



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

As emoções positivas e a temporalidade humana: um estudo exploratório com adultos

Versão definitiva após defesa pública

Andreia Filipa Roque Pereira

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

Orientadora: Prof. Doutora Ludovina Almeida Ramos

Covilhã, novembro de 2017

Dedicatória

À minha avó, que me ensinou a preciosidade de ser autêntica e de cuidar de mim. Que me fez refletir sobre o valor do que fazemos com o tempo que temos - a que chamamos de vida.

A ela, que hoje teria orgulho no erguer desta dissertação. É a ela que a dedico.

E porque ela não pensava tantas coisas complexas como as aqui escrevo - e mesmo assim bem vivia! - segue a poesia número XXXIV d'O *Guardador de Rebanhos*, para que nos lembremos da magnânima simplicidade dos sentidos, em algum qualquer intervalo do pensar de cada dia:

*“Acho tão natural que não se pense
Que me ponho a rir às vezes, sozinho,
Não sei bem de quê, mas é de qualquer coisa
Que tem que ver com haver gente que pensa...
Que pensará o meu muro da minha sombra?
Pergunto-me às vezes isto até dar por mim
A perguntar-me cousas...
E então desagrado-me, e incomodo-me
Como se desse por mim com um pé dormente...
Que pensará isto de aquilo?
Nada pensa nada.
Terá a terra consciência das pedras e plantas que tem?
Se ela a tiver, que a tenha...
Que me importa isso a mim?
Se eu pensasse nessas cousas,
Deixaria de ver as árvores e as plantas
E deixava de ver a Terra,
Para ver só os meus pensamentos...
Entristecia e ficava às escuras.
E assim, sem pensar tenho a Terra e o Céu.”*

(Poesia XXXIV do livro *O Guardador de Rebanhos*, escrito em 1911/1912, de Alberto Caeiro, heterónimo naturalista de Fernando Pessoa, retirado da versão de Guimarães Editores SA, Lisboa, 2009)

Agradecimentos

À natureza e a tudo o que ela representa: a brisa, o sol, a chuva, as árvores e montanhas, o rio e o mar... Dispus-me muitas vezes a observá-la sob o propósito exclusivo de a sentir.

Aos meus pais, que entre as várias marés, persistiram comigo, até eu aqui chegar.

À minha irmã, que sistematicamente me faz rever todas as noções que (des)conheço.

Ao meu avô, pela fervente radiação de energia positiva que a todos oferece.

À minha madrinha, que muito contribuiu para o que sou hoje.

À Inês, pela colaboração afincada nesta dissertação, pelas variedades de café saboreadas, pelo ajustar diário do reequilíbrio entre o corpo e a alma, e por outros tantos propósitos.

À Lina, pela amizade e pelo suporte na (dis)funcionalidade.

À Catarina, pela contínua história partilhada, por locais com e sem rede.

Ao Hélio, pela curiosidade que me despertou pela investigação.

Ao meu contexto de estágio em psiquiatria, que em simultâneo com a dissertação, me proporcionou um incessante ajuste entre a prática e a investigação, a remediação e a promoção, a patologia e o potencial, a disfunção e o bem-estar.

À minha orientadora, professora Ludovina, pela conduta profissional de orientação deste trabalho e pela simplicidade contagiante com que experimenta a existência humana.

À cidade da Covilhã, à Universidade da Beira Interior e a todos/as os/as professores/as, funcionários/as, colegas e amigos/as com os quais aprendi a ser profissional e a 'ser' humana.

E por fim, a mim, por tudo aquilo a que me dispus sob a intenção de encontrar significados e compreender sentidos. Para a vida adulta - que se inicia - levo daqui uma demanda: a arte de conseguir colocar o relógio no pulso, sabendo pousá-lo da mesma forma.

Resumo

As emoções positivas, as motivações e a temporalidade são conceitos importantes quando nos referimos ao bem-estar ou felicidade do indivíduo, tratando-se de construtos que, pela sua complexidade e multidimensionalidade, continuam a necessitar de ser explorados para que aumente a compreensão sobre o desenvolvimento ótimo do ser humano. Assim e visto que a idade adulta será a fase da vida em que os indivíduos passam a maioria da sua existência, a presente investigação tem por objetivo descrever a população adulta no que diz respeito ao conteúdo e distribuição temporal das motivações, à vivência de emoções positivas e ao tipo de orientação temporal, avaliar as diferenças existentes na vivência de emoções positivas nas diferentes idades, estilos de identidade e situações laborais e analisar as relações entre a vivência de emoções positivas e a tipologia de orientação temporal. Para tal foram utilizados o Método de Indução Motivacional (MIM) (Nuttin & Lens, 1985; versão portuguesa de Paixão, 1996), o Inventário da Perspetiva Temporal de Zimbardo (IPTZ) (Zimbardo & Boyd, 1999; versão portuguesa de Ortunho & Gamboa, 2009) e a Escala de Positividade (EP) (Fredrickson, 2009, 3013; versão portuguesa de Batista, 2012 e Luís, 2015). Em termos gerais, os resultados apurados indicaram uma elevada vivência de emoções positivas nos participantes que constituem a nossa amostra, obtendo-se também resultados semelhantes relativamente ao MIM e ao IPTZ em termos da orientação temporal futura dos participantes e de uma posição balanceada no tempo. Ainda no que diz respeito aos principais resultados, verificaram-se diferenças estatisticamente significativas nos níveis de positividade face aos estatutos de identidade, diferenças essas não suportadas em função da idade e da situação laboral. Por último, salientam-se as associações positivas e negativas encontradas, e significativas do ponto de vista estatístico, entre as emoções positivas e as dimensões temporais.

Palavras-chave

Emoções positivas, positividade, felicidade, perspetiva temporal, motivação.

Abstract

Positive emotions, motivations, and temporality/time perspective constitute main concepts when we refer to the well-being or happiness. The complexity or multidimensionality of these constructs, however, requires a deeper study in order to increase our understanding of the (individual) optimal development. Based on the fact that adulthood is the life time where individuals spend most part of their existence, the present study aims to describe the content and the temporal distribution of motivations, the positivity levels and the typology of temporal orientation in an adult sample. Differences in the experience of positive emotions across different age groups, identities styles, and labor situations and the relationship between positivity level and types of temporal orientation were also assessed. We used the Motivational Induction Method (MIM) (Nuttin & Lens, 1985; portuguese adaptation of Paixão, 1996), the Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI) (Zimbardo & Boyd, 1999; portuguese version of Ortuño & Gamboa, 2009) and the Positivity Scale (PS) (Fredrickson, 2009, 3013; portuguese version of Baptista, 2012; Luis, 2015). In general, results indicated high levels of positivity, and similiar levels of future temporal orientation and of a balanced position in time. Furthermore, we have found statistical significant differences between identity statutes in what concerns to the positivity levels. Finally, positive and negative associations between positive emotions and temporal dimensions have stood out.

Keywords

Positive emotions, positivity, happiness, time perspective, motivation.

Índice

Lista de figuras	viii
Lista de tabelas	ix
Introdução.....	10
Capítulo I: enquadramento teórico	11
1. Aspectos introdutórios: o bem-estar e o funcionamento positivo.....	11
2. A motivação e a orientação temporal: o que conduz o indivíduo a agir no tempo	15
2.1. Modelo Relacional de Joseph Nuttin	17
2.2. Perspetiva Temporal de Zimbardo e colaboradores.....	18
2.3. O desenvolvimento da identidade no adulto	21
3. A positividade: olhar positivo sobre o (in)esperado da vida	24
3.1. Teoria Ampliar-e-Construir das Emoções Positivas de Fredrickson	26
4. Breve comentário teórico à investigação.....	28
Capítulo II: estudo empírico	30
1. Metodologia.....	30
1.1. Objetivos de investigação.....	30
1.2. Participantes	31
1.3. Instrumentos.....	32
1.3.1. Questionário sociodemográfico	32
1.3.2. Método de Indução Motivacional (MIM)	33
1.3.3. Inventário de Perspetiva Temporal de Zimbardo (IPTZ).....	36
1.3.4. Escala de Positividade (EP)	37
1.4. Procedimentos	38
2. Análise dos resultados	39
3. Discussão dos resultados	50
4. Considerações finais.....	54
5. Limites, potencialidades e pesquisa futura	55
Referências bibliográficas	57
Anexos	65

Lista de figuras

Figura 1. Dimensões dos estatutos de identidade de Márcia (Schwartz, 2001)	22
Figura 2. Espiral da Teoria Ampliar-e-Construir das Emoções Positivas (Fredrickson, 2013)...	26
Figura 3. Fórmula do cálculo do índice da perspectiva temporal de futuro (Moraes & Lens, 1992)	35

Lista de tabelas

Tabela 1 - Breve descrição das dimensões da Perspetiva Temporal de Zimbardo	19
Tabela 2 - Breve descrição das escalas/disposições temporais do MIM mais frequentes	34
Tabela 3 - Breve descrição das categorias de conteúdo do MIM mais frequentes.....	35
Tabela 4 - Resultados das análises descritivas do conteúdo e distribuição temporal das motivações.....	40
Tabela 5 - Resultados das análises descritivas do índice de perspectiva temporal de futuro..	41
Tabela 6 - Resultados das análises descritivas da vivência de emoções positivas e tipo de orientação temporal.....	42
Tabela 7 - Resultados das análises descritivas do tipo de orientação temporal em função da situação laboral	42
Tabela 8 - Resultados das análises descritivas do tipo de orientação temporal em função dos estatutos de identidade	43
Tabela 9 - Níveis de consistência interna do IPTZ obtidos neste estudo, na versão original e em algumas adaptações	44
Tabela 10 - Dados relativos à análise fatorial exploratória da EP.....	45
Tabela 11 - Níveis de consistência interna da EP obtidos neste estudo, na versão original e na versão portuguesa	46
Tabela 12 - Testes de normalidade para as escalas do IPTZ e da EP	47
Tabela 13 - Resultados da análise de variância (ANOVA) unifatorial da vivência de emoções positivas em função da idade.....	47
Tabela 14 - Resultados da análise de variância (ANOVA) unifatorial da vivência de emoções positivas em função dos estatutos de identidade.....	48
Tabela 15 - Resultados do teste <i>Post-Hoc</i> da vivência de emoções positivas nos estatutos de identidade.....	48
Tabela 16 - Resultados do teste <i>T-student</i> para amostras independentes da vivência de emoções positivas em função da situação laboral	49
Tabela 17 - Resultados das correlações de <i>Pearson</i> entre a vivência de emoções positivas e o tipo de orientação temporal.....	49

Introdução

Os sentidos de propósito e significado para a vida há muito que são estudados na comunidade científica (e.g., Huta, 2015; Ryan & Deci, 2001). Da mesma forma, também o modo de perceber o tempo é analisado sob diferentes paradigmas com o intuito de, juntamente com o estudo da motivação, aumentar a compreensão sobre a direção e orientação temporal do indivíduo ao longo do seu ciclo vital (e.g., Abreu, 1999; Ortuño, 2013; Schwartz, 2001). Não obstante, os aspetos associados ao bem-estar e às potencialidades do ser humano vem sedimentar-se na literatura desde o início do século XXI e é desde aí que, através da nomenclatura de psicologia positiva, têm surgido múltiplos contributos para o estudo do funcionamento positivo e da plenitude do ser humano, nos seus diferentes domínios de vida (e.g., Fredrickson, 2013; Gable & Haidt, 2005; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Desta forma, na presente investigação procura-se explorar as relações entre a positividade ou a vivência de emoções positivas - dimensão que transversalmente se associa ao bem-estar e à felicidade (e.g., McNulty & Fincham, 2012) - e a temporalidade humana e os aspetos motivacionais adjacentes, baseando-se para tal, numa primeira fase, em diferentes referenciais teóricos de suporte científico e recorrendo, numa segunda instância, à utilização do método empírico. De referir também que o presente estudo incide sob a população em idade adulta, uma vez que se verificou a necessidade e pertinência de se avaliar estes construtos nesta etapa desenvolvimental (e.g., Papalia & Feldman, 2013). Nesse sentido e dadas as especificidades da idade adulta da população em estudo, as questões da identidade vocacional foram também analisadas, uma vez que a literatura aponta estreitas relações entre estas dimensões e os construtos em estudo (e.g., Márcia, 2002; Ryff, 2014).

Assim sendo, os conteúdos apresentam-se divididos em dois principais capítulos: um primeiro que objetiva uma revisão teórica dos construtos em estudo, iniciando com uma referência aos conceitos de bem-estar e de funcionamento positivo, seguindo em direção às tópicos em estudo, isto é, à motivação e à orientação temporal (com referência ao Modelo Relacional de Nuttin e à Perspetiva Temporal de Zimbardo) e à positividade ou emoções positivas (atendendo às especificações da Teoria de Ampliar-e-Contruir das Emoções Positivas de Fredrickson) e terminando com um breve comentário teórico à investigação; por seu turno, no segundo capítulo focaliza-se o estudo empírico realizado, onde se apresenta a metodologia utilizada (i.e., descrição dos participantes, dos instrumentos e dos procedimentos realizados) e a análise e discussão dos resultados obtidos, terminando com algumas considerações finais, com a explicitação dos limites e potencialidades da investigação e com sugestões para pesquisa futura.

Capítulo I: enquadramento teórico

O capítulo que se inicia tratará de apresentar um conjunto de indicações e referências sobre as abordagens e modelos teóricos seguidos neste estudo. Neste sentido, apresenta-se dividido em quatro subcapítulos: (1) numa primeira instância conta com uma introdução referente aos aspetos do bem-estar e do funcionamento positivo, elementos-chave na compreensão do enquadramento desta investigação; (2) seguidamente explana-se os temas motivacionais e de orientação temporal, nos quais se incluem especificamente o Modelo Relacional de Nuttin e a Perspetiva Temporal de Zimbardo, tendo ainda em conta neste subcapítulo os fatores subjacentes ao desenvolvimento da identidade vocacional do adulto como elemento caracterizador da população em estudo; (3) no terceiro capítulo apresenta-se o racional teórico da positividade e nomeadamente a especificidade da Teoria Ampliar-e-Construir das Emoções Positivas de Fredrickson, como dimensão fulcral da investigação em curso; (4) e por último termina-se com um breve comentário teórico que dará o seguimento ao capítulo subsequente do estudo empírico.

1. Aspetos introdutórios: o bem-estar e o funcionamento positivo

“Psychological well-being, it seems, is becoming as foundational to defining who we are as were personality traits some decades ago.” (Ryff, 2014, p. 23)

“In a broad sense, then, a truly happy life needs both pleasure and strivings, both favorable evaluations and eagerness for setting challenging goals. These elements reflect functional mechanisms that regulate the balance between stability and change.”
(Vittersø, Søholt, Hetland, Thoresen, & Røysamb, 2010, p. 14)

O que se entende por bem-estar ou felicidade? O que é que atribui significado à existência do indivíduo? Desde os filósofos gregos que estes temas se discutem em prol de uma resposta, resposta esta complexa que continua atualmente a ser pautada por controvérsia e a ser estudada por diferentes ciências como a sociologia, a economia e a psicologia (Huta, 2015; Ryan & Deci, 2001; Sobol-Kwapinska & Jankowski, 2016).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2002), o conceito de bem-estar inclui dimensões como a perceção de autoeficácia, de autonomia e de competência ou a autoatualização do potencial intelectual e emocional próprio. O bem-estar, numa lógica que se estende também à felicidade, pode ser percebido de dois modos: na sua dimensão hedónica, procura pessoal pelo prazer e fuga à dor e sofrimento; e na dimensão eudemónica, associado à construção de significados e autorrealização (Huta, 2015; Huta & Waterman, 2014; Ryan & Deci,

2001; Ryff, 2014). Neste sentido, a dimensão hedónica defendida por autores como Diener (1994), entende o bem-estar nas suas vertentes de bem-estar subjetivo e bem-estar emocional subjetivo, por seu turno a dimensão eudemónica do bem-estar, designada de bem-estar psicológico, assenta em padrões de aperfeiçoamento contínuo, autenticidade, sentido de excelência, autonomia e propósito de vida, onde a felicidade surge como consequência indireta e não como fim último (Huta, 2015; Huta & Waterman, 2014; Ryan & Deci, 2001). Alguns autores defendem que existe uma espécie de hierarquia moral dentro destes conceitos, onde a eudemónica pode ser mais holística e moralmente aceite que a hedónica, certo é que ambas não devem ser consideradas como tipologias diferentes e sistematicamente distinguidas, mas sim como complementares e integradas (Kashdan, Biswas-Diener, & King, 2008), visto que essa sinergia se associa ao funcionamento ótimo do indivíduo ao longo da trajetória desenvolvimental (Biswas-Diener, Kashdan, & King, 2009; Vittersø et al., 2010).

Durante as últimas décadas o bem-estar tem sido muitas vezes utilizado como sinónimo de felicidade. Autores como Peterson, Park e Seligman (2005) ou Seligman, Steen, Park e Peterson (2005), propõem que o termo felicidade se pode caracterizar por três componentes: 1) as *emoções positivas associadas ao prazer*; 2) o *envolvimento da pessoa com a vida*; 3) e a *existência de uma noção de significado na e para a vida*. Os autores indicam os dois últimos âmbitos (i.e., o *envolvimento com a vida* e a *existência de significado para a vida*) como os preponderantes na felicidade, mas apontam que a integração dos três pode definir um estado maior de satisfação e dedicação à própria vida. Neste sentido, outros autores acrescentam a esta perspetiva uma quarta dimensão - a vida equilibrada - definindo este conceito como um estado que reflete a satisfação com os vários domínios importantes na vida do sujeito. Os mesmos autores sugerem também que o nível de felicidade ótimo aumenta com a satisfação das necessidades desenvolvimentais dos diferentes domínios da vida que vão surgindo ao longo do ciclo vital, pressupondo que as necessidades básicas de sobrevivência e crescimento estão já supridas (Duckworth, Steen, & Seligman, 2005).

A felicidade encontra-se, então, associada às diferentes áreas de vida, que se podem caracterizar por saúde e longevidade, fatores económicos, produtividade, comportamento organizacional, individual e social. Neste seguimento, alguns estudos indicam que pessoas mais felizes têm mais saúde física e psicológica, são mais produtivas, criativas e cooperantes no local de trabalho e tem um nível de funcionamento individual e social que é benéfico para o desenvolvimento das comunidades (e.g., Alkozei, Smith, & Killgore, 2017; Lyubomirsky, King, & Diener, 2005). Estes indicadores estão contemplados pelo *World Happiness Report 2013*, como fatores fulcrais a ter em conta na formulação de políticas que atuem na saúde, na economia e nos contextos sociais em geral, ressaltando deste modo os benefícios tangíveis de procurar compreender e atuar nos indicadores de felicidade. Mais se acrescenta que estudos longitudinais apontam que a felicidade pode não ser apenas um resultado de algo, mas também um preditor e uma causa de um comportamento futuro (De Neve, Diener, Tay, & Xuereb, 2013).

Um estudo nacional que procurou uma caracterização da sociedade portuguesa ao nível da satisfação com a vida e das perceções de bem-estar, que incluiu como dimensões do bem-

estar a felicidade e as emoções positivas, com uma amostra de 996 participantes entre os 17 e os 72 anos de idade, concluiu que 72% da população afirmava sentir-se feliz e extremamente feliz e que a maioria dos inquiridos afirma na última semana ter sempre ou na maior parte das vezes experienciado emoções positivas (Coelho do Vale & Moreira, 2016). Alguns autores associam o bem-estar com a satisfação com a vida e a felicidade, sugerindo que a satisfação das necessidades psicológicas básicas - tal como são definidas no âmbito da (macro) Teoria da Autodeterminação (TAD) e, em particular, na sua (mini) Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas - (i.e., competência, autonomia e integração/vínculo) induz felicidade, enquanto que a persistência de necessidades por satisfazer proporciona infelicidade (De Neve et al., 2013; Deci & Ryan, 2000; Diener & Chan, 2011; Galinha & Pais-Ribeiro, 2005). Também a ausência de emoções negativas, as emoções positivas e o otimismo parecem estar associados ao bem-estar subjetivo (Diener & Chan, 2011). Os estudos indicam que, com a associação das variáveis referidas, às quais se juntam os aspetos motivacionais envolvidos no comportamento humano (Deci & Ryan, 2000; Ramos, Paixão, & Simões, 2011), níveis elevados de bem-estar resultam em melhores níveis de saúde física e mental, relações sociais mais saudáveis, maior produtividade no contexto laboral e uma maior longevidade (De Neve et al., 2013; Diener, 2013; Diener & Chan, 2011; Lyubomirsky et al., 2005; Ryff, 2014).

Não obstante, nas investigações do século XX existiu uma tendência em centralizar os estudos de psicologia nos aspetos patológicos e de reabilitação, ao invés dos aspetos saudáveis e da promoção do funcionamento positivo do sujeito. Neste seguimento, a partir do século XXI e no decorrer dos últimos anos tem se verificado uma crescente focalização científica nas dimensões positivas (Gable & Haidt, 2005; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Tierno, 2007), mas que se assume ainda como não suficiente. Em parte, poderíamos dizer que a abordagem focada na patologia se associa em seu termo às práticas da psiquiatria, e que a abordagem focada nas potencialidades assume uma perspetiva na qual a ciência do comportamento humano é mestre: a de promoção do desenvolvimento do potencial humano (Duckworth et al., 2005; Gable & Haidt, 2005; Jorgensen & Nafstad, 2004; Seligman et al., 2005). Desta forma, os autores apontam que existe ainda uma assimetria entre estes dois polos, desequilíbrio que afirmam poder ser justificado com o fenómeno da compaixão humana (i.e., neste sentido, a tendência a priorizar o alívio do sofrimento), no entanto os mesmos autores referem a necessidade dessa dicotomia se equilibrar, sob penalização de se condicionar o progresso científico na psicologia e, em última instância, o progresso da condição de ser-se humano (Gable & Haidt, 2005; Paludo & Koller, 2007; Seligman et al., 2005).

É neste sentido que Seligman e Csikszentmihalyi publicam em 2000 o primeiro artigo sobre a denominada psicologia positiva (Jorgensen & Nafstad, 2004) definida como a disciplina que se centra no estudo dos processos e condições envolvidas no funcionamento óptimo do indivíduo, grupo ou instituição, focando-se no potencial dos mesmos, com o objetivo de atingir uma compreensão holística do funcionamento humano (Gable & Haidt, 2005; Jayawickreme & Pawelski, 2013; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). As suas origens assentam essencialmente na filosofia, através do modelo aristotélico da natureza humana, que acredita que o indivíduo

é um ser que se caracteriza por experimentar alegria ao exercitar as suas habilidades inerentes ou adquiridas e esforçar-se para as realizar através de um meio progressivamente mais satisfatório e complexo pela sua perfeição (Gable & Haidt, 2005; Jorgensen & Nafstad, 2004). Esta filosofia é aliada do denominado estado de vida boa, estado onde o indivíduo é percebido como ser envolvido num processo de desenvolvimento constante, da vida mais simples à mais complexa (Jorgensen & Nafstad, 2004). Este enfoque sobre a psicologia positiva assenta na crença de que o conhecimento das forças e virtudes do ser humano proporciona o florescimento não só das pessoas, mas também das comunidades e das instituições (Deci & Ryan, 2000; Gable & Haidt, 2005; Jayawickreme & Pawelski, 2013).

Sabe-se, contudo, que o mundo atual é constantemente alertado para um conjunto de crises humanitárias que variam entre guerras, terrorismo, doenças, pobreza e outros aspetos, que nos fazem perguntar como poderá a ciência dedicar-se aos aspetos positivos do funcionamento do indivíduo quando constantemente surgem emergências a necessitar de remediação imediata (Paludo & Koller, 2007). É neste sentido que alguns autores, tal como indica a revisão de Held (2004), se demonstram menos flexíveis a uma psicologia positiva, postulando também que a mesma negativiza de forma catastrófica os sentimentos negativos. Em contraponto, apesar de se denominar esta área por psicologia positiva, outros autores indicam que isso não significa que esta área desconsidere ou desvalorize a patologia, as emergências sociais ou os padrões disfuncionais, significa apenas que, conhecendo esses factos, a disciplina da psicologia positiva procura atuar na construção de métodos de aumento do bem-estar (Gable & Haidt, 2005; Held, 2004; McNulty & Fincham, 2012), quer como meio de potenciar o desenvolvimento óptimo do ser humano, quer como método de intervenção na disfunção de foro clínico, ao reduzir a vivência de emoções negativas e aumentar desta forma o bem-estar do indivíduo (Duckworth et al., 2005; Jayawickreme & Pawelski, 2013).

Segundo a Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OECD, 2015), o progresso de uma sociedade deve ser avaliado sobre 3 domínios: as condições materiais, como emprego e habitação; a qualidade de vida, domínio onde se encontra por exemplo o bem-estar, a saúde, o equilíbrio trabalho-lazer e a educação; e a sustentabilidade do bem-estar ao longo do tempo, que se traduz em capital económico, humano e social. Percebemos assim que a condição de bem-estar se encontra intimamente associada ao progresso não só do indivíduo, mas também do desenvolvimento da sociedade em diferentes níveis. Nesta relação a influência é recíproca, tanto o sucesso cria felicidade, como a própria felicidade propicia o sucesso, numa espiral motivacional (Huta, 2015; Lyubomirsky et al., 2005; Vittersø et al., 2010).

Conclui-se esta introdução realçando a articulação dos conceitos de bem-estar e felicidade, que quer visto como sinónimos (e.g., nas dimensões hedónicas e eudemónicas), quer vistos como complementares, assumem em ambos os casos a integração do construto das emoções positivas na sua definição (e.g., Alkozei et al., 2017; Huta & Waterman, 2014; Seligman et al., 2005). Assim, e tendo em conta o referencial do movimento da psicologia positiva, é neste construto - as emoções positivas - que centraremos a investigação que se inicia, onde as mesmas assumirão o mote na relação com as restantes dimensões em estudo.

Assume-se desta forma a preponderância de continuar a estudar a psicologia positiva, na sua experiência de bem-estar, vida plena e funcionamento ótimo, destacando o construto das emoções positivas (Biswas-Diener et al., 2009; McNulty & Fincham, 2012) ao longo dos objetos motivacionais e da linha temporal da vida do indivíduo, aspetos sobre os quais prosseguem as considerações.

2. A motivação e a orientação temporal: o que conduz o indivíduo a agir no tempo

“Pensar o tempo é uma tarefa sinuosa, o passado é uma reconstrução tão fiável quanto a memória humana, o futuro é tido como incerto pelo que a única certeza que temos é aquilo que nos rodeia agora, o presente.” (Ortuño, Paixão, & Janeiro, 2013, p. 159)

A motivação diz respeito à energia, direção ou persistência de um indivíduo face a algo, que se traduz na manifestação de uma intenção e ação comportamental. A motivação dos seres humanos pode assumir dois principais trilhos: uma conduta de proatividade, dedicação e entrega ou, ao invés disso, uma condição de passividade e alienação (Ryan & Deci, 2000; Simons, Vansteenkiste, Lens, & Lacante, 2004). Estudos apontam para que, quando as necessidades psicológicas básicas - competência, autonomia e integração/vínculo - estão satisfeitas, o indivíduo tem maior probabilidade de atingir a auto-motivação e a sensação de bem-estar, sendo que quando não satisfeitas tende a desenvolver-se a conduta de passividade e de regulação externa (Abreu, 1999; Ryan & Deci, 2000).

Neste sentido, a Teoria da Autodeterminação associa as questões motivacionais com o desenvolvimento do potencial humano (Ramos et al., 2011; Vansteenkiste, Niemic, & Soenens, 2010), uma vez que enfatiza a importância dos recursos internos de cada indivíduo na busca daquilo que o autorrealiza. Esta teoria assenta na divisão dos processos motivacionais como: amotivação, quando o indivíduo não está envolvido na ação, de conduta impessoal e sem regulação; motivação extrínseca, quando a causalidade da ação tem origem externa ao indivíduo, dividindo-se em regulação externa (i.e., comportamento desencadeado por incentivos ou consequências externas), introjetada (i.e., comportamento realizado sob a ideia de norma, para minimizar o sentimento de culpa), identificada (i.e., o reconhecimento da importância da tarefa e dos resultados motiva o comportamento) e integrada (i.e., quando o comportamento é realizado porque vai de encontro aos valores pessoais); e motivação intrínseca, quando a causalidade da ação advém de motivos internos ao sujeito, com autorregulação, interesse, dedicação e satisfação (Deci & Ryan, 2000; Kasser & Ryan, 2001; Lens, Paixão, & Herrera, 2009; Ryan & Deci, 2000; Vansteenkiste et al., 2010).

Esta última - a motivação intrínseca - é considerada como a maior desencadeadora dos processos de bem-estar e de felicidade, uma vez que proporciona ao sujeito um maior controlo sobre a sua vida, ao invés da externa, que tende a deixar o sujeito dependente das circunstâncias do tempo e da sociedade onde vive, tornando-o passivo no que sucede e não um ser ativo e determinante nas escolhas e comportamentos (Deci & Ryan, 2000; Ingrid, Majda, & Dubravka, 2009; Kasser & Ryan, 2001; Ryan & Deci, 2000; Tierno, 2007). Este tipo de motivação está associado ao bem-estar eudemónico ou psicológico (Lens et al., 2009).

Por sua vez, num processo cognitivo-comportamental, os aspetos motivacionais associam-se à temporalidade (Abreu, 1999; Lens et al., 2009; Paixão, 2004b; Paixão, Abreu, & Lens, 2012; Ortuño, 2013). Sobre essa mesma - a temporalidade - aponta-se na história evolutiva da espécie humana, que a capacidade de pensar sobre o tempo foi um dos aspetos que permitiu ao ser humano a exploração do seu ambiente, o que lhe proporcionou uma vantagem competitiva na luta pela prosperidade como organismo (Teles, 2013). Denota-se desta forma que o tempo não é apenas um fenómeno físico, mas também uma dimensão aberta à interpretação psicológica, aspeto fundamental para a condição do humano em sociedade, sendo que o ato de monitorizar o tempo sustenta o funcionamento cognitivo (Drake, Duncan, Sutherland, Abernethy, & Henry, 2008; Ortuño & Janeiro, 2010) na medida em que orienta a organização quotidiana e garante a continuidade existencial de cada indivíduo e a causalidade das suas ações, dos acontecimentos e da interação com os outros (Ringle & Savickas, 1983), atuando como agente responsável no processo de estabelecimento de objetivos motivacionais e como elemento regulador e dinamizador no funcionamento comportamental (Janeiro, 2012; Paixão, 2004b; Vansteenkiste, et al., 2010).

Deste modo, incute-se ao indivíduo a necessidade de aprender a lidar com o fator temporal como uma necessidade vital, podendo este último dividir o tempo por quadros ou períodos (Ringle & Savickas, 1983), naquilo que podemos chamar de atitude temporal, que se define como a resposta afetiva negativa ou positiva em relação aos quadros temporais de passado, presente e futuro (Nuttin & Lens, 1985) ou de orientação temporal, que reside na seleção de qual desses quadros o indivíduo tende a favorecer durante a sua vida (De Volder, 1979 citado por Drake et al., 2008). Sendo que a adoção de espaços temporais e consequentes raciocínios e comportamentos podem ser condicionados pela classe social, pelo contexto cultural, pela educação e pelos modelos familiares (Boniwell & Zimbardo, 2004), o espaço temporal em que o sujeito se situa tende a refletir o seu caráter motivacional, o seu estilo cognitivo e consequentemente o tipo de resposta comportamental mais provável que o indivíduo pode evidenciar perante uma série de escolhas na sua vida. Autores como Zimbardo e Boyd (1999) ou Harber, Zimbardo e Boyd (2003) afirmam que quando evocado de forma crónica, a permanência de foco numa forma temporal pode ser descrita quase como um estilo disposicional.

Podemos introduzir nesta parceria entre a temporalidade e a motivação, os processos emocionais como elemento transversal nesta relação. Segundo alguns autores como Duckworth et al. (2005), ter emoções positivas face ao passado pressupõe um nível de satisfação e

serenidade, emoções positivas face ao presente inclui os prazeres somáticos (i.e., sensoriais e momentâneos) e os prazeres complexos (i.e., relacionados com a aprendizagem e a educação), e por último, emoções positivas face ao futuro pressupõem algum nível de otimismo, esperança e fé. Numa perspetiva geral, olhar de forma positiva para os vários tempos da existência pressupõe a criação de um significado de vida para o sujeito que conseqüentemente o motiva a agir em função desse mesmo sentido, pela experiência de integração do *self* que este processo lhe proporciona (Duckworth et al., 2005; Simons et al., 2004).

Quando falamos em processos motivacionais, onde se incluem as perspetivas temporais, podemos referir-nos a dois modelos teóricos de natureza global, como o modelo de Nuttin e Lens (1985) e do modelo de Zimbardo e colaboradores (1999), tal como focaremos a seguir.

2.1. Modelo Relacional de Joseph Nuttin

O Modelo Relacional de Nuttin é um modelo cognitivista, inspirado pelo conceito de *life space* de Lewin (Paixão et al., 2012; Sampaio, 2010), que surge como uma fuga a visões impessoais e inconscientes que vigoravam relativamente à motivação. Nuttin argumenta que o estudo da motivação necessita de ser personalizado, assentando na forma como a mesma é transformada em objetivos, planificações e intenções concretas de ação (Abreu, 1999; Nuttin & Lens, 1985; Simons, Vansteenkiste, Lens & Lacante, 2004), valorizando o papel da idiosincrasia de cada sujeito nas suas ações comportamentais (Lens, Paixão, Herrera, & Grobler, 2012; Sampaio, 2010).

Este modelo centra-se na existência de uma relação entre o sujeito e o mundo (Jesus, 1996), relação essa que assenta em dois fatores: dinâmico, pela necessidade do sujeito em contactar com situações ou objetos; e cognitivo, pela representação que o sujeito cria para simbolizar os objetos e para alcançar os seus projetos (Abreu, 1999; Nuttin, 1980 citado por Jesus, 1996; Simons et al. 2004). Este modelo entende como necessidades básicas não só as bio-fisiológicas (e.g., fome, sono), mas também as necessidades cognitivas (i.e., estabelecimento de relações cognitivas com o meio) e as necessidades sociais (i.e., estabelecimento de relações intersubjetivas com outros seres), assumindo os motivos como esboços das relações organismo-mundo que se revelam conjuntamente responsáveis pela formação e desenvolvimento da personalidade (Abreu, 2002).

O Modelo Relacional de Nuttin defende que o comportamento é movido pela instrumentalidade, ou seja, pela concretização de objetivos finais, atribuindo à motivação o carácter autorregulador dos meios intermediários necessários para conseguir atingir esses objetivos (Abreu, 1999; Jesus, 2000; Simons et al., 2004). Tanto os objetivos de cada sujeito como os processos motivacionais subjacentes suportam uma dimensão cognitiva, uma vez que representam estilos de regulação e preferências internas de cada sujeito na interação com o mundo (Abreu, 2000; Paixão, 2004a). A dimensão temporal do futuro tem para os aspetos motivacionais um papel preponderante, uma vez que está diretamente associada à concretização de objetivos e à manutenção dos meios para atingir os mesmos (e.g., realização

de projetos, tarefas e planos de ação) (Abreu, 2002; Jesus, 1996; Paixão, 2004a). Os objetivos podem ser de curto ou longo prazo, estendendo-se de forma variável no tempo futuro, sendo que indivíduos com metas de uma menor extensão temporal tendem a perceber as tarefas do momento presente com menor valor de utilidade para a sua vida (Simons et al., 2004).

De assinalar que a motivação tem, segundo este modelo, duas funções centrais: a manutenção da integridade biológica, fisiológica, cognitiva e afetiva do organismo em interação; e a procura de contacto com os objetos, que assumem a condição de pessoas, objetos materiais ou objetos cognitivos/conceptuais (Nuttin & Lens, 1985). Desta forma, a motivação assume um papel de necessidade fundamental uma vez que contribui para a construção da identidade pessoal, numa relação sistémica que se caracteriza por ser regular e atribuir sentido às atividades instrumentais que o indivíduo desenvolve, num mecanismo de tensão permanente, de caráter construtivo e projetivo (Paixão, 1996).

Por fim, e no que diz respeito às investigações de âmbito nacional assentes nesta teoria, realçam-se: os estudos de Paiva (2015), com adolescentes e adultos, onde se analisou a construção de projetos pessoais no contexto de comportamentos aditivos; e a investigação de Teles (2013) realizada com adolescentes, onde se observaram as categorias temporais de futuro longínquo e presente aberto como as mais expressivas e a categoria de passado como a menos expressiva. Ainda nesta última investigação, o valor do índice da perspetiva temporal de futuro foi de .87, o que indica uma extensão temporal longa, mais evidente nos indivíduos do sexo feminino (.89) quando comparada com os indivíduos do sexo masculino (.84).

2.2. Perspetiva Temporal de Zimbardo e colaboradores

Já a teoria da Perspetiva Temporal de Zimbardo e colaboradores (Zimbardo & Boyd, 1999), que seguiram os trabalhos de Lewin, entende a orientação no tempo como um processo predominantemente inconsciente que representa a forma como cada um de nós se relaciona com o tempo e atribuiu espaços temporais a experiências pessoais e sociais, processo cognitivo-motivacional que ajuda os indivíduos a organizar os acontecimentos e a dar-lhes significados (Drake et al., 2008; Lens et al., 2012; Ortuño & Gamboa, 2009; Ortuño et al., 2013; Ortuño, Janeiro, Cordeiro, Paixão, & Gamboa, 2017).

Os autores estabelecem três espaços temporais que variam entre o passado, o presente e o futuro, subdividindo-se em cinco formas (cf. tabela 1): *passado negativo* - atitude pessimista face ao passado; *passado positivo* - visão agradável do passado; *presente hedonista* - orientação para o prazer imediato, sem preocupações com consequências futuras; *presente fatalista* - atitude de desesperança face ao presente e ao futuro; *futuro* - foco em objetivos futuros e em planos concretos para os alcançar (Drake et al., 2008; Garcia, Sailer, Nima, & Archer, 2016; Ortuño & Gamboa, 2009; Zimbardo & Boyd, 1999).

Tabela 1.

Breve descrição das dimensões da Perspetiva Temporal de Zimbardo

Dimensões	Breve descrição
Passado negativo	Sentimentos de angústia, depressão e ansiedade sobre o passado, visão negativa, aversiva e repulsiva do mesmo.
Passado positivo	Memórias agradáveis e sentimentos positivos sobre o passado, visão afetuosa e nostálgica do mesmo.
Presente hedonista	Procura fugaz de emoções e de prazer imediato, por norma através de experiências de risco, sem equacionar as posteriores consequências.
Presente fatalista	Atitude de desistência sobre o presente e a própria vida, sentimentos de desalento, desamparo e desesperança.
Futuro	Direção do pensamento e comportamento na criação e manutenção de objetivos e recompensas subseqüentes a médio e longo prazo. Estilo de autodisciplina e tendência para negar prazeres e recompensas a curto prazo.

Nota. Tabela construída com base nos referenciais de Garcia et al. (2016), Ortuño e Gamboa (2009) e Zimbardo e Boyd (1999).

A Perspetiva Temporal é entendida como uma perspetiva relativamente estável, mas verifica-se que possa ser influenciada por questões de natureza social, económica, religiosa ou cultural (Ortuño, 2003; Paiva, 2015). Por outro lado, outros autores como Simons et al. (2004) ou Janeiro (2012) observam uma limitação nesta perspetiva de Zimbardo: sendo ela clara na avaliação da extensão temporal, revela não considerar na sua génese o conteúdo dos aspetos temporais, o que a pode tornar redutora nos aspetos qualitativos da interpretação do tempo. Contudo e para além disso, o seu valor psicométrico é realçado e torna-se evidente na literatura, quer pelas investigações nacionais, quer pelas diferentes adaptações internacionais ou pelos múltiplos estudos transculturais (e.g., Sircova et al., 2015; Ortuño et al., 2017). Neste sentido e para de algum modo colmatar as críticas apontadas ao paradigma de Zimbardo no que diz respeito ao descuido pelos aspetos qualitativos da perceção do tempo, pode fazer-se uso do Modelo Relacional de Nuttin (Nuttin & Lens, 1985) referido anteriormente, que em conjunto com esta perspetiva podem proporcionar uma análise mais integrada da realidade temporal.

Continuando e no que diz respeito à Perspetiva Temporal de Zimbardo, um estudo de Ortuño et al. (2013) verificou no seu estudo nacional com 473 participantes uma maior orientação temporal dos mesmos para o passado positivo, seguido de futuro, presente hedonista, passado negativo e por último presente fatalista. Outros estudos de Harber et al. (2003) com cerca de 170 estudantes, homoganeamente distribuídos entre sexo feminino e masculino, perceberam que é o sexo feminino o mais orientado para o futuro. Outros estudos indicam que uma ênfase excessiva em objetivos futuros pode comprometer a espontaneidade e condicionar o desligar das preocupações e o prazer obtido pelo presente (Sobol-Kwapinska & Jankowski, 2016). Num estudo de Drake et al. (2008), com 270 participantes escoceses,

observou-se a inexistência de correlações entre a felicidade subjetiva e o tempo futuro. No entanto, na transição entre a adolescência e a idade adulta, algum nível de atenção sob o futuro pode trazer resultados benéficos na construção da identidade (Luyckx, Lens, Smits, & Goossens, 2010).

Nos seus estudos nos Países Baixos, com 525 participantes, Simons, Peeters, Janssens, Lataster e Jacobs (2016) perceberam uma maior orientação temporal dos participantes para o passado positivo, seguido de futuro, presente hedonista, presente fatalista e por último passado negativo. Não obstante, verificaram correlações negativas entre passado negativo e felicidade e entre presente fatalista e felicidade, verificando também correlações positivas entre passado positivo e presente hedonista com felicidade. A associação positiva de presente hedonista e felicidade em adultos de idades mais jovens não se verificou, observando-se significativa apenas em grupos de adultos mais velhos. Não se verificaram correlações significativas associadas ao futuro. Drake et al. (2008), referem no seu estudo correlações negativas entre passado negativo e presente fatalista quando associado à felicidade, da mesma forma que quando se associa passado positivo e presente hedonista à felicidade, neste estudo não se correlacionou o futuro com a felicidade subjetiva, sendo que a correlação passado positivo e felicidade subjetiva foi o resultado mais significativo.

A literatura aponta a existência de uma posição no tempo equilibrada ou balanceada, ou seja, com pontuações baixas no passado negativo e presente fatalista e pontuações altas no passado positivo conjugado com o presente hedonista e o futuro. Os autores acreditam que esta lógica balanceada abarca todas as dimensões temporais em vez de se centrar apenas em algumas delas, propondo que assim se conseguem maiores níveis de felicidade e bem-estar (Boniwell & Zimbardo 2004; Drake et al. 2008; Garcia et al., 2016; Simons et al., 2016). Um estudo de Sobol-Kwapinska e Jankowski (2016) com 185 participantes, constatou que existia uma associação entre os indivíduos com orientação positiva na vida (i.e., características de positividade) e uma perspetiva do tempo balanceada. Os mesmos autores indicam que pode existir uma tendência para focalizar o presente, em deterioro do passado e do futuro e que essa condição pode não assumir uma conduta hedónica, mas sim de usufruto do momento presente.

Relativamente aos condicionantes socioeconómicos, um estudo de Sircova et al. (2015) indica que a instabilidade económica e política tendem a afetar a adoção de estados temporais, sendo que com a dificuldade de garantir certezas, as famílias tendem a adotar estilos de vida mais focados no presente e não tanto a longo prazo. Tendo em conta os variados eventos de vida (i.e., casar, ter filhos, morte de alguém querido) e os múltiplos fatores culturais, ambientais e sociais a que o indivíduo é exposto, a literatura indica que podem ocorrer mudanças nos focos do espaçamento temporal do adulto que devem ser avaliadas segundo as suas experiências de vida e as estratégias que o indivíduo utilizou para lidar com as mesmas (Ortuño & Gamboa, 2009; Paixão et al., 2012; Simons et al., 2016). Simons et al. (2016) sugerem que a análise de acontecimentos marcantes de vida sejam tidos em conta, por poderem constituir um fator preponderante na adoção de um espaço temporal de vida, uma vez que por

norma estes acontecimentos orientam o indivíduo no desenvolvimento de estratégias de *coping*, que se diferenciam de sujeito para sujeito (e.g., experiências negativas no passado podem traduzir-se num foco no passado negativo em algumas pessoas ou num foco num presente hedonista ou futuro como fator de resiliência para outros). Ortuño e Gamboa (2009), num estudo com participantes entre os 18 e os 53, indicam que à medida que aumenta a idade, aumenta o foco no tempo futuro e diminui a permanência em fatores como o presente hedonista e o passado fatalista.

Por último e no que diz respeito à orientação temporal na sua ligação com os processos de identidade (que seguem devidamente enquadrados e explicitados no próximo subcapítulo), alguns estudos apontam uma associação positiva entre o tempo futuro com a exploração da identidade pró-ativa e o sentido de compromisso da identidade e entre o presente fatalista e o presente hedonista com um estatuto difuso de identidade, que neste último caso os autores relacionam com o locus de causalidade externa associado. Por sua vez, destacam-se também associações negativas entre o presente hedonista e o sentido de compromisso de identidade, que os autores justificam apontando que na existência de compromissos de identidade o indivíduo pode diminuir a sua necessidade de vivenciar os prazeres hedonistas do momento e vice-versa (Luyckx et al., 2010). Outro estudo, este com adolescentes italianos, constata relações positivas entre uma identidade integrada com um foco no futuro e passado positivo e em contraste entre uma identidade difusa com um passado negativo, pouca orientação futura e maior fatalismo (Laghi, Baiocco, Liga, Garino, & Baumgartner, 2013). Por fim, estudos de Shirai, Nakamura e Katsuma (2012) indicam que uma perspetiva do tempo equilibrada contribui para a formação da identidade, sendo que a exploração da identidade tende a diminuir com a idade.

2.3. O desenvolvimento da identidade no adulto

A identidade define-se como a dimensão de compreensão que o indivíduo tem sobre si próprio, que optem através da auto-categorização ou a partir do envolvimento em determinados grupos ou papéis sociais (Luyckx et al., 2010; Márcia, 2002) e que vai assumir o papel de quadro referencial na interpretação de informações, na resolução de problemas e na tomada de decisões (Berzonsky, 2011). Por norma a exploração da identidade inicia-se cedo, continuando ao longo das etapas desenvolvimentais do sujeito (Laghi et al., 2013). O enquadramento dos processos de identidade vocacional nesta investigação surge no sentido de potenciar a informação referente aos estados de desenvolvimento do adulto na sua dimensão vocacional, que por estarem diretamente associado às questões laborais - aspetos transversalmente centrais na vida da pessoa adulta (e.g., Simons et al., 2016) - podem constituir indutores chave na caracterização dos participantes em estudo e por consequência resultar em variáveis interessantes para a interpretação dos resultados, pela influência que os mesmos podem ter quer na orientação temporal, quer nos índices de bem-estar (Hirschi, 2012; Taber & Blankemeyer, 2015).

Desta forma, e relativamente à idade adulta, Erickson (1980, citado por Marchand, 2001) propõe que o desenvolvimento psicossocial e de identidade passa pelos estádios de intimidade versus isolamento (i.e., fusão do eu intrapsíquico no eu relacional ou sensação de isolamento) e generatividade versus estagnação (i.e., necessidade de estar em contacto e ensinar outras gerações, sob o risco de entrar em estagnação se não o fizer). Márcia (2002) introduz algumas variantes, especificando quatro dimensões desenvolvimentais diferentes, juntamente com os respetivos processos de identidade: fim da adolescência com a vivência da identidade estabelecida *versus* difusa; início da idade adulta com o processo de intimidade *versus* isolamento; adulez média com processo de geracionalidade *versus* estagnação ou auto-absorção; e adulto avançado com o processo de integridade *versus* desespero.

Márcia (1966, citada por Luyckx et al., 2010), na sequência dos trabalhos de Erickson, define quatro estilos de identidade distintas, sendo que entende cada estatuto como um conjunto de características da personalidade: o *estatuto de realização* - caracterizado por compromissos durante período de exploração; o *estatuto outorgado* - caracterizado pela realização de compromissos sem um período prévio de exploração; o *estatuto de moratória* - caracterizado por um período exploratório mas ainda sem interesse no estabelecimento de compromissos sólidos; e o *estatuto de difusão* - caracterizado por uma ausência geral de exploração da identidade. Para além disso, aos referidos estatutos acrescenta duas dimensões: a exploração, que envolve a resolução de problemas e o processo de tomada de decisão do indivíduo; e o compromisso, que assenta na adesão a um conjunto de valores e crenças, que conduzem o indivíduo a um sentido de propósito na vida (Schwartz, 2001) (cf. figura 1). Adianta-se ainda que quanto mais tempo de vida o indivíduo passa sem explorar a sua identidade, menos probabilidade existirá de o vir a fazer com o avançar da idade (Márcia, 2002; Shirai et al., 2012;), sendo que a coragem necessária para o fazer aos 25 anos, é significativamente menor que a coragem necessária para o realizar aos 40 ou 60 anos (Márcia, 2002).

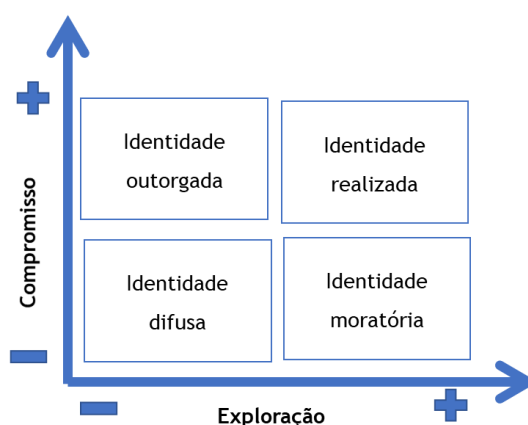


Figura 1. Dimensões dos estatutos de identidade de Márcia (Schwartz, 2001)

O conceito de adulto após a segunda guerra mundial (i.e., anos 60/70) iniciou o seu processo de mudança (Silva, 2003) que se acentuou a partir dos anos 90, verificando-se

alterações essencialmente nas representações, papéis e etapas desta fase. Segundo os autores, a principal característica existente na época seria a estabilidade profissional, financeira e familiar existente nesta idade, aspetos estes que na atualidade tendem a apresentar-se de forma diferente com as mudanças nos sistemas familiares, o adiamento da procura de independência e da construção de família, a instabilidade do mercado de trabalho e as demais condições políticas, económicas e sociais vigentes (Marchand, 2001; Sousa, 2010; Teixeira, 2001). Se antes o adulto era considerado um ser em estagnação, já tendo atingido o topo do seu desenvolvimento, por vezes designado como *adulto padrão*, agora o adulto é considerado por diferentes autores como um ser inacabado, em contínuo desenvolvimento e maturação (Papalia & Feldman, 2013; Silva, 2003; Sousa, 2010), que sofre permanentes desafios com a mobilidade profissional, as constantes (re)construções de figuras de suporte social e os novos modelos conjugais (Sousa, 2008).

Podemos deste modo considerar a adultez como uma categoria composta por dimensões sociais, psicológicas e económico-financeiras (Berzonsky, 2011; Giddens, 2001; Papalia & Feldman, 2013; Sousa, 2010), que tomam significados e sentidos diferentes na idiosincrasia do estilo de identidade de cada sujeito (Márcia, 2002; Paixão et al., 2012). Quando falamos em adulto urge de imediato a dimensão profissional aliada aos processos vocacionais, se nos anos 40-60 se pressupunha que o adulto tivesse já atingido a maturidade vocacional, com o avançar dos anos conceptualizou-se o adulto como ser inacabado que se encontra em desenvolvimento vocacional ou na instabilidade da desordem vocacional (Giddens, 2001; Silva, 2003), como um organismo que luta, procurando significado de forma pró-ativa e negociando constantemente com os desafios da vida (Luyckx et al., 2010; Ryff, 2014).

Por fim, a transição da juventude para a vida adulta sofreu também algumas mudanças que trazem algumas preocupações a quem se encontra nesta fase, uma vez que este é um período de indeterminação, onde a maioria dos jovens é obrigado, pelo contexto económico e financeiro, a fazer uma pausa entre a condição de estudante e a condição de trabalhador ou entre o habitar no agregado dos cuidadores e o procurar a sua própria residência (Laghi et al., 2013; Sousa, 2010), num contínuo entre a autonomia e a independência em diferentes níveis, num trabalho de construção da própria identidade, esculpindo o seu processo de individualização (Giddens, 2001; Márcia, 2002), onde o foco no futuro e a realização de planos para o mesmo fazem parte da construção de um sentido para a identidade (Luyckx et al., 2010). Não só nesta fase de transição, mas também no decorrer do percurso de vida, com as alterações na composição familiar e os possíveis eventos de vida podem ocorrer mudanças nos focos do espaçamento temporal do adulto e também nos seus processos motivacionais (Simons et al., 2016; Vansteenkiste et al., 2010) contribuindo, por conseguinte, para o comprometimento do desenvolvimento da personalidade (Abreu, 2002) e para a manutenção do bem-estar e felicidade, cujo indutor considerado nesta investigação - emoções positivas - segue seguidamente explanado.

3. A positividade: olhar positivo sobre o (in)esperado da vida

“This made positive emotions largely uncharted terrain, which presented my favorite kind of intellectual landscape.” (Fredrickson, 2013, p. 13)

Alguns autores indicam que a positividade, associada às emoções positivas, assume uma dimensão primordial no desenvolvimento do estudo da psicologia positiva, podendo ser entendida como um indutor do bem-estar e da felicidade (Gable & Haidt, 2005; Fredrickson, 2001; Seligman et al., 2005), dimensão sobre a qual incide a presente investigação. Nas últimas décadas assistiu-se a um crescente interesse pelas características psicológicas positivas que predis põem o indivíduo a desenvolver e vivenciar de forma plena as suas potencialidades e as relações com os outros (Fredrickson, 2009; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Sobol-Kwapinska & Jankowski, 2016). Essas características assentam em diferentes construtos, como por exemplo o otimismo (Carver, Scheier, & Segerstrom, 2010), a felicidade, o bem-estar subjetivo (Diener, 2013) e, mais recentemente, a positividade (Fredrickson, 2009; Jayawickreme & Pawelski, 2013). A positividade pode também ser denominada de pensamento positivo (Caprara & Steca, 2005) ou orientação positiva (Caprara et al., 2012a) e refere-se à disposição do indivíduo para avaliar positivamente os diferentes aspetos da vida, disposição relativamente estável, que tende a variar pouco, entre a adolescência e a idade adulta, e a resistir às alterações e imprevistos ambientais (Caprara & Steca, 2005; Caprara et al., 2012a; Diener, Scollon, Oishi, Dzokoto, & Suh, 2000; Fredrickson, 2001).

Quando falamos em positividade falamos na vivência de emoções positivas como indicador de bem-estar e felicidade, uma vez que estas tendem a aumentar a saúde física e mental do indivíduo e que contrastam com as emoções negativas, que por norma conduzem a comportamentos de saúde disfuncionais causadores de vulnerabilidade que se manifesta a diferentes níveis comportamentais (Alkozei et al., 2017; Cohen, Doyle, Turner, Alper, & Skoner, 2003; De Never et al., 2013; Fredrickson, 2001; Gable & Haidt, 2005; Paulino, 2013; Tierno, 2007). Desta forma importa definir o conceito de emoção, as emoções são geradas através de um processo de avaliação cognitiva de um evento situacional antecedente que por sua vez, através da aprendizagem, vai condicionar os futuros comportamentos face a eventos semelhantes (Fredrickson, 2004, 2001; Scherer, 2005), processo este que sofre influência de diferentes fatores físicos, ambientais, sociais, entre outros (Duncan & Grazzani-Gavazzi, 2004). Simultaneamente, sabe-se que as emoções promovem também mudanças na atividade cognitiva, podendo influenciar as cognições em geral e em específico as relações interpessoais, os comportamentos motivacionais e a atividade académica ou laboral. Importa sinalizar algumas das funções dos processos emocionais, tais como o seu papel na adaptação contextual e na regulação social, nos processos motivacionais ou de tomada de decisão (Fredrickson, 2014; Rahimi & Bigdeli, 2014; Scherer, 2005).

Mais se acrescenta que as emoções por si só são consideradas estados afetivos complexos mas de curta duração, com sintomatologia vegetativa associada, mas também com uma forte componente cognitiva e de modelagem social. Os processos emocionais são neste sentido integrativos, uma vez que ao combinar este conjunto de aspetos, permitem a orientação do comportamento ao longo do tempo e a criação e manutenção das estruturas emocionais da vida nos vários âmbitos (Paulino, 2013). Autores como Ekman ou Russel falam das emoções a partir das suas unidades de ação e da sua manifestação em expressões faciais, tendendo a dar mais ênfase às emoções negativas (e.g., raiva, tristeza, desprezo) do que às positivas (e.g., alegria) (e.g., Russell, Bachorowski, & Fernández-Dols, 2003). Este aspeto, associado à disparidade entre a importância dada às emoções que podem ser entendidas como positivas e negativas é notado nos trabalhos de Fredrickson (1998, 2001).

Assim sendo e no que diz respeito à positividade, esta parece surgir algumas vezes como um determinante do bem-estar subjetivo que funciona como traço e pode explicar a variação individual e a estabilidade da felicidade apesar da mudança ambiental, que pode ser traduzida em expectativas favoráveis face ao futuro (Alkozei et al., 2017; Carver et al., 2010). Borsa, Damásio e Koller (2016), num estudo com 876 sujeitos, entre os 18 e os 83 anos, revelaram que as variáveis otimismo, esperança, autoestima e satisfação com a vida são variáveis constituintes do construto positividade.

Neste sentido, os autores indicam que maiores níveis de positividade estão associados a maior bem-estar subjetivo e a melhores indicadores de saúde física e mental (Catalino, Algoe & Fredrickson, 2014; Cohen et al., 2003; De Neve et al., 2013; Duckworth et al., 2005; Fredrickson, 2014), como recursos cognitivos, coping ou resiliência (Carver et al., 2010; Catalino et al., 2014; Tierno, 2007), promovendo também a qualidade nas relações e o desempenho no trabalho (Lyubomirsky et al., 2005). Borsa, Damásio, Souza, Koller e Caprara (2015) acrescentam as associações positivas entre positividade e a percepção de sentido de vida e a variação da positividade face às variações nas idades e à empregabilidade. Da mesma forma, Catalino et al. (2014) e Duckworth et al. (2005) referem associações positivas entre as emoções positivas e a felicidade. Também a organização do indivíduo em determinados “quadros” temporais parece estar associada aos estados emocionais (Drake et al., 2008). Num estudo com 720 participantes, os autores referem associação positiva entre afeto positivo e presente hedonista e futuro e relação negativa entre afeto positivo e passado negativo e presente fatalista. O mesmo estudo aponta que a tipologia de afeto pode ser uma variável que assuma poder na associação entre a perspetiva temporal e a sensação de bem-estar (Sailer et al., 2014).

Num outro ponto de vista, um estudo Berrios, Totterdell e Kellett (2017) indica que apesar de ser clara a associação positiva entre as emoções positivas e o bem-estar, o mesmo pode não acontecer quando as experiências emocionais positivas são mais complexas, ou seja, quando existem diferentes emoções positivas num mesmo acontecimento, dado que podem surgir alguns conflitos na dimensão cognitiva (i.e., na interpretação do sucedido), que por sua vez podem condicionar a sensação de bem-estar. No entanto, os mesmos autores referem que

noutros casos, as experiências de emoções positivas complexas podem estar associadas ao bem-estar, na medida em que propiciam a procura, exploração e definição do significado de vida.

Apesar da literatura apontar para que a vivência de emoções positivas traz consequências benéficas para o ser humano, alguns autores indicam que quanto mais se procura de forma forçada a vivência das emoções positivas ou se aplicam esforços cognitivos excessivamente focados nisso, maior pode ser o não alcance das mesmas (Catalino et al., 2014; Tierno, 2007), a não ser que nessa procura sucedam emoções inesperadas e positivas que acabem por proporcionar isso mesmo. Não obstante, sabe-se que algumas pessoas, na organização dos seus dias, escolhem priorizar a positividade, ou seja, a escolha de atividades que propiciem emoções positivas, sendo que a pesquisa indica efeitos producentes, como a aquisição de maiores recursos tais como a auto-compaixão, auto-resiliência (Catalino et al., 2014; Duncan & Grazzani-Gavazzi, 2004; Tierno, 2007). De modo a aumentar a compreensão sobre os processos de aquisição de recursos a partir da vivência de emoções positivas, segue-se o enquadramento da Teoria Ampliar-e-Construir das Emoções Positivas, que o explicita na sua gênese.

3.1. Teoria Ampliar-e-Construir das Emoções Positivas de Fredrickson

A Teoria Ampliar-e-Construir das Emoções Positivas, foi criada por Fredrickson no sentido de enfatizar o papel primordial das emoções positivas nos processos emocionais em específico e em larga escala no bem-estar do indivíduo. Segundo este mote, Fredrickson estuda os movimentos ascendentes e descendentes das dimensões emocionais do indivíduo, afirmando que as emoções se movimentam por espirais, crescendo e decrescendo numa lógica gradual, progressiva e dual, uma vez que se pressupõe que à medida que a espiral de emoções positivas sobe, a espiral das emoções negativas desce, e vice-versa (cf. figura 2) (Fredrickson, 2004, 2013; Fredrickson & Branigan, 2005).

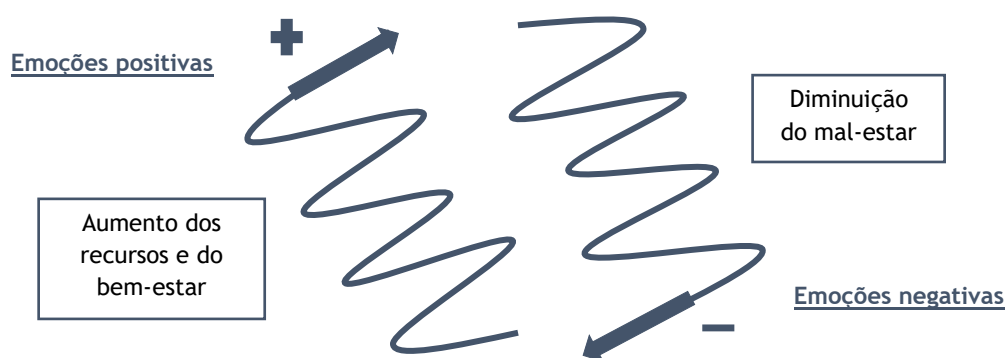


Figura 2. Espiral da Teoria Ampliar-e-Construir das Emoções Positivas (Fredrickson, 2013)

Como meio de enfatizar o papel adaptativo das emoções positivas para o desenvolvimento ótimo do ser humano, Fredrickson destaca nesta teoria cinco proposições principais: (1) as emoções positivas influenciam as negativas persistentes, no sentido em que as primeiras fornecem ao indivíduo recursos para lidar com as últimas; (2) as emoções positivas

alimentam a resiliência do ser humano; (3) as emoções positivas proporcionam a construção de recursos pessoais, físicos, intelectuais e sociais; (4) as emoções positivas alimentam os sentimentos de bem-estar psicológico; e (5) aumentam também o bem-estar físico (Fredrickson, 2001, 2004; Fredrickson & Branigan, 2005; Fredrickson, Mancuso, Branigan, & Tugade, 2000). Ressaltam-se, nesta sequência, alguns aspectos das emoções positivas já colocados em evidência, tais como o fato de serem percebida através das várias funções do organismo (i.e., numa lógica funcional), de ampliarem o espaço atencional do indivíduo e os processos de raciocínio atitudinal, de facilitarem a conexão social ou o crescimento da personalidade e da identidade através da potenciação de recursos e de aumentar a experiência de vivência plena que conduz a um aumento do bem-estar geral (Fredrickson, 2009, 2013; Fredrickson & Cohn, 2008).

Num âmbito global, a hipótese mais alargada desta teoria afirma que as emoções positivas, ao contrário das emoções negativas, ampliam o conjunto de pensamentos, comportamentos e percepções do sujeito e que, sob a influência de emoções positivas, as pessoas atingem mais recursos pessoais e sociais, um maior campo perceptivo, um maior alcance semântico, uma percepção social mais inclusiva e um comportamento corporal mais relaxado e expansivo, aspectos que colocam o indivíduo numa trajetória de crescimento pessoal ótimo, que proporciona uma espiral ascendente de emoções positivas, espiral essa que tende a contrariar a espiral de expansão de emoções negativas. Ou seja, pressupõe-se que a vivência das emoções positivas é benéfica para o indivíduo em múltiplas áreas e que, ao vivenciar emoções positivas, estamos automaticamente a diminuir o foco atencional atribuído pelo organismo às emoções negativas (Fredrickson, 1998, 2004, 2013; Fredrickson & Branigan, 2005; Fredrickson & Cohn, 2008; Fredrickson et al., 2000), uma vez que a literatura refere que quando o foco do indivíduo está numa tipologia de emoções, a possibilidade de perceber a tipologia oposta diminui (Fredrickson, 2004; Fredrickson & Losada, 2004).

Mais se acrescenta que, segundo Rahimi e Bigdeli (2014), esta teoria subentende que os indivíduos que experimentam emoções positivas se envolvem mais ativamente nos contextos e nas atividades, agindo com mais curiosidade e aumentando o conhecimento, o que se reflete no sentido oposto quando se trata de emoções negativas. Neste sentido, as emoções positivas desencadeiam um maior repertório comportamental que tende a contribuir para a criação e manutenção de mapas cognitivos mais precisos, aumentando a capacidade de adaptação aos contextos, o que se traduz num recurso pessoal duradouro, uma vez que mesmo que o efeito positivo seja transitório, os recursos mantêm-se no tempo (Fredrickson & Losada, 2004). É por estas consequências e muitas outras constatadas que o comportamento dos indivíduos de priorizar a positividade no dia-a-dia se associa a múltiplas estratégias (in)diretas de trabalhar na intervenção psicológica, nomeadamente ao nível psicopatológico (Alkozei et al., 2017; Catalino et al., 2014; Fredrickson, 2013; Tierno, 2007).

Assim, Fredrickson (2001) aponta que as emoções positivas são um indicador de florescimento do indivíduo no sentido em que se revelam essenciais para o crescimento psicológico do mesmo ao longo do ciclo vital. Argumenta também que a positividade é mais do

que o prazer a curto prazo, afirmando que os benefícios aliados à experiência de emoções positivas proporcionam construção de recursos duradouros que têm implicações a longo prazo. Ainda que o prazer e a positividade possam ser experienciados em simultâneo, eles fisiologicamente apresentam-se de forma distinta: o prazer tende a diminuir a experiência cognitiva e aumentar a sensorial, ao passo que a positividade tende a expandir de forma considerável a atenção (Fredrickson & Branigan, 2005). A autora aponta dez emoções que, segundo os seus estudos, se revelam como mais importantes no dia-a-dia das pessoas, por esta ordem: *alegria, gratidão, serenidade, interesse, esperança, orgulho, diversão, inspiração, admiração e amor* (Fredrickson, 2001, 2009, 2013). Outros autores como Alkozei et al. (2017) fazem uso específico da emoção da gratidão nos seus estudos, demonstrando uma associação diretamente positiva entre a experiência da mesma e a sensação de bem-estar, de saúde física e de saúde mental.

Concluindo, estudos recentes apontam que as emoções positivas contribuem para o comportamento de aproximação e de ação contínua dos indivíduos nos contextos, realçando o bem-estar e o prazer retirado pelo sujeito desse envolvimento, que por sua vez se reflete também nos processos motivacionais e na manutenção da satisfação com as relações sociais. Por contrário, os estudos indicam que as emoções negativas tendem a restringir os reportórios de pensamentos e comportamentos, provocando a diminuição da generatividade e da flexibilidade (Fredrickson & Branigan, 2005; Fredrickson & Losada, 2004; Rahimi & Bigdeli, 2014). Por fim, mais se acrescenta que o tempo de experimentação de emoções positivas parece estar diretamente associado à felicidade ou bem-estar psicológico e físico do indivíduo, a curto e longo prazo (Alkozei et al., 2017; Fredrickson, 2004). Dada por finalizada as matrizes do enquadramento teórico subjacente à presente investigação, segue-se uma pequena síntese integrativa que servirá de mote à componente empírica.

4. Breve comentário teórico à investigação

Sabe-se que as emoções positivas, as motivações e a temporalidade humana são agentes diretos no bem-estar do indivíduo e em larga escala, na existência humana (Fredrickson, 2004). Não obstante, sabe-se também que aquilo que se designa de bom ou positivo não se assume como linear e padronizado, mas sim como específico e idiossincrático. É neste sentido e pela complexidade e multidimensionalidade das temáticas de que falamos, que se revela preponderante continuar a explorar os contornos do que podemos chamar de bem-estar, de felicidade e de positividade (Gable & Haidt, 2005).

Desta forma, propusemo-nos nesta investigação a estudar duas grandes temáticas: a temporalidade e as emoções positivas. Primeiramente, a temporalidade analisada pelo conjunto dos objetos motivacional e das categorias temporais, o que nos possibilita uma visão mais integrativa do movimento e orientação temporal do indivíduo nas várias dimensões de vida

(Simons et al., 2016). Seguidamente, as emoções positivas analisadas segundo a ótica de indutoras de bem-estar e atribuindo ênfase ao seu papel no florescimento do desenvolvimento ótimo do indivíduo (Fredrickson, 2001). Assinala-se também a integração das três principais dimensões temporais (passado, presente e futuro) na sua ligação com os estatutos de identidade, quando na grande maioria das investigações apenas são analisadas nesta associação as dimensões presente e futuro (Laghi et al., 2013; Luyckx et al., 2010).

A focalização na população em idade adulta, deve-se exatamente ao facto desta ser a etapa desenvolvimental onde o sujeito tende a passar a maior parte da sua existência (e.g., Papalia & Feldman, 2013), destacando-se, dessa forma, a importância da mesma ser estudada para poder ser experienciada com um nível significativo de bem-estar. Para além disso, a incidência na população adulta constitui também um carater diferenciador de muitos dos estudos realizados com os instrumentos utilizados, que tenderam a ser efetuados com amostras de estudantes e/ou adolescentes (e.g., Ortuño & Gamboa, 2009; Paixão, 1996).

Assim e dada por finalizada a revisão de literatura, pretende-se sistematizar estas considerações teóricas a partir da direção dada pela concretização dos objetivos gerais que se seguem e que posteriormente entrarão em análise e discussão: em primeira instância descrever os/as participantes no que diz respeito ao conteúdo e distribuição temporal das suas motivações, à vivência de emoções positivas e à tipologia de orientação temporal; e em segunda instância avaliar as diferenças existentes na vivência de emoções positivas nas diferentes idades, estilos de identidade e situações laborais e analisar as relações entre a vivência de emoções positivas e as diferentes dimensões da perspetiva temporal.

Capítulo II: estudo empírico

Neste segundo capítulo apresentam-se as considerações acerca do estudo empírico desta investigação, subdividindo as mesmas por 5 subcapítulos: (1) em primeiro a descrição da metodologia utilizada, dos objetivos específicos, dos participantes, dos instrumentos utilizados e dos procedimentos realizados; (2) seguidamente expõe-se a análise dos resultados das estatísticas realizadas; (3) em terceiro lugar confrontam-se os resultados obtidos com os referenciais da literatura descritos no capítulo anterior; e por último (4) tecem-se as considerações finais e (5) descrevem-se os limites e potencialidades desta investigação.

1. Metodologia

No que diz respeito à metodologia desta investigação, esta assume um caráter misto, uma vez que inclui análises quantitativas e qualitativas, sendo um estudo de tipologia descritiva e correlacional com um *design* temporal transversal (Ribeiro, 2010).

1.1. Objetivos de investigação

Optou-se pela discriminação de objetivos específicos de investigação ao invés da formulação de hipóteses, uma vez que os primeiros permitem um âmbito de análise mais amplo, dados os condicionantes (e.g., no *design* da investigação e tipologia de relações entre as variáveis) subjacentes à formulação de hipóteses (Martins, 2011), que poderiam de alguma forma reduzir o âmbito de análise deste estudo. Desta feita, seguem-se os objetivos específicos desta investigação (Field, 2009; Marôco, 2011):

- (1) Descrever os/as participantes relativamente ao conteúdo das suas motivações e à distribuição temporal das mesmas;
- (2) Descrever os/as participantes no que concerne ao índice da perspetiva temporal de futuro;
- (3) Descrever os/as participantes relativamente à vivência de emoções positivas e ao tipo de orientação temporal;
- (4) Descrever os/as participantes no que diz respeito às suas orientações temporais nas situações laborais de estudantes e empregados/as;
- (5) Caracterizar os/as participantes no que concerne às suas orientações temporais nos diferentes estatutos de identidade;
- (6) Analisar as diferenças na vivência de emoções positivas em função da idade;
- (7) Analisar as diferenças na vivência de emoções positivas em função dos estatutos de identidade;
- (8) Analisar as diferenças na vivência de emoções positivas entre indivíduos adultos empregados e indivíduos adultos estudantes;

- (9) Analisar a associação entre as dimensões temporais (PP, PN, PH, PF e F) e a vivência de emoções positivas.

1.2. Participantes

A presente investigação tem uma amostra de conveniência não clínica de 267 participantes, sendo que foram utilizados como critérios de inclusão indivíduos adultos com idades compreendidas entre os 18 e os 64 anos de idade (Papalia & Feldman, 2013) e com nível de proficiência em utilização das plataformas online, excluindo assim ao preenchimento dos questionários quem não preenchesse os critérios referidos.

No que diz respeito às idades dos sujeitos a média é de 30.66 anos, tendo os/as participantes mais novos/as a idade 18 anos e o/a mais velho/a a idade de 64 anos. A nível percentual, encontram-se com maior representação a idade de 23 anos (15%), seguida da idade de 22 anos (11.2%), de 21 anos (6.7%), de 25 anos (6%), de 24 anos (4.9%), de 20 anos (4.1%), de 26 anos (3.7%), de 44 anos (3%), de 19 anos (2.6%), de 28 anos (2.6%), de 29 anos (2.2%), de 37 anos (2.2%) e de 38 anos (2.2%), sendo que a grande maioria das idades se encontra representada na amostra. No que concerne ao sexo, cerca de 192 das/os participantes são do sexo feminino (71.9%) e 75 do sexo masculino (28.1%).

Respetivamente ao estado civil, 118 dos/as participantes são solteiros/as (44.2%), 80 são comprometidos/as (30%), 48 são casados/as (18%), 13 são divorciados/as (4.9%), 2 dos/as participantes são viúvos/as (0.7%) e 6 encontram-se noutra tipologia de estado civil (2.2%). Relativamente ao número de filhos, 196 dos/as participantes não têm filhos/as (73.4%), 29 têm 1 filho/a (10.9%), 32 têm 2 filhos/as (12%) e 10 dos/as participantes têm 3 ou mais filhos/as (3.7%).

Quanto à situação laboral, 115 participantes são estudantes (43.1%), 105 são trabalhadores por conta de outrem (39.3%), 21 são trabalhadores por conta própria (7.9%), 13 são desempregados (4.9%) e 13 encontram-se noutra situação laboral (4.9%). No que diz respeito à realização de atividades de lazer pós-laborais, 168 dos/as participantes afirmam realizar essas atividades (62.9), ao contrário dos restantes 99 que afirmam não o fazer (37.1%).

No que concerne à nacionalidade, 255 participantes são de nacionalidade portuguesa (95.5%), 5 de nacionalidade brasileira (1.9%), 1 de nacionalidade angolana (0.4%), 1 de nacionalidade cabo-verdiana (0.4%), 1 de nacionalidade venezuelana (0.4%), 1 de nacionalidade portuguesa/brasileira (0.4%) e 1 de nacionalidade portuguesa/canadiana (0.4%), sendo que 2 respostas não foram contabilizadas, consideradas como omissas (0.7%). Relativamente ao distrito de residência, 95 participantes residem no distrito de Castelo Branco (35.6%), 33 em Lisboa (12.4%), 20 em Aveiro (7.5%), 13 em Coimbra (4.9%), 13 na Guarda (4.9%), 12 no Porto (4.5%), 12 em Santarém (4.5%), 11 nos Açores (4.1%), 10 em Leiria (3.7%), 10 na Madeira (3.7%), 9 em Braga (3.4%), 9 em Setúbal (3.4%), 6 em Viseu (2.2%), 4 em Portalegre (1.5%), 3 em Faro

(1.1%), 2 em Évora (0.7%), 2 residem fora de Portugal (0.7%), 1 em Bragança (0.4%), 1 em Viana do Castelo (0.4%) e 1 em Vila Real (0.4%).

Por último, e no que diz respeito aos estatutos de identidade (Márcia, 1966 citada por Luyckx et al., 2010), 96 dos/as participantes encontram-se no estatuto outorgado (36%), 75 no estatuto de moratória (28.1%), 57 no estatuto de realização (21.3%) e 39 participantes no estatuto de difusão (14.6%).

Em suma, podemos dizer que nossos participantes são em maior percentagem da idade de 23 anos (15%) e de 22 anos (11.2%) (ainda que com representatividade de diferentes faixas etárias), do sexo feminino (71.9%), solteiros/as (44.2%), estudantes (43.1%) (ainda que com representatividade de indivíduos empregados), sem filhos (73.4%), com atividades de lazer (62.9%), de nacionalidade portuguesa (95.5%), residentes no distrito de Castelo Branco (35.6%) (ainda que com distribuição por uma boa parte dos restantes distritos do país), e que se encontram no estatuto de identidade outorgado (36%). A informação apresentada pode ser consultada, em maior detalhe, e uma vez que há categorias nas quais as diferenças entre os valores beneficiam de uma leitura mais precisa, no anexo I.

1.3. Instrumentos

Para a realização desta investigação foram utilizados quatro instrumentos disseminados via *online*, tais como (1) o Questionário sociodemográfico inicial, (2) o Método de Indução Motivacional¹ (Nuttin & Lens, 1985; versão portuguesa de Paixão, 1996), (3) o Inventário de Perspetiva Temporal de Zimbardo¹ (Zimbardo & Boyd, 1999; versão portuguesa de Ortunho & Gamboa, 2009) e (4) a Escala de Positividade (Fredrickson, 2009, 3013; versão portuguesa de Baptista, 2012 e Luís, 2015), instrumentos que passam a ser descritos abaixo.

1.3.1. Questionário sociodemográfico

1.3.1.1. Dimensões sociodemográficas

O questionário sociodemográfico serve essencialmente o objetivo de caracterizar a amostra, contendo neste estudo as seguintes categorias descritivas (Moreira, 2009): idade, sexo (feminino, masculino e neutro), estado civil (casado/a, solteiro/a, viúvo/a, comprometido/a, divorciado/a, outro), número de filho/a(s) (0, 1, 2 ou 3 ou mais), situação laboral (desempregado/a, estudante, trabalhador por conta de outrem, trabalhador por conta

¹ Considerando as possibilidades de conceptualização, operacionalização e de medida da perspetiva temporal de futuro, e, nesta sequência, da ponderação do alcance e desvantagens dos racionais e instrumentos disponíveis, optámos por incluir dois tipos de métodos: um dito impessoal directo (o IPTZ) e um pessoal directo (o MIM) (De Volder, 1979; Pavelková & Havlíčková, 2013), ou, em uma outra categorização e, especificamente no caso do MIM, uma abordagem material do estudo da temporalidade humana segundo Nuttin e Lens (1985).

própria, outra), realização de atividades de lazer pós-laborais (sim, não), nacionalidade e distrito de residência (com a indicação de todos os distritos portugueses e com a opção “fora de Portugal”).

1.3.1.2. Estatutos de identidade de Schimdt-Rodermund e Vondracek (1999)

Também integrado no questionário sociodemográfico, foi solicitado aos participantes que selecionassem uma das quatro descrições apresentadas, correspondentes aos estatutos de identidade de Márcia (2002), que aqui se integram com o objetivo de contribuir para a componente descritiva da amostra. A integração das questões de identidade vocacional neste estudo decorre da potencial relevância em função da fase desenvolvimental de uma parte da nossa amostra, por um lado, e, acima de tudo, das indicações que revisão da literatura nos forneceu da relação entre a identidade (nomeadamente no início da idade adulta, mas podendo não se restringir a esta fase) e as variáveis centrais do nosso trabalho, a temporalidade e as emoções positivas ou a felicidade, por outro. De facto, vários autores (e.g., Hirschi, 2012; Taber & Blankemeyer, 2015) sugerem esta relação e, uma vez que a amostra por nós definida inclui indivíduos no período da vida adulta, período em que a área profissional assume um importante destaque no quotidiano do ser humano, contribuindo para a influência sobre os seus níveis de bem-estar, quer negativa, quer positivamente (Hirschi, 2012; Taber & Blankemeyer, 2015), considerámos que a integração dos estatutos de identidade constituiriam uma forma de fornecer informação útil e importante para o estudo. Neste sentido, os estatutos de identidade foram avaliados recorrendo às expressões utilizadas por Schimdt-Rodermund e Vondracek (1999) no âmbito do designado *Shell Study*, que se traduzem numa questão que envolve um conjunto de quatro itens onde o sujeito deve escolher o que mais se aproxima da sua realidade, ou seja, a afirmação que mais se assemelha com o seu estilo de identidade, correspondente aos estatutos de realização, outorgado, de moratória e de difusão.

1.3.2. Método de Indução Motivacional (MIM)

O Método de Indução Motivacional (MIM) (Nuttin & Lens, 1985; versão portuguesa de Paixão, 1996) é composto por duas versões diferentes, uma versão completa (40 indutores positivos e 20 negativos) e duas reduzidas (30/15 e 20/10), ambas com duas partes de resposta (Paixão, 1996). Neste estudo utiliza-se a versão reduzida de 20 indutores positivos, com itens como “*Desejo ardentemente...*” ou “*Gostava muito de...*” e 10 negativos, com itens como “*O que mais me desagradaria era que...*” ou “*Não desejo que...*”.

O MIM pode ser visto como uma extensão da perspectiva temporal de futuro e pressupõe por parte do sujeito o completamento de frases a partir de algumas palavras iniciais (i.e., indutores). A partir destas frases consegue recolher-se uma amostra de motivos conscientes ao nível cognitivo/representativo ou mesmo executivo, em sujeitos com idade superior a 12 anos. Estas motivações estão divididas por dois subgrupos, as *positivas* ou de aproximação (desejos, intenções e aspirações) e as *negativas* ou de afastamento (medos, receios) (Nuttin & Lens,

1985; Ortuño, 2013; Paixão, 1996; Teles, 2013). Neste estudo, por condicionantes associados a questões de recolha de dados e apesar de terem sido recolhidos os dados dos indutores negativos e positivos, serão analisados apenas os indutores negativos² (i.e., os que nos dão informação sobre o que os sujeitos tendem a evitar), que servem o propósito de caracterização da amostra, no que diz respeito à sua extensão temporal e conteúdo motivacional. Neste sentido, as respostas ao MIM são analisadas através de dois modos de cotação independentes, mas complementares, são eles o código temporal e o código de conteúdo (Paixão, 2004a).

Este instrumento tem duas escalas temporais: o *futuro imediato* (FI) e o *futuro longínquo* (FL) (cf. tabela 2). Existem, no entanto, algumas disposições temporais difusas que se estendem sem limites ou contornos específicos, que pelo seu carácter podem de algum modo intervir na interpretação qualitativa dos perfis temporais (Paiva, 2015; Paixão, 1996, 2004; Teles, 2013). As mais frequentes neste estudo são o *presente aberto* (l) e o *futuro histórico* (x) (cf. tabela 2), tal como iremos observar seguidamente no subcapítulo “Análise dos resultados”.

Tabela 2.

Breve descrição das escalas/disposições temporais do MIM mais frequentes

Escalas/disposições temporais	Breve descrição
<i>Futuro imediato</i> (FI)	Período até 2 anos após o presente, chamado período do calendário.
<i>Futuro longínquo</i> (FL)	Todo o tempo após 2 anos da data, chamados períodos de vida social e biológica.
<i>Presente aberto</i> (l)	Representado pelas características de ser, estar ou viver que o sujeito gostaria que se prolongassem de forma indeterminada ou que pelo contrário, preferia que nunca se verificassem.
<i>Futuro histórico</i> (x)	Representado pela presença de objetos de natureza humanitária e geral, referentes a um futuro impessoal.

Nota. Tabela construída com base nos referenciais de Paiva (2015), Paixão (1996) e Teles (2013).

Os métodos de medida, para além de permitem desde logo aceder à localização temporal dos objetos, possibilitam também, numa segunda instância, obter medidas de extensão e densidade temporais através do índice e perfil da perspetiva temporal de futuro (PTF), que é calculado na proporção entre o número de objetos no *futuro longínquo* e a soma do número de objetos no *futuro longínquo* e *futuro imediato* (Moraes & Lens, 1992), podendo variar entre 0 (extensão reduzida) e 1 (extensão temporal alargada) (cf. figura 3) (Lens & Nuttins, 1984, Nuttins & Lens, 1985; Teles, 2013).

² Do ponto de vista teórico e empírico, o MIM é um instrumento flexível uma vez que nos permite analisar os conteúdos e distribuição temporal das motivações a partir dos indutores positivos e negativos separadamente, dado o caráter transversal dos objetos motivacionais latentes (e.g., Paixão, 1996). Não obstante, a utilização exclusiva dos indutores negativos nesta investigação foi também validada através da consulta de avaliadores mais experientes na utilização do próprio instrumento.

$$\text{Índice da PTF} = \frac{\text{Futuro longínquo (FL)}}{\text{Futuro longínquo (FL)} + \text{Futuro imediato (FI)}}$$

Figura 3. Fórmula do cálculo do índice da perspectiva temporal de futuro (Moraes & Lens, 1992)

Para além das medidas temporais, existe também um código de conteúdo avaliado pela relação cognitivo-motivacional, isto é, pela relação do sujeito consigo próprio, com os outros nas interações significativas, com os objetos materiais, naturais, construídos pelo homem e com os objetos concetuais (i.e., produto da atividade cognitiva). Podem existir diferentes tipos de relação como relacionamento afetivo, exploração cognitiva, trabalho produtivo, lazer, entre outros. Por sua vez, destas relações emergem as unidades cognitivo-motivacionais que são organizadas em 10 categorias principais, dezenas de subcategorias, diferentes modalidades de expressão da interação comportamental (*código das modalidades*) e diferentes tipos de características pessoais envolvidas (*código das pessoas*) (Paiva, 2015; Paixão, 1996). Neste estudo foram trabalhadas apenas as 10 categorias principais, das quais mais se realçam a categoria de *contactos interpessoais* (C), *autorrealização* (SR), *realização* (R) e *transcendental* (T) (cf. tabela 3), tal como iremos observar seguidamente no subcapítulo “Análise dos resultados”.

Tabela 3.

Breve descrição das categorias de conteúdo do MIM mais frequentes

Escalas de conteúdo	Breve descrição
Contactos interpessoais (C)	Todas as motivações que impliquem contacto social, principalmente quando a iniciativa de contacto provem do sujeito em causa.
Autorrealização (SR)	Toda a atividade que vise o autodesenvolvimento e realização de si e das suas potencialidades. As motivações devem referir-se à personalidade e expressar o esforço ou empenho pessoal no alcance de realizações pessoais.
Realização (R)	Toda a atividade que tem por objetivo produzir um efeito ou realizar algo.
Transcendental (T)	Motivações transcendentais, do domínio metafísico, relacionados com questões existenciais, religiosas ou filosóficas.

Nota. Tabela construída com base nos referenciais de Paiva (2015) e Paixão (1996).

Como método de avaliação da orientação temporal do comportamento, o MIM pertence à categoria de métodos impessoais diretos: impessoais uma vez que a análise é feita pelo avaliador através de códigos standardizados para o efeito, diretos na medida em que o material são as próprias palavras do indivíduo (De Volder, 1979; Pavelková & Havlíčková, 2013). Por fim e no que diz respeito às características psicométricas do MIM, os estudos apontam que o instrumento tenha sensibilidade à manipulação intencional ou situações concretas de vida dos

sujeitos (Lens, 1974). Quanto à estabilidade das categorias motivacionais, Paixão (1986, citada por Paiva, 2015) encontrou uma correlação de .93 entre a densidade das 10 categorias de conteúdo principais. Relativamente à estabilidade do código temporal, a mesma autora constatou uma correlação de .86 entre a densidade das 16 categorias temporais.

1.3.3. Inventário de Perspetiva Temporal de Zimbardo (IPTZ)

No que concerne ao Inventário de Perspetiva Temporal de Zimbardo (IPTZ) (Zimbardo & Boyd, 1999; versão portuguesa de Ortuño & Gamboa, 2009), este instrumento na sua versão original era composto por 56 itens (cinco dos quais invertidos), ao qual estavam associadas cinco escalas: a primeira escala denomina-se *passado negativo* e obteve um índice de precisão de .82, a segunda escala designa-se *presente hedonista* e alcançou um valor de .79, a terceira escala foi nomeada como *futuro* e possuía um grau de precisão de .77, a quarta escala designa-se *passado positivo* e alcançou um valor de .80 e finalmente a quinta escala denominada como *presente fatalista* alcançou .74 ao nível da precisão (Zimbardo & Boyd, 1999).

A adaptação portuguesa adaptada através de um estudo da autoria de Ortuño e Gamboa (2009), com 277 estudantes universitários entre os 18 e os 53 anos de idade, contempla 56 itens, associados a cinco escalas convergentes com a proposta inicial, sendo que a escala *passado negativo* obteve um índice de precisão de .80 e contempla itens como “*Penso acerca das coisas más que me aconteceram no passado*”, a escala *passado positivo* possui um índice de precisão de .68 e contém itens como “*Eu fico nostálgico acerca da minha infância*”, a escala *presente fatalista* revelou um grau de precisão de .66 e é composta por itens como “*As coisas raramente correm como eu esperava*”, a escala *presente hedonista* apresentou um índice de precisão de .79 e contempla itens como “*Faço coisas impulsivamente*” e finalmente a escala *futuro* que possui um índice de precisão de .74, é constituída por itens como “*Eu faço listas daquilo que tenho que fazer*”. Os itens são medidos através de escala de *likert* que varia entre 1 (*Nunca é verdadeiro*) e 5 (*Sempre é verdadeiro*).

Para além da versão longa utilizada neste estudo, existem ainda uma versão de 36 itens (Ortuño, 2013; Sircova et al., 2015; Zimbardo & Boyd, 1999) e uma versão portuguesa de 25 itens (Ortuño et al., 2017). Das três versões, é a versão longa a que apresenta melhores índices psicométricos, sendo por isso a comumente utilizada transculturalmente (Ortuño et al., 2017; Sircova et al., 2015). De referir, também, que a utilização da versão de 56 itens neste estudo deve-se às recomendações do próprio autor da adaptação portuguesa.

O IPTZ, na sua versão de 56 itens, é um inventário largamente estudado e investigado, tendo já sido adaptado a mais de duas dezenas de países onde se verificaram escalas com valores médios de .82 no *passado negativo* (PN), .69 no *passado positivo* (PP), .70 no *presente fatalista* (PF), .78 no *presente hedonista* (PH) e .74 no *futuro* (F) (Sircova et al., 2015). Das adaptações existentes, realçam-se os valores de alguns países com culturas que de alguma forma se aproximam da portuguesa (e.g., Espanha e Brasil) e os resultados de um dos países com os índices mais elevados (e.g., Estónia) segundo Sircova et al. (2015), que se seguem

devidamente explicitados no subcapítulo “Análise dos resultados”. Assim, a par dos resultados apurados na presente investigação, os valores referidos serão incluídos nessa secção na tabela 10 para melhor compreensão e comparação da informação referida.

1.3.4. Escala de Positividade (EP)

Por último, e relativamente à Escala de Positividade (EP) (Fredrickson, 2009, 2013; versão portuguesa de Baptista, 2012 e Luís, 2015), esta surge da necessidade de medir as emoções positivas e negativas analisando o significado adaptativo das primeiras nos comportamentos e cognições (Fredrickson, 2004, 2009, 2013). Com o objetivo de avaliar os níveis de positividade em indivíduos adultos, Fredrickson desenvolveu esta escala em inglês designada *Positivity Scale* ou *P-Scale*, com 20 itens e duas dimensões de emoções: uma de *emoções positivas* (10 itens, alfa de *Cronbach* de .94) com e outra de *emoções negativas* (10 itens, alfa de *Cronbach* de .91) com um alfa *Cronbach* total de .90, onde o participante deve responder com que intensidade experienciou as emoções nas últimas quatro semanas, numa escala de *likert* que varia de 0 (*nada*) a 4 (*extremamente*) (Fredrickson, 2009, 2013).

A versão portuguesa utilizada neste estudo foi adaptada por Baptista (2012; Luís, 2015), com 252 adultos entre os 18 e os 65 anos, tendo conservado os 20 itens e as mesmas dimensões, com um alfa de *Cronbach* de .86 nas *emoções negativas* com itens como “*Até que ponto se sentiu zangado, irritado ou aborrecido?*” e .84 nas *emoções positivas*, com itens como “*Até que ponto se sentiu alegre, divertido ou bem-disposto?*”, que se traduzem numa boa consistência interna (Field, 2009; Marôco, 2011).³ A Escala de Positividade possui uma fórmula de cálculo do rácio de positividade (Luís, 2015), que não foi utilizada nesta investigação, sendo que, em vez disso, se fez uso da escala de *emoções positivas* como indicador de positividade, dada a conformidade conceptual assumida pelos mesmos referenciais teóricos (e.g., Fredrickson, 2009, 2013).

³ De referir que, com base no mesmo referencial teórico, Caprara et al. (2012a) desenvolveram uma escala de nome igual - Escala de Positividade - e que, por tais semelhanças teóricas e semânticas, se tende a confundir com a utilizada neste estudo. No entanto, a escala Caprara et al. (2012a) difere na sua composição de 8 itens com uma escala de *likert* e no seu objetivo de avaliar a positividade que as pessoas têm sobre si mesmas, sobre a vida e sobre o futuro, fundindo conteúdos associados à esperança e ao otimismo. Esta escala teve na sua construção um alfa de *Cronbach* de .75, tem sido utilizada em diferentes contextos culturais e têm apresentado invariância cultural em múltiplos países como Espanha, Itália, Canadá, Alemanha e Japão (Caprara, Alessandri, Trommsdorff & Heikamp, 2012b). Foi também adaptada à população brasileira através de um estudo de Borsa et al. (2015) com 730 sujeitos com idades entre os 17 e os 70 anos, resultando num questionário com a mesma estrutura fatorial e alcançando um alfa de *Cronbach* de .86 (Borsa et al., 2016).

1.4. Procedimentos

No que diz respeito aos procedimentos da investigação, o questionário em que a mesma assenta foi construído após um processo de pedidos de autorização aos respetivos autores dos instrumentos, que por sua vez permitiram a utilização dos mesmos para efeitos do presente estudo. Posto isto foi realizada a disseminação do questionário, num único momento, via *online* e a partir de um *link* construído para a pesquisa. A recolha decorreu durante cerca de 3 meses, entre o mês de maio e julho de 2017, na qual foi solicitado aos participantes o preenchimento do questionário com cerca de 15 minutos de tempo médio de realização, mediante a explicação das instruções do mesmo e com a garantia de confidencialidade e anonimato, tendo em conta todos os aspetos éticos subjacentes e depois de se assegurar que os participantes concordavam em voluntariamente participar no estudo em questão, confirmando essa anuência.

Por se tratar de um instrumento com procedimentos de cotação diferenciados dos restantes, após o término da fase de recolha de dados deu-se início ao processo de cotação dos 10 indutores negativos do MIM dos 267 sujeitos, procedendo-se à análise dos objetos motivacionais através das técnicas de cotação complementares relativas ao código temporal e ao código de conteúdo para a avaliação da extensão temporal, do índice da PTF e do conteúdo das motivações dos sujeitos. Os procedimentos de cotação deste instrumento decorreram intensivamente durante o mês de agosto e tendo em conta o nível de exigência dos mesmos foi solicitada a cooperação por parte de uma segunda avaliadora, que participou em coordenação com a avaliadora principal na análise e codificação dos dados, com o objetivo de assegurar o rigor e imparcialidade das mesmas. Previamente à integração da segunda avaliadora realizou-se um período de treino, que decorreu entre junho e julho, onde a mesma foi enquadrada conceptualmente e metodologicamente na presente investigação e em particular no que diz respeito ao MIM, tendo sido amplamente praticado o processo de codificação do mesmo. Desta forma a informação associada ao instrumento foi fornecida à segunda avaliadora, salvaguardando todas as questões éticas e deontológicas associadas ao instrumento e à confidencialidade dos restantes dados.

Neste sentido, a codificação das respostas foi realizada pelas duas avaliadoras, sendo que o processo foi orientado e supervisionado por uma terceira avaliadora mais experiente, que auxiliou no estabelecido de critérios de aplicação das categorias de conteúdo e dos códigos temporais. Por fim e após a conclusão dos procedimentos de codificação relativos à análise do conteúdo motivacional e do código temporal para os 10 indutores negativos de cada questionário e para a totalidade dos 267 sujeitos da amostra, passou-se à sua transcrição da codificação para a base de dados principal para posterior tratamento estatístico.

Assim e seguidamente ao processo de codificação dos dados do MIM, estes e os restantes dados da base foram transferidos para o *software* informático *Statistical Package for Social Sciences (IBM SPSS Statistics, versão 23)* de modo a proceder-se ao estudo estatístico que se pode dividir em 4 momentos: (1) realização da análise descritiva dos dados sociodemográficos

recolhidos que possibilitou a caracterização da amostra já descrita anteriormente; (2) análises descritivas dos/as participantes face às dimensões de temporalidade e positividade em estudo (Martins, 2011); (3) análise das propriedades psicométricas do IPTZ e da EP no que diz respeito à sua validade de construto e fiabilidade (Marôco, 2011); e (4) análise inferencial das variáveis em estudo, esta última na vertente de testes de associação e de testes de diferença (Field, 2009; Martins, 2011).

Desta forma, após a realização das análises descritivas com o objetivo de caracterizar a população em estudo no que diz respeito aos construtos em análise (i.e., conteúdos e distribuições temporais dos objetivos motivacionais, vivência de emoções positivas e tipo de orientação temporal), seguiram-se as análises da validade de construto e fiabilidade dos instrumentos (Field, 2009; Marôco, 2011). Assim, no caso da EP foi realizada a análise fatorial exploratória através dos componentes principais de forma a verificar a estrutura latente dos fatores, uma vez que os estudos existentes sobre a escala são muito reduzidos, quer na adaptação portuguesa, quer a nível internacional, sendo que por último foram analisados os níveis de consistência interna. Em relação ao IPTZ optou-se por analisar apenas os níveis de consistência interna, uma vez que este foi já largamente estudado em amostras nacionais e internacionais, o que nos evidencia a garantia da sua estabilidade fatorial.

Por último e antes de se proceder às análises inferenciais foi efetuada a análise da normalidade das escalas do IPTZ e da EP utilizadas, procedimento necessário para a seleção da tipologia de testes inferenciais a utilizar. Para o efeito recorreu-se ao teste de Kolmogorov-Smirnov (K-S) e aos valores da curtose e da assimetria (Field, 2009; Marôco, 2011; Martins, 2011). Posto isto e dada a constatação da normalidade das variáveis, utilizaram-se os seguintes testes paramétricos nas análises inferenciais: ANOVA unifatorial na análise das emoções positivas em função da idade e em função dos estatutos de identidade (neste último caso com o respetivo teste *Post-Hoc*); teste *T-student* na análise das emoções positivas em função da condição laboral de estudante e trabalhador(a); e correlações de *Pearson* nas associações entre a vivência de emoções positivas e o tipo de orientação temporal (Field, 2009; Marôco, 2011; Martins, 2011).

2. Análise dos resultados

Neste subcapítulo apresentar-se-á numa primeira instância os resultados das análises descritivas com a caracterização da população em estudo no que diz respeito aos construtos em análise (i.e., conteúdos e distribuições temporais dos objetivos motivacionais, vivência de emoções positivas e tipo de orientação temporal), seguidamente as análises das propriedades psicométricas do IPTZ e da EP no que diz respeito à sua validade de construto e fiabilidade, e posteriormente os resultados das análises inferenciais das variáveis em estudo.

Desta forma, apresenta-se a análise dos resultados das análises descritivas que contribuem para a caracterização da população. No que diz respeito ao primeiro objetivo de descrever os/as participantes relativamente ao conteúdo das suas motivações e à distribuição temporal das mesmas, segue-se a tabela 4 com representação dos resultados obtidos. No que concerne ao conteúdo das motivações verificamos que a categoria mais frequente é a de contactos interpessoais ($M = 4.53$; $DP = 2.462$), seguida de autorrealização ($M = 1.84$; $DP = 2.014$), realização ($M = 1.65$; $DP = 1.662$), transcendental ($M = 1.42$; $DP = 1.883$), inclassificável ou resposta relativa ao teste ($M = 1.30$; $DP = 1.937$), *self* ($M = 1.10$; $DP = 1.203$), posse ($M = 0.18$; $DP = 0.551$), lazer ($M = 0.05$; $DP = 0.263$) e exploração ($M = 0.02$; $DP = 0.172$). Ou seja, podemos perceber que a maioria das motivações referem aspetos que envolvem o contacto com os outros, comportamentos em prol do seu desenvolvimento pessoal, realização de atividades no geral e temáticas mais transcendentais ou filosóficas.

Já no que diz respeito à distribuição temporal dos conteúdos motivacionais, a maioria dos participantes revela estar focalizado no tempo de futuro histórico ($M = 3.44$; $DP = 2.540$), seguido do futuro longínquo ($M = 3.26$; $DP = 2.071$), presente aberto ($M = 1.31$; $DP = 1.422$), seguido de motivações com objetos atemporais ($M = 0.94$; $DP = 1.691$), da vida produtiva ou adulta ($M = 0.73$; $DP = 1.343$), preparação educativa ($M = 0.17$; $DP = 0.542$), do futuro imediato ($M = 0.16$; $DP = 0.734$), do passado ($M = 0.11$; $DP = 0.367$) e por último do período da terceira idade ($M = 0.01$; $DP = 0.106$), sendo que o período após a morte não foi referido pelos/as participantes. Sistematizando a informação, podemos considerar que a maioria dos/as participantes tende a focalizar as dimensões temporais de futuro histórico, humanitário e impessoal, de futuro longínquo referente à totalidade da vida e de presente aberto associado a maneiras de ser que o sujeito gostaria de possuir a partir do momento presente.

Tabela 4.

Resultados das análises descritivas do conteúdo e distribuição temporal das motivações

	Média (M)	Desvio padrão (DP)
Self (S)	1.10	1.203
Autorrealização (SR)	1.84	2.014
Realização (R)	1.65	1.662
Contactos interpessoais (C)	4.53	2.462
Exploração (E)	0.02	0.172
Transcendental (T)	1.42	1.883
Posse (P)	0.18	0.551
Lazer (L)	0.05	0.263
Inclassificável/resposta relativa ao teste (U/Tt)	1.30	1.937

Categorias temporais	Futuro longínquo (FL)	3.26	2.071
	Futuro imediato (FI)	0.16	0.734
	Passado (P)	0.11	0.367
	Presente aberto (I)	1.31	1.422
	Vida produtiva/adulta (A)	0.73	1.343
	Futuro histórico (x)	3.44	2.540
	Objetos atemporais (?)	0.94	1.691
	Preparação educativa (E)	0.17	0.542
	Terceira idade (O)	0.01	0.106
	Após a morte (X)	—	—

No que concerne ao segundo objetivo de descrever os participantes no que diz respeito ao índice da perspectiva temporal, verificando o valor do índice pelo sexo feminino e masculino, observou-se uma diferença mínima, sendo que o sexo masculino apresentou um índice de .877 e o sexo feminino um índice de perspectiva temporal de futuro de .876, tal como segue explicitado na tabela 5. No geral, observou-se um índice da perspectiva temporal de futuro com valor de .876, o que indica uma extensão temporal algo alargada.

Tabela 5.

Resultados das análises descritivas do índice de perspectiva temporal de futuro

Índice da perspectiva temporal de futuro	Média (M)	Desvio padrão (DP)
Sexo feminino (N = 192)	.876	.021
Sexo masculino (N = 75)	.877	.038
Total (N = 267)	.876	.304

No que diz respeito ao terceiro objetivo que assume a missão de descrever os participantes no que diz respeito à vivência de emoções positivas e tipo de orientação temporal, segue-se a tabela 6. Podemos verificar que a maioria dos/as participantes vivenciam emoções positivas ($M = 2.457$; $DP = 0.767$) em detrimento das negativas, cuja média se apresenta inferior ($M = 1.204$; $DP = 0.756$). Por sua vez, é de notar que a maioria dos sujeitos da amostra se encontram com a orientação temporal de futuro ($M = 3.443$; $DP = 0.488$), seguido da orientação temporal do presente hedonista ($M = 3.345$; $DP = 0.579$), do passado positivo ($M = 3.127$; $DP = 0.573$), do passado negativo ($M = 2.624$; $DP = 0.778$) e por último do presente fatalista ($M = 2.382$; $DP = 0.654$).

Tabela 6.

Resultados das análises descritivas da vivência de emoções positivas e orientação temporal

		Média (M)	Desvio padrão (DP)
Positividade	Emoções positivas (N = 258)	2.457	0.767
	Emoções negativas (N = 267)	1.204	0.756
Orientação temporal	Passado positivo (N = 267)	3.127	0.573
	Passado negativo (N = 267)	2.624	0.778
	Presente hedonista (N = 267)	3.345	0.579
	Presente fatalista (N = 267)	2.382	0.654
	Futuro (N = 267)	3.443	0.488

Relativamente ao quarto objetivo, de descrever os/as participantes no que diz respeito às suas orientações temporais nas situações laborais de estudantes e empregados/as, os resultados apresentam-se na tabela 7. Assim, no que diz respeito às médias das situações laborais, estas seguem de igual modo as distribuições referidas acima, verificando-se algumas variações: os/as trabalhadores/as ($M = 3.443$; $DP = 0.045$) apresentam mais orientação temporal futura que os/as estudantes ($M = 3.431$; $DP = 0.039$); na orientação temporal de presente hedonista são os/as estudantes ($M = 3.394$; $DP = 0.466$) que apresentam os valores mais altos em deterioro dos/as trabalhadores/as ($M = 3.282$; $DP = 0.056$); na orientação de passado positivo, são também os estudantes ($M = 3.189$; $DP = 0.428$) que apresentam os valores mais altos em deterioro dos/as trabalhadores/as ($M = 3.087$; $DP = 0.053$); na orientação de passado negativo, são novamente os estudantes ($M = 2.708$; $DP = 0.074$) que apresentam os valores mais altos em deterioro dos/as trabalhadores/as ($M = 2.485$; $DP = 0.062$); e por último, no que diz respeito ao presente fatalista, são os/as trabalhadores/as ($M = 2.398$; $DP = 0.620$) que apresentam os valores mais altos em deterioro dos/as estudantes ($M = 2.307$; $DP = 0.052$).

Tabela 7.

Resultados das análises descritivas da orientação temporal em função da situação laboral

Dimensões temporais	Situação laboral	Média (M)	Desvio padrão (DP)
Passado positivo (N = 267)	Estudante (N = 115)	3.189	0.428
	Trabalhador(a) (N = 126)	3.087	0.053
Passado negativo (N = 267)	Estudante (N = 115)	2.708	0.074
	Trabalhador(a) (N = 126)	2.485	0.062
Presente hedonista (N = 267)	Estudante (N = 115)	3.394	0.466
	Trabalhador(a) (N = 126)	3.282	0.056
Presente fatalista (N = 267)	Estudante (N = 115)	2.307	0.052
	Trabalhador(a) (N = 126)	2.398	0.620
Futuro (N = 267)	Estudante (N = 115)	3.431	0.039
	Trabalhador(a) (N = 126)	3.443	0.045

No que concerne ao quinto objetivo, de caracterizar os/as participantes no que diz respeito às suas orientações temporais nos diferentes estatutos de identidade, apresentam-se os resultados na tabela 8. Pode observar-se que: os indivíduos com a orientação temporal de passado positivo, tendem a estar no estatuto de identidade de realização ($M = 3.205$; $DP = 0.075$); os indivíduos com a orientação temporal de passado negativo, tendem a manifestar maioritariamente um estatuto de identidade de moratória ($M = 2.860$; $DP = 0.088$); os/as participantes com a orientação temporal de presente hedonista, aparentam na sua maioria a apresentar também um estatuto de identidade moratória ($M = 3.398$; $DP = 0.049$); os indivíduos na dimensão temporal de presente fatalista, um estatuto de identidade de difusão ($M = 2.655$; $DP = 0.115$); e por último os indivíduos com orientação temporal no futuro, tendem a revelar maioritariamente um estatuto de identidade outorgado ($M = 3.505$; $DP = 0.050$).

Tabela 8.

Resultados das análises descritivas da orientação temporal em função dos estatutos de identidade

Dimensões temporais	Estatuto de identidade	Média (M)	Desvio padrão (DP)
Passado positivo (N = 267)	Difusão (N = 39)	3.060	0.101
	Outorgado (N = 96)	3.111	0.064
	Moratória (N = 75)	3.122	0.553
	Realização (N = 57)	3.205	0.075
Passado negativo (N = 267)	Difusão (N = 39)	2.831	0.137
	Outorgado (N = 96)	2.381	0.072
	Moratória (N = 75)	2.860	0.088
	Realização (N = 57)	2.583	0.099
Presente hedonista (N = 267)	Difusão (N = 39)	3.333	0.107
	Outorgado (N = 96)	3.297	0.067
	Moratória (N = 75)	3.398	0.049
	Realização (N = 57)	3.365	0.074
Presente fatalista (N = 267)	Difusão (N = 39)	2.655	0.115
	Outorgado (N = 96)	2.218	0.065
	Moratória (N = 75)	2.476	0.067
	Realização (N = 57)	2.349	0.087
Futuro (N = 267)	Difusão (N = 39)	3.294	0.101
	Outorgado (N = 96)	3.505	0.050
	Moratória (N = 75)	3.424	0.044
	Realização (N = 57)	3.467	0.063

Observadas as análises descritivas, seguem-se as análises psicométricas do IPTZ e da EP. Nesse sentido e no que diz respeito ao IPTZ, testando os níveis de confiabilidade dos fatores, verificou-se que o passado negativo atinge um alfa de *Cronbach* de .84 considerado bom, o passado positivo um alfa de .77 considerado aceitável, o presente fatalista um alfa de .76 considerado igualmente aceitável, o presente hedonista um alfa de .83 considerado bom e o

futuro um alfa de .77 considerado aceitável. Assim, o IPTZ obtém neste estudo um índice de confiabilidade de .89, o que traduz numa boa consistência interna (Marôco, 2011).

Desta forma, no que diz respeito ao IPTZ, percebe-se neste estudo que: o nível de confiabilidade da escala passado positivo se manteve semelhante ao da adaptação da Espanha e da Estónia, encontrando-se bastante próxima da versão original; o nível da escala de passado negativo se encontra com um alfa igual à adaptação da Estónia e bastante semelhante às restantes; a escala de presente hedonista se encontra com um alfa ligeiramente superior às restantes; a escala de presente fatalista obteve um resultado de alfa igual ao da adaptação ao Brasil, ligeiramente superior ao das restantes, encontrando-se com maior diferença quando comparada com a adaptação portuguesa; por fim, a escala do futuro apresenta um alfa bastante semelhante aos restantes, encontrando-se mais próxima da versão original e da adaptação à Estónia (cf. tabela 9). Em suma, nesta investigação as escalas do IPTZ obtiveram níveis de confiabilidade entre aceitáveis e bons (Marôco, 2011), semelhantes à versão original e à adaptação da Estónia, considerada por Sircova et al. (2015) como uma das adaptações com alfas de *Cronbach* mais elevados.

Tabela 9.

Níveis de consistência interna do IPTZ obtidos neste estudo, na versão original e em algumas adaptações

Autores/Data		Níveis de consistência interna (α)				
		PP	PN	PH	PF	F
Versão original	Zimbardo e Boyd (1999)	.80	.82	.79	.74	.77
Adaptação Portugal	Ortuño e Gamboa (2009)	.68	.80	.79	.66	.74
Adaptação Espanha	Díaz-Morales (2006)	.70	.80	.79	.64	.74
Adaptação Brasil	Leite e Pasquali (2008)	.69	.81	.79	.76	.75
Adaptação Estónia	Seema e Sircova (2013, citados por Sircova et al., 2015)	.73	.84	.81	.70	.78
Média de 26 adaptações do IPTZ segundo estudo de Sircova et al. (2015)		.69	.82	.78	.70	.74
Valores obtidos neste estudo		.77	.84	.83	.76	.77

Legenda. PP - Passado positivo, PN - Passado negativo, PH - Presente hedonista, PF - Presente fatalista, F - Futuro.

No caso da EP, a análise fatorial exploratória através dos componentes principais revelou um valor de medida de adequação amostral de Kaiser (*Kaiser-Meyer-Olkin* - KMO) de .868 considerado bom e atingiu significância estatística no teste de esfericidade de Bartlett [χ^2 (190)

= 2952.607, $p < .05$], o que permite indicar que a aplicação da análise fatorial tem validade para as variáveis em causa (Marôco, 2011; Pereira, 1999). O número de fatores retidos foi analisado tendo em atenção as recomendações de Marôco (2011) que sugere uma análise integrada dos critérios de Kaiser, do *scree plot* e da variância total extraída: neste sentido e com base nos dois primeiros critérios (i.e., critérios de Kaiser e do *scree plot*) observaram-se três componentes com valores próprios superiores a 1 que explicam mais de 60% da variância dos dados iniciais; no entanto, com o critério da variância total justifica-se a extração do número mínimo aceitável de dois fatores latentes, que desta forma explicam cerca de 55% da variância total (cf. tabela 10).

Tabela 10.

Dados relativos à análise fatorial exploratória da EP

Itens	Fatores e índices de saturação		Comunalidades
	1. Emoções positivas	2. Emoções negativas	
14	.778	.401	.774
12	.763	.385	.738
11	.753	.361	.703
16	.718	.396	.675
19	.708	—	.610
1	.690	.371	.619
13	.627	.393	.561
15	.624	.430	.633
8	.595	.402	.581
17	-.580	.542	.671
2	-.577	.533	.649
10	-.520	.478	.590
18	-.417	.593	.556
5	-.419	.577	.741
9	-.416	.574	.575
6	-.356	.565	.698
20	-.438	.562	.645
3	-.454	.518	.490
4	.260	.513	.406
7	-.209	.454	.278
Valor próprio	6.481	4.439	
Variância explicada	32.4%	22.2%	

Nota. Itens apresentados por ordem de peso fatorial.

No que diz respeito à distribuição fatorial, verifica-se que os pesos fatoriais dos itens se distribuem de forma homogénea (i.e., 10 itens por fator) pelos dois fatores designados de 1 - Emoções positivas e 2 - Emoções negativas, sendo que o primeiro atinge maior peso fatorial.

Da mesma forma, as comunalidades são elevadas, o que indica que os fatores retidos são apropriados para descrever a estrutura correlacional latente entre as variáveis. Por fim, testando os níveis de confiabilidade dos fatores, o primeiro atinge um alfa de Cronbach de .91 e o segundo de .88, respectivamente considerados com uma consistência interna boa e excelente. Assim, a Escala de Positividade obtém neste estudo um índice de .81 de confiabilidade, o que traduz numa boa consistência interna (Marôco, 2011).

Verifica-se desta forma que os resultados de consistência interna obtidos neste estudo se encontram abaixo dos verificados na versão original de Fredrickson (2009, 3013) (Emoções positivas .94; Emoções negativas .91), observando-se acima dos verificados na versão portuguesa de Luís (2015) (Emoções positivas .84; Emoções negativas .86) (cf. tabela 11).⁴ Reforça-se mais uma vez que nesta investigação apenas é utilizada a subescala Emoções positivas, sendo que a escala total beneficiará de um estudo posterior mais alargado, considerando os resultados agora obtidos.

Tabela 11.

Níveis de consistência interna da EP obtidos neste estudo, na versão original e na versão portuguesa

Autores e data		Níveis de consistência interna (α)	
		Emoções positivas	Emoções negativas
Versão original	Fredrickson (2009)	.94	.91
Versão portuguesa	Luís (2015)	.84	.86
Valores obtidos neste estudo		.91	.88

No que diz respeito à análise da normalidade das variáveis envolvidas, verificou-se que apenas a variável emoções positivas apresentou uma distribuição normal atendendo ao teste K-S. Não obstante, as restantes encontram-se dentro do intervalo normal da assimetria e curtose, pelo que se assumiu a sua distribuição normal (cf. tabela 12), seguindo-se posteriormente para as análises inferenciais com recurso a testes paramétricos.

⁴ Não obstante, e no que diz respeito à escala de Caprara et al. (2012a), verifica-se que a consistência interna da escala utilizada neste estudo (.81) aponta resultados semelhantes à escala original de Caprara et al. (2012a) (.75) e por exemplo à adaptação brasileira (.86) da mesma (Caprara et al., 2012a).

Tabela 12.

Testes de normalidade para as escalas do IPTZ e da EP

		K-S			Assimetria		Curtose	
		Estat.	gl	Sig.	Estat.	DP	Estat.	DP
Escalas do IPTZ	PP	0.110	257	.000	-0.535	0.152	0.691	0.303
	PN	0.077	257	.001	0.430	0.152	-0.479	0.303
	PF	0.065	257	.011	0.280	0.152	-0.243	0.303
	PH	0.066	257	.010	-0.553	0.152	0.957	0.303
	F	0.109	257	.000	-1.128	0.152	2.949	0.303
Escalas da EP	Emoções positivas	0.054	257	.070	-0.462	0.152	-0.006	0.303
	Emoções negativas	0.098	257	.000	0.742	0.152	0.147	0.303

Legenda. Estat. - Estatística, gl - graus de liberdade, Sig - nível de significância, DP - desvio padrão.

Relativamente às análises inferenciais e no que concerne ao sexto objetivo, de analisar as diferenças na vivência de emoções positivas em função da idade, distribuímos a nossa amostra em quatro grupos etários (de 18 a 22 anos, de 23 a 25 anos, de 26 a 38 anos e de 39 a 64 anos) considerando os percentis da média de idades, sendo que os resultados estão sintetizados na tabela 13. Neste sentido, no que diz respeito às diferenças na vivência de emoções positivas pelos vários grupos etários, verifica-se que não existem diferenças estatisticamente significativas, uma vez que $F(3,253) = .269$, $p = .847$. Assim, verificou-se que os indivíduos entre os 39 e 64 anos são os que apresentam um maior índice de emoções positivas ($M = 2.495$; $DP = 0.105$), seguindo-se os indivíduos entre os 23 e os 25 anos ($M = 2.481$; $DP = 0.092$), depois os que se encontram entre os 18 a 22 anos ($M = 2.462$; $DP = 0.688$) e por último os que se encontram com idades entre os 26 e os 38 anos ($M = 2.381$; $DP = 0.109$).

Tabela 13.

Resultados da análise de variância (ANOVA) unifatorial das emoções positivas em função da idade

	Idade	Média (M)	Desvio padrão (DP)	F (3,253)	Nível de significância (p)
Emoções positivas (N = 258)	18 a 22 anos (N = 69)	2.462	0.688	.269	.847
	23 a 25 anos (N = 68)	2.481	0.092		
	26 a 38 anos (N = 62)	2.381	0.109		
	39 a 64 anos (N = 58)	2.495	0.105		

Relativamente ao sétimo objetivo, de analisar as diferenças na vivência de emoções positivas entre os diferentes estatutos de identidade (estatuto de realização, outorgado, de

moratória e de difusão), apresentam-se os resultados na tabela 14. Verifica-se desta forma a existência de diferenças estatisticamente significativas, uma vez que $F(3,254) = 9.313$, $p < .001$.

Tabela 14.

Resultados da análise de variância (ANOVA) unifatorial das emoções positivas nos estatutos de identidade

Estatuto de identidade		Média (M)	Desvio padrão (DP)	F (3,254)	Nível de significância (p)
Emoções positivas (N = 258)	Difusão (N = 39)	1.985	0.666	9.313	.000
	Outorgado (N = 92)	2.646	0.826		
	Moratória (N = 74)	2.332	0.659		
	Realização (N = 53)	2.646	0.712		

Desta forma, torna-se relevante recorrer aos testes *Post-Hoc* que permitem comparar os grupos dois a dois e assim indicar mais especificamente onde se encontram as diferenças, nos casos em que estas se manifestaram como significativas. Nestas circunstâncias, foi selecionado o Teste Gabriel, pela sua adequação a grupos dispares quanto ao número de participantes (Field, 2013; Marôco, 2011), cujos resultados se apresentam na tabela 15. Analisando os dados pode concluir-se que as diferenças estatisticamente significativas em relação à vivência de emoções positivas apenas se constatarem entre os indivíduos que se encontram no estatuto de difusão e no estatuto outorgado ($p < .001$) em que a diferença das médias é de $-.661$ e entre os indivíduos no estatuto de difusão e no de realização ($p < .001$), onde a diferença das médias é de $-.664$. Estes resultados sugerem que os indivíduos adultos que se encontram no estatuto de difusão apresentam uma diferença estatisticamente significativa, revelando ter menos vivência de emoções positivas que os que se encontram no estatuto outorgado e de realização, o que já não acontece na relação com o estatuto de moratória, onde a diferença não é significativa do ponto de vista estatístico.

Tabela 15.

Resultados do teste Post-Hoc das emoções positivas nos estatutos de identidade

Estatuto de identidade	Emoções positivas
Estatuto de difusão vs. Estatuto outorgado	Diferença de médias = $-.661$; $p < .001$;
Estatuto de difusão vs. Estatuto de realização	Diferença de médias = $-.664$; $p < .001$;
Estatuto de difusão vs. Estatuto de moratória	Diferença de médias = $.348$; $p = .093$;

No que diz respeito ao oitavo objetivo, de analisar as diferenças na vivência de emoções positivas entre indivíduos adultos empregados e indivíduos adultos estudantes, seguem-se os resultados na tabela 16. Assim, relativamente às diferenças na vivência de emoções positivas pelos/as estudantes e trabalhadores/as, verifica-se que não existem diferenças estatisticamente significativas, uma vez que $t(233) = .520$, $p = .603$. Desta forma, as pequenas diferenças no que diz respeito às emoções positivas no grupo dos indivíduos estudantes ($M = 2.493$; $DP = 0.706$) e no grupo dos indivíduos trabalhadores/as ($M = 2.441$; $DP = 0.821$) sugerem que, apesar das médias das emoções positivas dos indivíduos estudantes se apresentarem ligeiramente mais elevadas, a situação profissional de trabalhador(a) ou estudante não parece estar associado à maior ou menor vivência de emoções positivas.

Tabela 16.

Resultados do teste T-student para amostras independentes das emoções positivas em função da situação laboral

	Situação profissional	Média (M)	Desvio padrão (DP)	t (233)	Nível de significância (p)
Emoções positivas (N = 258)	Estudante (N = 112)	2.493	0.706	.520	.603
	Trabalhador(a) (N = 123)	2.441	0.821		

Por último e relativamente ao nono objetivo, que assume a missão de analisar a associação entre as dimensões temporais (PP, PN, PH, PF e F) e a vivência de emoções positivas, podem observar-se os resultados na tabela 17. Neste sentido verifica-se que as emoções positivas estão correlacionadas positivamente com algumas das dimensões temporais, tais como: presente hedonista ($r = .361$, $p < .001$), passado positivo ($r = .313$, $p < .001$) e futuro ($r = .305$, $p < .001$), aqui enumeradas por ordem de força da correlação, ou seja, presente hedonista apresenta correlação mais forte, seguindo-se passado positivo e por último futuro. Estes valores indicam que quanto maior for a orientação para a dimensão temporal de presente hedonista, passado negativo e futuro, maior é a vivência de emoções positivas pelos indivíduos. Por contrário, verifica-se também a existência de uma correlação negativa entre a vivência de emoções positivas e as dimensões de passado negativo ($r = -.157$, $p = .012$) e de presente fatalista ($r = -.138$, $p = .027$), aqui igualmente enumeradas por ordem de força da correlação, ou seja, passado negativo apresenta correlação mais forte, seguindo-se o presente fatalista. Estes valores indicam uma associação inversa entre as variáveis, ou seja, revelam que quanto maior for a orientação do indivíduo para a dimensão temporal de passado negativo e presente fatalista menor é a sua vivência de emoções positivas.

Tabela 17.

Resultados das correlações de Pearson entre a positividade e a orientação temporal

	Dimensões temporais	Coefficiente de correlação de Pearson (r)	Nível de significância (p)
Emoções positivas (N = 258)	Passado positivo (N = 267)	.313**	.000
	Passado negativo (N = 267)	-.157*	.012
	Presente fatalista (N = 267)	-.138*	.027
	Presente hedonista (N = 267)	.361**	.000
	Futuro (N = 267)	.305**	.000

* A correlação é significativa no nível de $p < .05$ (bilateral)

** A correlação é significativa no nível de $p < .01$ (bilateral)

3. Discussão dos resultados

Este subcapítulo seguirá a mesma lógica de apresentação que o anterior, concordante com a organização dos objetivos específicos de investigação estabelecidos, sendo que se apresentará, numa primeira instância, a discussão dos resultados relativos às análises descritivas e, numa segunda instância, a discussão dos resultados das análises inferenciais das variáveis em estudo.

Neste sentido, seguimos para a discussão das análises descritivas dos/as participantes desta investigação e, especificamente, para os conteúdos e distribuição temporal das motivações. Sobre os conteúdos motivacionais observa-se que a maioria dos participantes, quando é feito o levantamento dos objetos motivacionais, neste caso negativos ou de evitamento, se focaliza em temáticas de contacto com outros, comportamentos que visem o seu autodesenvolvimento, realização de atividades no geral e temáticas transcendentais ou filosóficas, resultados estes que se assumem como caracterizadores da população em estudo, não tendo sido encontrados outros estudos que corroborem ou contradigam as evidências em causa.

Já no que diz respeito à distribuição temporal dos objetos motivacionais, a análise dos dados sugere que a maioria dos sujeitos apresenta motivações no tempo de futuro histórico, de origem humanitária e impessoal, de futuro longínquo que abrange a totalidade da vida e de presente aberto, que integra as capacidades e maneiras de ser que o sujeito gostaria de possuir desde o momento presente. Estes resultados são semelhantes aos obtidos por Teles (2013), que constatou na sua investigação que as categorias temporais mais expressivas seriam o futuro longínquo e o presente aberto, só diferindo na categoria de futuro histórico que na presente investigação se destaca como mais expressiva.

Também no que concerne ao índice da perspectiva temporal de futuro, os resultados desta investigação de .876 se assumiram como muito semelhantes aos de Teles (2013) de .87, constatando-se em ambas as investigações extensões temporais alargadas, ficando próximas de 1 na variação entre 0 e 1, o que pressupõe que, segundo a literatura, os/as participantes tendem a manifestar comportamentos de planeamento e projeção de planos futuros e, de igual modo, a perceber as tarefas presentes como de maior utilidade (Simons et al., 2004; Paixão, 2004a). Já no que concerne às diferenças por sexo, os resultados atuais contrariam os do referido estudo, uma vez que na presente investigação os indivíduos do sexo masculino obtiveram um índice ligeiramente superior (.877) ao índice de perspectiva temporal de futuro do sexo feminino (.876), o que não aconteceu na investigação de Teles (2013) onde os indivíduos do sexo feminino apresentaram valores mais elevados de extensão temporal (.89) do que os indivíduos do sexo masculino (.84).

Relativamente aos níveis de positividade, observou-se que a maioria dos/as participantes afirma vivenciar mais emoções positivas do que negativas, obtendo-se um nível elevado de positividade, o que parece corroborar os dados de estudos nacionais como o de Coelho do Vale e Moreira (2016) que, ao estudar o bem-estar através de variáveis como a felicidade e as emoções positivas, concluem que 72% da população portuguesa afirma sentir-se feliz e extremamente feliz. O elevado nível de vivência de emoções positivas dos participantes em estudo associado à elevada expressividade das categorias de conteúdo motivacional de contacto social e autorrealização obtidas através do MIM, parecem corroborar os referenciais teóricos (e.g., Alkozei et al., 2017; Lyubomirsky et al., 2005; Fredrickson, 2004, 2013) que indicam que pessoas com maiores níveis de positividade e felicidade tendem a priorizar as relações interpessoais e a trabalhar em prol do alcance dos seus objetivos para a sua realização pessoal.

Já no que diz respeito à orientação temporal, verifica-se que na população em estudo, o tipo de orientação temporal mais saliente assenta no futuro, seguido do presente hedonista, passado positivo, passado negativo e presente fatalista. Os resultados obtidos na presente investigação, apesar de algumas variações, apresentam-se como semelhantes aos verificados a nível: internacional, como no estudo de Simons et al. (2016) com 525 participantes nos Países Baixos, onde se verificou uma maior orientação temporal de passado positivo, seguido de futuro, presente hedonista, presente fatalista e por último passado negativo; e a nível nacional, como no estudo de Ortuño (2013), onde numa amostra de 473 participantes se verificou uma maior orientação temporal de passado positivo, seguido de futuro, presente hedonista, passado negativo e por último presente fatalista. Apesar da distribuição temporal semelhante, observa-se nesta amostra uma particularidade que assenta no facto da orientação temporal mais saliente do ponto de vista dos resultados se fixar no tempo de futuro, o que alguns autores consideram ser positivo na medida em que promove a orientação do comportamento no sentido do planeamento e projeção de planos de ação (Simons et al., 2004) mas que pode também condicionar a espontaneidade e a perda de prazer pelo momento presente (Sobol-Kwapinska & Jankowski, 2016).

Não obstante, os resultados obtidos ao nível da orientação temporal assemelham-se ao que alguns autores denominam de posição balanceada de tempo - com valores altos no passado positivo, presente hedonista e futuro e valores baixos no passado negativo e presente fatalista - posição que a literatura aponta tender a estar associada a maiores níveis de bem-estar, felicidade e positividade (e.g., Boniwell & Zimbardo 2004; Garcia et al., 2016; Sobol-Kwapinska & Jankowski, 2016), o que podemos relacionar com os elevados níveis de positividade da amostra em estudo.

Quando analisadas as orientações temporais considerando a condição de estudante e trabalhador, verifica-se que as distribuições se igualam à distribuição geral em ambas as condições (i.e., maior orientação futura, seguida de presente hedonista, passado positivo, passado negativo e em último presente fatalista). Denota-se, no entanto, uma maior prevalência de orientação temporal de presente hedonista, passado positivo e passado negativo em indivíduos estudantes, e uma maior orientação temporal de futuro e presente fatalista em indivíduos trabalhadores. Apesar de não terem sido encontrados estudos que enunciem dados semelhantes aos da presente descrição, pode, de algum modo, colocar-se a possibilidade desta distribuição das orientações temporais ser - pelo menos em alguma medida explicável - pelas condições laborais, atendendo até ao enunciado na componente teórica.

Assim sendo, na condição de estudante pode realçar-se: a focalização no tempo de futuro, que ainda que apresente valores mais baixos quando comparado com os indivíduos empregados, se observa como a mais saliente, o que a literatura aponta como importante para o desenvolvimento da identidade nesta etapa do desenvolvimento (Luyckx et al., 2010; Márcia, 2002); e a prevalência de tempo de presente hedonista que pode prender-se à sua condição de adulto jovem e a uma focalização dos prazeres do momento, dimensão temporal que prevalece sobre a do passado positivo e negativo (Luyckx et al., 2010; Papalia & Feldman, 2013). Já na condição de trabalhador(a), pode analisar-se: uma focalização no futuro, que se relaciona com a visão contemporânea do adulto como ser em constante (re)construção da sua carreira e de si próprio e também com as preocupações face ao seu processo de envelhecimento e consequentes condições socioeconómicas (Papalia & Feldman, 2013; Silva, 2003); e a maior incidência de presente fatalista, quando comparada com indivíduos estudantes (mesmo sendo a categoria temporal menos prevalente), o que podemos associar ao confronto com as exigências e desafios da vivência de uma adulez mais estabelecida, mas, eventualmente, a aspetos identitários (i.e., estatutos), no sentido em que “(...) *time orientation might not only contribute to the establishment of commitment and resolution of a crisis, but also create a source of dissatisfaction with an established commitment which could then lead to a crisis at a certain point.*” (Shirai et al., 2012, p. 282).

Por outro lado, ao descrever a distribuição dos estatutos de identidade pelas dimensões temporais, verificou-se que os indivíduos com orientação temporal assente no passado positivo encontram-se essencialmente no estatuto de realização, os indivíduos com foco no passado negativo e no presente hedonista tendem a encontrar-se no estatuto de moratória, os indivíduos na dimensão de presente fatalista tendem a manifestar um estatuto de identidade difusa e por

último, os indivíduos com orientação temporal de futuro tendem a localizar-se no estatuto de identidade outorgado. Estes dados são dispares de alguns resultados verificados na literatura: no estudo de Luyckx et al. (2010), por exemplo, é relatada uma maior prevalência de estatuto de identidade difusa na dimensão temporal de presente hedonista. Porém, os resultados do presente estudo corroboram aquele ao verificar uma maior prevalência de estatuto de identidade outorgado na dimensão temporal de futuro e uma maior prevalência de estatuto de identidade difusa na orientação temporal de presente fatalista. Também no estudo de Laghi et al. (2013) se corroboram os resultados da investigação, uma vez que este realça uma identidade outorgada na orientação temporal de futuro e uma identidade difusa na dimensão temporal de presente fatalista.

Passaremos, desta feita, para a discussão das análises inferenciais e especificamente para a relação entre emoções positivas e as diferentes idades (de 18 a 22 anos, de 23 a 25 anos, de 26 a 38 anos e de 39 a 64 anos) e situações laborais de estudante e trabalhador onde não se verificaram diferenças estatisticamente significativas, o que pode teoricamente estar associado ao atual caráter de instabilidade transversal (i.e., nas diferentes idades) quer da vida de estudante (e.g., transição socioeconómica da vida académica para o mercado de trabalho), quer da vida de adulto (e.g., alterações na composição familiar e eventos de vida) que como defendem autores Laghi et al. (2013), Simons et al. (2016) ou Vansteenkiste et al. (2010) acabam por afetar o bem-estar, mas que pelo seu caráter transversal ao longo do desenvolvimento podem não alcançar nenhum especial realce estatístico. Não obstante, os resultados na atual investigação parecem contrariar os resultados do estudo de Borsa et al. (2015), que apresenta associações positivas entre a vivência de emoções positivas e a idade e diferenças estatísticas em relação ao estatuto laboral.

Quando comparado a vivência de emoções positivas nos diferentes estatutos de identidade vocacional, percebeu-se que as pessoas que teriam mais emoções positivas seria as que se encontram nos estatutos de identidade de realização e outorgado, seguidas das que se encontram no estatuto de moratória e por último no estatuto de difusão. Estes resultados corroboram por exemplo o estudo de Hirschi (2012), que na sua investigação concluiu que os participantes que estavam num estado caracterizado por clareza e compromisso de identidade mostraram um aumento relativo na satisfação da vida, enquanto aqueles que entram num estado de crise de identidade ou de exploração mostraram uma diminuição na satisfação da vida e por consequência no bem-estar. Por fim, também Fredrickson (2009, 2013) indica a associação entre níveis elevados de positividade e crescimento e formação da identidade.

Por último e no que diz respeito às associações entre as emoções positivas e as dimensões temporais, onde se verificaram correlações positivas estatisticamente significativas entre emoções positivas e as dimensões de presente hedonista, passado positivo e futuro, indicando que quanto mais aumenta a vivência de emoções positivas mais aumenta a orientação temporal para o presente hedonista, o passado positivo e o futuro. Em sentido contrário, os resultados apontaram correlações negativas entre emoções positivas e passado negativo e presente

fatalista, sugerindo que quanto mais aumenta a vivência de emoções positivas, mais desce a tipologia de orientação temporal de passado negativo e de futuro.

Desta forma, e comparando os resultados obtidos com a revisão da literatura verificamos que, no que diz respeito aos tempos do passado e presente, existem alguns estudos que corroboram o constatado nesta investigação, tais como os estudos de Drake et al. (2008) e Simons et al. (2016), que verificaram correlações negativas entre passado negativo e felicidade e entre presente fatalista e felicidade, constatando também correlações positivas entre passado positivo e presente hedonista com felicidade. No entanto, estes mesmos estudos não corroboram a relação positiva entre as emoções positivas e a orientação temporal de futuro obtida nesta investigação. Assim, e no que diz respeito à orientação temporal de futuro e à sua relação positiva com as emoções positivas, ressalta-se o estudo de Sailer et al. (2014) com 720 participantes, que constata uma associação positiva entre afeto positivo e presente hedonista e futuro e uma relação negativa entre afeto positivo e passado negativo e presente fatalista. Da mesma forma, também Alkozei et al. (2017) e Carver et al. (2010) referem que níveis altos de positividade podem conduzir a um foco em expectativas futuras. Não obstante, é também de referir que os resultados da presente investigação apontam para uma posição balanceada do tempo, o que os autores associam a elevados níveis de bem-estar e positividade (e.g., Boniwell & Zimbardo 2004; Sobol-Kwapinska & Jankowski, 2016).

4. Considerações finais

Finalizadas as questões teóricas e empíricas, é desta feita que se iniciam as reflexões finais acerca do presente estudo. Ao longo da investigação foi possível que se denotassem dois grandes eixos teóricos organizadores - a positividade e a temporalidade - e ainda que na primeira tenham assentado os principais motes que se evidenciaram com a análise psicométrica mais profunda e as diferentes análises inferenciais, a segunda foi pautada de uma vasta e elaborada pesquisa que resultou na utilização de dois instrumentos diferentes e complementares para o mesmo construto e em diversas análises descritivas.

Começamos pela positividade (i.e., avaliação positiva dos vários aspetos da vida) que aqui surge conceitualmente na forma de vivência de emoções positivas, que se observam como construto do bem-estar e de felicidade, tal como tivemos oportunidade de apresentar na componente teórica. No que diz respeito a este construto podemos evidenciar que, transversalmente, a amostra da população adulta em estudo tende a ter maior vivência de emoções positivas em detrimento das negativas, o que nos indica que segundo os referenciais teóricos de Fredrickson (2013), podemos estar perante uma população com elevado número de recursos sociais e pessoais, entre outros, o que é referido pela autora quando a propósito da Teoria Ampliar-e-Construir das Emoções Positivas. Por outro lado, verificamos a existência de

maiores níveis de positividade em indivíduos com estatutos de identidade vocacional outorgada e de realização, o que vem corroborar um dos pressupostos da referida teoria (i.e., da Teoria Ampliar-e-Construir das Emoções Positivas), que nos indica que pessoas com maiores níveis de positividade tem maiores níveis de formação da identidade, por terem desenvolvido os recursos necessários para tal (e.g., Fredrickson, 2009; Fredrickson & Cohn, 2008).

No que diz respeito à temporalidade, os resultados obtidos pelo MIM permitiram-nos perceber que: ao nível do conteúdo, os/as participantes se focalizam essencialmente em temáticas de contacto com outros e de comportamentos que visem a sua autorrealização, componentes que alguns autores referem como sendo prevalentes em populações com elevados níveis de positividade e bem-estar (e.g., Alkozei et al., 2017; Fredrickson, 2004), o que mais uma vez é suportado pelos dados neste estudo; no que diz respeito à distribuição temporal dos objetos motivacionais, percebeu-se que ela assenta maioritariamente e por esta ordem no futuro histórico, futuro longínquo e presente aberto; e por fim, quanto ao índice da perspectiva temporal de futuro este apontou para uma extensão temporal alargada. Neste sentido podemos verificar que, em ambos os instrumentos - quer com MIM, quer com o IPTZ -, os resultados apontaram uma prevalente focalização no tempo de futuro, o que nos induz que a população em estudo tenda a ter mais comportamentos de planeamento, projeção e construção de planos de ação para o futuro e uma maior perceção de utilidade futura em tarefas do momento presente (Paixão, 2004a; Simons et al., 2004).

No que concerne à associação entre a positividade e as diferentes dimensões temporais, observamos que quanto maior for a vivência de emoções positivas maior é a orientação para o futuro, presente hedonista e passado positivo e que quanto menor for a vivência de emoções positivas maior é a adoção de dimensões temporais como passado negativo ou presente fatalista, o que corrobora, em grande medida, o que seria expectável à luz da literatura da área. Por fim, e além disso, observa-se que a distribuição temporal dos/as participantes sucedeu exatamente por essa ordem de frequência: uma orientação maioritariamente para o futuro, seguida de presente hedonista, passado positivo, passado negativo e presente fatalista - distribuição que nos alude a uma posição balanceada no tempo, que os autores apontam estar associada a maiores níveis de bem-estar, felicidade e positividade (e.g., Boniwell & Zimbardo 2004; Garcia et al., 2016; Sobol-Kwapinska & Jankowski, 2016), o que neste estudo se denota.

5. Limites, potencialidades e pesquisa futura

Neste último subcapítulo apresentam-se primeiramente alguns dos limites, dificuldades e potencialidades da presente investigação e em segunda instância tecem-se algumas considerações relativas às implicações práticas e sugestões de pesquisa futura.

Desta forma, é de referir que no decorrer desta investigação surgiram algumas dificuldades que se prenderam essencialmente com a escassez de estudos nacionais e

internacionais quer sobre o MIM, possivelmente pela complexidade e morosidade da sua aplicação e codificação, quer sobre a EP, onde apesar de existir alguma literatura a nível internacional o mesmo não acontece a nível nacional, onde não foi encontrado mais do que o estudo exploratório de adaptação à população portuguesa. Da mesma forma, também o processo de codificação dos dados dos indutores negativos do MIM resultou num processo bastante meticuloso e moroso, que juntamente com o tratamento das análises inferenciais dos testes quantitativos avolumaram o complô da complexidade dos trabalhos.

Não obstante, das mesmas características de voluptuosidade e integratividade surgem algumas das potencialidades desta investigação, tais como: (1) ter contribuído para o estudo da Escala de Positividade no contexto português, tendo obtido bons e excelentes índices de consistência interna e reforçando a sua constituição fatorial; (2) ter contribuído para o estudo do Inventário da Perspetiva Temporal de Zimbardo em Portugal, que apesar de já ser amplamente estudado, permanecia com a necessidade de ser analisado com população adulta não estudante (Ortuño et al., 2017), população que neste estudo está consideravelmente representada; (3) e por último realça-se o facto de esta ser uma investigação que contém dois instrumentos - o MIM e o IPTZ - para a avaliação da temporalidade, que implicou a análise adicional de conteúdo e respetiva codificação, colmatando, desta forma, alguns dos limites de cada instrumento (e.g., Simons et al., 2004; Janeiro, 2012) e complementando a qualidade e quantidade da informação recolhida (Ortuño, 2012; Paixão, 1996; Nuttin & Lens, 1985).

No que diz respeito às implicações práticas, é de referir a necessidade de se trabalhar, quer através de medidas sociopolíticas, quer nos contextos organizacionais, quer nos próprios sistemas familiares, no sentido de estimular a vivência de emoções positivas e a felicidade dos indivíduos, de forma a que os mesmos possam tender a uma orientação no tempo positiva e balanceada, desenvolver mais recursos sociais e de autorrealização e construir a sua identidade de forma coerente, aspetos que se acredita que proporcionam a integração do *self* e a construção de um significado para a própria existência (e.g., Duckworth et al., 2005).

Assim, como sugestões para pesquisa futura, urge a preponderância de surgirem estudos longitudinais que permitam analisar a existência de oscilações nos níveis de positividade, nos conteúdos e distribuições temporais das motivações e na orientação temporal dos indivíduos ao longo do seu ciclo vital, perspetivando também nesse complô a inclusão da análise dos acontecimentos de vida do sujeito e dos estilos de coping utilizados para lidar com os mesmos (e.g., Simons et al., 2016). Não obstante, realça-se também como importante o desenvolvimento de mais estudos com e sobre o MIM e a EP, nomeadamente no contexto nacional.

Concluindo, resta sinalizar que, dada a conceptualização dos objetivos do estudo e o limite temporal da presente investigação, bem como a exigência das tarefas realizadas, nem todo o material empírico resultante desta investigação foi neste estudo analisado de forma aprofundada. Destaca-se desta forma a existência de um conjunto de aspetos que, quer de um ponto vista psicométrico, quer no que concerne às relações entre as variáveis, poderão vir a ser desenvolvidos em trabalhos futuros.

Referências bibliográficas

- Abreu, M. (1999). *Tarefa fechada e tarefa aberta: motivação, aprendizagem e ação*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Abreu, M. (2002). *Cinco ensaios sobre motivação*. Coimbra: Editora Almedina.
- Alkozei, A., Smith, R., & Killgore, W. (2017). Gratitude and Subjective Wellbeing: A Proposal of Two Causal Frameworks. *Journal of Happiness Studies*, 1-24. doi: 10.1007/s10902-017-9870-1.
- Berrios, R., Totterdell, P., & Kellett, S. (2017). When Feeling Mixed Can Be Meaningful: The Relation Between Mixed Emotions and Eudaimonic Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 1-21. doi: 10.1007/s10902-017-9849-y.
- Berzonsky, M. (2011). A Social-Cognitive Perspective on Identity Construction. Em S. Schwartz, K. Luyckx & V. Vignoles, *Handbook of Identity Theory and Research* (pp. 55-76). UK: Springer.
- Biswas-Diener, R., Kashdan, T., & King, L. (2009). Two traditions of happiness research, not two distinct types of happiness. *The Journal of Positive Psychology*, 4 (3), 208-211.
- Boniwell, I. & Zimbardo, P. (2004). Balancing time perspective in pursuit of optimal functioning. Em P. Linley, & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 165-178). New Jersey, NJ: Wiley & Sons.
- Borsa, J., Damásio, B., & Koller, S. (2016). Escala de Positividade (EP): Novas Evidências de Validade no Contexto Brasileiro. *Bragança Paulista*, 21 (1), 1-12.
- Borsa, J., Damásio, B., Souza, D., Koller, S., & Caprara, G. (2015). Psychometric properties of the brazilian version of the positivity Scale (PScale). *Psicologia: Reflexão & Crítica*, 28 (1), 61-67. doi: 10.1590/1678-7153.201528107.
- Caprara, G., & Steca, P. (2005). Affective and social self-regulatory efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *European Psychologist*, 10 (4), 275-286. doi: 10.1027/1016-9040.10.4.275.
- Caprara, G., Alessandri, G., Eisenberg, N., Kupfer, A., Steca, P., Caprara, M. G., Yamaguchi, S., Fukuzawa, A., & Abela, J. (2012a). The positivity scale. *Psychological Assessment*, 24 (3), 701-712. doi: 10.1037/a0026681.
- Caprara, G., Alessandri, G., Trommsdorff, G., & Heikamp, T. (2012b). Positive orientation across there cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 43 (1), 77-83. doi: 10.1177/0022022111422257.
- Carver, C., Scheier, M., & Segerstrom, S. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30 (7), 879-889. doi: 10.1016/j.cpr.2010.01.006.
- Catalino, L., Algoe, S., & Fredrickson, L. (2014). Prioritizing Positivity: An Effective Approach to Pursuing Happiness? *American Psychological Association*, 14 (6), 1155-1161.

- Coelho do Vale, R., & Moreira, I. (2016). *Estudo de Satisfação e Bem-estar à Sociedade Portuguesa*. Lisboa: Observatório da Sociedade Portuguesa, Católica Lisbon-School of Business and Economics.
- Cohen, S., Doyle, W., Turner, R., Alper, C., & Skoner, D. (2003). Emotional Style and Susceptibility to the Common Cold. *Psychosomatic Medicine*, 65, 652-657. doi: 0033-3174/03/6504-0652.
- De Neve, J., Diener, E., Tay, L. & Xuereb, C. (2013). The objective benefits of subjective well-being. Em J. Helliwell, R. Layard, & J. Sachs (Eds.), *World Happiness Report 2013* (pp. 54-79). New York City: NY-UN Sustainable Network Development Solutions Network.
- De Volder, M. (1979). Time orientation: A review. *Psychologica Belgica*, 19, 61-79.
- Deci, E., & Ryan, R. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Diaz-Morales, J. (2006). Estructura factorial y fiabilidad del Inventario de Perspectiva Temporal de Zimbardo [Factorial structure and reliability of Zimbardo Time Perspective Inventory]. *Psicothema*, 18 (3), 565-571.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
- Diener, E. (2013). The remarkable changes in the science of subjective well-being. *Perspectives on Psychological Science*, 8 (6), 663-666. doi: 10.1177/1745691613507583.
- Diener, E., & Chan, M. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3, 1-43. doi: 10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x.
- Diener, E., Scollon, C., Oishi, S., Dzokoto, V., & Suh, E. (2000). Positivity and the construction of life satisfaction judgments: Global happiness is not the sum of its part. *Journal of Happiness Studies*, 1 (2), 159-176. doi: 10.1023/A:1010031813405.
- Drake, L., Duncan, E., Sutherland, F., Abernethy, C., & Henry, C. (2008). Time perspective and correlates of wellbeing. *Time and Society*, 17 (1), 47-61.
- Duckworth, A., Steen, T., & Seligman, M. (2005). Positive Psychology in Clinical Practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 229-651.
- Duncan, E., & Grazzani-Gavazzi, I. (2004). Positive emotional experiences in scottish and italian young adults: a diary study. *Journal of Happiness Studies*, 5, 359-384.
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics using SPSS*. London: SAGE Publications Ltd.
- Fredrickson, B. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319.
- Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotion. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Fredrickson, B. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London Series B. Biological Sciences*, 359, 1367-1377.
- Fredrickson, B. (2009). *Positivity: Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive*. New York: Crown.

- Fredrickson, B. (2013). Positive emotions broaden and build. *Advances in Experimental Social Psychology*, 47, 1-53.
- Fredrickson, B. (2014). Positive emotions: the good, the bad, the inert, and the complicated. Em J. Gruber & J. Moskowitz, *Positive emotions: integrating the light sides and dark sides* (pp. 535-538). New York: Oxford University Press.
- Fredrickson, B., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition and Emotion*, 19 (3), 313-332.
- Fredrickson, B., & Cohn, M. (2008). Positive Emotions. Em M. Lewis, J. Haviland-Jones & L. Barrett, *Handbook of Emotions* (pp. 777-796). New York: The Guilford Press.
- Fredrickson, B., & Losada, M. (2005). Positive Affect and the Complex Dynamics of Human Flourishing. *American Psychological Association*, 60 (7), 678-686.
- Fredrickson, B., Mancuso, R., Branigan, C., & Tugade, M. (2000). The Undoing Effect of Positive Emotions. *Motivation and Emotion*, 24 (4), 237-258.
- Gable, S., & Haidt, J. (2005). What (and Why) Is Positive Psychology? *Review of General Psychology*, 9 (2), 103-110.
- Galinha, I., & Ribeiro, J. (2005). História e Evolução do Conceito de Bem-Estar Subjectivo. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 6 (2), 203-214.
- Garcia, D., Sailer, U., Nima, A., & Archer, T. (2016). Questions of time and affect: a person's affectivity profile, time perspective, and well-being. *Peer-Reviewed & Open Access*, 4, 1-22. doi: 10.7717/peerj.1826.
- Giddens, A. (2001). *Modernidade e Identidade Pessoal*. Oeiras: Celta Editora.
- Harber, K., Zimbardo, P., & Boyd, J. (2003). Participant self-selection biases as a function of individual differences in time perspective. *Basic and Applied Social Psychology*, 25 (3), 255-264.
- Held, B. (2004). The negative side of positive psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 44, 9-46. doi: 10.1177/0022167803259645.
- Hirschi, A. (2012). Vocational identity trajectories: Differences in personality and development of well-being. *European Journal of Personality*, 26 (1), 2-12. doi: 10.1002/per.812.
- Huta, V. (2015). The Complementary Roles of Eudaimonia and Hedonia and How They Can Be Pursued in Practice. Em S. Joseph, *Positive Psychology in Practice: Promoting Human Flourishing in Work, Health, Education, and Everyday Life* (pp. 216-246). New Jersey: Wiley.
- Huta, V., & Waterman, A. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15, 1425-1456. doi: 10.1007/s10902-013-9485-0.
- Ingrid, B., Majda, R., & Dubravka, M. (2009). Life Goals and Well-Being: Are Extrinsic Aspirations Always Detrimental to Well-Being? *Psychological Topics*, 18 (2), 317-334. doi: 159.9.019.3.072.2.
- Janeiro, I. (2012). O Inventário de Perspectiva Temporal: Estudo de validação. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico e Avaliação Psicológica*, 34 (1), 117-132.

- Jayawickreme, E., & Pawelski, J. (2013). Positivity and the capabilities approach. *Philosophical Psychology*, 26 (3), 283-400. doi: 10.1080/09515089.2012.66068.
- Jesus, S. (1996). *A Motivação para a Profissão Docente: contributo para a clarificação de situações de mal-estar e para a fundamentação de estratégias de formação de professores*. Aveiro: Estante Editora.
- Jesus, S. (2000). *Motivação e Formação de Professores*. Coimbra: Quarteto Editora
- Jorgensen, I. & Nafstad, H. (2014). Positive Psychology: Historical, Philosophical, and Epistemological Perspectives. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 42, 885-896.
- Kashdan, T., Biswas-Diener, R., & King, L. (2008). Reconsidering happiness: the costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *Journal of Positive Psychology*, 3, 219-233.
- Kasser, T., & Ryan, R. (2001). Be careful what you wish for: Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals. Em P. Schmuck & K. Sheldon (Eds.), *Life goals and well-being* (pp. 116-131). Gottingen: Hogrefe.
- Laghi, F., Baiocco, R., Liga, F., Guarino, A., & Baumgartner, E. (2013). Identity status differences among Italian adolescents: associations with time perspective. *Children and Youth Services Review*, 35 (3), 482-487. doi: 10.1016/j.childyouth.2012.12.018.
- Leite, U., & Pasquali, L. (2008). Estudo de validação do Inventário de Perspectiva de Tempo do Zimbardo [Zimbardo Time Perspective Inventory validation study]. *Avaliação Psicológica*, 7, 301-320.
- Lens, W. (1974). A comparative study of motivacional contentes in projective and in direct, first person thought samples. *Psychologica Belgica*, 14, 31-54.
- Lens, W., & Nuttin, J. (1984). *The Motivacional Induction Method: a Technique to Identify the Content and to Measure the Future Time Perspective of Motivacional Goal Objectcs*. Bélgica: Department of Psychology, University of Leuven.
- Lens, W., Paixão, M., & Herrera, D. (2009). Instrumental Motivation is Extrinsic Motivation: So What??? *Psychologia*, 50, 21-40.
- Lens, W., Paixão, M., Herrera, D., & Grobler, A. (2012). Future time perspective as a motivational variable: contente and extension of future goals affect the quantity and quality of motivation. *Japanese Psychological Research*, 54 (3), 321-333.
- Luis, S. (2015). *Contribuição para a validação da escala de positividade: emoções positivas e emoções negativas* (dissertação de mestrado). Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Escola de Psicologia e Ciências da Vida, Lisboa.
- Luyckx, K., Lens, W., Smits, I., & Goossens, L. (2010). Time perspective and identity formation: Short-term longitudinal dynamics in college students. *International Journal of Behavioral Development*, 34 (3), 238-247. doi: 10.1177/0165025409350957.
- Lyubomirsky S., King L., & Diener E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Marchand, H. (2001). *Temas de desenvolvimento psicológico do adulto e do idoso*. Coimbra: Quarteto Editora.

- Marcia, J. (2002). Identity and Psychosocial Development in Adulthood. *Identity*, 2 (1), 7-28. doi: 10.1207/S1532706XID0201_02.
- Marôco, J. (2011). *Análise Estatística com o SPSS Statistics*. Pero Pinheiro: Report Number.
- Martins, C. (2011). *Manual de análise de dados quantitativos com recurso ao IBM SPSS: saber decidir, fazer, interpretar e redigir*. Portugal: Psiquilíbrios Edições.
- McNulty, J., & Fincham, F. (2012). Beyond Positive Psychology? Toward a Contextual View of Psychological Processes and Well-Being. *American Psychologist*, 67 (2), 101-110. doi: 10.1037/a0024572.
- Moraes, M., & Lens, W. (1992). *The Motivational Effect of Future Time Perspective: a Process Analysis*. Poster apresentado no 25º International Congress of Psychology, Brussels, Belgium.
- Moreira, J. (2009). *Questionários: teoria e prática*. Coimbra: Almedina.
- Nuttin, J., & Lens, W. (1985). *Future Time Perspective and Motivation: Theory and Research Method*. Leuven: Leuven University Press
- Organização Mundial de Saúde (OMS) (2002). *Relatório Mundial de Saúde 2001. Saúde Mental: nova conceção, nova esperança*. Lisboa: Direção-Geral da Saúde.
- Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE) (2015). *How's Life? 2015: Measuring Well-being*. Paris: OECD Publishing.
- Ortuño, V. (2013). *Time perspective stability studies with a multidimensional model in the university context* (tese de doutoramento). Universidade de Coimbra, Portugal.
- Ortuño, V., & Gamboa, V. (2009). Estrutura factorial do ZTPI numa amostra de estudantes universitários portugueses. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 27 (1), 18-29.
- Ortuño, V., & Janeiro, I. (2010). Análise das diferenças na Perspetiva Temporal em vários grupos etários através do IPT e do ZPTI. Atas do VII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia, Universidade do Minho, Portugal.
- Ortuño, V., Janeiro, I., Cordeiro, P., Paixão, M., & Gamboa, V. (2017). Inventário da Perspetiva Temporal de Zimbardo (IPTZ). Em L. Almeida, M. Simões & M. Gonçalves, *Adaptação, Desenvolvimento e Sucesso Académico dos Estudantes do Ensino Superior: Instrumentos de Avaliação* (pp. 80-94). Braga: Associação para o Desenvolvimento a Investigação em Psicologia da Educação.
- Ortuño, V., Paixão, M., & Janeiro, I. (2013). O tempo subjectivo como instrumento (des)adaptativo no processo desenvolvimental. *Análise Psicológica*, 2 (XXXI), 159-169.
- Paiva, C. (2015). *Perspetiva temporal de futuro e elaboração de projetos pessoais: compreensão da dinâmica dos objetivos na iniciação e manutenção dos comportamentos aditivos* (tese de doutoramento). Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, Portugal.
- Paixão, M. (1996). *Organização da vivência do futuro e comportamento de planificação: compreensão dos processos motivacionais e cognitivos na elaboração e avaliação de projetos pessoais* (tese de doutoramento). Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, Portugal.

- Paixão, M. (2004a). A avaliação dos factores e processos motivacionais na orientação vocacional. Em L. Leitão, *Avaliação psicológica em orientação escolar e profissional* (pp. 387-428). Coimbra: Quarteto.
- Paixão, M. (2004b). A dimensão temporal do futuro na elaboração de objetivos pessoais e organização de projetos. *Psychologica*, 273-286.
- Paixão, M., Abreu, M., & Lens, W. (2012). Motivation, future time perspective, and vocational planning behavior. Em D. Leontiev, *Motivation, Consciousness and Self-Regulation* (pp. 41-63). Rússia: Nova Science Publishers, Inc.
- Paludo, S., & Koller, S. (2007). Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigas questões. *Paidéia*, 17 (36), 9-20.
- Papalia, D., & Feldman, R. (2013). *Desenvolvimento humano*. Porto Alegre: AMGH Editora Ltda.
- Paulino, M. (2013). A Emoção como Experiência Humana: A Perspectiva do Psicoterapeuta. *Revista do Serviço de Psiquiatria do Hospital Prof. Doutor Fernando Fonseca*, 11 (1).
- Pavelková, I., & Havlíčková, R. (2013). Perspective orientation and time dimension in student motivation. *Journal of Education Culture and Society*, 1, 177-179.
- Pereira, A. (1999). *SPSS Guia prático de utilização: análise de dados para ciências sociais e psicologia*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. (2005). Orientations to Happiness and Life Satisfaction: the full versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25-41.
- Rahimi, A., & Bigdeli, R. (2014). The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions in Second Language Learning. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 159, 795-801. doi: 10.1016/j.sbspro.2014.12.451.
- Ramos, L., Paixão, M., & Simões, M. (2011). Os Mecanismos Sóciocognitivos e o Bem-Estar Psicológico: Proposta de um Modelo Integrativo. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 45 (2), 133-147.
- Ribeiro, J. (2010). *Investigação e Avaliação em Psicologia e Saúde*. Lisboa: Placebo, Editora.
- Ringle, P., & Savickas, M. (1983). Administrative Leadership: Planning and Time Perspective. *The Journal of Higher Education*, 54 (6), 649-666.
- Russell, J., Bachorowski, J., & Fernández-Dols, J. (2003). Facial and vocal expression of emotion. *Annual Review of Psychology*, 54, 329-349.
- Ryan, R., & Deci, E. (2000). Self-determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55 (1), 68-78.
- Ryan, R., & Deci, E. (2001). On Happiness and Human Potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Reviews Psychology*, 52, 141-66.
- Ryff, C. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83 (1), 10-28.
- Sailer, U., Rosenberg, P., Nima, A., Gamble, A., Garling, T., Archer T., & Garcia D. (2014). A happier and less sinister past, amore hedonistic and less fatalistic present and amore structured future: time perspective andwell-being. *Peer-Reviewed & Open Access*, 2, 1-18. doi: 10.7717/peerj.303.

- Sampaio, J. (2010). Resgate da teoria de motivação de Joseph Nuttin. *Memorandum*, 18, 84-94.
- Scherer, K. (2005). What are emotions? and how can they be measured? *Social Science Information*, 44 (4), 695-729.
- Schimtt-Rodermund, E., & Vondracek, F. (1999). Breadth of Interests, Exploration, and Identity Development in Adolescence. *Journal of Vocational Behavior*, 55, 298-317.
- Schwartz, S. (2001). The evolution of Eriksonian and Neo-Eriksonian identity theory and research: A review and integration. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 1 (1), 7-58.
- Seligman, M., & Csikszentmihaly, M. (2000). Positive Psychology: an Introduction. *American Psychologist*, 5 (1), 5-14.
- Seligman, M., Steen, T., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation Interventions. *American Psychologist*, 60 (5), 410-421.
- Shirai, T., Nakamura, T., & Katsuma, K. (2012). Time orientation and identity formation: long-term longitudinal dynamic in emerging adulthood. *Japanese Psychological Research*, 54 (3), 274-284.
- Silva, A. (2003). A formação de adultos. Em A. Silva, *Formação, Percursos e Identidades* (23-74). Coimbra: Quarteto Editora.
- Simons, J., Vansteenkiste, M., Lens, W., & Lacante, M. (2004). Placing Motivation and Future Time Perspective Theory in a Temporal Perspective. *Educational Psychology Review*, 16 (2), 121-139. doi: 10.4076X/04/0600-0121/0.
- Simons, M., Peeters, S., Janssens, M., Lataster, J., & Jacobs, N. (2016). Does age make a difference? Age as moderator in the association between time perspective and happiness? *Journal of Happiness Studies*, 1-11. doi: 10.1007/s10902-016-9806-1.
- Sircova, A., Van de Vijver, F., Osin, E., Milfont, T., Fieulaine, N., Kislali-Erginbilgic, A., Zimbardo, P. ... (2015). Time Perspective Profiles of Cultures. Em M., Stolarski, N., Fieulaine & W. Van Beek, (Eds.), *Time Perspective Theory: Review, Research and Application: Essays in Honor of Philip G. Zimbardo*. Switzerland: Springer International Publishing.
- Sobol-Kwapinska, M., & Jankowski, T. (2016). Positive Time: Balanced Time Perspective and Positive Orientation. *Journal of Happiness Studies*, 17 (4), 1511-1528.
- Sousa, F. (2008). *O que é "ser adulto"? As práticas e representações sociais - a sociologia do adulto*. VI Congresso Português de Sociologia: *Mundos sociais: saberes e práticas*. Lisboa: Universidade Nova de Lisboa, Faculdade de Ciências Sociais e Humanas.
- Sousa, F. (2010). *O que é ser adulto? A sociologia da adultez*. Porto: Memória Imaterial.
- Taber, B., & Blankemeyer, M. (2015). Time Perspective and Vocational Identity Statuses of Emerging Adults. *The Career Development Quarterly*, 63 (2), 113-125.
- Teixeira, E. (2001). Solidão, a busca do outro na era do eu: estudo sobre sociabilidade na modernidade tardia. *Sociologia Problemas e Práticas*, 31-47. doi: 10.1002/cdq.12008.

- Teles, M. (2013). *Perspetiva Temporal de Futuro, Instrumentalidade Escolar e Estratégias de Estudo numa Amostra de Estudantes Brasileiros e Portugueses* (Dissertação de Mestrado). Universidade de Coimbra, Faculdade de psicologia e de Ciências da Educação, Portugal.
- Tierno, B. (2007). *Optimismo vital: manual completo de psicologia positiva*. Madrid: Temas de hoy.
- Vansteenkiste, M., Niemic, C. P., & Soenens, B. (2010). The development of the five mini-theories of self-determination theory: An historical overview, emergent trends, and future direction. In T. Urdan & S. Karabenick (Eds.), *Advances in motivation and achievement. The decade ahead: Theoretical perspectives on motivation and achievement* (pp. 105-165). London: Emerald Group Publishing Limited.
- Vittersø, J., Søholt, Y., Hetland, A., Thoresen, I., & Røysamb, E. (2010). Was Hercules Happy? Some Answers from a Functional Model of Human Well-being. *Social Indicators Research*, 95, 1-18. doi: 10.1007/s11205-009-9447-4.
- Zimbardo, P., & Boyd, J. N. (1999). Putting time into perspective: A valid, reliable individual differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1271-1288.

Anexos

Anexo I: Medidas descritivas das informações sociodemográficas dos/as participantes

Variáveis	Frequência	Porcentagem (%)	Outros dados
Idade			
23 anos	40	15%	
22 anos	30	11.2%	
21 anos	18	6.7%	
25 anos	16	6%	
24 anos	13	4.9%	
20 anos	11	4.1%	
26 anos	10	3.7%	
44 anos	8	3%	
19 anos	7	2.6%	
28 anos	7	2.6%	
29 anos	6	2.2%	
37 anos	6	2.2%	
38 anos	6	2.2%	
18 anos	5	1.9%	Média: 30.66
35 anos	5	1.9%	
39 anos	5	1.9%	
40 anos	5	1.9%	Desvio padrão: 0.703
27 anos	4	1.5%	
34 anos	4	1.5%	
36 anos	4	1.5%	Número mínimo: 18 anos
47 anos	4	1.5%	
51 anos	4	1.5%	
63 anos	4	1.5%	Número máximo: 64 anos
30 anos	3	1.1%	
31 anos	3	1.1%	
41 anos	3	1.1%	
43 anos	3	1.1%	
46 anos	3	1.1%	
53 anos	3	1.1%	
33 anos	2	0.7%	
45 anos	2	0.7%	
48 anos	2	0.7%	
49 anos	2	0.7%	
54 anos	2	0.7%	
55 anos	2	0.7%	
57 anos	2	0.7%	
58 anos	2	0.7%	

42 anos	1	0.4%
50 anos	1	0.4%
52 anos	1	0.4%
56 anos	1	0.4%
59 anos	1	0.4%
60 anos	1	0.4%
64 anos	1	0.4%
Dados omissos	1	0.4%
Estado civil		
Solteiros/as	118	44.2%
Comprometidos/as	80	30%
Casados/as	48	18%
Divorciados/as	13	4.9%
Viúvos/as	2	0.7%
Outro	6	2.2%
Filhos		
0	196	73.4%
2	32	12%
1	29	1.9%
3 ou mais	10	3.7%
Situação laboral		
Estudante	115	43.1%
Trabalhador por conta de outrem	105	39.3%
Trabalhador por conta própria	21	7.9%
Desempregado/a	13	4.9%
Outra	13	4.9%
Nacionalidade		
Portuguesa	255	95.5%
Brasileira	5	1.9%
Angolana	1	0.4%
Cabo-verdiana	1	0.4%
Venezuelana	1	0.4%
Portuguesa/brasileira	1	0.4%
Portuguesa/canadiana	1	0.4%
Dados omissos	2	0.7%
Distrito de residência		
Castelo Branco	95	35.6%
Lisboa	33	12.4%
Aveiro	20	7.5%
Coimbra	13	4.9%
Guarda	13	4.9%
Porto	12	4.5%
Santarém	12	4.5%
Açores	11	4.1%

Leiria	10	3.7%
Madeira	10	3.7%
Braga	9	3.4%
Setúbal	9	3.4%
Viseu	6	2.2%
Portalegre	4	1.5%
Faro	3	1.1%
Évora	2	0.7%
Fora de Portugal	2	0.7%
Bragança	1	0.4%
Viana do Castelo	1	0.4%
Vila Real	1	0.4%
Estatutos de identidade		
Outorgado	96	36%
Moratória	75	28.1%
Realização	57	21.3%
Difusão	39	14.6%

Nota. Dados apresentados por ordem de carga percentual.