



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

**Satisfação com a Vida e Funcionamento
Psicológico Positivo numa amostra de Professores
do Ensino Básico e Secundário**

Susana de Jesus Moreira Luis

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

VERSÃO DEFINITIVA APÓS DEFESA PÚBLICA

Orientadora: Prof. Doutora Ema Patrícia Oliveira

Covilhã, outubro de 2018

Dedicatória

Para os meus pais.

Resumo

Este estudo pretende, em termos gerais, analisar a Satisfação com a Vida (SCV) e o Funcionamento Psicológico Positivo (FPP) junto de professores do ensino básico e secundário, à luz das abordagens decorrentes da Psicologia Positiva. O FPP relaciona-se com o desenvolvimento e com o ajustamento pessoal, tendo impacto nas várias áreas da vida do indivíduo. Assim, é importante analisar este construto junto de professores para que se possam desenvolver, nas instituições de ensino e na prática psicológica nos contextos clínico e da saúde, intervenções mais eficazes tendo em vista a promoção do seu bem-estar e sucesso profissional. Mais especificamente, pretende-se analisar a relação entre a SCV e o FPP, assim como a relação destes construtos com algumas variáveis pessoais dos professores, designadamente: sexo, idade, tempo de serviço, relação conjugal, existência de doença diagnosticada e deslocação do local de residência.

Participaram no estudo 116 professores dos ensinos básico e secundário, a lecionar em escolas públicas portuguesas, com idades compreendidas entre os 26 e os 59 anos ($M= 45.2$), sendo a maioria do sexo feminino ($n=81$; 69.8%). Além de um questionário com informação sociodemográfica e profissional, foi utilizada a *Satisfaction With Life Scale* (SWLS - Diener et al., 1985) e a Escala de Funcionamento Psicológico Positivo (EFPP - Merino & Privado, 2015).

Os resultados apontam para níveis favoráveis de SCV e de FPP, tal como é de esperar em populações não clínicas. Na amostra global, as dimensões do FPP com valores médios inferiores situaram-se no Domínio do Meio, na Vitalidade e no Otimismo. O grupo de professores mais velhos e com maior tempo de serviço apresentou maior Satisfação com a Vida. O grupo com mais tempo de serviço apresentou, ainda, resultados significativamente superiores na dimensão Domínio do Meio. Verificaram-se diferenças com significado estatístico na SCV e no Otimismo em função da relação conjugal, sendo os resultados mais desfavoráveis no grupo de participantes que referiu não possuir uma relação estável. As perceções de Autonomia e de Vitalidade dos professores sem doença diagnosticada foram mais favoráveis, face ao grupo de professores com alguma doença. No que se reporta à deslocação da área de residência, o grupo de professores deslocados que regressam diariamente a casa obteve uma média superior na subescala Humor, face ao grupo de professores não deslocados. Não se verificaram diferenças na SWLS e na EFPP em função da variável sexo. Em conclusão, considera-se que o presente estudo pode contribuir no sentido de conhecer e compreender melhor esta realidade com o objetivo de implementação de medidas futuras que possam promover a melhoria do bem-estar neste grupo de profissionais.

Palavras-chave

Professores, satisfação com a vida, funcionamento psicológico positivo.

Abstract

This study aims, broadly speaking, to analyze Life Satisfaction (SCV) and Positive Psychological Functioning (PPF) among primary and secondary school teachers, in the light of the approaches derived from Positive Psychology. The FPP is related to development and personal adjustment, impacting the various areas of the individual's life. Thus, it is important to analyze this construct with teachers so that more effective interventions can be developed in educational institutions and psychological practice in the clinical and health contexts to promote their well-being and professional success. More specifically, it is intended to analyze the relationship between SCV and FPP, as well as the relationship of these constructs with some personal variables of teachers, namely: gender, age, length of service, marital relationship, existence of diagnosed disease and location of residence.

A total of 116 primary and secondary school teachers participated in the study, teaching in portuguese public schools, aged 26-59 ($M=45.2$), the majority being female ($n=81$, 69.8%). In addition to a questionnaire with sociodemographic and professional information, the Satisfaction With Life Scale (SWLS - Diener et al., 1985) and the Positive Psychological Functioning Scale (EFPP - Merino & Private, 2015) were used.

The results point to favorable levels of SCV and PPF, as expected in non-clinical populations. In the global sample, the FPP dimensions with lower mean values were in the Environment Domain, Vitality and Optimism. The group of older teachers with a longer period of service showed greater Satisfaction With Life. The group with longer service time also had significantly higher results in the Environment Domain dimension. Statistically significant differences were found in SCV and Optimism as a function of the marital relationship, with the most unfavorable results in the group of participants who did not have a stable relationship. The perceptions of Autonomy and Vitality of teachers without diagnosed disease were more favorable, compared to the group of teachers with some disease. Regarding the displacement of the area of residence, the group of displaced teachers who return home daily obtained a higher average in the Humor sub-scale, compared to the group of non-displaced teachers. There were no differences in SWLS and EFPP depending on gender. In conclusion, it is considered that the present study can contribute to better understand and understand this reality with the objective of implementing future measures that may promote the improvement of well-being in this group of professionals.

Keywords

Teachers, satisfaction with life, positive psychological functioning

Índice

| | |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| Introdução | 15 |
| Capítulo 1. Psicologia Positiva e Bem-Estar..... | 19 |
| 1.1. A tradição hedónica e o bem-estar subjetivo..... | 22 |
| 1.2. A tradição eudaimónica e o bem-estar psicológico | 24 |
| 1.3. O modelo PERMA | 26 |
| 1.4. Comparação entre os principais modelos de bem-estar | 28 |
| Capítulo 2. Correlatos do bem-estar..... | 31 |
| Capítulo 3. O bem-estar nos professores..... | 35 |
| 3.1. Desafios atuais na profissão do professor, em Portugal | 35 |
| 3.2. Mal-estar e bem-estar nos professores..... | 36 |
| Capítulo 4. Apresentação geral do estudo empírico..... | 40 |
| Capítulo 5. Método | 43 |
| 5.1. Participantes..... | 43 |
| 5.2. Instrumentos | 45 |
| 5.3. Procedimento | 47 |
| Capítulo 6. Resultados | 49 |
| Capítulo 7. Discussão..... | 57 |
| Conclusão | 59 |
| Referências | 61 |
| Anexos..... | 69 |

Lista de Tabelas

- Tabela 1- Descrição das dimensões do bem-estar psicológico
- Tabela 2- Elementos constituintes do PERMA
- Tabela 3- Conceito de florescimento
- Tabela 4- Descrição da amostra
- Tabela 5- Estatística descritiva dos resultados na EFPP e na SWLS, na amostra total e por sexo
- Tabela 6- Estatística descritiva dos resultados na EFPP e na SWLS, segundo o grupo etário
- Tabela 7- Correlações entre as dimensões do FPP, a Satisfação com a Vida e a Idade dos professores
- Tabela 8- Estatística descritiva dos resultados na EFPP e na SWLS, segundo o tempo de serviço
- Tabela 9- Estatística descritiva dos resultados na EFPP e na SWLS, segundo a relação conjugal
- Tabela 10- Estatística descritiva dos resultados na EFPP e na SWLS, segundo a existência de doença
- Tabela 11- Estatística descritiva dos resultados na EFPP e na SWLS, segundo a deslocação

Lista de Acrónimos

| | |
|-------|-------------------------------------------------------------------|
| APA | American Psychological Association |
| BEP | Bem-Estar Psicológico |
| BES | Bem-Estar Subjetivo |
| CNE | Conselho Nacional de Educação |
| EFPP | Escala de Funcionamento Psicológico Positivo |
| ESV | Escala de Satisfação com a Vida |
| FPP | Funcionamento Psicológico Positivo |
| SWLS | Satisfaction With Life Scale |
| OCDE | Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico |
| OMS | Organização Mundial de saúde |
| PERMA | Positive emotion, Engagement, Relationship, Meaning, Achievement. |
| SDT | Self-determination theory |

Introdução

Em Portugal, nos últimos anos, o ensino tem sido confrontado com um processo de rápidas modificações. Estas alterações levaram a que muitos professores sintam cada vez mais a necessidade de se ajustarem às novas exigências sociais, tecnológicas e profissionais com que são confrontados diariamente. Estes novos estímulos aos professores e a todo o sistema de ensino desafiam a sua capacidade de responder a uma realidade cada vez mais instável, exigente e global.

Muitas das exigências e mudanças com que os professores se veem confrontados têm impacto não só na sua vida profissional, mas também pessoal e familiar, podendo constituir fontes de mal-estar. Na vertente profissional, são muitos os professores numa situação precária e de instabilidade, que sistematicamente ficam sem colocação nas escolas, ou a vaga que obtêm não é de um horário completo, provocando logo a inexistência ou a redução da retribuição mensal. Ao mesmo tempo, de ano para ano são diferentes as escolas onde trabalham, com todos os constrangimentos associados. A nível pessoal e familiar, estes professores em situação precária poderão ter que alterar a sua área de residência, ficando distantes de casa, da família e dos amigos, o que implica, em cada ano letivo, uma adaptação a um novo contexto (Santos, Reis, & Sá, 2015).

As fontes de mal-estar mencionadas anteriormente estão largamente estudadas no âmbito das perspetivas sociológicas, no entanto em termos de abordagens psicológicas, existe ainda pouca informação. O impacto negativo da desmotivação dos professores associado às exigências da sua profissão, poderá levar à vivência de mal-estar, ou até de sintomatologia psicopatológica. Contudo, apesar de existirem muitos fatores que podem levar os professores a experimentarem situações indutoras de mal-estar, muitos conseguem reagir adaptativamente face às dificuldades profissionais, desenvolvendo assim bem-estar (Picado, 2009).

Um modelo de bem-estar pode contribuir para identificar as características e as condições que permitem o crescimento pessoal dos indivíduos e o seu funcionamento pleno, em sentido lato, como pessoas produtivas, criativas, saudáveis e felizes, motivadas e socialmente comprometidas (Novo, 2005). Um maior investimento no estudo sobre os recursos que favorecem o desenvolvimento do bem-estar é, portanto, fundamental no âmbito da psicologia. Mas o que entendemos por recurso e, mais especificamente, por recurso psicológico?

De acordo com Hobfoll (2002), os recursos são entidades que as pessoas valorizam por si mesmas ou que servem como meio para alcançar um fim desejado. Os recursos psicológicos são características positivas da personalidade que: 1) têm valor em si mesmas porque estão

associadas a resultados favoráveis para o indivíduo; 2) permitem uma melhor adaptação ao ambiente e à mudança, promovendo o progresso individual em direção ao alcance de metas pessoais e à satisfação de necessidades; e 3) apesar de poderem assumir uma relativa estabilidade, são influenciadas pelo meio ambiente e podem ser aprendidas e desenvolvidas (Hobfoll, 2002; Merino & Privado, 2015). Os recursos psicológicos são essenciais para a saúde física e psicológica dos indivíduos (Merino Rivera, Privado, Díaz, Rubio, & López, 2017).

O estudo sobre os recursos tornou-se relevante dada a sua importância para lidar com o *stress* e o mal-estar (Hobfoll, 2002). Estes podem ser classificados em diferentes categorias: recursos materiais, como dinheiro; recursos físicos, como acesso a cuidados de saúde; recursos sociais, como ter amigos e recursos psicológicos, como por exemplo a autoestima (Diener & Fujita, 1995).

Além disso, de acordo com a "*The Broaden and Build Theory of Positive Emotions*", existe uma estreita relação entre emoções positivas, recursos e consequências positivas (Merino & Privado, 2015). Por exemplo, o otimismo não está apenas associado ao bem-estar, mas também se sabe que as pessoas otimistas com sérios problemas de saúde têm uma melhor qualidade de vida e vivem mais do que pessoas pessimistas em condições semelhantes (Taylor, Kennedy, Reed, Bower & Gruenewald, 2000).

Conforme evidenciado por Hobfoll (2002), a pesquisa mostra que alguns dos recursos psicológicos estão interligados a outros, o que parece indicar que "os recursos atraem recursos", ou seja, a presença de um recurso aumenta a probabilidade de outros emergirem. Portanto, os recursos e as emoções psicológicas não são independentes, pelo que será importante perceber como os estes podem mediar a relação entre afetos positivos e saúde (Merino, Privado, & Gracia, 2017).

Um aspeto importante no âmbito do estudo realizado nesta dissertação é a educação, pois relaciona-se com o desenvolvimento de recursos psicológicos, porque nos dá conhecimento, torna-nos mais livres, mais críticos e mais seguros, além de que pode incentivar a nossa curiosidade, criatividade, autonomia, entre outras capacidades e competências que contribuem para o nosso bem-estar (Merino Rivera et al., 2017). Desta forma, torna-se saliente a importância do papel do professor e também do seu bem-estar psicológico e saúde mental, justificando-se a investigação centrada no bem-estar junto desta população, enquadrada na abordagem da Psicologia Positiva e modelos associados, para que se possam desenvolver, nas instituições educativas ou na prática psicológica nos contextos clínico e da saúde, intervenções mais eficazes tendo em vista a promoção do seu bem-estar e sucesso profissional. Neste sentido, o estudo desenvolvido nesta dissertação centra-se na satisfação com a vida e no funcionamento psicológico positivo dos professores, dois constructos relacionados, respetivamente, com as abordagens hedónica e eudaimónica do bem-estar e com os conceitos de bem-estar subjetivo e de bem-estar psicológico daí decorrentes. Pretende-se, mais concretamente, caracterizar a satisfação com a vida e o funcionamento psicológico positivo em professores do ensino básico e secundário, nomeadamente em função de algumas variáveis dos

indivíduos (tais como o sexo, o tempo de serviço, entre outras), assim como analisar a relação entre o funcionamento psicológico positivo e a satisfação com a vida.

A dissertação encontra-se dividida em duas partes: enquadramento teórico e estudo empírico. Na primeira parte, temos um capítulo inicial sobre a emergência e consolidação da Psicologia Positiva, seguindo-se um capítulo onde percorremos algumas das abordagens, modelos teóricos e conceitualizações mais relevantes no âmbito do estudo desenvolvido e, num terceiro capítulo, elaboramos uma revisão da literatura centrada, essencialmente, no bem-estar dos professores. A segunda parte da dissertação é composta por quatro capítulos. Assim, no capítulo 4, faz-se uma breve apresentação do estudo, onde discriminamos os seus objetivos e hipóteses, no capítulo 5, relativo ao método, descrevem-se os participantes, os instrumentos e o procedimento, no capítulo 6 são apresentados os resultados e, o capítulo 7, consiste na discussão. Por fim, na conclusão, analisam-se os principais contributos do trabalho realizado e suas limitações, assim como são apresentadas algumas sugestões para estudos futuros.

Capítulo 1. Psicologia Positiva e Bem-Estar

O que se entende por felicidade? O que faz com que as pessoas sejam felizes? O que confere significado às suas vidas? Estas questões têm sido debatidas desde tempos ancestrais mas, apesar do constante interesse pelos tópicos do bem-estar e da felicidade, ainda não se obteve um consenso no que respeita à exata definição destes constructos no campo da psicologia (Freire, Zenhas, Tavares, & Iglésias, 2013).

Para Seligman e Csikszentmihalyi (2000), o estudo e a perceção da felicidade e dos aspetos positivos da experiência humana estão entre as principais preocupações da Psicologia para o século XXI. O objetivo é passar da preocupação somente com os aspetos negativos, como acontecia tipicamente na Psicologia clássica, e compreender as doenças mentais e a promoção da saúde com base numa nova perspetiva, tal como defende a Psicologia Positiva. Reconhece-se a importante influência das abordagens humanistas e construtivistas nesta mudança de paradigma, focada no estudo de constructos como o bem-estar psicológico e a satisfação com a vida.

Especialmente com a emergência da Psicologia Positiva, assiste-se à valorização das vertentes positivas do ser humano, redirecionando a perspetiva para a promoção do bem-estar e da qualidade de vida. Este novo paradigma foi impulsionado por Martin Seligman em 1998, quando assumiu a presidência da American Psychological Association (APA), tomando como principal foco de estudo o funcionamento saudável e adaptativo do ser humano e, assim, fomentando um crescente interesse pelos traços psicológicos e experiências consideradas positivas, tais como o otimismo, a satisfação, o bem-estar, a felicidade, a gratidão, a esperança, a resiliência e a empatia (Nunes, 2007; Seligman, 2002).

Durante várias décadas, os traços negativos relacionados com a doença foram o foco de estudo da Psicologia, mas dentro do movimento da Psicologia Positiva, o modelo de doença passa a coexistir com a procura do bem-estar, da satisfação com a vida, da felicidade e de outros aspetos positivos da vida, que contribuem para a saúde psicológica em geral (Ferreira, 2012 cit in Noronha, Delforno, & Pinto, 2014). Muitas investigações foram conduzidas com base em medidas de doença (*illness*), em detrimento de medidas de bem-estar (*wellness*), veiculando a ideia de que bem-estar é sinónimo de ausência de doença, e que o indivíduo funciona positivamente “se não for ansioso, deprimido, doente, etc.” (Ferreira & Simões, 1999, p. 112).

A Psicologia Positiva tem alicerces em evidências científicas, utilizando métodos testados e comprovados de avaliação, para apurar quais as intervenções que efetivamente resultam (Seligman, 2002). Nesta medida, a investigação tem apontado a existência de forças

humanas que atuam como “amortecedores” contra algumas doenças mentais, nomeadamente: coragem, otimismo, competências interpessoais, fé, ética de trabalho, esperança, honestidade, perseverança, entre outras (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Cacioppo e Berntson (1999) mencionam que a pesquisa sobre o bem-estar é especialmente proeminente na Psicologia empírica atual e, em parte, isso reflete a crescente consciencialização de que, assim como o afeto positivo não é o oposto do afeto negativo, o bem-estar não é a ausência de doença mental (Ryan & Deci, 2001). De acordo com esta perspetiva, a saúde mental é mais do que a presença e ausência de estados emocionais (Keyes, 2002). Trata-se de enveredar por uma abordagem pela positiva, centrada na saúde e não exclusivamente na doença, objetivo a que o modelo global de bem-estar pode corresponder satisfatoriamente ao nível da prevenção, do diagnóstico e tratamento (Novo, 2005).

Esta área da Psicologia coloca grande ênfase no facto de ser uma corrente com um pensamento novo e vanguardista. No entanto, embora o pensamento filosófico ocidental seja, sem dúvida, uma grande influência que raramente é reconhecida neste domínio, as raízes deste novo conceito provêm das tradições orientais do hinduísmo e do budismo. O amor, a bondade, a compaixão e a alegria são as emoções explicitamente promovidas por estas tradições como caminhos para a felicidade (Boniwell, 2016).

A Psicologia Positiva opera em três níveis diferentes: o nível subjetivo, o nível individual e o nível de grupo. A nível “subjetivo”, inclui o estudo de experiências positivas como a alegria, o bem-estar, a satisfação, o contentamento, a felicidade, o otimismo e o fluxo. Ao nível “individual”, o objetivo é identificar os constituintes de uma “boa vida” e as qualidades pessoais necessárias para ser uma “boa pessoa”, através do estudo dos pontos fortes e das virtudes do ser humano, tais como a coragem, a perseverança, o perdão, a originalidade, a sabedoria, a capacidade para amar, entre outros. Relativamente ao “grupo”, ou comunidade, destacam-se as virtudes cívicas, as responsabilidades sociais, o altruísmo, o civismo, a tolerância, a ética de trabalho, entre outros aspetos que contribuem para o desenvolvimento de instituições positivas e para o desenvolvimento da cidadania e das comunidades, que vão para além do crescimento e funcionamento individuais (Boniwell, 2016).

Em síntese, a reavaliação das potencialidades e virtudes humanas iniciou um pleno processo de expansão com a Psicologia Positiva e com o apelo lançado por Martin Seligman para esta nova abordagem (Paludo & Koller, 2007). O objeto de estudo da Psicologia Positiva centra-se nas condições e processos que contribuem para o florescimento ou funcionamento ótimo das pessoas, grupos e instituições (Gable & Haidt, 2005). Neste sentido, o bem-estar constitui um tema central na investigação e na prática psicológica desenvolvidas nesta abordagem, a qual tem vindo a fornecer novas linhas de estudo e formas de pensar sobre constructos que já existiam no campo científico dos processos psicológicos e do comportamento humano (Donaldson, Dollwet, & Rao, 2015). Desde a emergência desta nova vertente da Psicologia, a sua expansão tem-se feito sentir em diversas áreas da sociedade, conquistando a pouco e pouco o seu próprio campo de investigação e análise (Nunes, 2007).

O bem-estar é uma área de estudo extremamente ampla, cuja investigação realizada reflete diferentes conceitos e operacionalizações. Felicidade e bem-estar são termos que se misturam na literatura científica e, embora distintos para alguns autores, frequentemente são considerados como sinónimos por outros (Monteiro et al., (2012). De acordo com Seligman (2012, b), o bem-estar, pela amplitude de dimensões que abarca, não é passível de avaliação a partir de uma única medida, mas existem vários fatores que contribuem para ele. Por exemplo, a felicidade pode aumentar a satisfação com a vida, mas não é o suficiente para sustentar o florescimento ou o desenvolvimento humano (Seligman, 2012b).

Trata-se, portanto, de um assunto complexo e por vezes controverso, onde proliferam terminologias diferenciadas por vezes com definições muito próximas, assim como termos semelhantes com significados distintos, em função da perspectiva adotada. Para ilustrar alguma da complexidade envolvida no estudo sobre o bem-estar, basta considerar, por exemplo, que o constructo engloba, de forma mais ou menos consensual entre os autores, e em termos muito gerais, o contentamento com o passado, a felicidade no presente e a esperança para o futuro (Donaldson et al., 2015; Nunes, 2007).

A forma como cada indivíduo percebe o bem-estar influencia a forma como cada um se rege diariamente, já que tendencialmente o comportamento humano tem por objetivo uma mudança para melhor e, portanto, cada um tem uma visão própria do que é "melhor" para si (Ryan & Deci, 2001). A felicidade, tal como é valorizada e vivida em cada período e por cada pessoa, é considerada como uma motivação fundamental da vida humana e como critério inquestionável de bem-estar (Novo, 2005), sendo o bem-estar um dos conceitos fundamentais utilizado nas pesquisas e práticas psicológicas (Ryan & Deci, 2001).

Numa perspectiva mais alargada e histórica, o estudo sobre este tema tem as suas raízes em duas tradições filosóficas gregas distintas, mas em estreita ligação: a da hedonia e a da eudaimonia (Oliveira, Merino, Privado, & Almeida, 2018). As duas perspectivas cruzam-se, mas também divergem em momentos críticos. Por exemplo, ambas as tradições consideram valores humanistas que elevam a capacidade do indivíduo para avaliar o que lhe proporciona bem-estar na vida (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002; Ryan & Deci, 2001). No entanto, é consensual que a origem deste conceito reside na discussão filosófica e científica entre estas duas correntes (hedonia e eudaimonia) como objetivos de vida, discussão esta que, no seio da Psicologia, conduziu respetivamente a dois modelos atuais de bem-estar: o bem-estar subjetivo (BES) e o bem-estar psicológico (BEP) (Monteiro et al., 2012). É essencialmente sobre esta discussão que incide o presente capítulo.

1.1. A tradição hedónica e o bem-estar subjetivo

Há muito que se tenta equacionar o bem-estar com o prazer ou com a felicidade hedónica. Aristippus, um filósofo grego do século IV aC, entendia que o objetivo da vida é experimentar o máximo de prazer e que a felicidade é a totalidade dos momentos hedónicos. Por outro lado, Hobbes argumentou que a felicidade reside na procura bem-sucedida dos nossos “apetites” humanos, e DeSade acreditava que a procura da sensação e do prazer é o objetivo final da vida. O hedonismo, como visão do bem-estar, foi assim expresso de várias formas e variou de um enfoque relativamente restrito aos prazeres corporais, para um amplo foco de desejos e interesses pessoais (Ryan & Deci, 2001).

Para Diener et al. (1998 cit in Ryan & Deci, 2001), a visão predominante entre psicólogos hedónicos é que o bem-estar consiste numa felicidade subjetiva e diz respeito à experiência de prazer *versus* desprazer, amplamente interpretada para incluir todos os julgamentos sobre os elementos bons ou maus da vida. A felicidade não é, portanto, redutível ao hedonismo físico, pois pode derivar da realização de objetivos ou de resultados avaliados em diversas áreas. Ainda no entender de Diener (1995), o contentamento hedónico é considerado um estado de entusiasmo, de alerta, que pode ser compreendido como um sentimento oscilante de prazer ativo que se reflete no afeto positivo do indivíduo. O afeto positivo gera prazer, sendo que este não está baseado na utilidade dos bens escolhidos, mas sim na sensação de desfrutar valores simbólicos resultantes da aquisição de produtos (Leão & Souza Neto, 2003 cit in Borges et al., 2017). Este prazer pode ser sentido sempre que uma emoção agradável acompanha a satisfação de necessidades, sejam elas físicas, intelectuais ou sociais, logo a felicidade na forma de experiências de prazer hedónico pode surgir a partir de uma grande variedade de atividades expressas nas experiências pessoais (Waterman, 1993).

A felicidade hedónica imperou como o principal índice de bem-estar durante muito tempo. Conforme refere Kraut (1979, p. 178, citado por Waterman, 1993) trata-se de uma experiência subjetiva, que inclui “a crença de que alguém está a receber as coisas importantes que deseja, bem como certos afetos positivos que normalmente acompanham essa crença”. A partir dos contributos de filósofos da corrente hedonista, a investigação em Psicologia tem-se centrado no estudo do bem-estar subjetivo. Mais concretamente, o conceito de bem-estar subjetivo (BES) surgiu no final dos anos 50 do passado século, quando se procuravam indicadores de qualidade de vida para controlar as mudanças sociais e a implantação de novas políticas sociais (Land, 1975 cit in Siqueira & Padovan, 2008). Embora as pessoas vivam em ambientes objetivamente definidos, é ao mundo subjetivamente definido que elas respondem. Nessa perspetiva, o BES tornou-se um importante indicador de qualidade de vida (Siqueira & Padovan, 2008).

O campo do bem-estar subjetivo compreende a análise científica da forma como as pessoas avaliam as suas vidas (Diener, Oishi, & Lucas, 2003) e diz respeito ao estudo do que as

peças podem chamar de felicidade ou de satisfação (Diener et al., 2003). Assim, este constructo inclui a satisfação com a vida (SCV), a presença de emoções positivas e a ausência de afeto negativo (Diener, Horwitz, & Emmons, 1985; Diener, Lucas, & Oishi, 2002), contemplando uma componente cognitiva (SCV) e uma componente afetiva (emoções positivas e negativas) (Ed Diener, 1984, 1994). Nesta linha, a avaliação da felicidade exige explicitamente que o sujeito recupere, integre e avalie as suas memórias (Daniel Kahneman & Riis, 2012), sendo que o BES é a percepção e avaliação individual das próprias vidas em termos dos estados afetivos e do seu funcionamento psicológico e social (Keyes & Waterman, 2003). Diener e Suh (1998a) sugeriram que o BES é uma das três principais formas de avaliar a qualidade de vida das sociedades, juntamente com indicadores económicos e sociais (Ed Diener et al., 2003). Também, conforme Diener e Lucas (1999), embora houvesse muitas maneiras de avaliar o contínuo prazer/dor na experiência humana, a maioria das investigações utilizou a avaliação do bem-estar subjetivo.

Nos últimos anos, o estudo neste domínio tem sido conduzido por dois conceitos de funcionamento positivo. O primeiro, iniciado pelo trabalho de Bradburn (1969), diferencia o afeto positivo do negativo e define a felicidade como o equilíbrio entre ambos. O segundo conceito enfatiza a satisfação com a vida como o principal indicador de bem-estar, e integra pelo menos dois componentes básicos: afeto e cognição (Ostrom, 1969) sendo que o componente cognitivo salienta os aspetos racionais e intelectuais, enquanto o componente afetivo envolve os elementos emocionais (Giacomoni, 2004).

O afeto positivo é definido como um contentamento puro experimentado num determinado momento como um estado de alerta, de entusiasmo e de energia. O afeto negativo, por outro lado, refere-se a um estado de distração e desprazer, que inclui emoções desagradáveis. A dimensão satisfação com a vida é um julgamento cognitivo de algum domínio específico na vida da pessoa, um processo de juízo e avaliação geral da própria vida. Estas três dimensões são a base para a construção de alguns dos instrumentos de medida do BES (Diener, 1994; Scorsolini-Comin & Santos, 2010).

A relativa preponderância do afeto positivo sobre o negativo é referida como “balança hedónica” (Diener, 1996). Os afetos podem favorecer a maneira como o indivíduo se vê a si mesmo e às outras pessoas, de forma que mais afetos positivos tendem a gerar mais prazer para vivenciar as situações quotidianas. O afeto tem implicações para as respostas dos indivíduos nos vários contextos do seu dia-a-dia (Noronha & Mansão, 2012), em especial quando confrontados com situações de maior vulnerabilidade e adversidade.

Diener (1994) sugere que existem três aspetos do bem-estar subjetivo que são importantes serem destacados: o primeiro é a subjetividade - o bem-estar reside dentro da experiência individual; o segundo consiste no entendimento de que bem-estar não é apenas a ausência de fatores negativos, mas também a presença de fatores positivos; o terceiro salienta

que o bem-estar inclui uma medida global ao invés de somente uma medida limitada de um aspeto da vida (Giacomoni, 2004).

Os processos de adaptação e a forma como lidamos com as situações de adversidade (*coping*) são apresentados como componentes centrais nas modernas teorias sobre este paradigma. O processo de adaptação pressupõe um ajuste do organismo às situações, logo o BES investiga a experiência individual de avaliação da vida e os processos envolvidos nessa avaliação (Giacomoni, 2004).

Este conceito, na perspetiva de Diener e Lucas (2000), requer autoavaliação, ou seja, só pode ser observado e relatado pelo próprio indivíduo e não por indicadores externos escolhidos e definidos por terceiros. Para o compreender, é necessário considerar que cada pessoa avalia a sua própria vida aplicando conceções subjetivas, as quais estão organizadas em pensamentos e sentimentos sobre a existência individual (Siqueira & Padovan, 2008), pelo que, nesse processo, o ser humano apoia-se nas suas próprias expectativas, valores, emoções e experiências prévias.

1.2. A tradição eudaimónica e o bem-estar psicológico

Muitos filósofos e pensadores opuseram-se à ideia de que a felicidade deve ser o principal critério de bem-estar. Aristóteles, por exemplo, considerou a felicidade hedónica como um ideal vulgar, tornando os seus seguidores “servos humanos dos desejos”. Assim, ele refere que a verdadeira felicidade é encontrada na expressão da virtude, isto é, ao fazer o que verdadeiramente vale a pena. Fromm (1981), com base nesta visão aristotélica, argumentou que o bem-estar ótimo (“*vivere bene*”) requer distinção entre as necessidades (desejos) que são apenas sentimentos subjetivos e cuja satisfação leva ao prazer momentâneo, e aquelas necessidades enraizadas na natureza humana e cuja realização é favorável ao crescimento humano e produz eudaimonia, ou seja, “bem-estar”. Será, portanto, necessário distinguir entre necessidades subjetivamente sentidas e necessidades objetivamente válidas (Ryan & Deci, 2001).

O termo eudaimonia refere-se ao bem-estar, distinto da felicidade *per se*. Aristóteles sugeriu que a verdadeira felicidade poderia ser alcançada vivendo uma vida de contemplação e virtude, exemplificando que um jardineiro pode viver uma vida de virtude ao exercer a sua função (ou seja, a jardinagem) ao máximo (Lee & Carey, 2013). Neste sentido, trata-se de uma «atividade da alma dirigida pela virtude, orientada para a perfeição e para a realização pessoal do “*daimon*” ou verdadeiro self» (Novo, 2005).

As teorias eudaimónicas sustentam que nem todos os desejos - nem todos os resultados que uma pessoa pode valorizar - produzem bem-estar quando alcançados. Mesmo que produzam

prazer, alguns resultados não são benignos para as pessoas e não promoverão o bem-estar. Assim, nesta perspetiva, a felicidade subjetiva não pode ser equiparada ao bem-estar (Ryan & Deci, 2001).

No final dos anos 80 do século XX, com a ambição de representar o bem-estar de uma forma mais abrangente, do ponto de vista das dimensões psicológicas, e traduzindo um desenvolvimento normal e positivo, Carol Ryff propôs um modelo multidimensional do bem-estar psicológico (BEP), fundamentado em conceitos originários da psicologia do desenvolvimento, da psicologia clínica e da saúde mental (Ryff, 1989). A procura de linhas de convergência nas diferentes fontes e propostas clássicas conduziram à identificação de um conjunto de seis dimensões consideradas nucleares do desenvolvimento e da expressão da normalidade e do bem-estar, sendo elas: aceitação de si, relações positivas com os outros, domínio do meio, crescimento pessoal, propósito na vida e autonomia. Na tabela 1 apresenta-se uma breve descrição de cada uma destas dimensões.

Tabela 1

Descrição das Dimensões do Bem-Estar Psicológico (adaptado de Ryff, 1989)

| Dimensões | Descrição |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aceitação de si | Este é um dos fatores que determinam o bem-estar. Envolve ter uma atitude positiva em relação a si mesmo, aceitar-se a si próprio e aceitar o que aconteceu no passado. A autoaceitação é essencial para a saúde mental e é uma característica central da autorrealização, do ótimo funcionamento e da maturidade. Assim, manter atitudes positivas em relação a si mesmo surge como uma característica central do funcionamento psicológico positivo. |
| Relações positivas com os outros | Relações interpessoais fortes e confiantes são importantes para o bem-estar psicológico e também são um sinal de maturidade. As pessoas capazes de autorrealização mostram empatia e têm fortes sentimentos de carinho em relação aos outros, e são capazes de dar mais amor e ter amizades profundas. |
| Autonomia | Este fator refere-se ao bem-estar provocado pela autodeterminação, independência e regulação interior do comportamento, além de agir de forma autónoma e ser resistente à aprovação ou desaprovação de outros. As pessoas com autonomia não são conduzidas pelos medos e crenças da sociedade e têm uma sensação de liberdade em como se comportam. |
| Domínio do Ambiente | A capacidade de escolher ou criar ambientes adequados para satisfazer necessidades psicológicas individuais é outra das características básicas de uma boa saúde psicológica. A maturidade requer participação ativa numa área importante do mundo e que é externa a si mesmo. As pessoas com um alto domínio ambiental têm uma maior capacidade de influenciar o mundo ao seu redor e sentem-se capazes de determinar o seu próprio contexto ambiental. |
| Propósito na vida | Com o objetivo de disfrutar o bem-estar da vida, as pessoas precisam estabelecer metas na vida - metas que permitem que cada um de nós construa o sentido da nossa própria vida. Para ver que a vida tem significado, precisamos ter um senso de direção e intenção e tornar a vida produtiva, criativa e emocionalmente integrada. |
| Crescimento pessoal | O funcionamento psicológico ideal não requer apenas a realização das cinco características anteriores, mas o esforço também deve ser desenvolvido para aumentar o nosso potencial de crescimento e expandirmo-nos como seres humanos. |

Apesar da extensa literatura sobre os contornos do funcionamento positivo, Ryff (1989) encontra justificação para a construção deste modelo na escassa sustentação teórica e empírica das medidas de BEP predominantes até então. Operacionalizado e estruturado nas seis dimensões apresentadas na tabela 1, o BEP surge como um conceito que traduz o resultado de um desenvolvimento e funcionamento positivos neste conjunto de dimensões que abrangem a área da perceção pessoal e interpessoal, a apreciação do passado, o envolvimento no presente e a mobilização para o futuro, assumindo um carácter amplo e representativo do funcionamento psicológico positivo ao nível pessoal. O sentido de felicidade, neste modelo, ultrapassa a ideia de que ela é um fim por si mesma ou constitui um objetivo de vida, para ser considerada como produto do desenvolvimento e da realização da pessoa humana (Ryff, 1989) recuperando, assim, o sentido aristotélico de felicidade (Novo, 2005). Em termos práticos, com este modelo é possível, por exemplo, identificar os casos em que a intervenção terapêutica se deve iniciar e/ou centrar na mudança em torno da perceção pessoal, da aceitação de si e da conquista de autonomia, ou eventualmente enfatizar a área das relações com os outros e com o meio (Novo, 2005).

Ainda que se verifique alguma inconsistência na definição e avaliação do bem-estar, os estudos nesta área têm-se aglutinado maioritariamente em torno destas duas abordagens - BES e BEP. As potencialidades variam em função de diferentes modelos teóricos, não havendo uma proposta de consenso universal nesta área (Oliveira, Merino, Privado, & Almeida, 2017a). Ainda assim, importa considerar outros modelos e conceitualizações em torno do bem-estar, nomeadamente a Teoria do Bem-Estar de Seligman (2012a), também conhecida como modelo PERMA.

1.3. O modelo PERMA

Para Martin Seligman, o tópico central da Psicologia Positiva sempre foi a felicidade; o padrão de excelência para avaliar a felicidade seria a satisfação com a vida; e o objetivo da Psicologia Positiva seria aumentar essa satisfação com a vida. Seligman viu necessidade de atualizar este conceito por considerar a existência de algumas lacunas nos modelos construídos anteriormente, nomeadamente na sua Teoria da Felicidade Autêntica. Neste sentido, o autor passou a considerar que o tópico central da Psicologia Positiva deve ser traduzido no conceito de bem-estar, que o padrão de excelência para avaliar o bem-estar será o florescimento e que o objetivo da Psicologia Positiva será o aumento do florescimento (Seligman, 2012a).

A Teoria de Bem-Estar proposta por Seligman (2012 a), também conhecida como Modelo PERMA, é constituída por cinco elementos básicos: emoção positiva (*Positive emotion*),

envolvimento (*Engagement*), relações positivas (*Relationships*), Significado (*Meaning*), e realização pessoal (*Accomplishment/Achievement*). Na tabela 2 apresenta-se uma breve descrição de cada um destes elementos.

Tabela 2.

Elementos constituintes do modelo PERMA (adaptado de Seligman, 2012a)

| Dimensões | Descrição |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Emoção positiva | Envolve o aumento da quantidade de emoções positivas; as emoções positivas são um pilar essencial do bem-estar. englobando as variáveis subjetivas do bem-estar. Refere-se ao que o indivíduo sente e pensa que é o seu nível de satisfação com a vida, que o leva a experienciar emoções positivas associadas ao presente (alegria, emoção, prazer, amor), ao futuro (otimismo, esperança, fé, confiança), e do passado (satisfação, orgulho, serenidade, perdão). |
| Envolvimento | O vínculo emocional que as pessoas estabelecem com o trabalho, sendo marcado pela experiência de fluxo (flow) - estado em que sentimos que controlamos o que fazemos, que o fazemos sem esforço e em que somos capazes de dar o nosso melhor. Neste tipo de experiência, o pensamento e o sentimento estão ausentes, implicando atração, absorção, entusiasmo, comprometimento, e em que é sentida uma união com a execução da tarefa. É um estado subjetivo do qual só temos consciência retrospectivamente, ou seja, só mais tarde, quando nos lembramos dele é que temos a noção do quão divertido e maravilhoso foi. |
| Significado | Consiste no entendimento de pertencer e servir algo maior do que si/self e que fornece uma razão ou sentido para a vida e para o trabalho; tem dois componentes: um subjetivo, que é vivenciado pelo indivíduo de forma idiossincrática, e outro objetivo, que procura uma dimensão de rigor e coerência lógica. |
| Realização pessoal | Concretiza-se numa vida bem-sucedida. Baseia-se na constatação de que as pessoas desejam o sucesso pelo sucesso, a vitória, o êxito e a mestria simplesmente pelo prazer de os alcançar. Este aspeto afirma-se por oposição à teoria da redução do impulso, baseando-se na teoria da motivação da competência, segundo a qual o objetivo dos animais e das pessoas é exercer domínio sobre o meio ambiente. |
| Relações positivas | Este fator é indispensável para a obtenção do nosso bem-estar uma vez que somos seres pró-sociais. Refere-se à qualidade das relações interpessoais. Estas caracterizam-se pela presença e abundância da proximidade, apoio, proteção, afeto, empatia e reconhecimento na interação com outras pessoas. Na verdade, as pessoas, nomeadamente os outros constituem os pontos altos da vida, sendo o melhor antídoto para quando se está na vida na “mó de baixo” e permitem voltarmos-nos a erguer. |

O modelo PERMA é um acrónimo destes cinco elementos (derivando das iniciais em inglês), essenciais do bem-estar. Se estivermos concentrados em todos os elementos, podemos fluir na vida e encontrar a felicidade que desejamos. Os níveis de satisfação e de emoção podem ser potenciados com o desenvolvimento e melhoria de cada um dos elementos.

A abordagem do bem-estar (e da felicidade) no âmbito da Psicologia Positiva, designadamente na perspetiva de Seligman (2012 a e b), integra as duas abordagens anteriores, superando os constrangimentos encontrados (Antunes et al., 2018). Nenhum dos elementos define o bem-estar, mas todos contribuem para ele, sendo o objetivo desta teoria aumentar o

“florescimento” na nossa vida e no planeta (Seligman, 2012a). Para florescer, o ser humano tem de possuir todas as “características nucleares” e três das seis “características adicionais”, conforme se apresenta na tabela 3.

Tabela 3.

Características do Florescimento (adaptado de Seligman, 2012a)

| Características nucleares | Características adicionais |
|---------------------------|----------------------------|
| Emoções positivas | Autoestima |
| Envolvimento, interesse | Otimismo |
| Significado, propósito | Resiliência |
| | Vitalidade |
| | Autodeterminação |
| | Relações positivas |

Esta teoria defende que para se atingir a felicidade plena existe necessidade de potenciar as emoções positivas, o envolvimento, o significado, a realização pessoal e as relações positivas, desta forma, o potencial de cada ser humano é expandido originando o seu florescimento.

1.4. Comparação entre os principais modelos de bem-estar

Nas últimas décadas, a investigação concentrou-se em identificar os componentes significativos que constituem o bem-estar, organizando-os de formas diferentes e por isso dando origem a diversos modelos. Conforme entendido pela maioria dos psicólogos, todos estes modelos podem ser distribuídos por duas visões diferentes da natureza humana: os modelos que representam o BES (hedónicos) e os que representam o BEP (eudaimónicos) (Deci & Ryan, 2008).

A Psicologia Positiva abriu novos precedentes para a definição do bem-estar e do funcionamento ótimo do ser humano, que vão além da medida tradicional. Tornou-se claro que há uma distinção importante a ser feita entre o bem-estar psicológico (BEP) e o bem-estar subjetivo (BES) (Waterman, 1993). Tanto o BES quanto o BEP têm relevância para a Psicologia Clínica, mas tradicionalmente o seu foco tem privilegiado o BES, em detrimento do BEP (Joseph & Wood, 2010).

Conforme referimos anteriormente, a abordagem que se debruça sobre o BES privilegia um conceito de bem-estar mais associado à satisfação com a vida e à felicidade imediata,

traduzida pela supremacia de emoções positivas face às emoções negativas. Contudo, considera o ser humano maleável, de tal forma que vai construindo significado em função das suas experiências de vida, das aprendizagens sociais e culturais que vai adquirindo e desenvolvendo. A abordagem centrada no BEP atribui valor à natureza humana e centra-se na descoberta desse conteúdo tentando perceber as condições que potenciam ou diminuem o crescimento pessoal e a autorrealização dos indivíduos, de acordo com o seu propósito de vida (Deci & Ryan, 2008). Os conceitos de BES e o BEP são distintos, mas a investigação tem apontado evidências sobre a correlação entre ambos os constructos (Joshanloo, 2018).

Os investigadores nesta área tendem a discordar sobre o que constitui o bem-estar (Goodman, Disabato, Kashdan, & Kauffman, 2018). Enquanto o BES tradicionalmente se sustenta em avaliações de satisfações com a vida e num balanço entre afetos positivos e negativos que revelam felicidade, as conceções teóricas de BEP são fortemente construídas sobre formulações psicológicas acerca do desenvolvimento humano e dimensionadas em capacidades para enfrentar os desafios da vida (Siqueira & Padovan, 2008). A maioria dos autores é unânime ao considerar que o bem-estar é provavelmente melhor concebido como um fenómeno multidimensional, que inclui aspetos das conceções de bem-estar hedónico e eudaimónico (Ryan & Deci, 2001).

Diener, no seu modelo tridimensional de BES, além do afeto positivo e negativo, incorpora uma componente cognitiva, oferecendo uma abordagem mais pormenorizada sobre o bem-estar (Goodman et al., 2018). Entretanto, Ryff (1989), no seu modelo multidimensional de BEP, articula seis dimensões (aceitação de si, relações positivas com os outros, autonomia, domínio do ambiente, propósito na vida e crescimento pessoal), diretamente ligadas às tradições ancestrais gregas e com as teorias psicológicas que englobam o humanismo, o existencialismo e as teorias desenvolvimentais. Estes seis elementos são essenciais ao funcionamento positivo do ser humano (Goodman et al., 2018).

Keyes e colaboradores (2002) procuraram apresentar evidências empíricas sobre as relações entre BES e BEP, e as análises fatoriais confirmaram que os dois conceitos, embora mantenham correlações entre si, podem ser considerados distintos e manterem as suas identidades conforme consta na literatura (Siqueira & Padovan, 2008).

Devido à natureza reativa dos componentes do BES, onde a variabilidade os torna, a longo-prazo, fracos indicadores de bem-estar, alguns autores mais identificados com o conceito de BEP (e.g., Ryff & Singer, 1998) referem que BES é limitado na sua descrição do funcionamento positivo perspetivado a longo-prazo e um indicador falível de vida saudável. O BEP poderia, assim, funcionar como um preditor da reatividade do BES (Burns & Machin, 2010).

Os estudos de Burns e Machin (2010), por exemplo, procuraram identificar os efeitos do BEP no BES, concluindo que o BEP se torna um fator importante na previsão do BES. Segundo estes mesmos autores, a importância do BEP está em fornecer uma direção, uma mudança de atitude mais duradoura, diminuindo a reatividade emocional para causas externas à pessoa, e

que afetam o BES. O estudo de McMahan e Renken (McMahan & Renken, 2011) investigou as associações e mediações entre o BEP, as percepções de significado da vida e o BES. Os resultados indicaram que as dimensões de bem-estar psicológico foram associadas positivamente, tanto às percepções de significado na vida, quanto ao bem-estar subjetivo. As conclusões do estudo sugerem que a experiência de sentido na vida (eudaimónica) seria um “atalho” pelo qual as dimensões do BEP estão associadas a altos níveis de BES (Santana & Gondim, 2016).

Os estudos sobre o BES desenvolvem-se em paralelo e, muitas vezes, em articulação com o conceito de BEP, no seio de um campo ainda maior que é o da saúde, em geral, e o da saúde mental, em particular. A separação entre BEP e BES torna-se, por estas razões, essencial para respeitar os limites entre os conceitos (Galinha & Pais-Ribeiro, 2005).

De acordo com Seligman (2012a), o bem-estar é composto por cinco elementos (Emoção Positiva, Envolvimento, Relacionamentos, Significado e Realização), os quais podem ser identificados como componentes do BES (e.g. emoções positivas) e do BEP (e.g. significado). Contudo, num estudo efetuado por Goodman et al. (2018), apresentam-se evidências, a partir de quatro técnicas analíticas, de que o modelo PERMA e o modelo de BES de Diener (1984) representam o mesmo tipo de bem-estar.

Nenhum dos elementos isolados do PERMA fornece bem-estar, mas sim o seu todo. Importa salientar que as variáveis só podem ser medidas de maneira subjetiva, pois são definidas pelo que as pessoas pensam e sentem (Augusto, Vergel, & Nuñez, 2018). Os elementos do PERMA podem ser entendidos como as diferentes formas de aumentar o bem-estar, isto é, são as vias para o florescimento, sendo que há pessoas que experienciam o bem-estar enfatizando mais uns elementos do que outros. Florescer pressupõe que uma pessoa simultaneamente experiencie altos níveis de satisfação com a vida, grande envolvimento com o trabalho, nível elevado de relações positivas, altos níveis de significado e elevados resultados na realização pessoal. Assim, florescimento é mais do que ausência de doença, mal-estar ou qualquer outro tipo de sofrimento emocional; define-se pela presença de sinais positivos de vida: é a combinação do sentir-se bem e efetivamente funcionar bem, sendo que as pessoas que florescem são mais saudáveis, têm um sentido mais sólido de propósito na vida, contribuem mais nas comunidades onde vivem e são mais produtivas (Antunes et al., 2018).

Capítulo 2. Correlatos do bem-estar

2.1. Diferenças no bem-estar em função do sexo dos indivíduos

Os estudos que se destinam a analisar as diferenças entre homens e mulheres ao nível do bem-estar ou de alguma das suas dimensões associadas, não têm sido consensuais na literatura.

Num estudo efetuado por Zweig (2015) verificou-se que as mulheres ou são mais felizes do que os homens ou não existe uma diferença significativa entre eles em quase todos os países desenvolvidos, independentemente da fase de desenvolvimento em que cada um se encontra. Mais concretamente, neste estudo, e ao longo de todas as fases do ciclo vital, as mulheres mostraram valores mais elevados nas relações positivas com os outros relativamente aos homens, o mesmo acontecendo relativamente ao crescimento pessoal.

Por outro lado, Wilson (1967, p. 294), depois de diversos estudos, conclui que o sexo não tem influência na felicidade, chegando a afirmar que “(...) indivíduos felizes são de ambos os sexos”. Da mesma forma, Stone et al. (2010) descobriram que os perfis de idade para mulheres e homens no bem-estar global e bem-estar hedónico são semelhantes, embora confirmem que tristeza, *stress* e preocupação eram mais comuns entre as mulheres (Zweig, 2015).

Lucas e Gohm (2000), contrariamente, concluíram que as mulheres tendem a experimentar mais afetos não prazerosos que os homens, mesma conclusão a que chegaram Diener, Suh, Lucas e Smith (1999), afirmando que os homens tendem a ser um pouco mais felizes que as mulheres, e que estas relatam mais afetos negativos, o que também foi observado em diversas culturas (Coleta, Lopes, & Coleta, 2012).

A meta-análise de Wood, Rhodes e Whelan (1989) salientou que as mulheres eram mais felizes do que os homens, possivelmente porque experimentam as emoções positivas e negativas com mais intensidade (Larsen & Diener, 1987). A maioria dos trabalhos realizados com amostras mexicanas corrobora estes dados sobre a melhoria do bem-estar das mulheres em relação aos homens (Dominguez et al., 2006; Laca et al., 2005; Vera-Noriega & Rodriguez, 2007). Provavelmente, poder-se-á colocar como hipótese explicativa para as diferentes conclusões encontradas na literatura as mulheres serem mais sensíveis às emoções e demonstrarem uma empatia emocional superior à dos homens (Mestre, Samper, Frias & Tur,

2009) e, portanto, valorizarem as suas vidas mais positivamente (Quevedo, Abella, & Villalobos, 2014).

De forma mais específica, nas dimensões do BEP “Relações positivas com os outros” e “Crescimento pessoal”, as mulheres têm revelado de forma consistente percepções de bem-estar mais favoráveis face aos homens, independentemente da idade. As quatro dimensões restantes do bem-estar psicológico não parecem evidenciar de forma tão consistente diferenças significativas entre homens e mulheres (Ryff, 1995).

Estes dados são apoiados por Marrero Quevedo et al., (2014) onde no seu estudo encontram relações significativas entre otimismo e género, com as mulheres a evidenciarem níveis de otimismo um pouco superiores aos dos homens. Uma tentativa de explicação para este resultado é que mulheres otimistas, além de esperarem resultados favoráveis, podem interpretar eventos com base naquilo que esperam, ganhando ou crescendo através dessas experiências (Fry, 1995), o que gera emoções positivas e, em última análise, bem-estar.

2.2. Relação entre bem-estar e a idade

Como no caso das diferenças de sexo, os pontos de partida teóricos ofereceram poucos *insights* e baixa convergência nos resultados da investigação quanto a eventuais diferenças entre faixas etárias no bem-estar. Ryff (1995), por exemplo, a partir de vários estudos descritivos, apontou para a tendência de um aumento em certas dimensões do bem-estar psicológico com a idade, nomeadamente no Domínio do Meio e na Autonomia entre o início da idade adulta para a meia idade, e um decréscimo no Crescimento Pessoal e Propósito na Vida entre a meia idade e a velhice. Também Chen e Persson (2002) reportam pontuações mais elevadas no Domínio do Meio e na Autonomia com a idade, assim como um decréscimo no Crescimento Pessoal e no Propósito na Vida, mas neste caso comparando jovens adultos com idosos. Num estudo posterior, Ryff, Keyes e Hughes (2003) observaram relações positivas entre a idade e as dimensões Autonomia, Domínio do Meio, Relações Positivas e Autoaceitação, voltando novamente a observar uma relação negativa com as dimensões Propósito na Vida e Crescimento Pessoal.

Também sobre o bem-estar psicológico, vários estudos verificaram percepções de Crescimento Pessoal mais favoráveis na meia idade, comparativamente com o início da idade adulta (García-Andalete, 2013; Massone & Urquijo, 2013), e a ausência de diferenças significativas na Autoaceitação, Relações Positivas com os Outros, Autonomia e Domínio do Meio (Massone & Urquijo, 2013), ou um aumento na dimensão Autoaceitação (Lindfors, Berntsson & Lundberg, 2006).

No que se reporta ao bem-estar subjetivo, Diener, Suh, Lucas e Smith (1999), a partir de uma vasta revisão da literatura e com base em estudos internacionais com amostras representativas, concluem que não existem evidências que comprovem o seu declínio com a idade. Diener e Suh (1998b), num estudo da sua própria autoria, envolvendo uma amostra recrutada nos Estados Unidos da América de cerca de 60 000 participantes de 40 nacionalidades diferentes, analisaram as diversas componentes do bem-estar subjetivo - satisfação com a vida, emoções positivas e emoções negativas - em função da idade. Os autores verificaram apenas a correlação negativa da idade com as emoções negativas.

Em síntese, apesar da falta de consenso na literatura sobre a relação entre idade e bem-estar, são mais os estudos que apontam para correlações positivas com o Domínio do Meio, a Autonomia e a satisfação com a vida, e correlações negativas com o Propósito na Vida e o Crescimento Pessoal. Contudo, são necessários estudos longitudinais para compreender melhor os resultados da investigação neste domínio.

2.3. Diferenças no bem-estar em função do estado civil

Na atualidade, o ajustamento conjugal representa um indicador da qualidade da relação conjugal e, como tal, de felicidade, tendo o mesmo repercussões nos outros âmbitos da vida. Investigações de Da Silva (2011) revelam que os casais que têm níveis elevados de satisfação conjugal apresentam mais tolerância ao stresse provocado pela presença de crianças e menores sintomas de depressão. Na sua categorização, Sánches-Cánovas (1988) assume a perceção do ajustamento conjugal como um componente importante do bem-estar psicológico (Carochinho, 2018).

A relação entre o estado civil dos indivíduos e a felicidade tem sido investigada, havendo dados que apontam que as mulheres casadas relatam mais felicidade do que as mulheres solteiras, separadas ou viúvas (Argyle, 1999; Lu, 2000). Segundo Namkee e Mochón (2007), o casal é importante não apenas por proporcionar estabilidade emocional, mas por satisfazer outras áreas vitais, como sexual e de lazer (Quevedo et al., 2014).

A pesquisa sobre intimidade também destaca a importância da relação para o bem-estar, em particular a qualidade da relação conjugal. Por exemplo, Nezlek (2000) analisou uma série de estudos que demonstraram que, enquanto a quantidade de interações não prevê o bem-estar, a qualidade da relação prevê. A Teoria de Seletividade Social de Carstensen (1998), bem como o trabalho em torno da Teoria da Autodeterminação (e.g., Kasser & Ryan 1999) apontam para a mesma conclusão, ou seja, em geral, quem tem relacionamentos mais íntimos ou de melhor qualidade tende a demonstrar maior bem-estar (Ryan & Deci, 2001).

Na sua revisão de literatura em torno do bem-estar subjetivo, Diener et al. (1999) reportam evidências de níveis superiores de felicidade nas pessoas casadas, comparativamente com aquelas que nunca tinham casado ou que estavam divorciadas, separadas ou viúvas. Estes resultados foram consistentes independentemente da idade e salário dos indivíduos. Contudo, alguns dados apontam que, entre os adultos não casados de algumas culturas, aqueles que coabitam com um companheiro mostram-se significativamente mais felizes comparativamente com os que vivem sozinhos.

2.4. Relação entre bem-estar e saúde

Segundo a OMS, a saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, que não se caracteriza unicamente pela ausência de doenças. Assim, a saúde abrange, entre outras coisas, o bem-estar subjetivo, a autoeficácia percebida, a autonomia, a competência, a dependência intergeracional e a autorrealização do potencial intelectual e emocional da pessoa. Numa perspetiva transcultural, é quase impossível definir saúde mental de uma forma completa. De um modo geral, porém, concorda-se quanto ao fato de que a saúde mental é algo mais do que a ausência de perturbações mentais (Silva et al., 2009).

A relação entre o bem-estar e a saúde é, entre as variáveis que temos vindo a analisar, a mais consensual na literatura. Ryff, Singer e Love (2004), por exemplo, encontraram correlações entre o bem-estar psicológico e diversos biomarcadores numa amostra de mulheres idosas. Descobriram que as mulheres com maiores pontuações no bem-estar psicológico (principalmente Propósito na Vida e no Crescimento Pessoal) tinham níveis mais baixos de cortisol salivar ao longo do dia. Níveis mais altos no Domínio do Meio, Autoaceitação e Relações Positivas com os outros, por sua vez, foram vinculados a um melhor controlo glicémico (medido como hemoglobina glicosilada). Um maior Crescimento Pessoal e Propósito na Vida também tendem a associar-se a níveis mais altos de colesterol “bom” (Merino et al., 2017).

A associação entre o estado de saúde e o bem-estar parece intuitivamente clara e evidente; a doença frequentemente provoca limitações funcionais, o que pode diminuir as oportunidades de satisfação com a vida. Os resultados empíricos apoiam estas especulações (Ryan & Deci, 2001), sobretudo nos casos em que a quantidade de sintomas ou problemas crónicos é superior (Diener et al., 1999). Quando os recursos são percebidos como ameaçados ou possivelmente perdidos devido a eventos adversos, ocorre uma cadeia de perdas. O resultado é uma má adaptação ao meio ambiente, com consequências negativas, como o *stress* (Ryan & Deci, 2001). Contudo, a correlação entre saúde e bem-estar subjetivo mostra-se forte apenas quando se consideram indicadores de saúde suportados por medidas de autorrelato e não por indicadores objetivos ou avaliações clínicas (Diener et al., 1999), um aspeto que merece ser considerado no delineamento metodológico das investigações sobre este tema.

Capítulo 3. O bem-estar nos professores

3.1. Desafios atuais na profissão do professor, em Portugal

Qualificamos o professor como um conhecedor que, em primeiro lugar, é um *doctus*, aquele que revela com prazer a sua ciência, um *peritus*, o que tem qualidades especiais para fazer algo e, ainda, um *sapiens*, aquele que depois de realizar uma ação continua a apreciá-la para a aperfeiçoar. A ação docente na sua especificidade afirma-se por profissionalidade, ou seja, pelo conjunto de comportamentos, de conhecimentos, de habilidades, de atitudes e valores (Figueiredo & Rojo, 2008).

Segundo Figueiredo e Rojo (2008), os professores constituem um dos maiores grupos profissionais e um dos mais qualificados, do ponto de vista académico. De acordo com o documento publicado pelo Conselho Nacional de Educação (CNE, 2016) - “O estado da Educação” - o perfil do professor, caracteriza-se na atualidade por:

- Envelhecimento crescente e constante, o que parece torná-los mais impacientes e com dificuldades em lidar com a falta de disciplina em sala de aula;
- Número expressivamente crescente de professores sem colocação, devidamente profissionalizados, muitos dos quais com vários anos de serviço;
- Emergência de situações de precariedade no exercício das funções docentes em todos os níveis de educação e de ensino, situação que provoca instabilidade profissional e institucional.

A todos estes fatores, associa-se ainda uma elevada percentagem de professores que se sentem pouco reconhecidos no local de trabalho e pouco respeitados pela própria sociedade. Ainda de acordo com o CNE (2016), surgem algumas condicionantes com as quais os professores têm que lidar diariamente, das quais se salienta:

- Ao nível das turmas, programas e relação com os pares: o aumento do número de alunos por turma, a heterogeneidade da sua composição quanto a níveis etários, de conhecimento, culturas, valores e motivação exigem atenção pedagógica acrescida, tornando mais constante o dilema entre a necessidade de tornar o ensino mais individualizado e a ausência de condições para o fazer;

- O alargamento da escolaridade obrigatória: a escola para todos, frequentada por alunos com interesse e sem interesse em aprender, com expectativas elevadas e sem expectativas, exige uma acrescida responsabilidade para assegurar a equidade nas aprendizagens;
- A organização do horário: a duração, distribuição dos tempos letivos e gestão das componentes letiva e não-letiva, têm implicações na racionalidade das práticas pedagógicas;
- A multiplicidade por vezes contraditória de referências curriculares: a sua aplicação condiciona de certo modo a autonomia individual, profissional e organizacional;
- A avaliação: a relevante complexidade da sua aplicação nos diferentes domínios das avaliações interna e externa, associada à necessidade de articular estas avaliações entre si, de modo a induzir melhorias nas aprendizagens dos alunos;
- Novos procedimentos administrativos: tarefas impostas pela organização escolar; uso das Tecnologias da Informação e Comunicação na gestão administrativa e pedagógica;
- Novas atividades definidas em contexto escolar: decorrentes da regulamentação da componente não letiva e a obrigatoriedade de permanecer mais horas na escola para apoiar o estudo, acompanhar as atividades dos alunos, realizar coadjuvações e garantir tutorias ou reforço curricular, entre outras;
- O reforço da exigência na relação com os pais: ao nível da comunicação e da colaboração, bem como da obrigatoriedade e importância de enviar informação escrita e fundamentada sobre o percurso escolar do aluno, dada a diversidade sociocultural dos pais e o nível de expectativas que estes têm sobre os seus educandos.

3.2. Mal-estar e bem-estar nos professores

Ensinar é uma atividade, em geral, altamente *stressante* com repercussões evidentes na saúde e no desempenho profissional dos docentes (Reis, Araújo, Carvalho, Barbalho, & Silva, 2006). A experiência de *stress* no professor deve ser entendida como uma ameaça ao seu bem-estar e autoestima, podendo levar ao desenvolvimento de sentimentos negativos, como a desmotivação e a insatisfação, que na prática se manifestam pela diminuição da qualidade das atividades desenvolvidas na sala de aula, o que pode acabar por traduzir-se em efeitos indesejáveis no rendimento académico dos alunos (Gomes & Quintão, 2011).

Mesmo os investigadores que adotam a visão do BEP têm verificado que as emoções são um elemento essencial para o bem-estar no trabalho. Este bem-estar pode ser concebido como a prevalência de emoções positivas e a percepção que o indivíduo tem de que, no seu trabalho, expressa e desenvolve o seu potencial e competências, avançando de forma a alcançar as metas propostas por si. Definido deste modo, o bem-estar no trabalho inclui tanto aspetos afetivos (emoções e estados de humor) como cognitivos (percepção de expressividade e realização) e engloba os pontos centrais das abordagens hedónica e eudaimónica sobre o bem-estar. Além disso, esta definição permite que o conceito seja aplicado em diferentes contextos de trabalho, organizacionais ou não (Paschoal & Tamayo, 2008). Nesta mesma linha, Siqueira e Padovan (2008) definem o bem-estar no trabalho como um constructo psicológico multidimensional, integrado por vínculos afetivos positivos com o trabalho (satisfação e envolvimento) e com a organização (comprometimento organizacional afetivo).

Os desafios educativos colocados pela atual sociedade e pelo trabalho docente são cada vez mais exigentes e permanentes (Heckert, Aragão, Barros, & Oliveira, 2001). Nos últimos trinta anos assistiu-se a mudanças sociais profundas que repercutiram comportamentos, estilos de vida, atitudes e valores com impacto na vida escolar e na profissão docente (Picado, 2009). As transformações sociais, tecnológicas, políticas e económicas foram rápidas e acentuadas, lançando novos reptos aos sistemas de ensino em geral e aos professores em particular, à sua capacidade de resposta a uma realidade cada vez mais mutável, exigente e global (Picado, 2009).

A acumulação de exigências solicitadas aos professores traduz-se num aumento significativo de fontes de pressão presentes no ensino que, ativadas pela aceleração da mudança social, se tornam frequentemente causadoras de emoções negativas. Deste modo, o mal-estar surge quando o indivíduo considera que as exigências do meio ambiente ultrapassam os seus recursos pessoais, o que coloca em causa o seu bem-estar (Picado, 2009).

A expressão “mal-estar docente” (Esteve, 1987) apareceu como um conceito da literatura pedagógica que pretende resumir o conjunto de reações dos professores como um grupo profissional desajustado devido à mudança social. Esta expressão emprega-se para descrever os efeitos permanentes e negativos, que afetam a personalidade do professor como resultado das condições psicológicas e sociais em que exerce a docência, devido à mudança social acelerada (Esteve, 1987). O mal-estar docente refere os sentimentos de desmoralização (Esteve & Fracchia, 1988), de desmotivação ou de desencanto que emergem nos professores, devido às vicissitudes do processo de reconstrução identitária em que a emergência da mudança - seja qual for o seu sentido - como finalidade da educação, irreversivelmente, os colocou (Picado, 2009).

O conceito de mal-estar docente pretende descrever os efeitos negativos das condições da profissão docente sobre a personalidade do professor, integrando os conceitos de

insatisfação, desinvestimento, despersonalização, desejo de abandonar a docência, absentismo, esgotamento, ansiedade, stress, neurose e depressão (Jesus, 2002).

O *stress* é considerado um dos principais indicadores do mal-estar docente. Conforme cita Jesus (2002), no passado, os professores (nomeadamente os portugueses), não apresentavam níveis de *stress* ou de mal-estar superiores aos verificados noutros grupos profissionais. Convém, então, tentar compreender a situação na atualidade, na perspetiva de poderem ser encontradas estratégias ou práticas para a resolução, ou minimização, deste problema.

Assim, é num contexto de incerteza face a mudanças educativas constantes, que os professores da “escola de hoje” trabalham; para além da educação de crianças e jovens, da preparação das aulas, das avaliações, dos alunos “difíceis”, estão as necessidades de estabilidade e de responder à mudança que a atualidade exige. Ser professor implica assumir uma profissão que, na conjugação das exigências implicadas na sua natureza, metodologia e objetivos, se tornou uma atividade de grande impacto emocional, potencialmente geradora de emoções negativas (Picado, 2009).

Desde há muito que o trabalho docente está dividido em duas componentes, uma letiva (trabalho com turmas e alunos), outra não letiva (tendo como objetivo a preparação e organização da primeira, das aulas). Para além dessas, o tempo da componente não letiva tem-se reduzido significativamente enquanto, por outro lado, a componente de trabalho de escola se reforça em medidas administrativas. Este conjunto de situações combinadas entre si têm reflexos diretos na gestão das dinâmicas de sala de aula, dos comportamentos e, não menos importante, no acompanhamento das situações que ocorrem na escola. E têm-no muito por via do cansaço, do esgotamento a que os docentes estão sujeitos.

Apesar da gravidade do mal-estar docente, muitos professores conseguem reagir adaptativamente face às dificuldades profissionais trazidas pela mudança acelerada da sociedade, desenvolvendo bem-estar-docente. Partindo do conceito de bem-estar em geral, a noção de bem-estar docente traduz a motivação e a realização do professor em virtude de um conjunto de competências de resiliência e de estratégias desenvolvidas para conseguir fazer face às exigências e dificuldades profissionais, ultrapassando-as e melhorando o seu desempenho (Jesus, 2002).

Há fatores que conduzem muitos professores a conseguirem reagir adaptativamente face às dificuldades profissionais desenvolvendo bem-estar (Picado, 2009). Apesar do *stress* surgir devido a uma exigência que impõe um esforço acrescido do sujeito para responder adaptativamente às circunstâncias, as exigências não são sempre negativas, verificando-se situações de *stress* positivas, que exigem adaptação, mas conduzem a alterações benéficas no estilo de vida dos sujeitos (Martinez, 1989). Esta reação de *stress* é conhecida como *eustress* (*stress* positivo segundo Selye, 1956) e deve ser entendido como a força motivadora de alta

energia que aumenta o rendimento do indivíduo (Martinez, 1989) e o dinamiza para a ação (Latack, 1989 cit in Picado, 2009).

Para Picado (2009) o mal-estar dos professores é uma situação extremamente atual, dado que no passado estes profissionais não apresentavam índices mais elevados do que as outras profissões (OCDE, 1990; Jesus, 1998) e diversos estudos empíricos demonstram que o *stress* e a insatisfação profissional dos professores diminuem à medida que aumentam os níveis de ensino (Cooper & Kelly, 1993; Travers & Cooper 1996; Troman & Woods, 2001) sendo mais provável encontrarmos satisfação profissional entre os professores universitários do que entre os professores do ensino básico.

Neste momento em Portugal, basta acompanhar os meios de comunicação social para perceber que se assiste a uma grande contestação por parte dos professores, que reivindicam a devolução do tempo de serviço que lhes foi congelado, entre 2005 e 2015, sendo este um tema muito controverso que divide opiniões. Os sindicatos dos professores pretendem a devolução de nove anos, quatro meses e dois dias de tempo de serviço congelado, no entanto o governo só parece estar disponível para a recuperação de dois anos, nove meses e dezassete dias, ou seja, cerca de um terço do tempo contestado.

Para agravar a situação, o relatório “*Education at a Glance 2018*”, vem indicar que Portugal tem a classe docente mais envelhecida da OCDE: entre 2005 e 2016, as escolas portuguesas viram aumentar em 16% os docentes com mais de 50 anos, ao passo que nos restantes países, o envelhecimento foi, em média, de apenas 3%. Em 2016, apenas 1% dos professores das escolas do ensino básico e secundário portuguesas tinha menos de 30 anos, enquanto na OCDE representavam 11%. Já os docentes com pelo menos 50 anos eram 38% do total dos portugueses (OECD, 2018).

A “modernização” do corpo docente, em Portugal, poderá ser um problema real no futuro já que, de acordo com um estudo baseado no relatório dos testes PISA 2015 da OCDE efetuado para o CNE, apenas 1.5% dos estudantes com 15 anos de idade admitem pretender escolher a profissão de professor, no futuro (Conselho Nacional de Educação, 2016).

Capítulo 4. Apresentação geral do estudo empírico

O estudo realizado enquadra-se na abordagem da Psicologia Positiva, focando-se na satisfação com a vida e no funcionamento psicológico positivo, dois constructos associados, respetivamente, aos conceitos de bem-estar subjetivo e de bem-estar psicológico.

De acordo com Seligman (2000), o crescimento da Psicologia Positiva pode ter como efeito a prevenção de perturbações emocionais, assim como a promoção da saúde física e mental, contribuindo para o desenvolvimento do potencial dos indivíduos, tornando-os mais produtivos. Nesta linha, trata-se de uma área de estudo que se dirige teórica e empiricamente para a construção de uma melhor qualidade de vida, centrando-se em experiências positivas subjetivas, nas características individuais que constituem virtudes e forças pessoais, e no papel das instituições ou comunidades enquanto redes de suporte. Pretende, desta forma, esclarecer como todos estes aspetos podem contribuir para o bem-estar subjetivo, para a saúde física, para o bom funcionamento dos grupos e para o florescimento das instituições.

Além de enquadrarmos, em termos gerais, o tema da dissertação no âmbito da Psicologia Positiva, também importa salientar o contributo dos trabalhos desenvolvidos por Diener (1984) sobre o bem-estar subjetivo e a satisfação com a vida, assim como o modelo de bem-estar psicológico desenvolvido por Ryff (1989), ambos apresentados na primeira parte da dissertação. Destacamos, ainda, uma conceção de funcionamento psicológico positivo que se aproxima da definição de “recurso psicológico” apresentada por Hobfoll (2002), uma vez que as várias dimensões do funcionamento psicológico positivo podem ser consideradas recursos pessoais, que se relacionam entre si e com o desenvolvimento e o ajustamento pessoal, com impacto nas várias áreas da vida do indivíduo.

Os principais objetivos do estudo são os seguintes:

- i) caracterizar o funcionamento psicológico positivo em professores do ensino básico e secundário, nomeadamente em função de algumas variáveis dos indivíduos, como o género e o tempo de serviço;
- ii) analisar a relação entre o funcionamento psicológico positivo (FPP) e a satisfação com a vida (SCV) neste grupo.

Para dar resposta aos objetivos enunciados, foram formuladas as seguintes hipóteses:

- H₁: Não existem diferenças estatisticamente significativas na SCV e no FPP em função do sexo dos participantes;
- H₂: Não existem diferenças estatisticamente significativas na SCV e no FPP em função do grupo etário dos participantes;
- H₃: Não existem correlações estatisticamente significativas entre a idade dos participantes e a SCV e o FPP;
- H₄: Existem correlações positivas estatisticamente significativas entre a SCV e o FPP;
- H₅: Existem diferenças estatisticamente significativas na SCV e no FPP em função do tempo de serviço;
- H₆: Existem diferenças estatisticamente significativas na SCV e no FPP em função do tipo de relação conjugal;
- H₇: Existem diferenças estatisticamente significativas na SCV e no FPP em função da saúde dos participantes;
- H₈: Existem diferenças estatisticamente significativas na SCV e no FPP em função da deslocação da área de residência.

Capítulo 5. Método

Para cumprimento dos objetivos delineados, utilizou-se uma metodologia quantitativa, por se revelar fundamental para a análise e interpretação de dados, e, em particular para a elaboração de conclusões fundamentadas a partir desses mesmos dados (Maroco, 2003). Trata-se de um estudo essencialmente descritivo, uma vez que se pretende descrever fenómenos e identificar determinadas características nos professores e correlacional, visto que com esta investigação pretende-se relacionar variáveis e analisar possíveis interações entre as mesmas.

5.1. Participantes

A amostra foi constituída por 116 participantes, selecionados a partir de um procedimento de amostragem por conveniência, tendo como critério único de inclusão ser professor do 2.º e 3.º ciclos do ensino básico e/ou do ensino secundário, em escolas públicas. Não se trata, portanto, de uma amostra representativa da população (Fortin, 2009). Os professores trabalhavam nos concelhos da Covilhã e de Setúbal e tinham idades compreendidas entre os 26 e os 59 anos ($M= 45.2$; $DP= 7.44$). Do total dos professores, 81 (69.8%) era do sexo feminino.

A maioria dos professores ($n=64$, 55.2%) obteve colocação imediata, 26.7% ($n=31$) esperou 1 ou 2 anos até conseguir colocação e os restantes 18.1% ($n=21$) esperaram entre 3 e 8 anos para iniciarem a atividade letiva. Em termos de carga horária semanal, 74.1% ($n=86$) tinha um horário de 22 horas e 37.9% ($n=44$) professores exercia simultaneamente o cargo de direção de turma.

Em termos de vínculo profissional, houve um predomínio de professores efetivos (53.4%), seguindo-se os contratados (28.4%), sendo que os restantes 17.2% representam docentes de quadro de zona pedagógica e outro. A maioria dos professores ($n=88$, 75.9%) estavam a lecionar em escolas perto da sua área de residência, 10.3% ($n=12$) apesar de deslocados, regressavam a casa diariamente, 7.8% ($n=9$) regressavam com uma frequência semanal e 6.0% ($n=5$) voltavam a casa com menor frequência.

A média de tempo de serviço dos professores foi de 19.0 ($DP=9.13$), oscilando entre 1 e 37 anos. Esta variável foi dicotomizada, de forma a ser analisada a partir de dois grupos

extremos: o grupo com maior tempo de serviço (superior a 24 anos), constituído por 34 professores (28.4%) e o grupo com menor tempo de serviço (inferior a 13 anos), constituído por 31 professores (30.1%).

Quanto à relação conjugal, tomou-se uma tipologia de caracterização diferente do estado civil, tendo em vista um melhor indicador do suporte obtido (por exemplo, constituir um grupo “Em união de facto” e um grupo “Casado” não permitiria discriminar tanto os grupos nesta variável) e também ajustar melhor às particularidades desta população, que frequentemente trabalha e reside, a maior parte do ano letivo, longe da família ou do cônjuge. Assim, 65.5% (n=76) tinha companheiro estável e em proximidade geográfica, 22.4% (n=26) não tinha companheiro estável e 11.2% tinha companheiro estável, mas geograficamente distante.

No que se reporta às condições de saúde, a grande maioria dos professores (n=92, 79.3%) mencionou que não possuía qualquer doença física ou psicológica e os restantes confirmaram que eram portadores de pelo menos uma doença física ou psicológica diagnosticada.

Na tabela 4 apresenta-se a distribuição dos participantes (frequência e percentagem) em cada uma das variáveis em análise.

Tabela 4.

Caracterização da amostra, tomando as variáveis em estudo

| Variáveis | | N | % |
|----------------------------------|-----------------------------------|----|------|
| Sexo | Feminino | 81 | 69.8 |
| | Masculino | 35 | 30.2 |
| Idade | Menos de 41 anos | 32 | 27.6 |
| | 41-49 anos | 49 | 42.2 |
| | Mais de 49 anos | 35 | 30.2 |
| Tempo de serviço | Menos de 13 anos | 31 | 26.7 |
| | 13-24 anos | 51 | 44.0 |
| | Mais de 24 anos | 34 | 29.3 |
| Relação conjugal | Sem companheiro estável | 26 | 22.4 |
| | Companheiro próximo | 77 | 66.4 |
| | Companheiro distante | 13 | 11.2 |
| Condições de saúde | Sem doença diagnosticada | 92 | 79.3 |
| | Com doença diagnosticada | 24 | 20.7 |
| Deslocação da área de residência | Não deslocado | 88 | 75.9 |
| | Deslocado com regresso diário | 12 | 10.3 |
| | Deslocado com regresso esporádico | 16 | 13.8 |

5.2. Instrumentos

Questionário de caracterização sociodemográfica e profissional

Para a recolha de informação sociodemográfica e profissional foi construído um questionário, reunindo elementos para a caracterização dos participantes e sobre as variáveis em estudo, designadamente: idade, sexo, tempo de serviço, escalão, vínculo profissional, número de anos sem colocação, carga letiva por semana, relação conjugal, existência de doença diagnosticada, deslocação da área de residência, entre outras (cf. Anexo 1).

Satisfaction With Life Scale (SWLS - Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985; Martins, Araújo, & Almeida, 2015)

Foi utilizada a versão portuguesa da SWLS (Diener et al., 1985), adaptada por Martins, Araújo e Almeida (2015). Trata-se de um instrumento de autorresposta que pretende avaliar o juízo subjetivo que os indivíduos fazem sobre a qualidade das próprias vidas. A satisfação com a vida é aqui considerada como um constructo unidimensional, correspondente à componente cognitiva do bem-estar subjetivo.

A escala é composta por 5 itens, com formato de resposta do tipo Likert, com 7 pontos (de 1 - Discordo Totalmente - a 7 - Concordo Totalmente). Os estudos originais (Diener, et al., 1985) e os estudos de validação realizados em Portugal com a SWLS (e.g. Martins, Araújo, & Almeida, 2015; Neto, Barros, & Barros, 1990; Simões, 1992) têm reportado níveis elevados de precisão e uma estrutura interna que aponta para a existência de um único fator em termos de dimensionalidade dos itens. No presente estudo, ao nível da consistência interna dos itens desta escala, o alfa de Cronbach situou-se em .919, revelando-se bastante satisfatório.

Escala de Funcionamento Psicológico Positivo (EFPP - Merino & Privado, 2015; Oliveira et al., 2017)

Relacionada com a tradição eudaimónica de bem-estar, mas mais interessada no conceito de recurso psicológico, a EFPP (Merino & Privado, 2015) é um instrumento de autorresposta, composto por 33 itens, agrupados em 11 subescalas (recursos psicológicos), designadamente (adaptado de Oliveira et al., 2017b):

- Autonomia - autodeterminação, autogoverno, autoconfiança (e.g., “As decisões importantes da minha vida, para o melhor ou para o pior, foram tomadas por mim”);
- Resiliência - capacidade para superar a adversidade e crescer com a experiência (e.g., “Não me rendo facilmente perante as dificuldades da vida”);

- Autoestima - avaliação global positiva acerca de si mesmo e da sua vida (e.g., “Gosto da minha forma de ser”);
- Propósito na Vida - estabelecer e procurar alcançar objetivos pessoais que dão sentido e orientação à vida (e.g., “Estou completamente centrado/a em conseguir atingir os objetivos da minha vida”);
- Desfrute - identificar e desfrutar de experiências diárias positivas (e.g., “Sei desfrutar das pequenas coisas que a vida me oferece em cada dia”);
- Otimismo - crença generalizada e estável de um futuro positivo e capacidade para ver o lado positivo das coisas (e.g., “Creio que o futuro me trará mais coisas boas que más”);
- Curiosidade - interesse em descobrir e adquirir novas aprendizagens e conhecimentos (e.g., “Muitas coisas da vida despertam a minha curiosidade e interesse”);
- Criatividade - originalidade e flexibilidade cognitiva (e.g., “Sou capaz de ver as coisas a partir de pontos de vista completamente diferentes”);
- Humor - encontrar sentido de humor em muitas e variadas situações (e.g., “Tento encontrar humor em qualquer situação”);
- Domínio do Meio - capacidade para gerir e monitorizar eficazmente as atividades e exigências da vida diária (e.g., “Concilio adequadamente a minha vida académica, social e pessoal”);
- Vitalidade - sentir-se ativo, com entusiasmo e energia (e.g., “Sou uma pessoa cheia de energia”).

Cada subescala é composta por 3 itens, com formato de resposta Likert, em que 1 significa “Completamente em desacordo” e 5 “Completamente de acordo”.

Esta escala foi originalmente validada para a população espanhola (Merino & Privado, 2015), estando também já validada no México (Merino, Privado, & Gracia, 2015) e junto de estudantes universitários em Portugal (Oliveira et al., 2018), demonstrando boas propriedades psicométricas nos vários estudos de validação.

Além disso, diante da intervenção psicológica, a escala FPP é de grande utilidade, porque permite conhecer o estado psicológico das pessoas - de forma global e também de forma específica - a partir de 11 recursos psicológicos. Desta forma, é possível entender quais são os principais pontos fortes e fracos da pessoa avaliada ao nível do seu funcionamento, o que permite, de acordo com esses resultados, intervir na promoção e fortalecimento dos recursos mais vulneráveis (Merino et al., 2015).

5.3. Procedimento

O contacto com os participantes solicitando a sua colaboração no estudo foi realizado pessoalmente em várias escolas, através de visita direta, mediante a disponibilidade dos docentes para participar. Antes da aplicação dos questionários foi pedida, verbalmente, autorização nas respetivas escolas, dando a conhecer o objetivo da investigação.

O mesmo procedimento foi utilizado com os participantes, explicando-lhes o objetivo dos questionários, esclarecendo que era garantida toda a confidencialidade e anonimato dos mesmos, assim como a sua participação voluntária.

Após a concordância dos professores na colaboração desta investigação, tentou-se, dentro do possível, que o preenchimento dos questionários fosse efetuado o mais isoladamente possível com a intenção de prevenir qualquer tipo de influências externas nas respostas.

Os dados foram analisados com recurso ao *software* IBM SPSS (versão 25), a partir de estatística descritiva (e.g. frequências, percentagens, médias, desvios-padrão, valores mínimo e máximo) e inferencial. Neste caso, optou-se pela estatística não-paramétrica, uma vez que os resultados não seguiram uma distribuição normal, uma tendência geral que se verifica ao nível de medidas de bem-estar em populações não clínicas. Assim, para as diferenças entre grupos recorreu-se ao teste U de Mann-Whitney, nas restantes análises de correlações usou-se o *Rho* de Spearman.

Capítulo 6. Resultados

Na tabela 5 apresenta-se a estatística descritiva (média, desvio-padrão, valores mínimo e máximo) dos resultados obtidos em cada uma das dimensões da EFPP, no total da EFPP e na escala SWLS, na amostra total e segundo o sexo dos participantes.

Tabela 5.

Estatística descritiva dos resultados na EFPP e na SWLS, na amostra total e por sexo

| Dimensões avaliadas | Amostra Total (n=116) | | | Sexo | | | | | |
|---------------------|-----------------------|-------|-----------|----------|-------|-----------|----------|-------|-----------|
| | | | | M (n=35) | | | F (n=81) | | |
| | M | DP | Mín.-Máx. | M | DP | Mín.-Máx. | M | DP | Mín.-Máx. |
| FPP Autonomia | 12.1 | 1.93 | 7-15 | 12.1 | 2.09 | 7-15 | 12.1 | 1.88 | 7-15 |
| FPP Resiliência | 12.3 | 1.85 | 6-15 | 12.3 | 1.47 | 9-15 | 12.3 | 2.00 | 6-15 |
| FPP Autoestima | 11.7 | 2.53 | 3-15 | 11.7 | 2.01 | 7-15 | 11.6 | 2.74 | 3-15 |
| FPP Propósito V | 11.8 | 1.76 | 7-15 | 11.8 | 1.72 | 9-15 | 11.8 | 1.79 | 7-15 |
| FPP Desfrute | 11.4 | 2.01 | 6-15 | 11.3 | 2.04 | 6-15 | 11.5 | 2.01 | 6-15 |
| FPP Otimismo | 11.3 | 2.22 | 6-15 | 11.0 | 2.33 | 6-15 | 11.5 | 2.17 | 7-15 |
| FPP Curiosidade | 12.0 | 1.90 | 4-15 | 12.4 | 1.68 | 9-15 | 11.9 | 1.98 | 4-15 |
| FPP Criatividade | 11.7 | 1.70 | 7-15 | 11.7 | 1.73 | 7-15 | 11.7 | 1.70 | 7-15 |
| FPP Humor | 11.6 | 2.12 | 5-15 | 11.4 | 1.88 | 7-15 | 11.7 | 2.22 | 5-15 |
| FPP Domínio Meio | 10.0 | 2.67 | 4-15 | 9.8 | 3.14 | 4-15 | 10.2 | 2.45 | 4-15 |
| FPP Vitalidade | 10.6 | 2.45 | 5-15 | 10.6 | 2.49 | 5-14 | 10.6 | 2.45 | 5-15 |
| FPP TOTAL | 126.7 | 18.19 | 75-164 | 126.1 | 17.44 | 90-157 | 126.9 | 18.60 | 75-164 |
| SWLS | 23.8 | 6.47 | 8-35 | 23.4 | 7.24 | 11-35 | 24.0 | 6.14 | 8-35 |

Analisando as médias obtidas em cada uma das dimensões da EFPP na amostra total, verifica-se que as subescalas Resiliência ($M=12.3$), Autonomia ($M=12.1$) e Curiosidade ($M=12.0$) foram as que obtiveram valores mais elevados, em contraposição com as subescalas Domínio do meio ($M=10.0$), Vitalidade ($M=10.6$) e Otimismo ($M=11.6$). Em todas as dimensões do Funcionamento Psicológico Positivo (FPP), e como é de esperar em populações não clínicas, a média foi superior à mediana (9 pontos). No total da EFPP obteve-se uma média de 126.7. Na satisfação com a vida a média obtida foi de 23.8, um valor que também supera a mediana (21 pontos), o que indica maior tendência para respostas favoráveis nos itens desta escala.

Ao compararmos os resultados entre homens e mulheres, verificamos que os homens apresentam resultados mais elevados nas médias referentes às subescalas Curiosidade e Autoestima, acontecendo o inverso nas subescalas Desfrute, Otimismo, Humor e Domínio do Meio, assim como nas médias da nota total da EFPP e da Escala de Satisfação com a Vida.

Ao analisarmos o significado estatístico das diferenças nas dimensões avaliadas, tomando a variável sexo (H_1), verificamos que em nenhuma das subescalas do FPP, assim como no total da EFPP e na Satisfação com a Vida, as diferenças são estatisticamente significativas (cf. Anexo 2).

Na tabela 6 apresenta-se a estatística descritiva (média, desvio-padrão, valores mínimo e máximo) dos resultados obtidos, tomando o grupo etário.

Tabela 6.

Estatística descritiva dos resultados na EFPP e na SWLS, segundo o grupo etário

| Dimensões avaliadas | < 41 anos (n=32) | | | 41-49 anos (n=49) | | | > 49 anos (n=35) | | |
|---------------------|------------------|-------|-----------|-------------------|-------|-----------|------------------|-------|-----------|
| | M | DP | Mín.-máx. | M | DP | Mín.-máx. | M | DP | Mín.-máx. |
| FPP Autonomia | 12.3 | 1.93 | 7-15 | 11.9 | 1.90 | 7-15 | 12.4 | 2.00 | 8-15 |
| FPP Resiliência | 12.3 | 2.16 | 6-15 | 12.3 | 1.73 | 6-15 | 12.3 | 1.76 | 8-15 |
| FPP Autoestima | 11.9 | 2.55 | 6-15 | 11.4 | 2.34 | 5-15 | 11.9 | 2.79 | 3-15 |
| FPP Propósito V | 12.0 | 1.77 | 7-15 | 11.6 | 1.86 | 8-15 | 11.9 | 1.63 | 9-15 |
| FPP Desfrute | 11.8 | 2.06 | 6-15 | 11.1 | 2.07 | 6-15 | 11.5 | 1.87 | 7-15 |
| FPP Otimismo | 11.6 | 2.38 | 6-15 | 11.2 | 2.16 | 7-15 | 11.3 | 2.20 | 6-15 |
| FPP Curiosidade | 12.1 | 1.56 | 10-15 | 11.7 | 2.15 | 4-15 | 12.3 | 1.81 | 9-15 |
| FPP Criatividade | 11.6 | 1.66 | 7-15 | 11.6 | 1.59 | 8-15 | 12.0 | 1.90 | 7-15 |
| FPP Humor | 11.6 | 2.15 | 6-15 | 11.6 | 2.26 | 5-15 | 11.7 | 1.94 | 7-15 |
| FPP Domínio Meio | 9.7 | 3.01 | 4-15 | 9.9 | 2.43 | 4-14 | 10.6 | 2.66 | 4-15 |
| FPP Vitalidade | 10.8 | 2.44 | 5-15 | 10.3 | 2.47 | 5-14 | 10.9 | 2.43 | 6-15 |
| FPP TOTAL | 127.7 | 18.80 | 88-164 | 124.6 | 17.96 | 75-160 | 128.7 | 18.17 | 87-160 |
| SWLS | 24.1 | 6.75 | 8-33 | 22.6 | 6.25 | 9-35 | 25.4 | 6.32 | 11-35 |

Analisando as médias obtidas em cada uma das dimensões da EFPP nos três grupos, verifica-se uma tendência geral para médias inferiores no grupo de professores com idades compreendidas entre os 41 e os 49 anos, tanto no FPP como na Satisfação com a Vida, com exceção das subescalas Resiliência, Criatividade, Humor e Domínio do Meio. Nesta última subescala a média foi inferior no grupo de professores mais novos. Por outro lado, este grupo foi o que obteve médias mais elevadas nas subescalas Propósito na Vida, Desfrute e Otimismo.

Nas restantes subescalas da EFPP, assim como no total desta escala e na Satisfação com a Vida, as médias mais elevadas foram evidenciadas pelo grupo de professores mais velhos.

O teste da H_2 formulada revelou apenas a existência de uma diferença estatisticamente significativa, designadamente na Satisfação com a Vida ($U=1092.00$; $p<.05$) entre o grupo de professores de idade intermédia (entre os 41 e os 49 anos de idade) e o grupo de professores mais velhos (cf. Anexo 3). Com base nas médias obtidas nesta escala nos dois grupos (tabela 6), podemos concluir que o grupo de professores mais velhos revelou maior Satisfação com a Vida, comparativamente com o grupo etário intermédio.

No sentido de melhor analisar a relação entre a idade e o bem-estar dos professores, complementamos as análises efetuadas com a H_3 . Na tabela 7 apresentam-se os resultados das correlações entre as dimensões do FPP, o FPP global, a Satisfação com a Vida e a variável idade, os quais também dizem respeito à testagem da H_4 .

Tabela 7.

Correlações entre as dimensões do FPP, a Satisfação com a Vida e a Idade dos professores

| | Idade | A | R | AE | PV | D | O | C | Cr | H | DM | V | FPP |
|------------------------|-------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Autonomia (A) | .014 | | | | | | | | | | | | |
| Resiliência (R) | -.034 | .625*** | | | | | | | | | | | |
| Autoestima (AE) | -.007 | .578*** | .568*** | | | | | | | | | | |
| Propósito na Vida (PV) | -.054 | .613*** | .670*** | .595*** | | | | | | | | | |
| Desfrute (D) | -.062 | .579*** | .544*** | .616*** | .593*** | | | | | | | | |
| Otimismo (O) | -.079 | .616*** | .648*** | .678*** | .651*** | .634*** | | | | | | | |
| Curiosidade (C) | .073 | .484*** | .429*** | .507*** | .488*** | .632*** | .613*** | | | | | | |
| Criatividade (Cr) | .061 | .627*** | .528*** | .513*** | .557*** | .580*** | .546*** | .559*** | | | | | |
| Humor (H) | -.038 | .600*** | .619*** | .499*** | .642*** | .628*** | .651*** | .603*** | .586*** | | | | |
| Domínio do Meio (DM) | .192* | .476*** | .489*** | .541*** | .478*** | .600*** | .547*** | .469*** | .464*** | .566*** | | | |
| Vitalidade (V) | .049 | .539*** | .609*** | .585*** | .590*** | .723*** | .698*** | .545*** | .514*** | .581*** | .653*** | | |
| FPP | .018 | .760*** | .760*** | .772*** | .778*** | .812*** | .847*** | .712*** | .729*** | .794*** | .758*** | .831*** | |
| SWLS | .101 | .404*** | .309** | .512*** | .505*** | .426*** | .469*** | .444*** | .367*** | .502*** | .470*** | .455*** | .571*** |

Nota: * $p<.05$; ** $p<.01$; *** $p<.001$

Relativamente à H_3 , ao considerarmos a variável idade de forma contínua (e não a partir da constituição de grupos com base nas respetivas faixas etárias, como fizemos na H_2), entre as várias dimensões do FPP e do Bem-Estar Subjetivo avaliadas, apenas se verificou uma correlação estatisticamente significativa, positiva, que se reporta à subescala Domínio do Meio ($r=.192$; $p<.05$). Esta análise permitiu, assim, recolher informação adicional sobre a relação do FPP e do BES com a idade dos professores, uma vez que os resultados poderão ser complementados com os obtidos na testagem da H_2 , pois não foram equivalentes.

Ainda da análise da tabela 7, e conforme seria de esperar, podemos verificar a existência de correlações com significado estatístico entre todas as subescalas da EFPP, a nota global na EFPP e a Satisfação com a Vida (H_4). Assim, todas as dimensões avaliadas apresentam entre si correlações positivas estatisticamente significativas, ainda que a correlação da SCV com a Resiliência seja menor ($r=.309$; $p<.01$).

Na tabela 8 apresenta-se a estatística descritiva (média, desvio-padrão, valores mínimo e máximo) dos resultados obtidos nos grupos de professores com menos e mais tempo de serviço (um grupo com menos de 13 anos de tempo de serviço e o outro com mais de 24 anos).

Tabela 8.

Estatística descritiva dos resultados na EFPP e na SWLS, segundo o tempo de serviço

| Dimensões avaliadas | < 13 anos (n=31) | | | > 24 anos (n=34) | | |
|---------------------|------------------|-------|-----------|------------------|-------|-----------|
| | M | DP | Mín.-máx. | M | DP | Mín.-máx. |
| FPP Autonomia | 12.0 | 2.06 | 7-15 | 12.0 | 1.98 | 8-15 |
| FPP Resiliência | 12.4 | 2.14 | 6-15 | 12.4 | 1.67 | 8-15 |
| FPP Autoestima | 11.7 | 2.52 | 5-15 | 11.7 | 2.58 | 3-15 |
| FPP Propósito V | 11.9 | 1.75 | 7-15 | 11.8 | 1.53 | 9-15 |
| FPP Desfrute | 11.4 | 2.14 | 6-15 | 11.4 | 1.88 | 7-15 |
| FPP Otimismo | 11.5 | 2.36 | 6-15 | 11.2 | 2.11 | 6-15 |
| FPP Curiosidade | 11.9 | 1.76 | 9-15 | 12.4 | 1.74 | 9-15 |
| FPP Criatividade | 11.7 | 1.58 | 7-15 | 11.8 | 2.03 | 7-15 |
| FPP Humor | 11.6 | 2.09 | 7-15 | 11.6 | 1.99 | 7-15 |
| FPP Domínio Meio | 9.3 | 2.64 | 5-15 | 10.8 | 2.45 | 4-15 |
| FPP Vitalidade | 10.3 | 2.49 | 5-15 | 10.9 | 2.40 | 6-15 |
| FPP TOTAL | 125.4 | 17.79 | 88-164 | 127.9 | 17.64 | 87-160 |
| SWLS | 21.2 | 7.33 | 8-33 | 25.1 | 6.55 | 11-35 |

Comparando as médias nos dois grupos em análise, verifica-se que o grupo de professores com mais tempo de serviço apresentou resultados mais favoráveis nas subescalas Curiosidade, Criatividade, Domínio do Meio e Vitalidade, assim como no total da EFPP e na Satisfação com a

Vida. Nas subescalas Propósito na Vida e Otimismo, as médias foram mais elevadas no grupo de professores com menor experiência profissional. Nas restantes dimensões avaliadas, as médias foram iguais nos dois grupos.

O teste da H_5 formulada revelou diferenças estatisticamente significativas entre os grupos de professores com menor e maior tempo de serviço (cf. Anexo 4) na subescala Domínio do Meio ($U=722.50$; $p<.05$) e na Satisfação com a Vida ($U=690.00$; $p<.05$). Confrontando as médias apresentadas na tabela 8, podemos concluir que, em ambos os casos, é o grupo de professores com maior tempo de serviço que apresenta resultados mais favoráveis.

Na tabela 9 apresenta-se a estatística descritiva (média, desvio-padrão, valores mínimo e máximo) dos resultados nas variáveis em análise, segundo a situação da relação conjugal dos participantes. Relembramos que foram considerados três tipos de resposta a esta questão: i) Sem companheiro(a) estável, ii) Com companheiro(a) geograficamente próximo (a), e iii) Com companheiro(a) geograficamente distante.

Tabela 9.

Estatística descritiva dos resultados na EFPP e na SWLS, segundo a relação conjugal

| Dimensões avaliadas | Sem companheiro estável (n=26) | | | Companheiro próximo (n=76) | | | Companheiro distante (n=13) | | |
|---------------------|-----------------------------------|-------|-----------|-------------------------------|-------|-----------|--------------------------------|-------|-----------|
| | M | DP | Min.-máx. | M | DP | Min.-máx. | M | DP | Min.-máx. |
| FPP Autonomia | 12.4 | 1.90 | 8-15 | 12.0 | 1.94 | 7-15 | 12.3 | 2.14 | 8-15 |
| FPP Resiliência | 12.6 | 1.45 | 10-15 | 12.1 | 1.98 | 6-15 | 13.1 | 1.71 | 9-15 |
| FPP Autoestima | 11.7 | 2.61 | 6-15 | 11.5 | 2.48 | 3-15 | 12.6 | 2.73 | 5-15 |
| FPP Propósito V | 11.7 | 1.96 | 8-15 | 11.7 | 1.75 | 7-15 | 12.5 | 1.39 | 10-15 |
| FPP Desfrute | 11.6 | 2.25 | 6-15 | 11.3 | 1.97 | 6-15 | 12.1 | 1.75 | 10-15 |
| FPP Otimismo | 11.2 | 2.47 | 6-15 | 11.2 | 2.19 | 6-15 | 12.6 | 1.66 | 10-15 |
| FPP Curiosidade | 11.9 | 1.98 | 9-15 | 12.1 | 1.89 | 4-15 | 11.8 | 1.96 | 9-15 |
| FPP Criatividade | 11.7 | 2.08 | 7-15 | 11.7 | 1.67 | 7-15 | 11.8 | 1.17 | 10-14 |
| FPP Humor | 11.6 | 2.08 | 8-15 | 11.5 | 2.19 | 5-15 | 12.2 | 1.83 | 9-15 |
| FPP Domínio Meio | 10.2 | 2.61 | 6-15 | 10.1 | 2.72 | 4-15 | 9.7 | 2.72 | 5-13 |
| FPP Vitalidade | 10.8 | 2.47 | 5-15 | 10.4 | 2.54 | 5-15 | 11.5 | 1.76 | 8-14 |
| FPP TOTAL | 127.3 | 19.80 | 90-164 | 125.6 | 18.36 | 75-160 | 132.2 | 14.23 | 112-160 |
| SWLS | 21.7 | 6.13 | 9-30 | 24.7 | 6.47 | 8-35 | 23.7 | 6.30 | 14-31 |

Comparando as médias obtidas em cada um dos grupos nas dimensões do FPP e no total da EFPP, verifica-se uma tendência para médias mais elevadas no grupo correspondente aos indivíduos “Com companheiro(a) geograficamente distante”, com exceção da Autonomia e Domínio do Meio, onde o grupo “Sem companheiro(a) estável” obteve médias superiores, assim como na Curiosidade, com média superior no grupo “Com companheiro(a) geograficamente próximo”. Neste último grupo, apesar de se verificar a tendência para médias inferiores na

EFPP (designadamente, nas subescalas Autonomia, Resiliência, Autoestima, Desfrute, Humor, Domínio do Meio, Vitalidade e no total da EFPP), foi o grupo com média mais elevada na Satisfação com a Vida.

A partir da testagem da H_6 formulada (cf. Anexo 5), verificamos a existência de diferenças com significado estatístico na dimensão Otimismo ($U=674.00$; $p<.05$) e na Satisfação com a Vida ($U=1278.50$; $p<.05$). No primeiro caso, a diferença situa-se entre os grupos de professores que têm uma relação conjugal, sendo que o grupo “Com companheiro(a) geograficamente distante” apresenta uma média mais elevada face ao grupo “Com companheiro(a) geograficamente próximo(a)”, conforme se pode constatar na tabela 9. Na Satisfação com a Vida, a diferença situa-se entre o grupo que referiu não ter uma relação estável e o grupo “Com companheiro(a) geograficamente próximo(a)”, sendo este último o que obteve a média mais elevada.

Na tabela 10 apresenta-se a estatística descritiva (média, desvio-padrão, valores mínimo e máximo) dos resultados obtidos em cada uma das dimensões do FPP avaliadas e na Satisfação com a Vida, segundo a existência de doença diagnosticada nos participantes.

Tabela 10.

Estatística descritiva dos resultados na EFPP e na SWLS, segundo a existência de doença

| Dimensões avaliadas | Não (n=92) | | | Sim (n=24) | | |
|---------------------|------------|-------|-----------|------------|-------|-----------|
| | M | DP | Mín.-máx. | M | DP | Mín.-máx. |
| FPP Autonomia | 12.4 | 1.78 | 7-15 | 11.3 | 2.27 | 8-15 |
| FPP Resiliência | 12.4 | 1.77 | 6-15 | 11.8 | 2.09 | 6-15 |
| FPP Autoestima | 11.9 | 2.41 | 5-15 | 10.8 | 2.84 | 3-15 |
| FPP Propósito V | 11.9 | 1.75 | 7-15 | 11.6 | 1.84 | 9-15 |
| FPP Desfrute | 11.6 | 1.87 | 6-15 | 10.7 | 2.37 | 6-15 |
| FPP Otimismo | 11.5 | 2.17 | 7-15 | 10.6 | 2.30 | 6-15 |
| FPP Curiosidade | 12.1 | 1.71 | 9-15 | 11.5 | 2.48 | 4-15 |
| FPP Criatividade | 11.8 | 1.72 | 7-15 | 11.3 | 1.63 | 8-15 |
| FPP Humor | 11.6 | 1.99 | 6-15 | 11.5 | 2.59 | 5-15 |
| FPP Domínio Meio | 10.3 | 2.56 | 4-15 | 9.2 | 2.93 | 4-14 |
| FPP Vitalidade | 10.9 | 2.32 | 5-15 | 9.5 | 2.64 | 5-14 |
| FPP TOTAL | 128.5 | 17.08 | 88-164 | 119.7 | 20.87 | 75-154 |
| SWLS | 24.4 | 6.15 | 8-35 | 21.8 | 7.33 | 9-33 |

Analisando as médias obtidas em ambos os grupos, podemos verificar que em todas as dimensões do FPP e na Satisfação com a Vida, o grupo de professores sem qualquer doença diagnosticada apresentou resultados mais favoráveis. Além disso, neste grupo as médias mais elevadas situaram-se nas subescalas Autonomia ($M=12.4$), Resiliência ($M=12.4$) e Curiosidade

($M=12.1$), enquanto que o grupo com pelo menos uma doença diagnosticada obteve médias mais favoráveis nas subescalas Resiliência ($M=11.8$), Propósito na Vida ($M=11.6$), Curiosidade e Humor ($M=11.5$ em ambas). Em contraposição, em ambos os grupos as médias foram inferiores nas subescalas Domínio do Meio ($M=10.3$ e $M=9.2$, respetivamente), Otimismo ($M=11.5$ e $M=10.5$, respetivamente) e Vitalidade ($M=10.9$ e $M=9.5$, respetivamente).

A testagem da H_7 formulada (cf. Anexo 6) revela que as diferenças apenas assumem significado estatístico nas subescalas Autonomia ($U=803.50$; $p<.05$) e Vitalidade ($U=759.50$; $p<.05$). Conforme referido anteriormente, as médias obtidas pelos dois grupos em análise nestas subescalas (Tabela 10) apontam para perceções de Autonomia e Vitalidade dos professores sem doença diagnosticada mais favoráveis, face ao grupo de professores com alguma doença.

Na tabela 11 apresenta-se a estatística descritiva (média, desvio-padrão, valores mínimo e máximo) dos resultados obtidos em cada uma das dimensões da EFPP, no total da EFPP e na escala SWLS, tomando a variável deslocação.

Tabela 11.

Estatística descritiva dos resultados na EFPP e na SWLS, segundo a deslocação

| Dimensões avaliadas | Não deslocado (n=88) | | | Deslocado com regresso diário (n=12) | | | Deslocado com regresso esporádico (n=16) | | |
|---------------------|----------------------|-------|-----------|--------------------------------------|-------|-----------|------------------------------------------|-------|-----------|
| | M | DP | Mín.-máx. | M | DP | Mín.-máx. | M | DP | Mín.-máx. |
| FPP Autonomia | 12.2 | 1.87 | 7-15 | 12.1 | 1.88 | 9-15 | 11.9 | 2.38 | 7-15 |
| FPP Resiliência | 12.2 | 1.78 | 6-15 | 12.8 | 1.55 | 11-15 | 12.3 | 2.46 | 6-15 |
| FPP Autoestima | 11.6 | 2.51 | 3-15 | 11.9 | 2.47 | 6-15 | 11.8 | 2.81 | 6-15 |
| FPP Propósito V | 11.8 | 1.70 | 8-15 | 12.3 | 1.50 | 10-15 | 11.7 | 2.24 | 7-15 |
| FPP Desfrute | 11.2 | 1.98 | 6-15 | 12.2 | 1.59 | 10-15 | 11.8 | 2.34 | 6-15 |
| FPP Otimismo | 11.2 | 2.17 | 6-15 | 11.8 | 1.59 | 9-15 | 11.6 | 2.92 | 6-15 |
| FPP Curiosidade | 12.0 | 1.90 | 4-15 | 12.2 | 2.04 | 9-15 | 12.3 | 1.92 | 9-15 |
| FPP Criatividade | 11.7 | 1.66 | 7-15 | 11.8 | 1.34 | 9-14 | 11.8 | 2.23 | 7-15 |
| FPP Humor | 11.4 | 2.13 | 5-15 | 12.7 | 1.50 | 10-15 | 11.8 | 2.32 | 9-15 |
| FPP Domínio Meio | 10.1 | 2.75 | 4-15 | 10.5 | 2.36 | 6-14 | 9.6 | 2.50 | 5-15 |
| FPP Vitalidade | 10.5 | 2.53 | 5-15 | 11.4 | 1.88 | 8-14 | 10.8 | 2.37 | 5-15 |
| FPP TOTAL | 125.9 | 18.03 | 75-160 | 131.7 | 14.95 | 107-156 | 127.3 | 21.52 | 88-164 |
| SWLS | 23.9 | 6.12 | 9-35 | 25.7 | 6.08 | 15-33 | 21.9 | 8.33 | 8-31 |

Conforme se pode constatar, o grupo de professores que se encontram deslocados da sua área de residência, mas que regressam a casa diariamente, tende a apresentar médias mais elevadas nas dimensões avaliadas, com exceção das subescalas Autonomia (média superior no grupo de professores não deslocados) e Curiosidade (média superior no grupo de professores

deslocados que regressam a casa mais esporadicamente). Também no FPP global e na Satisfação com a Vida as médias são mais favoráveis no grupo de professores não deslocados. Pelo contrário, as médias foram inferiores no grupo de professores deslocados com regresso esporádico a casa nas subescalas Autonomia, Propósito na Vida e Domínio do Meio, assim como na Satisfação com a Vida. Curiosamente, o grupo de professores não deslocados foi o que obteve médias inferiores num maior número de subescalas, designadamente na Resiliência, Autoestima, Desfrute, Otimismo, Curiosidade, Criatividade, Humor e Vitalidade, o que certamente contribuiu para uma média também inferior no total do FPP comparativamente com os restantes grupos. Analisando, de forma mais específica, as médias no grupo de professores não deslocados, verifica-se que os resultados foram superiores nas subescalas Resiliência e Autonomia ($M=12.2$ em ambas), seguidas da subescala Curiosidade ($M=12.0$), em contraposição com as médias nas subescalas e Domínio do Meio ($M=10.1$) e Vitalidade ($M=10.5$). Por sua vez, o grupo de professores que se encontra mais afastado da sua área de residência (regressando a casa de forma esporádica), obteve resultados médios superiores nas subescalas Resiliência, Curiosidade ($M=12.3$, em ambas) e Autonomia ($M=11.9$), em contraste com as subescalas Domínio do meio ($M=9.6$), Vitalidade ($M=10.8$) e Otimismo ($M=11.6$).

Mais uma vez, procuramos averiguar o significado estatístico destas diferenças (H_8 ; Anexo 7). Assim, podemos concluir que, apesar das distintas “nuances” nos valores médios obtidos nos três grupos de professores, em função da sua área de residência, apenas se verifica uma diferença estatisticamente significativa, na subescala Humor ($U=714.00$; $p<.05$), entre o grupo de professores não deslocados e o grupo que, apesar de deslocado, regressa a casa com uma frequência diária, sendo a média mais favorável neste último grupo.

Capítulo 7. Discussão

Com o presente estudo pretendeu-se caracterizar a satisfação com a vida e o funcionamento psicológico positivo em professores do ensino básico e secundário e, mais especificamente, analisar estes constructos em função de algumas variáveis que se consideraram relevantes para este estudo, nomeadamente: sexo, idade, tempo de serviço, relação conjugal, deslocação do local de residência e saúde, assim como relacionar o funcionamento psicológico positivo com a satisfação com a vida.

Os resultados apontam para níveis favoráveis de SCV e de FPP, tal como é de esperar em populações não clínicas. Na amostra global, as dimensões do FPP com valores médios inferiores situaram-se no Domínio do Meio, na Vitalidade e no Otimismo, e os valores mais elevados nas subescalas Resiliência, Autonomia e Curiosidade. Comparando estes resultados com os obtidos junto de uma amostra de estudantes portugueses do ensino superior (Oliveira et al., 2018) verifica-se que, neste caso, os valores mais elevados situaram-se nas subescalas Autoestima, Resiliência e Autonomia.

Tomando a amostra global em estudo, e como era expectável, verificaram-se correlações positivas estatisticamente significativas entre a satisfação com a vida e o FPP (extensíveis às várias dimensões do FPP e ao FPP global). De facto, existe algum consenso na literatura sobre a interligação entre os constructos de BES e de BEP ou, de forma mais específica, entre a SCV e alguma das dimensões do BEP (e.g. Joshanloo, 2018; Keyes et al., 2002). Podemos mencionar a este respeito a conceção de recursos apresentada por Hobfoll (2002) e o princípio de que “recursos atraem recursos”, ou seja, existe uma relação entre eles, com um efeito potenciador. Da mesma forma, Fredrickson (1998) na sua teoria sobre as emoções positivas destaca a estreita relação entre emoções positivas, recursos e consequências positivas (Fredrickson, 1998), o que remete, também para a literatura que aponta uma forte associação entre a satisfação com a vida, em geral, e a satisfação no domínio profissional, em particular, nomeadamente em estudos realizados junto de professores (Figueiredo & Rojo, 2008).

Não se verificaram diferenças em qualquer uma das dimensões de bem-estar avaliadas em função da variável sexo. De acordo com a literatura existente, os resultados não são convergentes neste domínio, havendo estudos que reportam resultados mais favoráveis nas mulheres, assim como estudos que apontam para a superioridade dos homens em medidas de autorrelato do bem-estar e, a ainda, estudos com resultados consensuais com os obtidos neste trabalho (e.g. Wood, Rhodes, & Whelan, 1989; Zweig, 2015). No que tange às diferenças entre os sexos em termos da satisfação com a vida, o estudo de Strelhow et al. (2010) demonstrou

diferenças entre os sexos nos domínios de satisfação com a vida, porém estas não chegaram a ser estatisticamente significativas. Parece que as mulheres têm indicadores mais positivos do que os homens em certos aspetos do bem-estar e menos positivos noutros. Nesta medida, importa destacar que nos diversos estudos se vão adotando medidas distintas de bem-estar, com diferentes operacionalizações, o que poderá contribuir para a divergência de resultados encontrados e para a dificuldade em estabelecer comparações entre os diferentes estudos. Além disso, alguns autores (e.g. Larsen & Diener, 1987) parecem concordar com a ideia de que possivelmente as mulheres tendem a experimentar as emoções positivas e negativas com mais intensidade, o que também poderá ajudar a explicar a falta de consenso na literatura.

Relativamente à idade e ao tempo de serviço, duas variáveis interrelacionadas (Figueiredo, 2009), o grupo de professores mais velhos e com maior tempo de serviço apresentou maior Satisfação com a Vida. O grupo com mais tempo de serviço apresentou, ainda, resultados significativamente superiores na dimensão Domínio do Meio.

Verificaram-se diferenças com significado estatístico na SCV e no Otimismo em função do tipo de relação conjugal, sendo os resultados mais desfavoráveis no grupo de participantes que referiu não possuir uma relação estável. Apesar de a literatura sublinhar a importância das redes de suporte para o bem-estar dos indivíduos e, em particular, o suporte afetivo associado a uma relação conjugal, destacamos o trabalho de Nezlek (2000), de onde se pode concluir que, mais do que a existência, ou não, de uma relação conjugal, será importante a considerar a qualidade dessa relação.

As percepções de Autonomia e de Vitalidade dos professores sem doença diagnosticada foram mais favoráveis, face ao grupo de professores com alguma doença. Muitas pesquisas têm demonstrado o papel preditor e moderador da Satisfação com a Vida para a saúde física e psicológica das pessoas (Damásio, Melo, & Silva, 2013). Estas pesquisas são particularmente relevantes à luz da pesquisa anterior em saúde mental, que documentou repetidamente uma maior incidência de certos problemas psicológicos, como a depressão, entre as mulheres.

No que se reporta à deslocação da área de residência, o grupo de professores deslocados que regressam diariamente a casa obteve uma média superior na subescala Humor, face ao grupo de professores não deslocados. Sempre que um novo ano letivo se inicia em Portugal, o sistema de colocação de professores é alvo de críticas devido à ocorrência de problemas, nomeadamente o facto de os professores serem colocados distantes da sua área de residência, com todos os constrangimentos e adversidades que tal instabilidade acarreta na sua vida pessoal e profissional. Como seria de esperar, verificamos neste estudo que o grupo de professores não deslocados apresentou médias superiores no FPP global e na Satisfação com a Vida, apesar de estas diferenças não serem estatisticamente significativas.

Conclusão

Aceitando a satisfação como uma característica de predisposição individual, que se generaliza partindo de uma avaliação positiva com a vida que influencia o desempenho profissional, temos que destacar a necessidade de que os professores tenham bem clara a sua identidade individual e o seu papel profissional, no que respeita aos seus limites, para que a contaminação ou indistinção de identidade não ponham em causa o seu bom e satisfatório desempenho profissional (Figueiredo, 2009) e o seu bem-estar.

Salienta-se a importância desta área de estudo pelo seu contributo no desenho e implementação de intervenções mais ajustadas aos professores, que possam garantir uma melhor adaptação às exigências e ao desgaste da profissão.

A literatura ressalva que as características sociodemográficas estão associadas, em menor grau, ao bem-estar do que ao otimismo. A literatura anterior já havia mostrado o fraco poder preditivo das variáveis sociodemográficas na felicidade e na satisfação com a vida (Quevedo et al., 2014), no entanto as correlações entre diferentes características pessoais e o bem-estar estão documentadas na investigação científica.

A satisfação com a vida é considerada um fator protetor que vai permitir saber gerir os recursos ao dispor tornando os professores mais resilientes e com uma maior conhecimento para lidarem com o *stress* inerente à profissão.

As futuras investigações poderão aprofundar os objetivos do presente estudo e também serem alargadas a mais professores, uma vez que este estudo apenas incluiu professores de duas escolas, de diferentes conselhos. Além disso, importa observar o número reduzido de sujeitos da amostra, pelo que, seja em termos de significância, seja em termos de representatividade, não é possível a generalização dos resultados para a população.

Salienta-se a dificuldade em conseguir a colaboração por parte destes profissionais, uma vez que se compreende a quantidade de tarefas que têm de desempenhar nas escolas, associada ao descontentamento e revolta por que estão a passar neste momento relativamente à carreira de docente.

Em conclusão, considera-se que o presente estudo poderá contribuir no sentido de conhecer e compreender melhor esta realidade com o objetivo de implementação de medidas futuras que possam promover a melhoria do bem-estar neste grupo de profissionais, seja no contexto educativo, seja no domínio da prática em Psicologia Clínica e da Saúde.

Referências

- Antunes, R. R., Silva, A. P., & Oliveira, J. (2018). Global well-being scale: Analysis of their psychometric characteristics. *Health Research Journal*, 1(1), 52-62.
- Augusto, C. H. S., Vergel, V. H., & Nuñez, R. P. (2018). Adaptación del perfil PERMA de bienestar subjetivo para adultos mayores institucionalizados colombianos. *Ciencia Y Cuidado*, 15(1), 83-97.
- Boniwell, I. (2016). *A ciência da felicidade: Psicologia positiva em poucas palavras* (1st ed.). Parede: Quatro Estações Editora.
- Borges, G., Constante, A., & Machado, D. (2017). A influência do hedonismo sobre a felicidade e a satisfação com a vida. *Revista de Administração IMED*, 7(1), 30-48.
- Bradburn, N. (1969). *The structure of psychologic well-being*. Chicago: Aldine Publishing Company.
- Burns, R. A., & Machin, M. A. (2010). Identifying gender differences in the independent effects of personality and psychological well-being on two broad affect components of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 48(1), 22-27.
- Cacioppo, J. T., & Berntson, G. G. (1999). The Affect System. *Current Directions in Psychological Science*, 8(5), 133-137. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00031>
- Carochinho, J. A. (2018). Adaptação e validação para a língua portuguesa de um conjunto de escalas de bem-estar. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 1(46), 37-50. <https://doi.org/10.21865/RIDEP46.1.03>
- Chen, Y., & Persson, A. (2002). Internet use among young and older adults: Relation to psychological well-being. *Educational Gerontology*, 28, 731-744.
doi:10.1080/03601270290099921
- Coleta, J. A., Lopes, J. E. F., & Coleta, M. F. (2012). Felicidade, bem-estar subjetivo e variáveis sociodemográficas, em grupos de estudantes universitários. *Psico-USF*, 17(1), 129-139. <https://doi.org/10.1590/S1413-82712012000100014>
- Conselho Nacional de Educação. (2016). Estado da educação. Retrieved from http://www.cnedu.pt/content/edicoes/estado_da_educacao/CNE-EE2016_web_final.pdf
- Damásio, B. F., Melo, R. L. P. de, & Silva, J. P. (2013). Sentido de vida , bem-estar psicológico e qualidade de vida em professores escolares. *Paidéia*, 23(54), 73-82. <https://doi.org/10.1590/1982-43272354201309>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11.

- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 3(95), 542-575.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103-157. <https://doi.org/10.1007/BF01207052>
- Diener, E., Horwitz, J., & Emmons, R. A. (1985). Happiness of the very wealthy. *Social Indicators Research*, 16(3), 263-274. <https://doi.org/10.1007/BF00415126>
- Diener, E., & Lucas, R. (1999). Personality, and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213-229). New York: Russell Sage Foundation.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). The science of happiness and life satisfaction. In S. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 463-473). New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 403-425.
- Diener, E., & Suh, E. M. (1998a). Subjective well-being and age: An international analysis. In K. W. Schaie & M. P. Lawton (Eds.), *Annual review of gerontology and geriatrics: Vol. 17. Focus on emotion and adult development* (pp. 304-324). New York: Springer.
- Diener, E., & Suh, E. M. (1998b). Age and subjective well-being: An international analysis. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 17, 304-324.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Diener, E., Wolsic, B., & Fujita, F. (1995). Physical attractiveness and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 120-129. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.1.120>
- Donaldson, S. I., Dollwet, M., & Rao, M. A. (2015). Happiness, excellence, and optimal human functioning revisited: Examining the peer-reviewed literature linked to positive psychology. *Journal of Positive Psychology*, 10(3), 185-195.
- Esteve, J., & Fracchia, A. F. b. (1988). Le malaise des enseignants. *Revue Française de Pédagogie*, 84(1), 45-56. <https://doi.org/10.3406/rfp.1988.1444>
- Ferreira, J. A., & Simões, A. (1999). Escalas de Bem-Estar Psicológico (EBEP). In M. R. Simões, M. M. Gonçalves, & L. S. Almeida (Eds.), *Testes e provas psicológicas em Portugal* (pp. 111-121). Braga: APPORT/SHO.
- Figueiredo, M., & Rojo, V. Á. (2008). A satisfação com a profissão em professores do ensino secundário em Portugal. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 19(3), 255-

269.

- Figueiredo, M. (2009). A avaliação da satisfação com a profissão em professores do ensino secundário em Portugal: contribuição para o estudo do sucesso escolar. *Revista Ibero-Americana de Educação*, 51, 123-138.
- Fortin, M.-F. (2009). *Fundamentos e etapas no processo de investigação*. Loures: Lusodidacta.
- Freire, T., Zenhas, F., Tavares, D., & Iglésias, C. (2013). Felicidade hedónica e eudaimónica: Um estudo com adolescentes portugueses. *Análise Psicológica*, 31(4), 329-342.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110.
- Galinha, I., & Pais-Ribeiro, J. (2005). História e evolução do conceito de bem-estar subjectivo. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 6(2), 203-214.
- García-Andaleta, J. (2013). Bienestar psicológico, edad y género en universitarios españoles. *Salud & Sociedad*, 4 (1), 48-58.
- Giacomoni, C. H. (2004). Bem-estar subjectivo: em busca da qualidade de vida. *Temas Em Psicologia Da SBP*, 12(1), 43-50.
- Gomes, A. P. R., & Quintão, S. dos R. (2011). Burnout, satisfação com a vida, depressão e carga horária em professores. *Análise Psicológica*, 29(2), 335-344.
- Goodman, F. R., Disabato, D. J., Kashdan, T. B., & Kauffman, S. B. (2018). Measuring well-being: A comparison of subjective well-being and PERMA. *Journal of Positive Psychology*, 13(4), 321-332.
- Hobfoll, S. E. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology*, 6(4), 307-324.
- Jesus, S. N. (2002). *Perspetivas para o bem-estar docente: Uma lição de síntese* (1st ed.). Porto: Edições ASA.
- Joseph, S., & Wood, A. (2010). Assessment of positive functioning in clinical psychology: Theoretical and practical issues. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 830-838.
- Joshanloo, M. (2018). Longitudinal associations between subjective and psychological well-being in Japan: A four-year cross-lagged panel study. *Personality and Individual Differences*, 134, 289-292.
- Kahneman, D., & Riis, J. (2012). Living, and thinking about it: Two perspectives on life. In F. A. Huppert, N. Baylis, & B. Keverne (Eds.), *The Science of Well-Being* (pp. 287-304). Oxford: Oxford University press.
- Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207.

- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Keyes, C. L. M., & Waterman, M. B. (2003). Dimensions of well-being and mental health in adulthood. In M. H. Bornstein, L. Davidson, C. L. M. Keyes, & K. A. Moore (Eds.), *Crosscurrents in contemporary psychology. Well-being: Positive development across the life course* (pp. 477-497). Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Larsen, R., & Diener, E. (1987). Affect intensity as an individual difference characteristic: A review. *Journal of Research in Personality*, 21(1), 1-39.
- Lee, E., & Carey, T. (2013). Eudaimonic Well-Being as a Core Concept of Positive Functioning. *MindPad*, 17-20.
- Lindfors, P., Berntsson, L., & Lundberg, U. (2006). Factor structure of Ryff's Psychological Well-Being Scales in Swedish female and male white-collar workers. *Personality and Individual Differences*, 40 (6), 1213-1222. doi:10.1016/j.paid.2005.10.016
- Lucas, R. E., & Gohm, C. L. (2000). Age and sex differences in subjective well-being across cultures. In E. Diener & E. M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being* (pp. 291-317). Cambridge, MA, US: The MIT Press.
- Massone, A., & Urquijo, S. (2013). Bienestar psicológico en estudiantes de la Universidad Nacional de Mar del Plata, Argentina, según la edad y el género. *Salud & Sociedad*, 4 (2), 274-280.
- McMahan, E. A., & Renken, M. D. (2011). Eudaimonic conceptions of well-being, meaning in life, and self-reported well-being: Initial test of a mediational model. *Personality and Individual Differences*, 51(5), 589-594. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.05.020>
- Merino, M. D., & Privado, J. (2015). Funcionamiento psicológico positivo: Evidencia para un nuevo constructo y su medición. *Anales de Psicología*, 31(1), 45-54.
- Merino, M. D., Privado, J., & Gracia, Z. (2015). Validación mexicana de la Escala de Funcionamiento Psicológico Positivo: Perspectivas en torno al estudio del bienestar y su medida. *Salud Mental*, 38(2), 109-115.
- Merino, M. D., Privado, J., & Gracia, Z. (2017). Affects, resources, culture and perceived health: What is the relationship among them? *Anales de Psicología*, 33(2), 252-259.
- Merino Rivera, M. D., Privado, J., Díaz, E., Rubio, S., & López, M. I. (2017). Funcionamiento psicológico positivo en España: ¿existen diferencias en función del nivel educativo? *Revista de Estudios e Investigación En Psicología y Educación*, Extra(07), 118-122.
- Monteiro, S., Tavares, J., & Pereira, A. (2012). Adaptação portuguesa da escala de medida de manifestação de bem-estar psicológico com estudantes universitários - EMMBEP. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 13(1), 66-77.

- Noronha, A. P. P., Delforno, M. P., & Pinto, L. P. (2014). Afetos positivos e negativos em professores de diferentes níveis de ensino. *Psicologia Escolar e Educacional*, 18(2), 211-218.
- Noronha, A. P. P., & Mansão, C. S. M. (2012). Interesses profissionais e afetos positivos e negativos: Estudo exploratório com estudantes de ensino médio. *Psico-USF*, 17(2), 323-331.
- Novo, R. F. (2005). Bem-estar e psicologia: Conceitos e propostas de avaliação. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 20(2), 183-203.
- Nunes, P. (2007). Psicologia positiva. Retrieved January 5, 2018, from <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0115.pdf>
- OECD. (2018). *Education at a Glance 2018*. OECD. <https://doi.org/10.1787/eag-2018-en>
- Oliveira, E. P., Merino, M. D., Privado, J., & Almeida, L. da S. (2017a). Funcionamento psicológico positivo numa amostra portuguesa de estudantes. *Revista de Estudios e Investigación En Psicología y Educación*, (07), 092.
- Oliveira, E. P., Merino, M. D., Privado, J., & Almeida, L. S. (2017b). Escala de Funcionamento Psicológico Positivo: Adaptação e estudos iniciais de validação em universitários portugueses. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 3, 151-162.
- Ostrom, T. M. (1969). The relationship between the affective, behavioral, and cognitive components of attitude. *Journal of Experimental Social Psychology*, 5(1), 12-30. [https://doi.org/10.1016/0022-1031\(69\)90003-1](https://doi.org/10.1016/0022-1031(69)90003-1)
- Paludo, S. dos S., & Koller, S. H. (2007). Psicologia positiva: uma nova abordagem para antigas questões. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 17(36), 9-20.
- Paschoal, T., & Tamayo, A. (2008). Construção e validação da escala de bem-estar no trabalho. *Avaliação Psicológica*, 7(1), 11-22.
- Picado, L. (2009). Ser Professor: Do mal-estar para o bem-estar docente. Retrieved September 4, 2018, from <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0474.pdf>
- Quevedo, R. J. M., Abella, M. Ca., & Villalobos, J. Á. G. (2014). Relación entre bienestar subjetivo, optimismo y variables sociodemográficas en estudiantes universitarios de la Universidad de San Luis Potosí en México. *Universitas Psychologica*, 13(3), 1083-1098. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY13-3.rbso>
- Recio, M. V., & Franco, J. (2002). Modelo sistémico. In *Psicología y Familia* (1st ed., pp. 239-294). Madrid: Cáritas Espanhola.
- Reis, E. J. F. B. dos, Araújo, T. M. de, Carvalho, F. M., Barbalho, L., & Silva, M. O. e. (2006). Docência e exatão emocional. *Educação & Sociedade*, 27(94), 251-275.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Psychologica*, 52, 141-166.
- 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. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Association for Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Santana, V. S., & Gondim, S. M. G. (2016). Regulação emocional, bem-estar psicológico e bem-estar subjetivo. *Estudos de Psicologia*, 21(1), 58-68. <https://doi.org/10.5935/1678-4669.20160007>
- Santos, D., Reis, L. P., & Sá, J. O. e. (2015). Sistema de Colocação de Professores em Portugal: problemas e soluções. *Journal of Social, Technological and Environmental Science*, 4(2), 53-69.
- Scorsolini-Comin, F., & Santos, M. A. dos. (2010). Avaliação do bem-estar subjetivo (BES): Aspectos conceituais e metodológicos. *Interamerican Journal of Psychology*, 44(3), 442-448.
- Seligman, M. (2002). *Felicidade autêntica: Usando a nova psicologia para a realização permanente*. Rio de Janeiro: Objetiva.
- Seligman, M. (2012a). *A vida que floresce* (1st ed.). Alfragide: Estrela polar.
- Seligman, M. (2012b). *Florescer: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar*. (Objetiva, Ed.).
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Silva, D., Paz, A. J. de O., Soliva, B., Comiran, F., Picini, G., Souza, L. B. de, ... Marçal, S. A. de S. (2009). Bem-estar psicológico versus distress: um estudo exploratório sobre saúde mental. *Akrópolis*, 17(2), 59-68.
- Siqueira, M. M. M., & Padovan, V. a. R. (2008). Bases Teóricas de Bem-Estar Subjetivo , Bem-Estar Psicológico e Bem-Estar no Trabalho. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 24(2), 201-209.
- Strelhow, M. R. W., Bueno, C. de O., & Câmara, S. G. (2010). Percepção de saúde e satisfação com a vida em adolescentes: Diferença entre os sexos. *Revista Psicologia e Saúde*, 2(51), 42-49.
- Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Reed, G. M., Bower, J. E., & Gruenewald, T. L. (2000). Psychological resources, positive illusions, and health. *American Psychologist*, 55(1), 99-109. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.1.99>
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness

(eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-691.

Wood, W., Rhodes, N., & Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-Being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*, 106(2), 249-264. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.106.2.249>

Zweig, J. S. (2015). Are women happier than men? Evidence from the gallup world poll. *Journal of Happiness Studies*, 16(2), 515-541.

Anexos

Anexo 1. Questionário de caracterização sociodemográfica e profissional

1. Idade: ____ anos

2. Sexo: M F

3. Tempo de serviço: _____ anos

4. Escalão: _____

5. Vínculo profissional: efetivo nos quadros de escola quadro de zona pedagógica contratado
outro

6. Número de anos sem colocação: 1-2 3-4 5-6 7-8 9-10 Mais de 11
Sempre colocado

7. Grupo disciplinar lecionado: _____

8. Nível(is) de ensino: _____

9. Carga letiva por semana: _____ horas

10. N°. total de alunos com NEE na(s) sua(s) turma(s) (ou estimativa): _____

11. Caso tenha outros cargos ou funções na escola, especifique:

12. Caso esteja deslocado do seu domicílio habitual, com que frequência regressa a casa?

13. Relação conjugal atual: Sem companheiro(a) estável

Companheiro(a) estável, em proximidade geográfica

Companheiro(a) estável, geograficamente distante

14. Atividade(s) que pratica nos tempos livres:

15. Se possui alguma doença física/psicológica diagnosticada, por favor especifique qual(is):

Anexo 2. Teste de hipóteses para a variável sexo

Resumo de Teste de Hipótese

| | Hipótese nula | Teste | Sig. | Decisão |
|---|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------|------------------------|
| 1 | A distribuição de SWLS_Total é a mesma entre as categorias de Sexo. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,720 | Reter a hipótese nula. |
| 2 | A distribuição de FPP_Autonomia é a mesma entre as categorias de Sexo. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,705 | Reter a hipótese nula. |
| 3 | A distribuição de FPP_Resiliência é a mesma entre as categorias de Sexo. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,731 | Reter a hipótese nula. |
| 4 | A distribuição de FPP_Autoestima é a mesma entre as categorias de Sexo. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,758 | Reter a hipótese nula. |
| 5 | A distribuição de FPP_PropósitoV é a mesma entre as categorias de Sexo. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,905 | Reter a hipótese nula. |
| 6 | A distribuição de FPP_Desfrute é a mesma entre as categorias de Sexo. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,793 | Reter a hipótese nula. |
| 7 | A distribuição de FPP_Otimismo é a mesma entre as categorias de Sexo. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,420 | Reter a hipótese nula. |
| 8 | A distribuição de FPP_Curiosidade é a mesma entre as categorias de Sexo. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,204 | Reter a hipótese nula. |

São exibidas significâncias assintóticas. O nível de significância é ,05.

Resumo de Teste de Hipótese

| | Hipótese nula | Teste | Sig. | Decisão |
|----|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------|------------------------|
| 9 | A distribuição de FPP_Criatividade é a mesma entre as categorias de Sexo. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,955 | Reter a hipótese nula. |
| 10 | A distribuição de FPP_Humor é a mesma entre as categorias de Sexo. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,394 | Reter a hipótese nula. |
| 11 | A distribuição de FPP_DomínioMeio é a mesma entre as categorias de Sexo. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,523 | Reter a hipótese nula. |
| 12 | A distribuição de FPP_Vitalidade é a mesma entre as categorias de Sexo. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,858 | Reter a hipótese nula. |
| 13 | A distribuição de FPP_TOTAL é a mesma entre as categorias de Sexo. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,764 | Reter a hipótese nula. |

São exibidas significâncias assintóticas. O nível de significância é ,05.

Anexo 3. Teste de hipóteses para a variável Idade

Diferenças entre os grupos: < 41 anos e 41-49 anos

Resumo de Teste de Hipótese

| | Hipótese nula | Teste | Sig. | Decisão |
|---|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------|------------------------|
| 1 | A distribuição de SWLS_Total é a mesma entre as categorias de Idade_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,221 | Reter a hipótese nula. |
| 2 | A distribuição de FPP_Autonomia é a mesma entre as categorias de Idade_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,310 | Reter a hipótese nula. |
| 3 | A distribuição de FPP_Resiliência é a mesma entre as categorias de Idade_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,501 | Reter a hipótese nula. |
| 4 | A distribuição de FPP_Autoestima é a mesma entre as categorias de Idade_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,315 | Reter a hipótese nula. |
| 5 | A distribuição de FPP_Propósito é a mesma entre as categorias de Idade_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,299 | Reter a hipótese nula. |
| 6 | A distribuição de FPP_Destrute é a mesma entre as categorias de Idade_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,117 | Reter a hipótese nula. |
| 7 | A distribuição de FPP_Otimismo é a mesma entre as categorias de Idade_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,252 | Reter a hipótese nula. |
| 8 | A distribuição de FPP_Curiosidade é a mesma entre as categorias de Idade_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,517 | Reter a hipótese nula. |

São exibidas significâncias assintóticas. O nível de significância é ,05.

Resumo de Teste de Hipótese

| | Hipótese nula | Teste | Sig. | Decisão |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------|------------------------|
| 9 | A distribuição de FPP_Criatividade é a mesma entre as categorias de Idade_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,813 | Reter a hipótese nula. |
| 10 | A distribuição de FPP_Humor é a mesma entre as categorias de Idade_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,980 | Reter a hipótese nula. |
| 11 | A distribuição de FPP_DomínioMeio é a mesma entre as categorias de Idade_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,546 | Reter a hipótese nula. |
| 12 | A distribuição de FPP_Vitalidade é a mesma entre as categorias de Idade_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,325 | Reter a hipótese nula. |
| 13 | A distribuição de FPP_TOTAL é a mesma entre as categorias de Idade_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,356 | Reter a hipótese nula. |

São exibidas significâncias assintóticas. O nível de significância é ,05.

Diferenças entre os grupos: 41-49 anos e > 49 anos

Resumo de Teste de Hipótese

| | Hipótese nula | Teste | Sig. | Decisão |
|---|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------|---------------------------|
| 1 | A distribuição de SWLS_Total é a mesma entre as categorias de Idade_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,033 | Rejeitar a hipótese nula. |
| 2 | A distribuição de FPP_Autonomia é a mesma entre as categorias de Idade_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,240 | Retetar a hipótese nula. |
| 3 | A distribuição de FPP_Resiliência é a mesma entre as categorias de Idade_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,795 | Retetar a hipótese nula. |
| 4 | A distribuição de FPP_Autoestima é a mesma entre as categorias de Idade_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,195 | Retetar a hipótese nula. |
| 5 | A distribuição de FPP_Propósito é a mesma entre as categorias de Idade_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,648 | Retetar a hipótese nula. |
| 6 | A distribuição de FPP_Desfrute é a mesma entre as categorias de Idade_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,528 | Retetar a hipótese nula. |
| 7 | A distribuição de FPP_Otimismo é a mesma entre as categorias de Idade_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,807 | Retetar a hipótese nula. |
| 8 | A distribuição de FPP_Curiosidade é a mesma entre as categorias de Idade_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,265 | Retetar a hipótese nula. |

São exibidas significâncias assintóticas. O nível de significância é ,05.

Resumo de Teste de Hipótese

| | Hipótese nula | Teste | Sig. | Decisão |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------|--------------------------|
| 9 | A distribuição de FPP_Criatividade é a mesma entre as categorias de Idade_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,275 | Retetar a hipótese nula. |
| 10 | A distribuição de FPP_Humor é a mesma entre as categorias de Idade_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,938 | Retetar a hipótese nula. |
| 11 | A distribuição de FPP_DomínioMeio é a mesma entre as categorias de Idade_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,154 | Retetar a hipótese nula. |
| 12 | A distribuição de FPP_Vitalidade é a mesma entre as categorias de Idade_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,255 | Retetar a hipótese nula. |
| 13 | A distribuição de FPP_TOTAL é a mesma entre as categorias de Idade_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,288 | Retetar a hipótese nula. |

São exibidas significâncias assintóticas. O nível de significância é ,05.

Diferenças entre os grupos: < 41 anos e > 49 anos

Resumo de Teste de Hipótese

| | Hipótese nula | Teste | Sig. | Decisão |
|---|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------|------------------------|
| 1 | A distribuição de SWLS_Total é a mesma entre as categorias de Idade_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,458 | Reter a hipótese nula. |
| 2 | A distribuição de FPP_Autonomia é a mesma entre as categorias de Idade_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,798 | Reter a hipótese nula. |
| 3 | A distribuição de FPP_Resiliência é a mesma entre as categorias de Idade_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,646 | Reter a hipótese nula. |
| 4 | A distribuição de FPP_Autoestima é a mesma entre as categorias de Idade_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,959 | Reter a hipótese nula. |
| 5 | A distribuição de FPP_PropósitoV é a mesma entre as categorias de Idade_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,473 | Reter a hipótese nula. |
| 6 | A distribuição de FPP_Desfrute é a mesma entre as categorias de Idade_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,430 | Reter a hipótese nula. |
| 7 | A distribuição de FPP_Otimismo é a mesma entre as categorias de Idade_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,412 | Reter a hipótese nula. |
| 8 | A distribuição de FPP_Curiosidade é a mesma entre as categorias de Idade_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,584 | Reter a hipótese nula. |

São exibidas significâncias assintóticas. O nível de significância é ,05.

Resumo de Teste de Hipótese

| | Hipótese nula | Teste | Sig. | Decisão |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------|------------------------|
| 9 | A distribuição de FPP_Criatividade é a mesma entre as categorias de Idade_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,372 | Reter a hipótese nula. |
| 10 | A distribuição de FPP_Humor é a mesma entre as categorias de Idade_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,939 | Reter a hipótese nula. |
| 11 | A distribuição de FPP_DomínioMeio é a mesma entre as categorias de Idade_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,143 | Reter a hipótese nula. |
| 12 | A distribuição de FPP_Vitalidade é a mesma entre as categorias de Idade_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,904 | Reter a hipótese nula. |
| 13 | A distribuição de FPP_TOTAL é a mesma entre as categorias de Idade_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,930 | Reter a hipótese nula. |

São exibidas significâncias assintóticas. O nível de significância é ,05.

Anexo 4. Teste de hipóteses para a variável Tempo de serviço

Diferenças entre os grupos: < 13 anos e > 24 anos

Resumo de Teste de Hipótese

| | Hipótese nula | Teste | Sig. | Decisão |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------|---------------------------|
| 1 | A distribuição de SWLS_Total é a mesma entre as categorias de Grupos_TempoServ. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,032 | Rejeitar a hipótese nula. |
| 2 | A distribuição de FPP_Autonomia é a mesma entre as categorias de Grupos_TempoServ. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,995 | Retetar a hipótese nula. |
| 3 | A distribuição de FPP_Resiliência é a mesma entre as categorias de Grupos_TempoServ. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,662 | Retetar a hipótese nula. |
| 4 | A distribuição de FPP_Autoestima é a mesma entre as categorias de Grupos_TempoServ. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,952 | Retetar a hipótese nula. |
| 5 | A distribuição de FPP_PropósitoV é a mesma entre as categorias de Grupos_TempoServ. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,558 | Retetar a hipótese nula. |
| 6 | A distribuição de FPP_Desfrute é a mesma entre as categorias de Grupos_TempoServ. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,963 | Retetar a hipótese nula. |
| 7 | A distribuição de FPP_Otimismo é a mesma entre as categorias de Grupos_TempoServ. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,480 | Retetar a hipótese nula. |
| 8 | A distribuição de FPP_Curiosidade é a mesma entre as categorias de Grupos_TempoServ. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,234 | Retetar a hipótese nula. |

São exibidas significâncias assintóticas. O nível de significância é ,05.

Resumo de Teste de Hipótese

| | Hipótese nula | Teste | Sig. | Decisão |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------|---------------------------|
| 9 | A distribuição de FPP_Criatividade é a mesma entre as categorias de Grupos_TempoServ. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,893 | Retetar a hipótese nula. |
| 10 | A distribuição de FPP_Humor é a mesma entre as categorias de Grupos_TempoServ. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,830 | Retetar a hipótese nula. |
| 11 | A distribuição de FPP_DomínioMeio é a mesma entre as categorias de Grupos_TempoServ. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,010 | Rejeitar a hipótese nula. |
| 12 | A distribuição de FPP_Vitalidade é a mesma entre as categorias de Grupos_TempoServ. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,368 | Retetar a hipótese nula. |
| 13 | A distribuição de FPP_TOTAL é a mesma entre as categorias de Grupos_TempoServ. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,604 | Retetar a hipótese nula. |

São exibidas significâncias assintóticas. O nível de significância é ,05.

Anexo 5. Teste de hipóteses para a variável relação conjugal

Diferenças entre os grupos: “Sem companheiro(a) estável” e “Com companheiro(a) geograficamente próximo(a)”

Resumo de Teste de Hipótese

| | Hipótese nula | Teste | Sig. | Decisão |
|---|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------|---------------------------|
| 1 | A distribuição de SWLS_Total é a mesma entre as categorias de Relação. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,025 | Rejeitar a hipótese nula. |
| 2 | A distribuição de FPP_Autonomia é a mesma entre as categorias de Relação. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,366 | Reter a hipótese nula. |
| 3 | A distribuição de FPP_Resiliência é a mesma entre as categorias de Relação. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,387 | Reter a hipótese nula. |
| 4 | A distribuição de FPP_Autoestima é a mesma entre as categorias de Relação. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,789 | Reter a hipótese nula. |
| 5 | A distribuição de FPP_PropósitoV é a mesma entre as categorias de Relação. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,966 | Reter a hipótese nula. |
| 6 | A distribuição de FPP_Desfrute é a mesma entre as categorias de Relação. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,478 | Reter a hipótese nula. |
| 7 | A distribuição de FPP_Otimismo é a mesma entre as categorias de Relação. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,849 | Reter a hipótese nula. |
| 8 | A distribuição de FPP_Curiosidade é a mesma entre as categorias de Relação. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,478 | Reter a hipótese nula. |

São exibidas significâncias assintóticas. O nível de significância é ,05.

Resumo de Teste de Hipótese

| | Hipótese nula | Teste | Sig. | Decisão |
|----|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------|------------------------|
| 9 | A distribuição de FPP_Criatividade é a mesma entre as categorias de Relação. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,991 | Reter a hipótese nula. |
| 10 | A distribuição de FPP_Humor é a mesma entre as categorias de Relação. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,843 | Reter a hipótese nula. |
| 11 | A distribuição de FPP_DomínioMeio é a mesma entre as categorias de Relação. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,994 | Reter a hipótese nula. |
| 12 | A distribuição de FPP_Vitalidade é a mesma entre as categorias de Relação. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,496 | Reter a hipótese nula. |
| 13 | A distribuição de FPP_TOTAL é a mesma entre as categorias de Relação. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,759 | Reter a hipótese nula. |

São exibidas significâncias assintóticas. O nível de significância é ,05.

Diferenças entre os grupos: “Sem companheiro(a) estável” e “Com companheiro(a) geograficamente distante”

Resumo de Teste de Hipótese

| | Hipótese nula | Teste | Sig. | Decisão |
|---|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------|------------------------|
| 1 | A distribuição de SWLS_Total é a mesma entre as categorias de Relação. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,368 ¹ | Reter a hipótese nula. |
| 2 | A distribuição de FPP_Autonomia é a mesma entre as categorias de Relação. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,965 ¹ | Reter a hipótese nula. |
| 3 | A distribuição de FPP_Resiliência é a mesma entre as categorias de Relação. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,231 ¹ | Reter a hipótese nula. |
| 4 | A distribuição de FPP_Autoestima é a mesma entre as categorias de Relação. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,198 ¹ | Reter a hipótese nula. |
| 5 | A distribuição de FPP_Propósito é a mesma entre as categorias de Relação. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,198 ¹ | Reter a hipótese nula. |
| 6 | A distribuição de FPP_Desfrute é a mesma entre as categorias de Relação. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,627 ¹ | Reter a hipótese nula. |
| 7 | A distribuição de FPP_Otimismo é a mesma entre as categorias de Relação. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,119 ¹ | Reter a hipótese nula. |
| 8 | A distribuição de FPP_Curiosidade é a mesma entre as categorias de Relação. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,780 ¹ | Reter a hipótese nula. |

São exibidas significâncias assintóticas. O nível de significância é ,05.

¹A exata significância é exibida para este teste.

Resumo de Teste de Hipótese

| | Hipótese nula | Teste | Sig. | Decisão |
|----|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------|------------------------|
| 9 | A distribuição de FPP_Criatividade é a mesma entre as categorias de Relação. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,895 ¹ | Reter a hipótese nula. |
| 10 | A distribuição de FPP_Humor é a mesma entre as categorias de Relação. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,353 ¹ | Reter a hipótese nula. |
| 11 | A distribuição de FPP_DomínioMeio é a mesma entre as categorias de Relação. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,848 ¹ | Reter a hipótese nula. |
| 12 | A distribuição de FPP_Vitalidade é a mesma entre as categorias de Relação. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,401 ¹ | Reter a hipótese nula. |
| 13 | A distribuição de FPP_TOTAL é a mesma entre as categorias de Relação. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,435 ¹ | Reter a hipótese nula. |

São exibidas significâncias assintóticas. O nível de significância é ,05.

¹A exata significância é exibida para este teste.

Diferenças entre os grupos: “Com companheiro(a) geograficamente próximo(a) e “Com companheiro(a) geograficamente distante”

Resumo de Teste de Hipótese

| | Hipótese nula | Teste | Sig. | Decisão |
|---|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------|---------------------------|
| 1 | A distribuição de SWLS_Total é a mesma entre as categorias de Relação. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,625 | Reter a hipótese nula. |
| 2 | A distribuição de FPP_Autonomia é a mesma entre as categorias de Relação. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,463 | Reter a hipótese nula. |
| 3 | A distribuição de FPP_Resiliência é a mesma entre as categorias de Relação. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,057 | Reter a hipótese nula. |
| 4 | A distribuição de FPP_Autoestima é a mesma entre as categorias de Relação. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,053 | Reter a hipótese nula. |
| 5 | A distribuição de FPP_PropósitoV é a mesma entre as categorias de Relação. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,067 | Reter a hipótese nula. |
| 6 | A distribuição de FPP_Desfrute é a mesma entre as categorias de Relação. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,231 | Reter a hipótese nula. |
| 7 | A distribuição de FPP_Otimismo é a mesma entre as categorias de Relação. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,034 | Rejeitar a hipótese nula. |
| 8 | A distribuição de FPP_Curiosidade é a mesma entre as categorias de Relação. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,418 | Reter a hipótese nula. |

São exibidas significâncias assintóticas. O nível de significância é ,05.

Resumo de Teste de Hipótese

| | Hipótese nula | Teste | Sig. | Decisão |
|----|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------|------------------------|
| 9 | A distribuição de FPP_Criatividade é a mesma entre as categorias de Relação. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,837 | Reter a hipótese nula. |
| 10 | A distribuição de FPP_Humor é a mesma entre as categorias de Relação. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,385 | Reter a hipótese nula. |
| 11 | A distribuição de FPP_DomínioMeio é a mesma entre as categorias de Relação. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,691 | Reter a hipótese nula. |
| 12 | A distribuição de FPP_Vitalidade é a mesma entre as categorias de Relação. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,132 | Reter a hipótese nula. |
| 13 | A distribuição de FPP_TOTAL é a mesma entre as categorias de Relação. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,298 | Reter a hipótese nula. |

São exibidas significâncias assintóticas. O nível de significância é ,05.

Anexo 6. Teste de hipóteses para a variável existência de doença

Resumo de Teste de Hipótese

| | Hipótese nula | Teste | Sig. | Decisão |
|---|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------|---------------------------|
| 1 | A distribuição de SWLS_Total é a mesma entre as categorias de Doença. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,129 | Retetar a hipótese nula. |
| 2 | A distribuição de FPP_Autonomia é a mesma entre as categorias de Doença. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,038 | Rejeitar a hipótese nula. |
| 3 | A distribuição de FPP_Resiliência é a mesma entre as categorias de Doença. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,205 | Retetar a hipótese nula. |
| 4 | A distribuição de FPP_Autoestima é a mesma entre as categorias de Doença. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,102 | Retetar a hipótese nula. |
| 5 | A distribuição de FPP_Propósito é a mesma entre as categorias de Doença. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,402 | Retetar a hipótese nula. |
| 6 | A distribuição de FPP_Desfrute é a mesma entre as categorias de Doença. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,055 | Retetar a hipótese nula. |
| 7 | A distribuição de FPP_Otimismo é a mesma entre as categorias de Doença. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,081 | Retetar a hipótese nula. |
| 8 | A distribuição de FPP_Curiosidade é a mesma entre as categorias de Doença. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,395 | Retetar a hipótese nula. |

São exibidas significâncias assintóticas. O nível de significância é ,05.

Resumo de Teste de Hipótese

| | Hipótese nula | Teste | Sig. | Decisão |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------|---------------------------|
| 9 | A distribuição de FPP_Criatividade é a mesma entre as categorias de Doença. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,121 | Retetar a hipótese nula. |
| 10 | A distribuição de FPP_Humor é a mesma entre as categorias de Doença. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,806 | Retetar a hipótese nula. |
| 11 | A distribuição de FPP_DomínioMeio é a mesma entre as categorias de Doença. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,084 | Retetar a hipótese nula. |
| 12 | A distribuição de FPP_Vitalidade é a mesma entre as categorias de Doença. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,018 | Rejeitar a hipótese nula. |
| 13 | A distribuição de FPP_TOTAL é a mesma entre as categorias de Doença. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,062 | Retetar a hipótese nula. |

São exibidas significâncias assintóticas. O nível de significância é ,05.

Anexo 7. Teste de hipóteses para a variável deslocação

Diferenças entre os grupos: Não deslocado e Deslocado, com regresso diário a casa

Resumo de Teste de Hipótese

| | Hipótese nula | Teste | Sig. | Decisão |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------|------------------------|
| 1 | A distribuição de SWLS_Total é a mesma entre as categorias de Deslocação_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,283 | Reter a hipótese nula. |
| 2 | A distribuição de FPP_Autonomia é a mesma entre as categorias de Deslocação_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,683 | Reter a hipótese nula. |
| 3 | A distribuição de FPP_Resiliência é a mesma entre as categorias de Deslocação_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,475 | Reter a hipótese nula. |
| 4 | A distribuição de FPP_Autoestima é a mesma entre as categorias de Deslocação_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,606 | Reter a hipótese nula. |
| 5 | A distribuição de FPP_Propósito é a mesma entre as categorias de Deslocação_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,256 | Reter a hipótese nula. |
| 6 | A distribuição de FPP_Desfrute é a mesma entre as categorias de Deslocação_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,186 | Reter a hipótese nula. |
| 7 | A distribuição de FPP_Otimismo é a mesma entre as categorias de Deslocação_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,464 | Reter a hipótese nula. |
| 8 | A distribuição de FPP_Curiosidade é a mesma entre as categorias de Deslocação_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,686 | Reter a hipótese nula. |

São exibidas significâncias assintóticas. O nível de significância é ,05.

Resumo de Teste de Hipótese

| | Hipótese nula | Teste | Sig. | Decisão |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------|---------------------------|
| 9 | A distribuição de FPP_Criatividade é a mesma entre as categorias de Deslocação_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,721 | Reter a hipótese nula. |
| 10 | A distribuição de FPP_Humor é a mesma entre as categorias de Deslocação_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,044 | Rejeitar a hipótese nula. |
| 11 | A distribuição de FPP_DomínioMeio é a mesma entre as categorias de Deslocação_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,740 | Reter a hipótese nula. |
| 12 | A distribuição de FPP_Vitalidade é a mesma entre as categorias de Deslocação_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,240 | Reter a hipótese nula. |
| 13 | A distribuição de FPP_TOTAL é a mesma entre as categorias de Deslocação_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,326 | Reter a hipótese nula. |

São exibidas significâncias assintóticas. O nível de significância é ,05.

Diferenças entre os grupos: Não deslocado e Deslocado com regresso esporádico

Resumo de Teste de Hipótese

| | Hipótese nula | Teste | Sig. | Decisão |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------|------------------------|
| 1 | A distribuição de SWLS_Total é a mesma entre as categorias de Deslocação_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,613 | Reter a hipótese nula. |
| 2 | A distribuição de FPP_Autonomia é a mesma entre as categorias de Deslocação_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,989 | Reter a hipótese nula. |
| 3 | A distribuição de FPP_Resiliência é a mesma entre as categorias de Deslocação_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,575 | Reter a hipótese nula. |
| 4 | A distribuição de FPP_Autoestima é a mesma entre as categorias de Deslocação_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,566 | Reter a hipótese nula. |
| 5 | A distribuição de FPP_PropósitoV é a mesma entre as categorias de Deslocação_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,945 | Reter a hipótese nula. |
| 6 | A distribuição de FPP_Desfrute é a mesma entre as categorias de Deslocação_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,207 | Reter a hipótese nula. |
| 7 | A distribuição de FPP_Otimismo é a mesma entre as categorias de Deslocação_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,601 | Reter a hipótese nula. |
| 8 | A distribuição de FPP_Curiosidade é a mesma entre as categorias de Deslocação_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,708 | Reter a hipótese nula. |

São exibidas significâncias assintóticas. O nível de significância é ,05.

Resumo de Teste de Hipótese

| | Hipótese nula | Teste | Sig. | Decisão |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------|------------------------|
| 9 | A distribuição de FPP_Criatividade é a mesma entre as categorias de Deslocação_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,562 | Reter a hipótese nula. |
| 10 | A distribuição de FPP_Humor é a mesma entre as categorias de Deslocação_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,725 | Reter a hipótese nula. |
| 11 | A distribuição de FPP_DomínioMeio é a mesma entre as categorias de Deslocação_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,293 | Reter a hipótese nula. |
| 12 | A distribuição de FPP_Vitalidade é a mesma entre as categorias de Deslocação_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,693 | Reter a hipótese nula. |
| 13 | A distribuição de FPP_TOTAL é a mesma entre as categorias de Deslocação_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,878 | Reter a hipótese nula. |

São exibidas significâncias assintóticas. O nível de significância é ,05.

Diferenças entre os grupos: Deslocado com regresso diário e Deslocado com regresso esporádico

Resumo de Teste de Hipótese

| | Hipótese nula | Teste | Sig. | Decisão |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------|------------------------|
| 1 | A distribuição de SWLS_Total é a mesma entre as categorias de Deslocação_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,205 ¹ | Reter a hipótese nula. |
| 2 | A distribuição de FPP_Autonomia é a mesma entre as categorias de Deslocação_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,802 ¹ | Reter a hipótese nula. |
| 3 | A distribuição de FPP_Resiliência é a mesma entre as categorias de Deslocação_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,802 ¹ | Reter a hipótese nula. |
| 4 | A distribuição de FPP_Autoestima é a mesma entre as categorias de Deslocação_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,909 ¹ | Reter a hipótese nula. |
| 5 | A distribuição de FPP_PropósitoV é a mesma entre as categorias de Deslocação_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,478 ¹ | Reter a hipótese nula. |
| 6 | A distribuição de FPP_Desfrute é a mesma entre as categorias de Deslocação_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,945 ¹ | Reter a hipótese nula. |
| 7 | A distribuição de FPP_Otimismo é a mesma entre as categorias de Deslocação_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,802 ¹ | Reter a hipótese nula. |
| 8 | A distribuição de FPP_Curiosidade é a mesma entre as categorias de Deslocação_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | 1,000 ¹ | Reter a hipótese nula. |

São exibidas significâncias assintóticas. O nível de significância é ,05.

¹A exata significância é exibida para este teste.

Resumo de Teste de Hipótese

| | Hipótese nula | Teste | Sig. | Decisão |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------|------------------------|
| 9 | A distribuição de FPP_Criatividade é a mesma entre as categorias de Deslocação_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,837 ¹ | Reter a hipótese nula. |
| 10 | A distribuição de FPP_Humor é a mesma entre as categorias de Deslocação_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,324 ¹ | Reter a hipótese nula. |
| 11 | A distribuição de FPP_DomínioMeio é a mesma entre as categorias de Deslocação_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,260 ¹ | Reter a hipótese nula. |
| 12 | A distribuição de FPP_Vitalidade é a mesma entre as categorias de Deslocação_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,478 ¹ | Reter a hipótese nula. |
| 13 | A distribuição de FPP_TOTAL é a mesma entre as categorias de Deslocação_Grupos. | Teste U de Mann-Whitney de amostras independentes | ,698 ¹ | Reter a hipótese nula. |

São exibidas significâncias assintóticas. O nível de significância é ,05.

¹A exata significância é exibida para este teste.