-se importante estudá-la no Ensino Superior uma vez que é um período de grandes mudanças relativas aos sujeitos. Neste sentido, o presente estudo teve como objectivo principal adaptar a Escala de Positividade ao contexto português e analisar este constructo junto de estudantes da Universidade da Beira Interior, tendo em consideração algumas variáveis tais como o género, o ano frequentado, o curso e o rendimento académico dos estudantes.

Participaram no estudo 126 estudantes da Universidade da Beira Interior, dos cursos de Psicologia (61,9%) e Engenharia Eletromecânica (38,1%), com idades compreendidas entre os 18 e os 45, sendo que desta população 50 pertenciam ao sexo Masculino (39,7%).

A Escala da Positividade foi adaptada e desenvolvida on-line, tendo-se utilizado para o efeito o GoogleDocs e a rede social Facebook.

A análise da consistência interna revelou valores adequados para a subescala Autoestima e para o total da escala de Positividade. Os resultados obtidos revelam que não existem diferenças significativas relativamente ao género, ao curso e ao ano que os estudantes frequentam, e não foram encontradas correlações significativas entre as variáveis do rendimento académico e a Positividade ou as suas subescalas.

Apesar dos resultados obtidos, é necessário ainda a realização de vários estudos para compreender melhor a Positividade, pelo que a Escala da Positividade poderá ser uma valiosa ajuda neste sentido.

Palavras-Chave

Escala de Positividade, Autoestima, Bem-Estar, Otimismo, Ensino Superior.

Abstract

In these recent years there's been a growing interest in positive aspects of the human being.

Positivity is defined as the willingness of individuals to live experiences and it becomes important to study it in higher education since it is a period of great change for the subjects. In this sense, the present study had as main objective to adapt the positivity scale the Portuguese context and that this construct with students from the University of Beira Interior, taking into account some variables such as gender, attended year, and academic productivity in the students.

In this study participated 126 students from the University of Beira Interior, of Psychology (61.9%) and Electromechanical Engineering (38.1%), aged between 18 and 45, and of this population 50 belonged to Sex Male (39.7%).

The scale of positivity was adapted and developed on-line, having been used for this purpose the GoogleDocs and Facebook social network.

The analysis of internal consistency showed appropriate values for the Self-Esteem subscale and the total positivity of scale. The results show no significant differences in regard of gender, course and year that students are attending, and there were no significant correlations between variables of academic achievement and positivity or its subscales.

Although the obtained results, it is still necessary to carry out several studies to better understand the positivity, so that the scale of positivity can be a valuable help in this regard.

Keywords

Positivity Scale, Self-esteem, Well-being, Optimism, Higher Education

Índice

Agradecimentos	III
Resumo	V
Abstract.....	VII
Lista de tabelas	XI
Lista de acrónimos.....	XIII
Introdução.....	1
CAPÍTULO I - Enquadramento Teórico	5
1. Psicologia Positiva	7
1.1. O nascimento da Psicologia Positiva	7
1.2. Pilares da Psicologia Positiva	9
1.3. Principais contributos da Psicologia Positiva	11
2. Autoestima.....	12
3. Bem-Estar psicológico.....	13
3.1. Estudo do Bem-Estar	14
3.2. Influência da personalidade e dos afetos no Bem-Estar	14
3.3. Bem-Estar - componente da Psicologia Positiva.....	15
4. Otimismo	16
5. Positividade.....	17
6. Escala de Positividade	18
CAPÍTULO II - Estudo empírico.....	21
7. Apresentação do estudo	23
8. Método	23
8.1. Participantes.....	23
8.2. Instrumentos.....	24
8.3. Procedimento.....	24
CAPÍTULO III - Resultados	27
9. Consistência interna da escala	30
10. Estatísticas descritivas	31
11. Análises inferenciais.....	34
CAPÍTULO IV - Discussão.....	39
Conclusão	43
Referências bibliográficas	47

Lista de tabelas

Tabela 1 - Estrutura fatorial da Escala de Positividade	29
Tabela 2 - Estatística descritiva da escala.....	30
Tabela 3 - Frequência e percentagem de respostas por item na Escala de Positividade .	31
Tabela 4 - Médias, desvios-padrão e valores mínimo e máximo por item na Escala de Positividade	33
Tabela 5 - Comparação de médias na Escala de Positividade segundo os géneros	34
Tabela 6 - Comparação de médias na Escala de Positividade segundo o ano de curso ...	35
Tabela 7 - Comparação de médias em função do curso frequentado.....	36
Tabela 8 - Correlação entre as variáveis do rendimento académico e as várias subescalas da Positividade	37

Lista de Acrónimos

APA - *American Psychological Association*

BEP - Bem-Estar psicológico

EP - Escala de positividade

UBI - Universidade da Beira Interior

UC - Unidade Curricular

INTRODUÇÃO

Introdução

Durante muito tempo, a Psicologia ignorou os aspetos positivos da espécie humana, focando-se essencialmente em questões relacionadas com sofrimento e doença, centralizando-se apenas no que era diferente e improvável (Paludo & Koller, 2007; Seligman, 2002).

Este facto levou os académicos e profissionais a procurar os principais indicadores adequados ao ótimo funcionamento dos sujeitos. A esta nova corrente que estuda os aspetos positivos do funcionamento do ser humano chama-se “Psicologia Positiva” (Seligman, 2002). O aumento do estudo destes fatores positivos levou Caprara e os seus colegas (Alessandri et al., na imprensa; Caprara, Steca, Alessandri, Abela, & McWhinnie, 2010) a abordar o que é comum entre a Autoestima, o Bem-Estar e o Otimismo.

A autoestima corresponde ao grau de aceitação de si próprio (Harter, 1993). Considera-se geralmente o "componente avaliativo" estável (*traitlike*) do autoconceito que inclui aspetos cognitivos, comportamentais e aspetos afetivos (Blascovich & Tomaka, 1991).

O Bem-Estar refere-se à avaliação global que os sujeitos fazem das suas próprias vidas (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985). Uma vez que este é inerentemente uma avaliação, possui uma grande componente cognitiva (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999).

O conceito de Otimismo refere-se às expectativas futuras das pessoas. As pessoas otimistas têm uma visão de que o futuro vai ter coisas boas em abundância (Scheier & Carver, 1993).

Estes construtos correspondem a avaliações globais duradouras que exercem uma enorme influência nos sentimentos, cognições e ações dos indivíduos. Todos estes construtos estão intrinsecamente correlacionados uns com os outros e com um certo número de resultados que refletem o Bem-Estar individual, entre as quais a saúde, o sucesso no trabalho e nas relações interpessoais (Baumeister, Campbell, Krueger, & Vohs, 2003; Lyubomirsky, King, & Diener, 2005; Scheier, Carver, & Bridges, 1994).

Estudos prévios permitiram a identificação de um fator comum entre estes construtos, denominado pensamento positivo (Caprara & Steca, 2005, 2006), orientação positiva (Alessandri et al, 2012; Caprara et al, 2009, 2010), ou Positividade, o que corresponde, de um modo bastante geral, à capacidade das pessoas avaliarem as suas experiências subjetivas de forma positiva (Alessandri et al., 2012; Caprara et al., 2010).

Estudos transculturais atestaram a generalidade da Positividade na medição dos construtos da Autoestima, Bem-Estar e de Otimismo a um fator comum latente, entre culturas tão diferentes como os de Itália, Canadá, Alemanha e Japão (Caprara et al, 2012). Além do mais, estudos longitudinais comprovaram que a POS é bastante estável na idade adulta (Alessandri, Caprara, & Tisak, 2011).

Outros estudos comprovaram também que a POS é um preditor considerável da depressão, afetividades positivas e negativas e da qualidade de amizade e de saúde, para

além da sua capacidade única de resumir os construtos de Autoestima, Bem-Estar, e Otimismo. Anteriormente, todos estes construtos eram utilizados simultaneamente para avaliar níveis de Positividade. (Alessandri et al, 2012; Caprara et al, 2010).

Tornou-se então essencial arranjar um instrumento que permitisse a sua medição, uma vez que até à data esta era feita através da comparação dos resultados obtidos por instrumentos que avaliavam os outros três construtos (Caprara et al, 2010). Foram então realizados estudos em cinco países com o objetivo de criar uma escala que permitisse avaliar este construto. Na versão final, esta escala, denominada Escala da Positividade, ficou com 8 itens.

Atendendo ao crescente aumento no interesse do estudo dos aspetos positivos e devido à recente adaptação ao contexto brasileiro (Souza et al, 2014), torna-se pertinente adaptar esta escala também ao contexto português. Assim o estudo desenvolvido no âmbito da dissertação teve como objetivos averiguar se existem diferenças significativas entre grupos diversos como género, o ano frequentado pelos estudantes e o Curso em que estão inscritos e bem assim averiguar se existem correlações entre o rendimento académico e a Positividade e alguma das suas subsescalas.

CAPÍTULO I:

ENQUADRAMENTO TEÓRICO

1. A Psicologia Positiva

1.1. O nascimento da Psicologia Positiva

O movimento da Psicologia Positiva teve início em 1998, quando o psicólogo Martin Seligman assumiu a presidência da *American Psychological Association* (APA). Segundo o mesmo, a Psicologia tinha negligenciado o estudo dos aspetos virtuosos da natureza humana. A negligência do estudo destes aspetos, de acordo com Seligman (2002) deveu-se, essencialmente, ao facto da Psicologia direcionar o seu interesse maioritariamente para o estudo dos aspetos não normativos dos indivíduos. Parece que o fator mais intrigante no estudo do comportamento humano não era representado pela média da população, mas sim pelo improvável e diferente. Embora tenham surgido psicólogos humanistas como Abraham Maslow (1954) e Carl Rogers (1959) empenhados numa nova visão e perspetiva sobre o comportamento humano, as suas ideias não foram suficientemente atraentes e, conseqüentemente não produziram dados empíricos suficientes para dar força a uma visão mais positiva do ser humano.

No ano 2000, Seligman e Csikszentmihalyi identificaram a falta de rigor metodológico e a inconsistência dos resultados dos estudos empíricos como sendo os principais responsáveis pelo enfraquecimento da Psicologia Humanista. Para evidenciar a realidade da produção científica em Psicologia, estes publicaram uma edição especial da revista *American Psychologist* (2000) na qual enfatizaram que a Psicologia não produzira até ao momento conhecimento científico suficiente sobre os aspetos virtuosos e as forças pessoais que todos os seres humanos possuem. Nesta publicação, não só apontam as deficiências presentes nas investigações psicológicas como também realçam a necessidade de se fazerem pesquisas sobre aspetos positivos tais como a esperança, criatividade, coragem, sabedoria, espiritualidade e felicidade. Nos anos seguintes, ocorreu uma grande expansão e muito tem acontecido neste movimento científico (Aspinwall & Staudinger, 2003; Compton, 2005; Keyes & Haidt, 2003; Lopez & Snyder, 2003; Peterson & Seligman, 2004; Schmuck & Sheldon, 2001; Snyder & Lopez, 2002).

De acordo com os pressupostos da Psicologia Positiva, o conhecimento das forças e virtudes poderia favorecer o sucesso ou florescimento (*flourishing*) dos indivíduos, comunidades e instituições, tendo a definição do termo florescimento, bastante utilizado no âmbito da Psicologia Positiva, sido apresentada por Keyes e Haidt (2003). De facto, o termo referir-se-ia a uma condição que permite o desenvolvimento pleno, saudável e positivo dos aspetos psicológicos, biológicos e sociais dos seres humanos. Keyes e Haidt (2003) salientam também que o florescimento representa um estado em que os indivíduos têm uma visão positiva da vida; apresentam um ótimo funcionamento emocional e social e não possuem

problemas relacionados com a saúde mental, ou seja, são considerados indivíduos em pleno florescimento aqueles que vivem intensamente em vez de “meramente existirem”.

É necessário relembrar que a Psicologia Humanista enfatiza aspectos positivos do desenvolvimento humano. No entanto, as suas contribuições receberam pouca atenção, sendo que se podem apontar inúmeros motivos para justificar a preferência pelos aspectos negativos em detrimento dos positivos. Em primeiro lugar, existe uma tendência para o estudo de fatores que afligem a humanidade e a experiência de emoções negativas responsáveis pela maioria desses conflitos, o que se compreende até porque as mesmas podem afetar de forma muito negativa a saúde mental e, conseqüentemente, o Bem-Estar dos indivíduos. Em contrapartida, as experiências que promovam felicidade, muitas vezes, passam despercebidas, sendo que, como salienta Seligman (2002), durante a II Guerra Mundial, os estudos incidiam primordialmente nas patologias, o que é perfeitamente compreensível dado o elevadíssimo número de traumatizados que a guerra causou. Assim, todas as medidas que possam ser tomadas para promover a felicidade e o Bem-Estar dos indivíduos devem ser encaradas como complementares às medidas de remediação, no sentido de que as mesmas são fundamentais na prevenção em saúde mental.

Embora antes da guerra a Psicologia se apresentasse com três missões principais (curar as doenças mentais; tornar a vida das pessoas mais produtiva e feliz; e identificar e criar talentos) após a guerra, as duas últimas missões foram esquecidas. A necessidade de tratar os veteranos de Guerra e a fundação do Instituto Nacional de Saúde Mental nos Estados Unidos propiciaram vantagens económicas, profissionais e sociais aos psicólogos e investigadores, tendo havido um foco mais acentuado no alívio das patologias causadas pela guerra, seguindo, assim um modelo de doença aplicado ao funcionamento humano. Este aspeto trouxe benefícios importantes para o fortalecimento e o aperfeiçoamento das terapias para as doenças mentais, mas ao mesmo tempo, enfraqueceu as investigações sobre os aspectos positivos dos seres humanos. Com efeito, de acordo com Seligman (2002), a Psicologia deveria ser capaz de muito mais do que apenas reparar o que está errado, devendo identificar e fortalecer o que está bem, ideia que vai dar corpo ao movimento da Psicologia Positiva iniciado por Seligman e Csikszentmihalyi (2001).

Diversos têm sido os investigadores a discutir a origem do movimento da Psicologia Positiva. Neste contexto, Gable e Haidt (2005) abordaram os aspectos teóricos, filosóficos e históricos que propiciaram a visão negativa da natureza humana e oferecem três razões que justificariam o interesse dos pesquisadores pela investigação das “fraquezas” dos seres humanos: (1) a compaixão ou a necessidade de ajudar outras pessoas quando estas estão a sofrer; (2) a II Guerra Mundial e a todos os aspectos históricos e pragmáticos inerentes a este acontecimento; e (3) as próprias teorias sobre os processos psicológicos, que focalizam os eventos negativos.

Estes autores argumentam que tais fatores deram suporte ao desequilíbrio atual nas investigações científicas, embora existam poucas justificações empíricas para a visão maioritariamente negativa da natureza humana. Por outro lado, afirmam que o movimento da

Psicologia Positiva colabora com a evolução da ciência, sendo que, em apenas cinco anos, ela cresceu rapidamente e começa a explorar novas fronteiras, levando a que o reconhecimento das virtudes humanas possa ajudar a prevenir ou a diminuir os prejuízos causados pelas patologias, pelo *stress* e pelas doenças.

Sendo a missão principal da Psicologia Positiva contribuir para o florescimento e o funcionamento saudável das pessoas, grupos e instituições, preocupando-se em fortalecer competências ao invés de corrigir anomalias, é necessário operacionalizar muito bem o conceito. Sheldon e King (2001) definiram-na como o estudo de aspetos virtuosos presentes nos indivíduos, o que demonstra a preocupação central deste movimento, que seria estudar o que é típico, ordinário e usual na maioria das pessoas. Esse movimento não implica que se ignorem outros contributos da Psicologia; bem pelo contrário, o seu objetivo não está em negar o que é mau, o que vai mal, ou o que é desagradável na vida dos indivíduos, porém pretende investigar o outro lado destas questões como é o caso da felicidade e do altruísmo. Esta mudança de abordagem oferece novas possibilidades de resposta a antigas questões relacionadas com fenómenos psicológicos tais como felicidade, otimismo, altruísmo, esperança, alegria, satisfação e outros temas humanos, tão importantes para a pesquisa quanto o são a depressão, ansiedade, angústia e agressividade.

Em suma, a principal preocupação de Seligman (2002) é ampliar o campo e modificar o foco de estudo. Neste sentido, considera-se que Psicologia não deverá restringir o seu campo de ação apenas à reparação do que está errado, mas também (re)construir qualidades positivas. Deve preocupar-se também com áreas como o trabalho, a educação, o afeto, a superação e o crescimento, fatores que estão intimamente ligados às capacidades comuns que passam despercebidas diante de algumas investigações empíricas. Assim, estudar o comum e o positivo pode propiciar o entendimento do que “não vai bem”, porque, caso contrário, parece que a Psicologia se “esquece” de sua premissa básica de que a atividade profissional dos psicólogos pressupõe essa consciência dos aspetos positivos e normativos no desenvolvimento dos seres humanos. De facto, a própria atuação destes profissionais estabelece-se tendo em conta a crença nas habilidades e fatores saudáveis das pessoas. Assim, pode afirmar-se que esta mudança de perspetiva não é exclusiva da Psicologia Positiva, bem como não se trata de algo novo ou diferente na Psicologia, mas um retomar de aspetos que têm sido considerados secundários.

1.2. Pilares da Psicologia Positiva

Neste âmbito têm sido desenvolvidas investigações empíricas relativas aos aspetos virtuosos do ser humano e, de acordo com Seligman (2003) há três importantes pilares a considerar na investigação nesta área: (1) experiência subjetiva; (2) características individuais - forças pessoais e virtudes; e (3) instituições e comunidades.

No que diz respeito à experiência subjetiva esta relaciona-se com o Bem-Estar subjetivo, experiências positivas e emoções positivas, ocorridas no passado (Diener, 2000) Frederickson, 2002), bem como com aspetos como a felicidade e a transcendência - *flow*, no presente (Myers, 2000; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) e com sentimentos de esperança e otimismo no futuro (Carver & Scheier, 2002; Snyder, Rand & Sigmon, 2002). Já no que concerne às características individuais - Forças pessoais e virtudes -, destacam-se estudos relacionados com as capacidades para o afeto (Hendrick & Hendrick, 2002), o perdão (McCullough & Witvliet, 2002), a espiritualidade (Pargament & Mahoney, 2002), o talento e a sabedoria (Baltes, Gluck & Kunzmann, 2002). Por fim, no âmbito do funcionamento dos grupos, os estudos analisam virtudes cívicas e instituições que possibilitam transformações nos indivíduos para os melhorar enquanto cidadãos, salientando-se a responsabilidade, o altruísmo, a tolerância (Turner, Barling & Zacharatos, 2002) e a ética no trabalho (Handelsman, Knapp & Gottlieb, 2002).

Nos últimos 50 anos, foram muitos os estudos e pesquisas sobre as diferentes patologias e modelos de doença. No entanto, pouco se investiu na investigação relativa à prevenção, o que é visível através do número diminuto de trabalhos sobre os aspetos saudáveis, preservados durante o desenvolvimento da doença. Assim, investigar os pilares propostos por Seligman (2003) pode ser eficaz na prevenção de problemas relacionados com o comportamento humano. Com efeito, é a partir da construção de competências que se verifica a ocorrência de progressos no que diz respeito à prevenção uma vez que as virtudes e as forças pessoais desempenham funções de agentes protetores e preventivos nas doenças mentais. De facto, ter conhecimento dos danos e das fraquezas pessoais não se revela suficiente para implementar a prevenção, sendo imprescindível desenvolver as habilidades e as capacidades dos seres humanos (Carver & Scheier, 2002; Snyder, Rand & Sigmon, 2002).

O estudo da resiliência é um dos principais contributos teóricos que favorece o estudo dessas habilidades. Neste contexto, Ryff e Singer (2003) defendem que o funcionamento positivo humano salienta-se mais em momentos de mudanças significativas apresentando diversas situações de risco e de adversidades. O estudo da resiliência proporciona a compreensão das forças humanas, isto é, quando esta se exterioriza, as virtudes e as forças pessoais manifestam-se e, esse facto produz efeitos relevantes na vivência dos sujeitos, visto que promove as suas potencialidades, deixando-os mais fortes e produtivos. De acordo com Masten, (2001), a resiliência é um fenómeno usual e presente no desenvolvimento de qualquer indivíduo, embora habitualmente seja apenas nos momentos adversos que os indivíduos reconhecem essas forças. Deste modo, para perceber a resiliência é necessário conhecer a dinâmica das características protetoras, isto é, saber como se desenvolveu e modificou a trajetória do sujeito valorizando o reconhecimento das habilidades e capacidades individuais (Rutter, 1993).

1.3. Principais contributos da Psicologia Positiva

Entre os principais contributos da Psicologia Positiva, salientam-se a construção de instrumentos de avaliação, modelos de intervenção e aplicação no curso desenvolvimental (Seligman, 2002). Esta é uma proposta teórica que procura desenvolver métodos preventivos recorrendo ao conhecimento dos fatores de proteção, aperfeiçoar técnicas de avaliação psicológica para a identificação das virtudes e dos aspetos positivos e, finalmente, aumentar o objeto de estudo das Ciências Sociais e Humanas, influenciando outras áreas com os pressupostos da Psicologia Positiva. Desta forma, foram desenvolvidos inúmeros esforços no intuito de criar e aperfeiçoar técnicas e instrumentos de medidas com o objetivo de facilitar e promover o desenvolvimento dessa nova área da Psicologia. Atualmente, a sua principal missão prende-se com a operacionalização de instrumentos para a avaliação e a classificação das virtudes e das forças pessoais.

Neste contexto, a terapia positiva é outro contributo relevante da Psicologia Positiva. A sua modalidade de tratamento visa potenciar os aspetos saudáveis e positivos dos sujeitos, (re)construir as virtudes e forças pessoais, e apoiar os clientes na descoberta de recursos inexplorados para uma mudança positiva. Salienta-se que Seligman (1995) investigou esta modalidade de psicoterapia e verificou que 90% dos sujeitos se sentem melhor com o tratamento. Este realçou, também, que esses benefícios decorrem de uma boa terapia que potencie as forças pessoais presentes nos clientes, isto é, alterar apenas o que está errado é só uma parte do trabalho da psicoterapia, sendo necessário, igualmente, reconstruir e revigorar o que está bom. A orientação positiva da terapia assume que os traços favoráveis e os comportamentos adaptativos são fatores protetores contra os *stressores* e as adversidades futuras. Assim, ao ter conhecimento dos aspetos positivos, os sujeitos possuem melhores ferramentas para enfrentar circunstâncias adversas, sendo, deste modo, agentes ativos na superação de fragilidades e do risco.

Outro contributo relevante da Psicologia Positiva relaciona-se com a abordagem de questões que envolvem o desenvolvimento das pessoas, constatando que elas e as suas experiências se encontram inseridas em contextos sociais e culturais. Seguramente, não é apenas este movimento que realça a importância do ambiente social para o comportamento humano; porém, ele provoca uma mudança na teoria psicológica visto que este ambiente é visto como sendo um organismo integrado. Por isso, esta corrente estuda o funcionamento de grupos e instituições uma vez que para ela estes ambientes têm uma grande importância na vida dos sujeitos.

São vários os autores que se interessam por esta abordagem. Têm sido várias as contribuições feitas por Myers (2000), que relata a forma como as relações sociais influenciam positivamente a felicidade na vida dos indivíduos; Larson (2000) que salienta a importância que as atividades voluntárias desempenham no desenvolvimento das pessoas e Winner (2000) que foca o efeito favorável das famílias sobre o florescimento de talentos. Regista-se ainda a existência de outros trabalhos que têm realçado as relações saudáveis no contexto de

trabalho (Turner, Barling & Zacharatos, 2002) que precaveem os riscos nele existentes, nomeadamente, o *stress* e a depressão e, simultaneamente, favorecem o Bem-Estar psicológico e físico.

2. Autoestima

O conceito de Autoestima é considerado como um importante indicador de saúde mental. A autoestima consiste numa avaliação que o indivíduo efetua e mantém em relação a si mesmo. Esta expressa um sentimento ou uma atitude de aprovação ou de repulsa por si mesmo e refere-se ao quanto um sujeito se considera apto, importante, bem-sucedido e valioso (Coopersmith, 1989; Rosenberg, 1989). Pode ser entendida como um juízo pessoal de valor, exteriorizado nas atitudes que o sujeito tem para consigo mesmo e nas crenças pessoais sobre as suas habilidades, capacidades, relacionamentos sociais e acontecimentos futuros (Coopersmith, 1989; Heatherton & Wyland, 2003). A autoestima diz respeito à forma como o indivíduo define as suas metas, se aceita a si mesmo, valoriza o outro e estabelece as suas expectativas e projetos, sendo que o ponto fulcral da autoestima é o aspeto valorativo (Coopersmith, 1989). A perceção que o indivíduo tem do seu valor e a avaliação que faz de si mesmo em termos de competência constituem os pilares essenciais da autoestima. Esta é constituída por uma experiência subjetiva, acessível às pessoas através de relatos verbais e comportamentos observáveis (Coopersmith, 1989).

Muitas das teorias sobre autoestima estão baseadas na teoria denominada *The looking-glass self* (Heatherton & Wyland, 2003). Esta teoria, proposta por Charles Horton Cooley no início do século XX, defende que o indivíduo e a sociedade não existem separadamente, mas que se influenciam um ao outro. Da mesma forma, como nós descobrimos a nossa aparência através do nosso reflexo no espelho, descobrimos a nossa personalidade observando a reação de outros, ou seja, a forma como nos vemos a nós mesmos é em grande parte influenciada pela maneira como os outros nos veem. Ainda a este propósito, Heatherton e Wyland (2003) afirmam que alguns estudos indicam que a origem da autoestima diverge em função do sexo, sendo que a autoestima das raparigas é mais influenciada pelos relacionamentos enquanto a autoestima dos rapazes é mais influenciada pelo sucesso dos seus objetivos.

Existem controvérsias quanto à concetualização da autoestima como um traço estável da personalidade ou como um estado especificamente ligado ao contexto (Heatherton & Wyland, 2003). Algumas teorias apontam para a autoestima como sendo um traço relativamente estável da personalidade do indivíduo. Dentro desta perspetiva, a autoestima pode ser considerada como estável, pois é construída lentamente ao longo do tempo, através de experiências pessoais bem-sucedidas, sendo valorizada continuamente por pessoas significativas. Outras teorias apontam para uma classificação variável, com a afirmação de

que a autoestima pode ser momentaneamente manipulada ou afetada. Porém, uma visão subsequente sustenta que a autoestima tanto pode ser considerada um estado como um traço (Heatherton&Wyland, 2003). Rosenberg (1989) sugere que o julgamento pessoal começa a ser formado na infância. Embora no início da adolescência os indivíduos sejam suscetíveis a maior inconstância dos sentimentos sobre si, a autoestima tende a estabilizar ao longo do ciclo vital.

Constatou-se que crianças e adolescentes com boa autoestima persistem mais e fazem mais progressos na execução de tarefas difíceis quando comparados com aqueles que tem uma baixa autoestima. A posição que as crianças e os adolescentes ocupam entre os seus pares é extremamente importante, uma vez que a autoestima é uma função deste *status* dentro do grupo. As crianças cujos pares não gostam delas têm mais dificuldade em desenvolver as suas habilidades sociais (Steinberg, 1999). Os adolescentes com baixa autoestima desenvolvem mecanismos que distorcem os seus pensamentos e sentimentos e dificultam a integração grupal (Coopersmith, 1989; Rosenberg, 1989). A autoestima está relacionada com a saúde mental e com o Bem-Estar psicológico e a sua carência está relacionada com certos fenómenos mentais negativos tais como a depressão e o suicídio. Para Rosenberg (1989), pessoas com baixa autoestima executam comportamentos delinquentes como uma forma de retaliação contra a sociedade que desdenha deles e também como uma forma de obter autoestima, visto que estes sujeitos, por vezes, desenvolvem mecanismos que distorcem os seus pensamentos e sentimentos, dificultando a sua integração grupal. Neste sentido, constata-se que a autoestima afeta o sujeito ao longo da sua vida e a forma como lida com o ambiente que o circunda.

3. Bem-Estar psicológico

No final da década de 1980, o modelo do BEP surgiu com o trabalho de Ryff (1989) que procurava definir a estrutura básica do Bem-Estar no âmbito psicológico. A autora censura a ausência de uma base teórica sólida que fundamente a seleção dos indicadores do BES (Bem Estar Subjetivo) e considera que os estudos anteriores que recorreram a medidas de afetos positivos e negativos e satisfação de vida, pretendiam investigar a influência de mudanças sociais (Bradburn, 1969) e do envelhecimento bem-sucedido (Neugarten, Havighurst & Tobin, 1961) no desenvolvimento do sujeito, e não a essência do Bem-Estar psicológico.

É ainda de salientar que a interpretação da felicidade enquanto principal motivação da existência humana recai sobre a interpretação errada da obra de filósofos clássicos, como, por exemplo, Aristóteles (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995). Desta forma, as características que integram a essência do BEP incluem (Ryff, 1989; Ryff&Keyes, 1995; Ryff& Singer, 2008): (1) possuir uma atitude positiva em relação a si mesmo e aceitar os múltiplos aspetos de sua personalidade (autoaceitação); (2) ter relacionamentos acolhedores, seguros, íntimos e

satisfatórios com outras pessoas (relações positivas com outros); (3) e ser autodeterminado, independente e avaliar as suas experiências segundo os seus próprios critérios (autonomia); e (4) ter competência em manipular o ambiente para satisfazer necessidades (domínio sobre o ambiente); (5) ter sentido de direção, propósito e objetivos na vida (propósito na vida); e (6) perceber um desenvolvimento pessoal contínuo e estar aberto a novas experiências (crescimento pessoal).

3.1. Estudo do Bem-Estar

O estudo do Bem-Estar subjetivo tem sido bastante analisado por uma grande variedade de investigadores ligados a variadíssimas áreas académicas. Assim, áreas como o Marketing, a Economia e a Psicologia têm teorizado acerca do Bem-Estar subjetivo, tendo contribuído significativamente para a sua compreensão. Desta forma, os especialistas em marketing examinaram o efeito de diferentes tipos de consumo, identificando um maior impacto positivo na aquisição de produtos que são resistentes à adaptação (Hsee & Tsai, 2008). Já na área económica, Helliwell e Putnam (2004) analisaram o papel do contexto social na satisfação com a vida e referiram a relevância do capital social, em ter uma boa rede social, na explicação da satisfação com a vida. Por fim, os psicólogos têm investigado a interação entre a personalidade e a satisfação de vida, entre outras variáveis (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999; Deci & Ryan, 2000).

As conclusões obtidas pelos vários ramos da ciência permitiram aos pesquisadores determinar três fatores principais no Bem-Estar subjetivo dos indivíduos: (1) diferenças estáveis entre sujeito, que incluem fatores de personalidade e circunstâncias; (2) vida dos sujeitos, que incluem os níveis económicos, autonomia, solidariedade e contextos; e (3) atividades intencionais, que se relacionam com o envolvimento em atividades de que os sujeitos gostam (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005).

3.2. Influência da personalidade e dos afetos no Bem-Estar

A maioria dos investigadores concluiu que o Bem-Estar subjetivo tem três componentes: a cognitiva (relativa à avaliação da satisfação global de um sujeito com a vida); a presença de afetos positivos e a ausência de afetos negativos. Esta estrutura parece ser consistente em vários países (Diener & Tov, 2007). No que diz respeito aos traços de personalidade, a extroversão e o neuroticismo são considerados bons preditores deste constructo. Porém, não há unanimidade quanto ao facto destes influenciarem da mesma forma os três componentes do Bem-Estar.

Uma das hipóteses defende que os fatores de personalidade influenciam de maneira mais acentuada as componentes afetivas do que a componente cognitiva (Schimmack, Diener & Oishi, 2002). Esta proposta também afirma que a influência dos fatores da personalidade sobre o componente cognitivo é mediado pelos afetos, ou seja, os afetos são influenciados pela personalidade e estes, por sua vez, influenciam a componente cognitiva, parecendo existir um efeito indireto dos fatores da personalidade sobre o BES.

3.3. Bem-Estar: componente da Psicologia Positiva

A Psicologia Positiva vê no BES um componente importante uma vez que considera que este pode influenciar positivamente quer a forma como nos vemos, quer a forma como vemos as outras pessoas, podendo aumentar o prazer nas vivências quer do quotidiano, quer ao nível do relacionamento com os pares. O BES também é denominado de felicidade (Diener, 2000; Seligman, 2004). Ora, este também pode ser designado de extroversão estável visto que, na felicidade, o afeto positivo aparenta estar associado a uma maior facilidade de socialização, permitindo uma boa interação com os outros. Neste sentido, é pertinente comparar a felicidade com a extroversão (Francis, 1999).

Os indivíduos felizes têm uma maior facilidade em estabelecer contactos sociais. Assim, estes contam com mais amigos - tanto íntimos como ocasionais -; o seu casamento mantém-se durante mais tempo e estes envolvem-se em mais atividades de grupo do que pessoas que apresentam um Bem-Estar reduzido. Conclui-se, assim, que as relações sociais positivas são essenciais para o BES (Burman & Margolin, 1992; Diener & Biswas-Diener, 2002; Seligman, 2004). São muitos os dados que sugerem que o BES é um potenciador de boas relações sociais e não é apenas consequência delas. Assim, alguns estudos mostram que os indivíduos que não fazem parte de nenhum tipo de grupo ou que não têm boas relações nos grupos a que pertencem tendem a apresentar um maior sofrimento (Burman & Margolin, 1992; Diener & Seligman, 2004). Indo ao encontro deste resultado, também alguns estudos evidenciam que as pessoas casadas tendem a ter uma saúde física e psicológica melhor do que as pessoas solteiras e que têm uma longevidade maior (Burman & Margolin, 1992; Joseph, Linley, Harwood, Lewis & McCollam, 2004).

Por outro lado, se se comparar o BES com o aumento dos rendimentos, verifica-se que este último pouco influencia o BES. Diener e Seligman (2004) constataram que, embora nos últimos 50 anos os rendimentos nos Estados Unidos triplicassem, não se evidenciou um aumento proporcional do Bem-Estar dos sujeitos. Segundo estes autores, apenas em caso de pobreza extrema é que o aumento do rendimento é sinónimo de maior Bem-Estar (Diener e Biswas-Diener, 2002; Diener, 2004). Assim, depreende-se que a influência de indicadores económicos nas diversas componentes e formas de Bem-Estar, - nomeadamente, felicidade, satisfação de vida e afeto é diminuta (Diener & Biswas-Diener, 2002).

A felicidade, ou BES, não é sinónimo somente de ausência de depressão; a felicidade decorre da existência de emoções e estados cognitivos positivos (Joseph, Linley, Harwood, Lewis & McCollam, 2004). Nesse sentido, Diener, Suh e Oishi (1997) consideram que o âmbito do BES abrange não só os estados indesejáveis acompanhados pelos psicólogos clínicos como também os fatores que distinguem os indivíduos ligeiramente felizes dos moderadamente ou extremamente felizes.

Procurando definir BES, considera-se que são mais felizes os indivíduos que se mostram extremamente felizes a maior parte do tempo, fazendo-se, portanto uma ligação entre a frequência e a intensidade das emoções agradáveis com a felicidade. Nesse sentido, Diener (2000) apontou que se um sujeito experimentar emoções levemente agradáveis e não vivenciar emoções desagradáveis frequentemente, este sentir-se-á feliz. Lyubormirsky (2001) foi mais longe afirmando que a felicidade mora “na nossa cabeça”, sendo que são felizes as pessoas que valorizam o que têm, não vivendo em função da aquisição do que não têm. Por fim, (Diener & Seligman, 2004) e Seligman (2004) referem que o BES poderá estar associado a aspetos de saúde e de longevidade, que funcionam como indicadores de reservas físicas. No entanto, muito destas duas variáveis ainda está por perceber.

4. Otimismo

Segundo Seligman (1995), ser otimista está relacionado com a forma como se consideram as causas, não se limitando apenas a ter pensamentos positivos. Assim, ser otimista ou pessimista distingue-se na maneira como os indivíduos explicam os acontecimentos bons ou maus que ocorreram isto é, distinguem-se através do seu “estilo explicativo” (explanatory style).

Este autor apresenta três vertentes para explicar o porquê da ocorrência de um evento bom ou mau: a primeira consiste na permanência - relativa ao quanto as consequências do acontecimento se prolongam no tempo; a segunda é a difusão - relativa ao quanto as consequências do evento se difundem para outras situações; e a terceira é a personalização - relativa ao quanto a causa é imputada a fatores externos ou internos. Os otimistas apresentam explicações permanentes, difundidas e internas para os eventos bons, e explicações temporárias, específicas e externas para eventos ruins. Com os pessimistas regista-se exatamente o contrário: os eventos bons são descritos como temporários, específicos, e externos enquanto os ruins são vistos como permanentes, difundidos e internos, o que os leva a culparem-se a si ao mundo (personalização), o que gera uma baixa autoestima (Seligman, 1995). Acreditando que os problemas são permanentes, o sujeito pessimista pode parar de tentar, desistindo de novas oportunidades e levando-o a uma atitude de passividade perante a derrota o que abre o caminho para a depressão como demonstrado no estudo de Kamen e Seligman (1987). Conclui-se, assim, que o modo como o indivíduo verbaliza as causas

dos acontecimentos bons e maus, está relacionado com o futuro da sua saúde (Kamen & Seligman, 1987). Também Scheier e Carver (1985, 1992) consideram o otimismo uma variável relativamente estável que contribui para o Bem-Estar psicológico e físico. Assim, os indivíduos otimistas, quando têm de enfrentar situações adversas, têm a expectativa de as ultrapassar e de alcançar resultados positivos. Em contrapartida, os indivíduos pessimistas, perante essas situações, acreditam que os resultados negativos serão negativos, o que levará ao surgimento de sentimentos negativos, nomeadamente, a culpa, ansiedade, tristeza ou raiva.

Neste âmbito, vários estudos empíricos mostram que, em situações diversas, os sujeitos otimistas apresentam níveis superiores de adaptação quer psicológica, quer física, quando comparados com sujeitos pessimistas (Fontaine & Seal, 1997; Khoo & Bishop, 1997; Scheier, Carver, & Bridges, 2002). Assim, foi investigada a importância do otimismo dos estudantes na adaptação à vida universitária. Registou-se, assim que, neste momento de mudança, os estudantes otimistas revelaram uma menor perturbação psicológica (Aspinwall & Taylor, 1992; Brissette, Scheier & Carver, 2002; Segerstrom, Taylor, Kemeny, & Fahey, 1998; Stewart et al., 1997), um maior Bem-Estar físico (Aspinwall & Taylor, 1992; Ruthig et al., 2004) e um maior suporte social percebido (Brissette et al., 2002; Haynes et al., 2006; Ruthig et al., 2004; Satterfield, Monahan, & Seligman, 1997).

5. Positividade

Devido ao aumento do estudo dos fatores positivos do ser humano, Caprara e colegas (Alessandri et al., no prelo; Caprara, Steca, Alessandri, Abela, e McWhinnie, 2010) procuraram descobrir o que é comum entre a autoestima, a satisfação com a vida e o otimismo. A estes construtos estão inerentes avaliações globais duradouras que exercem uma grande influência nos sentimentos, cognições, e ações, das pessoas. Todos estes construtos encontram-se fortemente correlacionados não só entre si mas também com um certo número de resultados que refletem o Bem-Estar nomeadamente ao nível da saúde, do sucesso laboral e das relações interpessoais (Baumeister, Campbell, Krueger, e Vohs, 2003; Lyubomirsky, King, & Diener, 2005; Scheier, Carver, e Bridges, 1994). Estudos prévios permitiram a identificação de um fator comum, denominado pensamento positivo (Caprara & Steca, 2005, 2006), orientação positiva (Alessandri et al, no prelo; Caprara et al, 2009, 2010), ou positividade (POS), o que corresponde, de um modo bastante resumido, a uma dimensão que afeta significativamente a forma como os indivíduos se predispõem a realizar ações e vivenciar experiências (Alessandri et al., 2012; Caprara et al., 2010).

Investigações transculturais confirmaram a generalidade da POS na medição dos construtos autoestima, satisfação com a vida e otimismo entre culturas tão diferentes como as de Itália, Canadá, Alemanha e Japão (Caprara, et al., 2012). Por outro lado, estudos

longitudinais demonstram que a POS é bastante estável durante a idade adulta (Alessandri, Caprara, & Tisak, 2011).

Após a realização de vários estudos, verificou-se que a POS é um bom preditor da depressão, das afetividades positivas e negativas e da qualidade de amizade e de saúde, para além de ter as capacidades dos construtos de Autoestima, Bem-Estar e Otimismo. Previamente, todos estes construtos, que tinham de ser usados, eram-no simultaneamente no mesmo modelo como preditores de resultados (Alessandri et al., 2012; Caprara et al., 2010).

Além disso, a POS, sendo vista como um traço latente presente nos construtos descritos anteriores, acaba por ser influenciada por “sentimentos, cognições e ações”, tal como os construtos que a compõem. Esta observação tem sido evidenciada em vários países, tais como a Itália, Alemanha e Japão (Caprara et al., 2011). Através da POS, ocorre uma alteração na maneira como se analisam e enfrentam as situações, alterando assim a forma como as pessoas avaliam as suas experiências subjetivas (Caprara et al., 2010).

Uma maneira direta de medir a POS, considerando as tendências individuais para avaliar a vida e as experiências das pessoas a partir de uma perspectiva positiva, e feita com itens de satisfação com a vida, autoestima e otimismo, que são elementos centrais em estudos da Psicologia Positiva, foi proposta por Caprara et al. (2012), o que resultou na sua Escala de positividade (EP). Devido à importância deste constructo (POS), da expansão da Psicologia positiva enquanto ramo da Psicologia e da falta de estudos deste âmbito em Portugal, decidiu-se adaptar a EP ao contexto português, procurando avaliar as suas qualidades psicométricas. Nesse sentido, passar-se-á a descrevê-la mais detalhadamente.

6. Escala de positividade

Até ao momento ainda não tinha sido criada nenhuma medida direta que permitisse a avaliação da POS, pelo que, antes do surgimento da EP, a POS era avaliada com escalas através de estimativas das pontuações obtidas em instrumentos de avaliação da autoestima, do otimismo e do Bem-Estar, o que obrigava a utilizar várias escalas (Caprara et al., 2010). Apesar das vantagens perceptíveis deste procedimento, entre as quais a utilização de três instrumentos validados e aceder à POS como um constructo latente, havia duas grandes limitações. A primeira destas limitações refere-se ao facto de a POS ser medida indiretamente através de outros instrumentos, cuja criação tinha como objetivo principal avaliar outros construtos. Em segundo lugar, seria necessário empregar um número superior de itens do que utilizando um instrumento criado especificamente para avaliar a POS (Caprara et al., 2010).

Tornou-se então necessário criar uma escala que permitisse a avaliação da POS enquanto constructo independente. A criação desta escala teve origem em 5 estudos.

Após a realização destes 5 estudos, Caprara et al (2012) propuseram uma escala com oito itens. Estima-se então que as questões subjacentes partilham um fator latente comum, que identifica como as pessoas operam de forma positiva no mundo. Embora existam instrumentos que incidem sobre os aspetos positivos da vida, a justificação deste instrumento prende-se com a especificidade da POS, permitindo que se possa avaliar a extensão em que este constructo opera enquanto traço variável do indivíduo.

No primeiro estudo, Caprara et al (2012) encontraram 36 itens derivados de medidas correlacionadas de positividade. Contudo, 10 desses itens foram eliminados para evitar ambiguidades e redundância. Numa fase posterior, no controlo da matriz de correlação inter-item e execução da análise fatorial exploratória, obteve-se uma solução, constituída por oito itens com índices satisfatórios.

CAPÍTULO II:

ESTUDO EMPÍRICO

7. Apresentação do estudo

Este estudo foi realizado com o intuito de adaptar a Escala de Positividade para a população portuguesa, contribuindo para o estudo acerca das suas propriedades psicométricas e para a validação deste instrumento no nosso país. Adicionalmente, pretende-se verificar eventuais diferenças ao nível da positividade, considerando o género, o ano, o curso e o rendimento académico dos estudantes. Assim, enumeram-se em seguida as questões a que se pretende dar resposta:

- Existem diferenças significativas na Positividade consoante o género dos estudantes;
- Existem diferenças significativas no Otimismo consoante o género dos estudantes;
- Existem diferenças significativas no Bem-Estar consoante o género dos estudantes;
- Existem diferenças significativas na Autoestima consoante o género dos estudantes;
- Existem diferenças significativas na Positividade consoante o ano que frequentam os estudantes;
- Existem diferenças significativas no Otimismo de acordo com o ano que frequentam;
- Existem diferenças significativas no Bem-Estar de acordo com o ano que frequentam;
- Existem diferenças significativas na Autoestima de acordo com o ano que frequentam;
- Existem diferenças significativas na Positividade consoante o curso que frequentam;
- Existem diferenças significativas no Otimismo consoante o curso que frequentam;
- Existem diferenças significativas no Bem-Estar consoante o curso que frequentam;
- Existem diferenças significativas na Autoestima consoante o curso que frequentam;
- Existem relações significativas entre o desempenho académico e a Positividade;
- Existem relações significativas entre o desempenho académico e o Otimismo;
- Existem relações significativas entre o desempenho académico e o Bem-Estar;
- Existem relações significativas entre o desempenho académico e a Autoestima;

8. Método

8.1. Participantes

Foi utilizada uma amostra de conveniência, composta por 126 estudantes da Universidade da Beira Interior, dos cursos de licenciatura em Psicologia (n=78; 61,9%) e em Engenharia Eletromecânica (n=48; 38,1%). Da amostra recolhida a maioria pertence ao 3º ano (n=64; 50,8%) e o restante pertence ao 1º ano (n=62; 49,2%).

A maioria dos participantes (n=76; 60.3%) são do género feminino, sendo a sua média de idades de 21,08 (dp= 3.842), oscilando entre os 18 e os 45 anos.

8.2. Instrumentos

Foi construído um questionário sociodemográfico composto por informações como o ano de escolaridade, curso que frequenta, estado civil, sexo, idade, nota de acesso ao Ensino Superior, valor médio atual no curso frequentado e as Unidades Curriculares que deixou em atraso.

A Escala de Positividade (Caprara et al, 2012) foi utilizada, a partir de uma versão *on-line*, adaptada em função de um estudo piloto prévio com um pequeno grupo de estudantes. Esta escala é composta por oito itens (por exemplo, "Em geral, eu sou satisfeito comigo mesmo"), que são respondidos usando uma Escala de Likert, variando entre 1 (Muito insatisfeito) a 5 (Muito satisfeito). Esta escala divide-se ainda em 3 subescalas, sendo elas o Otimismo (3 itens), o Bem-Estar (3 itens) e a Autoestima (2 itens).

Aquando da criação desta escala, foram feitos 5 estudos destinados a avaliar as medidas psicométricas desta. O primeiro estudo (um estudo exploratório) foi criado para seleccionar os itens incluídos na versão final da escala e para verificar a sua unidimensionalidade. Os restantes estudos tiveram como finalidade corroborar a validade interna da nova escala. Assim, o estudo 2 serviu para averiguar a sua validade convergente e discriminante. O terceiro estudo teve como função averiguar o ganho de correlações com outros construtos psicológicos importantes em comparação com outras medidas-padrão de autoestima, satisfação com a vida, e otimismo; o estudo 4 teve como finalidade a sua estabilidade temporal e finalmente o estudo 5, averiguou a sua invariância em quatro culturas (Itália, Estados Unidos, Japão e Espanha). Em última análise, a psicométrica recolhida era a expectável para suportar os argumentos supracitados sobre a POS enquanto disposição básica, predispondo assim as pessoas a apreciar a vida e as suas experiências com uma perspetiva positiva.

Após estes estudos efetuados, Caprara e os seus colaboradores obtiveram um alfa de Cronbach de .75. Estes estudos revelaram também que a escala é unidimensional, ou seja, só avalia um construto (Caprara et al, 2012)

8.3. Procedimento

Considerando que a versão original da escala se encontrava em Inglês, procedeu-se à sua tradução para o Português, tendo-se realizado depois uma retro tradução, traduzindo os itens de volta para o Inglês, para averiguar a qualidade da primeira tradução. Num primeiro

momento, a escala foi aplicada em formato de papel, junto de um pequeno grupo de estudantes, no sentido de averiguar eventuais dificuldades ao nível das instruções e da compreensão dos próprios itens. Após efetuada a validação semântica, procedeu-se à construção de uma versão *on-line*, na plataforma Google Docs. A divulgação do estudo e o pedido de colaboração junto dos estudantes foi feita através da rede social *Facebook*, selecionando-se grupos que reuniam a população em questão. O *link* para participar na pesquisa foi disponibilizado por um período de 15 dias.

A versão apresentada aos estudantes foi composta por uma primeira parte relativa ao consentimento informado, onde se apresentaram os objetivos do estudo, a salvaguarda do anonimato e da confidencialidade das informações recolhidas, o carácter voluntário da participação no estudo, assim como foi disponibilizada a possibilidade de devolução dos resultados do estudo após a sua conclusão, caso os participantes assim o desejassem.

Para a análise dos dados recorreu-se ao programa SPSS (versão 20). Tomando o primeiro objetivo do estudo, foi realizada uma análise acerca da consistência interna do instrumento, a partir do alfa de Cronbach. No sentido de dar resposta às questões subjacentes ao estudo, foi feita uma análise sobre a normalidade dos resultados, a partir do teste Kolmogorov-Smirnov. Constatou-se a ausência de uma distribuição normal das pontuações obtidas na Escala de Positividade ($p < .05$), com um valor de assimetria negativo (-,431; o que indica que os resultados se agrupam maioritariamente em torno das pontuações mais elevadas) e com um valor de curtose positivo (,179; embora não muito afastado do zero, indica uma tendência para os valores se agruparem mais ao centro da distribuição). Face a estes resultados, e considerando que a escala é composta apenas por 8 itens, optou-se pelo recurso a estatísticas não paramétricas nas análises relativas às questões colocadas.

CAPÍTULO III:

Resultados

Resultados

Previamente à apresentação dos resultados relativos às questões formuladas neste estudo, apresenta-se em seguida o estudo preliminar desenvolvido sobre as propriedades psicométricas do instrumento utilizado, designadamente um estudo acerca da sua dimensionalidade, feito a partir de uma análise fatorial exploratória, e uma análise da consistência interna da escala.

Estudo Preliminar sobre as propriedades psicométricas da Escala de Positividade

Para o estudo da dimensionalidade da Escala de Positividade (EP) procedemos a uma análise fatorial exploratória aos itens que a compõem, com extração dos fatores pelo método das componentes principais, seguida de uma rotação Varimax. A solução encontrada forneceu uma solução inicial com três componentes, tomando os valores próprios iguais ou superiores à unidade conforme critério de Kaiser (Marôco, 2011). O índice KMO situou-se em .745, sendo também favorável à prossecução da análise o índice de esfericidade de Bartlett ($X^2=276,845$; $gl=28$; $p=.000$), explicando os três fatores no seu conjunto 67,5% da variância dos itens. Os resultados obtidos são apresentados na Tabela 1, seguindo a ordem de importância dos respetivos fatores de pertença e retendo-se as saturações iguais ou superiores a .40. São também apresentados os valores-próprios e a variância explicada por cada fator, assim como a comunalidade para cada item.

Tabela 1-Estrutura fatorial da Escala de Positividade

ITENS	Componentes			h^2
	1	2	3	
Item 8 “...sinto confiança em mim próprio(a)”	,861			,741
Item 7 “Sinto que tenho muitas coisas de que me orgulho”	,822			,690
Item 5 “...estou satisfeito(a) comigo próprio(a)”	,736			,661
Item 2 “estou satisfeito com a minha vida”	,593			,435
Item 4 “olho para o futuro com esperança e entusiasmo”		,751		,738
Item 1 “tenho uma grande fé no futuro”		,731		,708
Item 6 “...o futuro parece ser pouco claro para mim”		,617		,517
Item 3 “(os outros) ...estão presentes para o que for preciso”			,955	,914
Valor próprio	3,095	1,298	1,010	
% Variância	33,584	20,003	13,959	

De acordo com a estrutura fatorial apresentada, e tendo em conta a literatura na área, concluímos que o Fator 1, constituído pelos itens 2, 5, 7 e 8, se reporta à Autoestima/Satisfação com a vida, o Fator 2, constituído pelos itens 1, 4, e 6, corresponde ao Otimismo, enquanto que o Fator 3, com um item isolado, o item 3, avalia o Suporte Social (Mâroco, 2011).

9. Consistência interna da escala

Na tabela 2 apresentam-se os valores do alfa de Cronbach obtidos para cada subescala (com exceção do Suporte Social, por ser um fator constituído apenas por um item), no sentido de se analisar a consistência interna do instrumento.

Tabela 2 - Estatística descritiva da escala

Itens/ Subescalas	Média	DP	Ritc	Alpha se item excluído
Fator 1 - Autoestima/Satisfação com a Vida (<i>alpha</i> = .792)				
Item 2	3,98	,663	,474	,798
Item 5	3,94	,690	,631	,729
Item 7	3,90	,784	,619	,732
Item 8	3,86	,846	,702	,687
Fator 2 - Otimismo (<i>alpha</i> = .549)				
Item 1	3,75	,779	,507	,192
Item 4	3,80	,790	,537	,129
Item 6	3,18	,720	,096	,794

Da análise da tabela 2, verifica-se que o alfa alcançado no Fator 1 (Autoestima/Satisfação com a Vida) foi de .792 e no Fator 2 (Otimismo) foi de .549, sendo que neste caso a opção pela eliminação do item 6 faria subir a consistência interna desta dimensão para .794. Tendo em conta esta limitação, acrescida do reduzido número de itens que compõem o instrumento, assim como o facto de apenas surgir um item isolado no Fator 3, as análises inferenciais que serão realizadas terão em consideração o total obtido na escala completa, optando-se por considerar a estrutura da inerente à construção do instrumento para a análise de cada uma das subescalas (Bem-estar, Otimismo e Autoestima). Esta opção pode ainda ser suportada pela consistência interna apresentada na escala total, cujo valor de alfa foi de .730.

10. Estatísticas descritivas

Numa fase inicial considerou-se analisar as respostas dadas a cada item, para ter uma ideia do panorama geral de resposta. Na tabela 1 apresenta-se a frequência e percentagem de respostas na amostra total em cada item da Escala de Positividade.

Tabela 3 - Frequência e percentagem de respostas por item na Escala de Positividade

Itens	1		2		3		4		5	
	N	%	n	%	n	%	n	%	n	%
“Tenho grande fé no futuro”	0	0	9	7,1	31	24,6	69	54,8	17	13,5
“Estou satisfeito com a minha vida”	0	0	4	3,2	17	13,5	83	65,9	22	17,5
“Os outros estão geralmente lá para mim quando preciso deles”	0	0	5	4	14	11,1	79	62,7	28	22,2
“Vejo o futuro com esperança e entusiasmo”	2	1,6	4	3,2	30	23,8	71	56,3	19	15,1
“No geral, encontro-me satisfeito comigo próprio”	0	0	3	2,4	25	19,8	75	59,5	23	18,3
“Às vezes, o futuro não me parece claro”	4	3,2	33	26,2	72	57,1	16	12,7	1	0,8
“Sinto que tenho muitas coisas de que me orgulhar”	1	0,8	4	3,2	27	21,4	68	54	26	20,6
“Geralmente sinto confiança em mim próprio”	2	1,6	6	4,8	25	19,8	68	54	25	19,8

1- Muito insatisfeito, 2-Insatisfeito, 3 - Nem satisfeito nem insatisfeito, 4-Satisfeito, 5- Muito satisfeito

Analisando a tabela 3 na sua globalidade podemos verificar que a classificação “Satisfeito” foi a que obteve maior número de respostas em todos os itens com exceção do “Às vezes o futuro não me parece claro” que obteve o maior número de respostas com classificação de “Nem Satisfeito Nem Insatisfeito”.

Desta forma, podemos ver que no item “tenho grande fé no futuro” não houve respostas de “muito insatisfeito”. Já no que respeita à atribuição de “satisfeito”, podemos constatar que se obtiveram 69 respostas, correspondendo a 54,8%.

Da análise do item “ Estou satisfeito com a minha vida” obtiveram-se com a classificação de “Muito insatisfeito” 0 respostas. Já no que concerne à classificação de “Satisfeito” obtiveram-se 83 respostas, correspondendo a 65,9%. Também neste item o maior número de respostas alcançou-se com a classificação de “Satisfeito”

Da análise do Item” Os outros estão geralmente lá para mim quando preciso deles”, constata-se que com a classificação de “ Muito insatisfeito” não houve resposta alguma. No que diz respeito à classificação de “Satisfeito” obtiveram-se 79 respostas a que corresponde 62,7%. E com a classificação de “Muito satisfeito” obtiveram-se 28 respostas a que corresponde 22,2%, tendo este item somado mais pontos nesta resposta quando comparado com os outros.

Da análise do item ”Vejo o futuro com esperança e entusiasmo” o máximo obteve-se na classificação de “Satisfeito” obtiveram-se 71 respostas a que corresponde 56,3%. Neste item é de realçar também que com a classificação de “Nem Satisfeito nem Insatisfeito” obtiveram-se 30 repostas a que corresponde 23.8 %.

Analisando o item “ No geral, encontro-me satisfeito comigo próprio” constata-se que com a classificação de “Satisfeito” obtiveram-se 75 respostas a que corresponde 59,5%. E na classificação de “ Muito satisfeito” obtiveram-se 23 respostas que corresponde a 18,3%. Também neste item o maior número de respostas alcançou-se com a classificação de “Satisfeito”

Analisando o item “ Às vezes, o futuro não me parece claro” com a classificação de “Muito insatisfeito” obtiveram-se 4 respostas a que corresponde 3,2%. Com a classificação “Nem satisfeito nem insatisfeito” obtiveram-se 72 respostas a que corresponde 57,1%. Neste item o maior número de respostas alcançou-se com a classificação de “Nem satisfeito nem insatisfeito”

Da análise do item “Sinto que tenho muitas coisas de que me orgulhar”, podemos concluir que com a classificação “Satisfeito” obtiveram-se 68 respostas a que corresponde 54%. E com a classificação “Muito satisfeito” obtiveram-se 26 respostas a que corresponde 19,8%.

Finalmente, da análise do item” Geralmente sinto confiança em mim próprio” com a classificação “Satisfeito” obtiveram-se 68 respostas a que corresponde 54%.

Na Tabela 4 apresentam-se médias, desvio-padrão e valores mínimos e máximos por item, por subescala e na escala completa.

Tabela 4 - Médias, desvios-padrão e valores mínimo e máximo por item na Escala de Positividade

Itens/dimensões	M	Dp	min- máx.
“Tenho grande fé no futuro”	3,75	,779	2-5
“Estou satisfeito com a minha vida”	3,98	,663	2-5
“Os outros estão geralmente lá para mim quando preciso deles”	4,03	,704	2-5
“Vejo o futuro com esperança e entusiasmo”	3,80	,790	1-5
“No geral, encontro-me satisfeito comigo próprio”	3,94	,690	2-5
“Às vezes, o futuro não me parece claro”	2,82	,720	1-5
“Sinto que tenho muitas coisas de que me orgulhar”	3,90	,784	1-5
“Geralmente sinto confiança em mim próprio”	3.86	,846	1-5
Autoestima/Satisfação com a Vida			
Otimismo			
Suporte Social			
Escala Completa			
Total	30,07	3.524	20-38

A análise da tabela 4 permite concluir que o item com média superior foi “Os outros estão geralmente lá para mim quando precise deles cujo valor médio foi 4,03.

O item cuja media foi inferior foi “Às vezes, o futuro não me parece claro” cuja média de respostas foi 2,82.

A Subescala que obteve a média superior foi o ” Bem-Estar” cuja média de respostas foi 11,94.

O item que teve maior dispersão de resultados foi o “Geralmente sinto confiança em mim próprio” cujo desvio padrão foi 0,846.

O item que obteve menor dispersão dos resultados foi o “Estou satisfeito com a minha vida” que obteve um desvio padrão de 0,663

A subescala que obteve maior desvio padrão foi a do” Otimismo” com o valor de $s^2=1,54$, e o número mínimo de respostas foi de 5 e o máximo foi de 14.

11. Análises inferenciais

Na tabela 5 apresentam-se os resultados obtidos na Escala de Positividade, tomando o género dos estudantes.

Tabela 5 - Comparação de médias na Escala de Positividade segundo os géneros

Dimensões	Género	M	Dp	Min.-Máx.	p (U Mann-Whitney)
Otimismo	M	10,44	1,473	5-14	,569
	F	10,32	1,585	5-13	
Bem-Estar	M	12,12	1,612	8-15	,342
	F	11,83	1,360	8-14	
Autoestima	M	8,02	1,436	2-10	,060
	F	7,59	1,498	4-10	
Positividade	M	30,58	3,654	21-38	,159
	F	29,74	3,419	20-37	

Da análise da tabela 5 ressalta o seguinte: na dimensão “Otimismo” no género masculino obteve-se valor médio de 10,44 ($dp=1,473$), enquanto no feminino a média foi de 10,32 ($dp= 1,585$). O valor mínimo no género masculino foi de 5 e o máximo foi de 14 enquanto no género feminino os valores oscilaram entre 5 e 13. Atendendo aos resultados obtidos com o teste U Mann-Whitney, podemos concluir que não existem diferenças significativas no Otimismo entre os géneros.

Na dimensão “Bem-Estar” o valor médio no género masculino foi 12,12 ($dp= 1,612$) e no feminino 11,84 ($dp= 1,360$). O número de respostas mínimo no masculino foi de 8 e o máximo foi de 15. Já no feminino oscilou entre 8 e 14. Atendendo aos resultados obtidos no U Mann-Whitney, podemos concluir que não existem diferenças significativas no Bem-Estar entre os géneros.

Na dimensão “ Autoestima” e no que diz respeito ao género masculino o valor médio foi 8,02 ($dp= 1,436$) e no feminino foi 7,59 ($dp=1,498$). O número de resposta mínimo no masculino foi de 2 e o máximo foi de 10, já no feminino o número de respostas oscilou entre 4 e 10. Atendendo aos resultados obtidos no U Mann-Whitney, podemos concluir que não existem diferenças significativas na Autoestima entre os géneros.

Finalmente na dimensão “Escala Total” a valor médio no género masculino foi de 30,58 (dp=3,654) e no feminino foi de 29,74 (dp=3,419). O número de respostas mínima no género masculino foi de 21 e o máximo foi de 38. No género feminino o número de resposta oscilou entre 20 e 37. Atendendo aos resultados obtidos no U Mann-Whitney, podemos concluir que não existem diferenças significativas no Bem-Estar entre os géneros.

Numa análise global dos resultados, tornando o género dos estudantes, apesar de não se terem verificado diferenças com significado estatístico em nenhuma das dimensões avaliadas na Escala de Positividade, verifica-se uma tendência para valores médios mais elevados nos homens, sendo a diferença das médias mais acentuada na dimensão Autoestima.

Na tabela 6 apresentam-se os resultados na Escala de Positividade tomando o ano frequentado pelos estudantes.

Tabela 6 - Comparação de médias na Escala de Positividade segundo o ano de curso

Dimensões	Ano	M	Dp	Min.-Máx.	p (U Mann-Whitney)
Otimismo	1º	10,24	1,666	5-13	,325
	3º	10,48	1,403	6-14	
Bem-Estar	1º	11,85	1,365	9-15	,735
	3º	12,03	1,563	8-15	
Autoestima	1º	7,73	1,484	4-10	,505
	3º	7,80	1,493	2-10	
Positividade	1º	29,82	3,560	20-37	,326
	3º	30,31	3,500	21-38	

Da análise da tabela 5 pode-se ver que a dimensão “Otimismo” o valor médio no primeiro ano foi 10,24 (dp=1,666) e no 3º ano foi 10,48 (dp=1,403). O número mínimo de respostas no 1º ano foi de 5 e o máximo foi de 13. No 3º ano o número oscilou entre o 6 e o 14. Atendendo aos resultados obtidos no U Mann-Whitney, podemos concluir que não existem diferenças significativas no Otimismo entre os anos de curso.

Na dimensão “Bem-Estar” o valor médio no 1º ano foi 11,85 (dp=1,365) e no 3º ano foi 12,03 (dp= 1,563). O número de respostas mínimo no 1º ano foi de 9 e o máximo foi de 15. No 3º ano oscilou entre 8 e 15. Atendendo aos resultados obtidos no U Mann-Whitney, podemos concluir que não existem diferenças significativas no Bem-Estar entre os anos de curso.

Na dimensão “ Autoestima” no 1º ano a valor médio foi 7,73 (dp=1,484) e o no 3º ano foi 7,80 (dp=1,493). O número mínimo de resposta no 1º ano foi de 4 e o máximo foi de 10, sendo que no 3º ano oscilou entre 2 e 10. Atendendo aos resultados obtidos no U Mann-Whitney, podemos concluir que não existem diferenças significativas na Autoestima entre os anos de curso.

Na dimensão “ Escala total” a valor médio no 1º ano foi 29,82 (dp=3,560) e o no 3º ano foi 30,31 (dp=3,500). O mínimo obtido no 1º ano foi 20 e o máximo foi 37, sendo no 3º ano oscilou entre 21 e 38. Atendendo aos resultados obtidos no U Mann-Whitney, podemos concluir que não existem diferenças significativas na Autoestima entre os anos de curso.

Numa análise global dos resultados, tornando os anos de curso dos estudantes, apesar de não se terem verificado diferenças com significado estatístico em nenhuma das dimensões avaliadas na Escala de Positividade, verifica-se uma tendência para valores médios mais elevados no 3º ano, sendo a diferença das médias mais acentuada na dimensão Bem-estar.

Na tabela 7 apresentam-se os resultados na Escala de Positividade, tomando o curso frequentado pelos estudantes.

Tabela 7 - Comparação de médias em função do curso frequentado

Dimensões	Curso	M	Dp	Min.-Máx.	p (U Mann-Whitney)
Otimismo	Psicologia	10,31	1,598	5-13	,859
	Engenharia Eletromecânica	10,46	1,443	5-14	
Bem-Estar	Psicologia	11,92	1,307	8-14	,188
	Engenharia Eletromecânica	11,98	1,707	8-15	
Autoestima	Psicologia	7,65	1,502	4-10	,525
	Engenharia Eletromecânica	7,94	1,450	2-10	
Positividade	Psicologia	29,88	3,411	20-37	,339
	Engenharia Eletromecânica	30,38	3,717	21-38	

Da análise da tabela 6 ressalta o seguinte: Na dimensão “otimismo” no curso de Psicologia o valor médio foi de 10,31 (dp=1,598) e no curso de Engenharia Eletromecânica foi 10,46 (dp=1,443). O número de resposta mínima no curso de Psicologia foi de 5 e o máximo foi de 13. No curso de Engenharia Eletromecânica oscilou entre 5 e 14. Atendendo aos

resultados obtidos no U Mann-Whitney, podemos concluir que não existem diferenças significativas no Otimismo entre os cursos.

Na dimensão “Bem-Estar” e no que respeita ao curso de Psicologia o valor médio foi 11,92 (dp=1,307) e no curso de Engenharia Eletromecânica foi 11,98 (dp=1,707). O número mínimo de respostas obtido no curso de Psicologia foi de 8 e o máximo foi de 14, sendo que no curso de Engenharia Eletromecânica oscilou entre 8 e 15. Atendendo aos resultados obtidos no U Mann-Whitney, podemos concluir que não existem diferenças significativas no Bem-estar entre os cursos.

Na dimensão “Autoestima” o valor médio no curso de Psicologia foi 7,65 (1,502) e em Engenharia Eletromecânica foi 7,94 (1,450). O mínimo de respostas obtido no curso de Psicologia foi de 4 e o máximo foi de 10. No curso de Engenharia Eletromecânica oscilou entre 2 e 10. Atendendo aos resultados obtidos no U Mann-Whitney, podemos concluir que não existem diferenças significativas na Autoestima entre os cursos.

Na dimensão “Escala Total” o valor médio no curso de Psicologia foi 29,88 (dp=3,411) e no curso de Engenharia Eletromecânica foi 30,38 (dp=3,717). O número mínimo de resposta no curso de Psicologia foi de 20 e o máximo foi de 37. No curso de Engenharia Eletromecânica oscilou entre 21 e 38. Atendendo aos resultados obtidos no U Mann-Whitney, podemos concluir que não existem diferenças significativas na Autoestima entre os cursos.

Numa análise global dos resultados, tornando os cursos dos estudantes, apesar de não se terem verificado diferenças com significado estatístico em nenhuma das dimensões avaliadas na Escala de Positividade, verifica-se uma tendência para valores médios mais elevados em Engenharia Eletromecânica, sendo a diferença das médias mais acentuada na dimensão Autoestima.

Na tabela 7 apresentam-se os resultados da análise de correlações. De seguida calculou-se a correlação de Spearman entre os aspetos relativos ao rendimento académico e a Positividade e os seus componentes.

Tabela 8 - Correlação entre as variáveis do rendimento académico e as várias subescalas da Positividade

		Otimismo	Bem-Estar	Autoestima	Positividade
Nota de acesso	<i>r</i>	-,003	-,075	-,045	-,067
	<i>p</i>	,973	,432	,635	,485
Média Atual	<i>r</i>	,035	,025	-,021	,026
	<i>p</i>	,693	,777	,816	,776
UCs em Atraso	<i>r</i>	-,188	,047	,058	-,043
	<i>p</i>	,035	,599	,518	,631

A partir da análise da tabela 8, verifica-se que apenas na variável relativa ao número de Unidades Curriculares em atraso existe correlação estatisticamente significativa com uma das dimensões da escala de Positividade, designadamente o Otimismo ($r=-.188$; $p<.05$). Como seria de esperar, esta correlação é negativa, o que indica que quanto maior o número de Unidades Curriculares em atraso, mais baixas tendem a ser as pontuações dos estudantes no que se reporta ao otimismo.

CAPÍTULO IV:

DISCUSSÃO

Discussão

O principal objetivo do estudo que agora se apresenta foi adaptar esta Escala de Positividade (autores, ano) à população portuguesa. Adicionalmente, pretendeu-se verificar a existência de eventuais diferenças nas pontuações obtidas nesta escala, estimando as variáveis género, ano de curso e curso frequentado bem como a análise de correlações entre as variáveis do rendimento académico e a várias subescalas da Positividade. Desta forma, formularam-se 16 questões, que serão analisadas em seguida, de acordo com os resultados obtidos.

Relativamente às diferenças nas pontuações obtidas nas três dimensões (Otimismo, Bem-Estar e Autoestima) e na escala completa, segundo o género, o ano e o curso frequentado pelos estudantes, não se verificaram diferenças estatisticamente significativas. No que diz respeito ao desempenho académico (avaliado pelas variáveis média de acesso ao Ensino Superior, média atual e número de UCs em atraso), verificou-se uma correlação negativa com significado estatístico, entre o otimismo e o número de UCs em atraso.

Face aos resultados registados, torna-se pertinente estabelecer comparações com investigações anteriores. Porém, tendo em conta a inexistência de suporte bibliográfico passível de ser comparado na sua totalidade, apenas se procederá à comparação de dados anteriormente analisados. Assim, os dados que serão comparados, dizem respeito à consistência interna da Escala de Positividade, e a comparação entre géneros.

Relativamente à consistência interna, no estudo de validação original com o instrumento o valor do alfa de Cronbach obtido foi de .75. No estudo atual, o Alfa obtido na escala completa foi de .73, pelo que não se registam diferenças muito relevantes, considerando-se a adequação do valor obtido.

Tomando a variável género, em ambos os estudos, não foram encontradas diferenças significativas ao nível da positividade. Estes resultados indicam que existe uma proximidade na vivência da Positividade entre homens e mulheres, tal como se verificou nos países a que a escala foi anteriormente aplicada (autores, data).

Os resultados obtidos através da análise desta escala são importantes uma vez que além de possibilitarem a sua adaptação para o contexto português, permitem entender de maneira mais explícita quais são os fatores que interferem no funcionamento destes construtos. Desta forma será possível, após uma melhor compreensão deste fenómeno, através da manipulação de certos aspetos, aumentar a visão positiva que os sujeitos têm pela vida. A nível teórico, estes resultados permitem excluir à partida, fatores que se podiam considerar influenciadores da Positividade dos sujeitos.

A Escala da Positividade apresenta várias potencialidades, podendo ser utilizada pelos pesquisadores da Psicologia Positiva, que se encontram agora munidos de um instrumento breve, confiável e estável. As aplicações clínicas deste estudo também são evidentes devido

ao papel que este construto pode ter ao contrastar com disfunções psicológicas enquanto promove o funcionamento ideal.

A população alvo deste estudo foram os estudantes da UBI que frequentavam o 1º e o 3º ano dos cursos de Psicologia e de Engenharia Eletromecânica. Nesta amostra os valores apurados revelam níveis satisfatórios de Positivismo. Porém, tendo em conta a reduzido tamanho da amostra, seria interessante replicar este estudo noutros cursos e instituições de Ensino Superior. Da mesma forma, seria interessante cruzar os resultados obtidos nesta dimensão com variáveis relacionadas com a saúde mental dos estudantes. Com efeito, os resultados obtidos em tais estudos permitiriam um melhor entendimento deste novo construto e da maneira como ele afeta o dia-a-dia dos estudantes universitários portugueses em geral, podendo assim facilitar reflexões mais conclusivas para a intervenção psicológica junto desta população, bem como para a melhoria da qualidade dos processos de ensino e aprendizagem.

Conclusão

Conclusão

A área da Psicologia Positiva é ainda um fenómeno recente, pelo que não se compreende totalmente o funcionamento deste fenómeno, e o seu verdadeiro potencial. Apesar da crescente divulgação por parte da comunidade científica, é necessário continuar a promover investigações neste âmbito, para perceber exatamente que fatores interferem no funcionamento da positividade.

O facto de não existir muita bibliografia relativamente ao tema, criou dificuldades para que pudessem ser tiradas conclusões a partir das questões colocadas, uma vez que não havia como estabelecer comparações que facilitassem a generalização dos resultados. Outra das principais limitações foi a dificuldade na recolha da amostra, o que levantou dificuldades na análise dos resultados e levou à perda de tempo essencial.

Porém, este trabalho teve pontos fortes, entre os quais o carácter inovador no estudo deste construto recente da Psicologia. Foi possível perceber como esta área da Psicologia, apesar de recente, já evoluiu ao ponto de modificar ideologias, alterando o papel do psicólogo e o foco da sua intervenção.

Outros dos pontos fortes na realização deste trabalho, prende-se com o facto de que agora se encontra disponível para a população portuguesa, uma escala que, se bem utilizada, pode ser útil no despiste de patologias do foro psicológico, como é o caso da depressão. Além deste aspeto, esta escala serve essencialmente o propósito de avaliar o construto da Positividade, pelo que poderão desenvolver-se estudos futuros que envolvam esta característica, a partir da utilização da escala utilizada neste trabalho.

Além de tudo o que já foi mencionado, destaca-se a oportunidade de aprofundar o conhecimento numa área da psicologia que muitas vezes passa despercebida no contexto de aprendizagem, e foi possível constatar que a Psicologia não se limita a trabalhar com o funcionamento negativo ou desajustado dos sujeitos.

Porém, como referido anteriormente, ainda há muita coisa para investigar nesta área. Assim, o aumento da investigação neste âmbito poderá levar a um melhor entendimento do funcionamento ótimo do sujeito, o que por sua vez permitirá uma intervenção mais ampla do psicólogo nos diferentes contextos, nomeadamente no do Ensino Superior.

Referência Bibliográficas

Referências Bibliográficas

- American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (Rev.). Washington DC: Author.
- Aspinwall, L., & Staudinger, U. (2003). *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*. Washington, DC: American Psychology Association
- Alessandri, G., Caprara, G. V., & Tisak, J. (2011). *The contribution of positive orientation to well adjustment during emerging adulthood. Manuscript submitted for publication.*
- Alessandri, G., Caprara, G. V., & Tisak, J. (2012). Further explorations on the unique contribution of positive orientation to optimal functioning. *European Psychologist*
- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1992). Modeling cognitive adaptation: A longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, *63*, 989-1003.
- Baltes, P., Gluck, J., & Kunzmann, U. (2002). Wisdom: Its structure and function in regulation successful life span development. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 327-347). New York: Oxford University Press
- 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 lifestyle? *Psychological Science in the Public Interest*, *4*, 1-44. doi:10.1111/1529 1006.01431
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological wellbeing*. Chicago: Aldine.
- Brissette, I., Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, *82*, 102-111.
- Burman, B., & Margolin, G. (1992). Analysis of the association between marital relationships and health problems: na interactional perspective. *Psychological Bulletin*, *112* (1), 39-63.

- Caprara, G. V., & Steca, P. (2005). Affective and social self-regulatory efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *European Psychologist, 4*, 275-286.
- Caprara, G. V., Alessandri, G., Eisenberg, N., Kupfer, A., Steca, P., Caprara, M. G., Abela, J. (2012). The positivity scale. *Psychological Assessment, 24*(3), 701-712. doi:10.1037/a0026681
- Caprara, G. V., Steca, P., Alessandri, G., Abela, J. R. Z., & McWhinnie, C. M. (2010). Positive orientation: Explorations on what is common to life satisfaction, self-esteem, and optimism. *Epidemiologia e Psichiatria Sociale, 19*, 63-71.
- Caprara, G. V., Alessandri, G., Trommsdorff, G., Heikamp, T., Yamaguchi S., & Suzuki, F. (2012). Positive orientation across three cultures. *Journal of Cross Cultural Psychology*.
- Caprara, G. V., Alessandri, G., Trommsdorff, G., Heikamp, T., Yamaguchi, S., & Suzuki, F. (2011). Positive orientation across three cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 43*(1), 77-83. doi:10.1177/0022022111422257
- Carver, C., & Scheier, M. (2002). Optimism. In C. R. Snyder, & S. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 231-256). New York: Oxford University Press.
- Compton, W. (2005). *An introduction to positive psychology*. Belmont: Thompson Wadsworth
- Coopersmith, S. (1989). *Coopersmith - self-esteem Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the selfdetermination of behavior. *Psychological Inquiry, 11* (4), 227-268
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for a national index. *American Psychologist, 55*(1), 34-43.
- Diener, E., Suh, E., Smith, H., & Shao, L. (1995). National differences in reported subjective well-being: why do they occur? *Social Indicators Research, 34* (1), 7-32.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. & Smith, H. E. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125* (2), 276-302.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: the science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist, 55* (1), 34-43.

- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research*, 57 (2), 119-169.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5 (1), 1-31
- Diener, E. & Tov, W. (2007). Culture and subjective well-being. In S. Kitayama & D. Cohen (Eds.), *Handbook of cultural psychology* (pp. 691-713). New York: Guilford.
- Fontaine, K. R., & Seal, A. (1997). Optimism, social support, and premenstrual dysphoria. *Journal of Clinical Psychology*, 53, 234-247
- Francis, L. J. (1999). Happiness is a thing called stable extraversion: a further examination of the relationship between the Oxford Happiness Inventory and Eysenck's dimensional model of personality and gender. *Personality and Individual Differences*, 26 (1), 5-11.
- Frederickson, B. L. (2002). Positive emotions. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 120-134). New York: Oxford University Press.
- Gable, S., & Haidt, J. (2005). Positive psychology. *Review of General Psychology*, 9, 1089-2680
- Handelsman, M., Knapp, S., & Gottlieb, M. (2002). Positive ethics. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 731-744). New York: Oxford University Press.
- Heatheron, T. F., & Wyland, C. L. (2003). Assessing self-esteem. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: a handbook of models and measures* (pp.219-233). Washington, DC : American Psychological Association.
- Helliwell, J. F. & Putnam, R. D. (2004). The social context of well-being. *Philosophical Transactions of the Royal Society*, 359(1449), 1435-1446.
- Hendrick, S., & Hendrick, C. (2002). Love. In C. R. Snyder, & S. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 472-484). New York: Oxford University Press.
- Hernandez, J. (2003). Psicologia positiva e psicologia Humanista: Aproximações teóricas e conceituais. *Revista de Psicologia da UnC*, 1(1), 24-30.

- Hsee, C. K. & Tsai, C. (2008). Hedonomics in consumer behavior. In C. P. Haugtvedt, P. M. Herr & F. R. Kardes (Eds.), *Handbook of consumer psychology* (pp. 639-658). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Joseph, S., Linley, P. A., Hardwood, J., Lewis, C. A., & McCollam, P. (2004). Rapid assessment of well-being: The Short Depression-Happiness Scale (SDHS). *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 77 (4), 463-478.
- Keyes, C. L. M., & Haidt, J. (2003). *Flourishing: Positive psychology and the life well lived*. Washington DC: American Psychological Association.
- Kamen, L. P. & Seligman, M. E. (1987). Explanatory style and health. *Current Psychology: Research and Reviews*, 6 (3), 207-218.
- Khoo, S., & Bishop, G. D. (1997). Stress and optimism: Relationships to coping and well-being. *Psychologia: An International Journal of Psychology in the Orient*, 40, 29-40.
- Larson, R. (2000). Toward a psychology of positive youth development. *American Psychologist*, 55(1), 170-183.
- Lopez, S., Floyd, R., Ulven, J., & Snyder, C. (2000). Hope therapy: Helping clients build a house of hope. In C. R. Snyder (Ed.), *Handbook of hope: Theory, measures, and applications* (pp. 123- 166). San Diego: Academic Press.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56 (3), 239-49.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9 (2), 111-131.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855. doi:10.1037/0033-2909.131.6.803.
- Marôco, J. (2011). *Análise estatística com o SPSS Statistics* (5ª ed.). Pero Pinheiro: Report Number.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.

- Maslow, A. (1954). *Religions, values, and peak experiences*. Columbus: Ohio State University Press.
- McCullough, M., & Witvliet, C. (2002). The psychology of forgiveness. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 446-458). New York: Oxford University Press.
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55(1), 56-67.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 89-105). New York: Oxford University Press.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R., & Tobin, S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134-143.
- Pajares, F. (2001). Toward a positive psychology of academic motivation. *Journal of Educational Research*, 95(1), 27-36.
- Pargament, K., & Mahoney, A. (2002). Spirituality: Discovering and conserving the sacred. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 646-659). New York: Oxford University Press.
- Peterson, C., & Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: A classification and handbook*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Resnick, S., Warmoth, A., & Serlin, I. (2001). The humanistic psychology and positive psychology connection: Implications for psychotherapy. *Journal of Humanistic Psychology*, 41(1), 73-101.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2003). Flourishing under fire: Resilience as a prototype of challenged thriving. In C. L. M. Keyes, & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 15-36). Washington, DC: American Psychological Association.
- Rutter, M. (1993). Resilience: Some conceptual considerations. *Journal of Adolescent Health*, 14, 626-631.

- Rosenberg, M. (1989). *Society and the adolescent self-image*. Princeton: Princeton University Press.
- Ryff, C. (1989). *Happiness is everything, or is it? Explorations n the meaning of psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081
- 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 (6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer B. H. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9 (1), 13-39.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16, 201-228.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and selfesteem): A re-evaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078. doi:10.1037/0022- 3514.67.6.1063
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (2002). Optimism, pessimism, and psychological well-being. In C. Chang (Org.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 189-216). Washington American Psychological Association.
- Schimmack, U., Diener, E. & Oishi, S. (2002). Life satisfaction is a momentary judgment and a stable personality characteristic: The use of chronically accessible and stable resources. *Journal of Personality*, 70(3), 345-384.
- Schmuck, P., & Sheldon, K. M. (2001). *Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving*. Seattle: Hogrefe & Huber.

- Seegerstrom, S. C., Taylor, S. E., Kemeny, M. E., & Fahey, J. L. (1998). Optimism is associated with mood, coping, and immune change in response to stress. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 1646-1655.
- Seligman, M. E. P. (1995). *The optimistic child: a proven program to safeguard children against depression and build lifelong resilience*. New York: Harper Perennial
- Seligman, M. (1995). The effectiveness of psychotherapy: The consumer reports study. *American Psychologist, 50*, 965-974.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2001). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*, 5-14. Sheldon, K. M., & King, L.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2001). Positive psychology: an introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5-14.
- Seligman, M. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3-9). New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (2003). *Felicidade Autêntica*. Rio de Janeiro: Ponto de Leitura
- Seligman, M. (2003). Foreword: The past and future of positive psychology. In C. L. M. Keyes, & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well lived* (pp. 11-20). Washington DC: American Psychological Association.
- Seligman, M. E. P. (2004). *Aprenda optimismo*. Barcelona: DeBolsillo.
- Seligman, M. E. P. (2004). *Felicidade autêntica: usando a nova psicologia positiva para a realização permanente*. Rio de Janeiro: Objetiva.
- Seligman, M. E. P. (2011). *A vida que floresce*. Estrela Polar.
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary? *American Psychologist, 56*, 216-217.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.

- Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2002). Hope theory: A member of the positive psychology family. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez, (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp.257-276). New York: Oxford University Press.
- Sollod, R. (2000). Religious experience: Religious and spiritual practices. In *Encyclopedia of American Psychology*, 7, (pp.52-57). Washington, DC: American Psychological Association.
- Souza, R. V. L., Araújo, R. C. R., Gouveia, R. S. V., Coelho, G. L. H. & Gouveia, V. V. (2014). The positivity dimension of well-being: Adaptation and psychometric evidence of a measure. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 24(59), 305-312. doi: 10.1590/1982-43272459201404
- Steinberg, L. (1999). *Adolescence*. New York: McGraw-Hill.
- Stewart, S. M., Betson, C., Lam, T. H., Marshall, I. B., Lee, P. W., & Wong, C. M. (1997). Predicting stress in first year medical students: A longitudinal study. *Medical Education*, 3, 163-168.
- Turner, N., Barling, J., & Zacharatos, A. (2002). Positive psychology at work. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp 715-728). New York: Oxford University Press.