

1 2 9 0



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Bárbara João Vieira Gomes

**A RELAÇÃO ENTRE O OTIMISMO, AS EMOÇÕES
POSITIVAS E O CRESCIMENTO PÓS-
TRAUMÁTICO, DURANTE A PANDEMIA DE
COVID-19**

**Dissertação no âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, área de
especialização em Psicoterapia Dinâmica orientada pela Professora Doutora
Margarida Lima e apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da
Educação da Universidade de Coimbra.**

Julho de 2022

Agradecimentos

Neste momento, gostaria de agradecer a todas as pessoas que contribuíram, de alguma forma, para a elaboração da minha tese de mestrado, uma das etapas mais importantes do meu percurso académico:

À Professora Doutora Margarida Lima, pela sua orientação, disponibilidade e compreensão em todos os momentos em que necessitei de ajuda;

Ao professor Carlos Carona, pela sua ajuda na análise estatística;

À minha família, que é o meu maior suporte, obrigada por me transmitirem força e confiança em mim própria, sem vocês isto não seria possível!

À minha colega de estágio, pela paciência, apoio e momentos de partilha que foram essenciais neste processo;

Aos meus amigos e colegas de mestrado, pela compreensão e amizade;

A todas as pessoas que aceitaram participar nesta investigação, pela sua simpatia e disponibilidade no fornecimento de dados essenciais para o decorrer deste estudo.

Obrigada a todos!

Índice

Introdução.....	6
1. O Otimismo.....	7
2. As Emoções Positivas	11
3. O Crescimento Pós-Traumático	14
4. O presente estudo	18
5. Metodologia.....	19
5.1. Caracterização da amostra	19
5.2. Procedimento.....	21
5.3. Instrumentos.....	21
5.4. Análise Estatística.....	23
6. Resultados	24
6.1. Análises Comparativas.....	24
6.2. Matriz de Correlações.....	26
6.3 Análise do Poder Preditivo.....	27
6.4 Mediação e Moderação.....	28
7. Discussão.....	22
Limitações e Estudos Futuros.....	32
Conclusão	34
Bibliografia	36

Relação entre o Otimismo, Emoções Positivas e o Crescimento Pós-Traumático, durante a pandemia de Covid-19

Resumo: O impacto ao nível económico, social e psicológico da pandemia de COVID-19 foi imenso. Pelas suas características e consequências, a pandemia pode ser considerada um evento com impacto traumático. Inúmeros estudos foram realizados com o intuito de compreender as suas repercussões na saúde mental dos indivíduos. O Otimismo e as Emoções Positivas, enquanto características e formas de experienciar a realidade, são duas variáveis que parecem funcionar como fatores adaptativos e protetores perante situações traumáticas, promovendo mudanças positivas nos indivíduos, também conhecidas como Crescimento Pós-Traumático (CPT). Neste sentido, o presente estudo foca-se na relação entre o Otimismo, as Emoções Positivas e o Crescimento Pós-Traumático, durante a pandemia de COVID-19, englobando a população em geral. Foram realizadas análises comparativas das médias em função da idade, género e situação profissional, face às principais variáveis em estudo. Foram ainda exploradas o tipo de relação entre o Otimismo, Emoções Positivas, idade e CPT. Por fim, foi analisado o poder preditivo do Otimismo, Emoções Positivas e Idade no CPT. A amostra é constituída por 103 sujeitos, com idades compreendidas entre os 18 e 77 anos ($M = 27,33$; $DP = 13,084$), e foi recolhida através de uma plataforma online. No que diz respeito aos resultados, estes mostram diferenças significativas na situação profissional, mais especificamente, no grupo de Não Estudantes comparativamente ao grupo de Estudantes, relativamente ao CPT. É de referir que o Otimismo está moderadamente e positivamente associado com as Emoções Positivas e o CPT. As duas primeiras variáveis apresentam maior poder preditivo sobre o CPT.

Palavras-chave: Otimismo; Emoções Positivas; Crescimento Pós-Traumático; Pandemia de COVID-19

A Relação entre o Otimismo, Emoções Positivas e o Crescimento Pós-Traumático, durante a pandemia de Covid-19

Abstract: The economic, social and psychological impact of the COVID-19 pandemic was immense. Due to its characteristics and consequences, the pandemic can be considered an event with a traumatic impact. Numerous studies have been conducted with the aim of understanding how their mental health studies repercussions. Optimism and Positive Emotions, as characteristics and ways of experiencing reality, are two variables that seem to work as adaptive and protective factors in the face of traumatic situations, promoting positive changes in individuals, also known as Post-Traumatic Growth (PTG). Therefore, the present study focuses on the relation between Optimism, Positive Emotions and Post-Traumatic Growth, during the COVID-19 pandemic, encompassing the general populations.

Comparative analysis of the averages according to age, gender and professional status were carried out, in view of the main variables under study. The type of relationship between Optimism, Positive Emotions, age and PTG were also explored. Ultimately, the predictive value of Optimism, Positive Emotions and age in PTG was analysed. The sample consists of 103 subjects, aged between 18 and 77 years ($M = 27.33$; $SD = 13.084$), and was collected through an online platform. With regard to the results, they show significant differences in the professional status, more specifically, in the Non-student group compared to the Student group, in relation to the PTG. It should be noted the Optimism is moderately and positively associated with Positive Emotions and PTG. The first two variables have greater predictive value on PTG.

Key words: Optimism; Positive Emotions; Post-Traumatic Growth; COVID-19 pandemic

A Relação entre o Otimismo, Emoções Positivas e o Crescimento Pós-Traumático, durante a pandemia de Covid-19

A pandemia de COVID-19 trouxe inúmeras consequências para a saúde pública, nomeadamente para saúde mental dos indivíduos (Joseph et al., 2021). Os primeiros casos de Corona vírus foram reportados em Dezembro de 2019, em Wuhan, China, sendo esta doença considerada como bastante infecciosa (World Health Organization, 2022) e bastante imprevisível, originando em todo mundo incertezas quanto à sua natureza e à nossa capacidade de resposta (Gavin et al., 2020).

No decorrer do tempo, vários governos decretaram estado de emergência e foram discutidas diversas medidas de prevenção, nomeadamente, distanciamento social, utilização de equipamentos de proteção, fecho das escolas, a permanência em casa, entre outras (Waters et al., 2021) que afetaram todos os setores da sociedade. A título de exemplo, os estudantes do Ensino Superior, tiveram que adaptar-se a novas formas de aprendizagem, que acabaram por ter consequências ao nível da sua socialização e saúde mental (Burns et al., 2020).

Relativamente às pessoas no ativo, foram feitas alterações nas dinâmicas de trabalho, como, a saber, redução do número de efetivos, alternância de grupos de trabalho, priorização do trabalho a partir de casa e adesão aos equipamentos de proteção (Cirrincione et al., 2020).

A implementação de medidas com o intuito de impedir a continuação da transmissão da doença, entre pessoas que estiverem em contacto com vírus, revelaram-se essenciais. Como tal, o isolamento e a quarentena tornaram-se as medidas mais eficazes no sentido de reduzir o risco de infeção (Brooks et al., 2020). Apesar destas medidas terem sido consideradas necessárias, originaram nos indivíduos inúmeras consequências negativas no que diz respeito à sua saúde mental (Waters et al., 2021).

Mais especificamente, houve um aumento de diversas psicopatologias como quadros ansiosos e depressivos, Perturbações do Sono e Perturbações de Stress Pós-Traumático

(Castro et al., 2021), na população em geral. Estudos epidemiológicos, documentaram que parte da população geral experienciou, no início da pandemia, sintomas de Stress Pós-Traumático (Matos et al., 2021; Shevlin et al., 2020).

Mesmo os sujeitos que nunca foram infetados, acabaram por desenvolver os sintomas acima mencionados (Waters et al., 2021) devido às alterações de rotina (na escola e no trabalho), ao medo de passar dificuldades económicas e principalmente ao medo de contrair o vírus. Vários estudos demonstraram que o medo de ser infetado, assim como o medo de infetar outras pessoas é considerado um problema de saúde mental, uma vez que representa uma fonte de *stress*. É de referir que o *stress* está associado de forma significativa à depressão e ansiedade (Schug et al., 2021). As consequências psicológicas que se têm vindo a manifestar ao longo da pandemia na população, como depressão e Perturbação de Stress Pós-Traumático, poderão vir a manter-se nos próximos tempos, havendo ou não antecedentes de problemas psicológicos nos sujeitos (Li et al., 2021).

Desta forma, a pandemia de Covid-19, parece reunir características suficientes para ser considerada um acontecimento traumático, tendo em conta as suas consequências a nível psicológico, social e económico. Além disso, o facto de ser considerada uma “ameaça constante, invisível e abrangente”, leva diversos investigadores a caracterizar este fenómeno como um “novo tipo de trauma em grande escala” (Xie & Kim, 2022, p. 2).

1. O Otimismo

Devido às inúmeras consequências que a pandemia de COVID-19 trouxe ao nível da saúde mental e física, alguns autores começaram a estudar quais os fatores protetores dos impactos negativos da atual situação pandémica. Ao nível dos fatores psicológicos protetores, inúmeros estudos (Puing-Perez et al., 2022; Schug et al., 2021) sublinham a importância da característica de personalidade Otimismo no comportamento do indivíduo.

O conceito Otimismo foi sobretudo estudado pela Psicologia Positiva, movimento que dá enfoque às forças de caráter, emoções positivas, competências e capacidades de cada sujeito para melhorar a sua qualidade de vida (Hernández & Carrilho, 2009). As intervenções ou métodos terapêuticos realizados ao nível da Psicologia Positiva, promovem sentimentos, pensamentos e comportamentos ditos positivos (Douki et al., 2019), sendo o Otimismo uma das dimensões da Personalidade mais estudadas e de grande relevância (Hernández & Carrilho, 2009; Schug et al., 2021).

As pessoas Otimistas têm tendência para ter expectativas positivas sobre o seu futuro, contrariamente às pessoas pessimistas que têm uma perspetiva mais negativa (Carver et al., 2010). Dito de outra forma, o Otimismo pode ser caracterizado como uma tendência disposicional ou um traço de personalidade que antevê um futuro positivo (Manohar et al., 2021; Martz & Lineh, 2016).

Assim, pode-se dizer que existe uma componente cognitiva no Otimismo, na medida em que existe uma perspetiva positiva que é equacionada, relativamente ao futuro (Barros, 2010). O conceito de abertura para o futuro, representa essa perspetiva positiva de futuro que é necessária para solucionar ou enfrentar um problema ou uma situação de crise (Vasquez et al., 2019). Uma pessoa otimista vai esperar sempre um resultado positivo mesmo perante um acontecimento adverso (Carver et al., 2010). Desta forma, o Otimismo vai influenciar de forma significativa, a perceção que os indivíduos têm dos acontecimentos (Burešová et al., 2020).

Um importante determinante para as pessoas que vão enfrentar uma situação de *stress* significativo, são as expectativas. Ter expectativas positivas, vai ajudar o indivíduo a direcionar-se diretamente para a fonte de *stress*, resolvendo de forma mais eficaz a situação. Ou seja, o Otimismo é visto como uma forma de ajudar as pessoas a centrarem-se nos aspetos que realmente importam, de forma a controlarem melhor essa situação (Yeung & Chow,

2019). Assim, estes indivíduos são mais persistentes e têm um maior compromisso no que diz respeito à situação pela qual estão a passar. Esta abordagem, permite perceber o porquê das pessoas reagirem de formas diferentes às situações adversas e de serem mais ou menos resilientes aos stressores (Baumgartner et al., 2018).

Outro aspeto relevante acerca do Otimismo é a sua vertente motivacional (Barros, 2010), na medida em que promove no indivíduo a conquista dos objetivos que o mesmo estabeleceu. Desta forma, “é uma característica ou dimensão importante da Personalidade”, mais especificamente, “um estilo cognitivo-afectivo sobre como o sujeito processa a informação quanto ao futuro” (Barros, 2010, p. 131).

No que diz respeito ao género, é de referir que, segundo alguns autores, o género masculino apresenta níveis superiores de Otimismo, comparativamente ao género feminino (Gonzaga et al., 2016). Na população mais velha os homens apresentam maiores níveis de Otimismo similarmente aos jovens que também apresentam mais felicidade do que as raparigas (Barros, 2010). O conceito felicidade é associado ao Otimismo, na medida em que pessoas mais Otimistas apresentam bem-estar físico e mental. Assim, estes dois conceitos correlacionam-se de forma positiva, ou seja, níveis mais elevados de Otimismo originam mais felicidade (Dermitas, 2020).

Relativamente à Idade, o Otimismo tende a desenvolver-se até aos 40 anos. Contudo, entre os 40 e 50 é recorrente o Otimismo decrescer, sendo que, depois dos 50, volta a aumentar (Barros, 2010; Gonzaga et al., 2016). Neste sentido, foram encontrados níveis elevados de Otimismo em adultos com idades entre os 55 e os 99 anos (You, 2009). Assim, idosos podem experienciar níveis elevados de Otimismo e de felicidade, “dada a sua sabedoria” (Barros, 2010, p. 142).

Em estabelecimentos de cuidados de saúde, o Otimismo tem-se revelado essencial para a recuperação do indivíduo no que diz respeito à sua saúde física. Esta variável

“correlaciona-se de forma consistente com estratégias de *coping* adaptativas”, como por exemplo, “o suporte de outros, aceitação, reinterpretação positiva”, entre outras. Contudo, no caso da saúde física, o Otimismo só se torna benéfico se os fatores que originam *stress* forem controláveis (Bostock et al., 2009, p.283).

Em contexto de pandemia, foram realizados estudos que comprovam a influência positiva do Otimismo na saúde mental dos indivíduos e nos seus comportamentos. Por exemplo, em profissionais de saúde, em Portugal durante a pandemia de COVID-19, níveis elevados de Otimismo estão relacionados com níveis mais baixos de ansiedade (Schug, et al., 2021). No caso de estudantes que tiveram de fazer a transição do ensino presencial para o online, também se comprovou que o Otimismo foi uma das características individuais que ajudou os alunos a ter uma perspetiva mais positiva sobre essa transição, e, conseqüentemente a reduzir os seus níveis de ansiedade (Biber et al., 2020). Assim, durante a pandemia, o Otimismo, como característica de personalidade funcionou como um recurso pessoal adaptativo (Kuper-Smith et al., 2020).

No geral, o Otimismo promove recursos cognitivos, contextuais e de *coping* que protegem a saúde mental do indivíduo (Carver et al., 2010), sendo uma variável multidimensional, uma vez que é composta por componentes afetivos e cognitivos (Barros, 2010). A propensão do sujeito para sentir emoções positivas acerca do futuro e ter determinadas crenças, fazem parte dessas dimensões que constituem o Otimismo (Czerw, 2015).

Segundo Carver e Scheier (1998), o Otimismo está relacionado com as Emoções Positivas, uma vez que as pessoas otimistas, ao centrarem-se nas expectativas de sucesso que criaram e ao fazerem uso de estratégias de *coping*, vão experienciar mais emoções positivas. Como tal, foi hipotetizado e confirmado que o Otimismo tem uma influência direta nas

Emoções Positivas, sendo que quanto mais as pessoas são Otimistas, mais experienciam Emoções Positivas (Oriol et al., 2020).

2. As Emoções Positivas

Os estudos acerca das emoções têm crescido com o tempo, contudo as Emoções Positivas têm-se revelado uma temática pouco investigada, tendo sido priorizadas as Emoções Negativas e o seu impacto (Fredrickson, 1998). As emoções positivas, como a alegria, interesse, bem-estar, entre outras (Fredrickson, 2000), ajudam o sujeito a direcionar o foco para o aspeto mais importante da situação adversa, permitindo a sua resolução (Susanu & Nicolae, 2019). Por outro lado, as emoções negativas, como o medo, raiva, ansiedade, vergonha, entre outras, desviam o foco do sujeito da resolução do seu problema (Fredrickson et al., 2003; Susanu & Nicolae, 2019).

O experienciar de emoções negativas, como a ansiedade ou o medo, numa situação adversa, vai originar no sujeito, por exemplo, a fuga, sendo este um comportamento adaptativo. As emoções negativas limitam o pensamento para uma ação específica, isto é, as ações que os indivíduos exercem correspondem especificamente à emoção que estão a sentir no momento. Assim, no momento em que o sujeito foge de uma determinada situação pode ser benéfico, contudo, este comportamento também se pode tornar recorrente e prejudicial (Silvestre & Vandenberghe, 2013).

No caso das emoções positivas, o leque de ações torna-se mais vasto, tendo em conta que o pensamento fica mais flexível e criativo perante o vivenciar destas emoções (Silvestre & Vandenberghe, 2013). Ou seja, existe um desbloqueio da cognição do indivíduo quando este vivencia emoções positivas, tornando-se o pensamento mais livre, cauteloso e inovador (Gloria & Steinhardt, 2016), promovendo uma perspetiva de tempo futuro (Krifa et al., 2022). A título de exemplo, o interesse (emoção positiva), ao ser experienciado, leva a um

comportamento de exploração e envolvimento por parte do sujeito (Silvestre & Vandenberghe, 2013).

É de referir que, a maior capacidade de experienciar emoções positivas, como no caso das pessoas mais otimistas que tendem a interpretar a realidade num sentido mais esperançoso, são importantes na proteção da saúde mental do indivíduo sobretudo perante acontecimentos traumáticos e stressantes, uma vez que ajudam na redução dos níveis de ativação do sistema nervoso autónomo simpático. Neste sentido, são consideradas relevantes na promoção da resiliência do sujeito e nas suas capacidades de *coping* (Collins, 2007).

Os indivíduos que experienciam emoções positivas têm tendência, por exemplo, para uma maior autoeficácia e uma maior satisfação com o trabalho e nas suas relações (Zammiti et al., 2021). Por outro lado, as emoções negativas, perante situações adversas podem levar a uma baixa autoestima, sintomas de *stress*, e sintomas físicos (Zammiti et al., 2021).

As Emoções Positivas, ao serem experienciadas de forma constante (efeito cumulativo), podem promover nos indivíduos o aumento de recursos psicológicos (Bendal et al., 2021). Estes recursos psicológicos, também caracterizados como um arquivo de ações e pensamentos (Krifa et al., 2022), podem tornar-se duradouros, devido ao efeito cumulativo das emoções. Os mesmos podem ser aproveitados mais tarde, noutras situações e perante outros estados emocionais. Esta teoria é chamada de *broaden-and-build model* das Emoções Positivas (Fredrickson, 1998).

Em Collins (2007) foi apresentado como perspetiva o facto de alguns indivíduos conseguirem regular as suas emoções, conseguindo experienciar emoções positivas em momentos adversos e mais stressantes. A regulação emocional é um processo que pode ser definido pela capacidade em escolher a importância e intensidade das emoções (Krifa et al., 2022). Ou seja, diz respeito à regulação dos níveis das emoções positivas e das emoções negativas (MCrae & Gross, 2020). Este processo, irá permitir ao indivíduo a redução de

sintomas prejudiciais à saúde mental, como a ansiedade e depressão, nestes momentos de crise (Krifa et al., 2022), devido à regulação dos níveis de emoções negativas.

Este tipo de estratégia, perante stressores, remete, por exemplo, para a procura de aspetos positivos que compensem as emoções negativas que estão a ser experienciadas. Conclui-se assim, que a elaboração de uma perspetiva mais positiva do acontecimento adverso, que inicialmente poderá ser mais difícil, acaba por se tornar mais espontânea, aumentando os níveis de resiliência (Silvestre & Vandenberghe, 2013).

É também relevante referir que tal como o Otimismo leva a experienciar maior quantidade de Emoções Positivas (Gonçalves et al., 2020; Oriol et al., 2020), estas também, potenciam o Otimismo (Kyriazos, 2021). Isto pode ser explicado pelo facto das Emoções Positivas promoverem no indivíduo um *mindset* positivo e o perspetivar de um futuro positivo. Esta perspetiva de futuro positiva, por sua vez, representa o Otimismo (Krifa et al., 2022). O Otimismo e as Emoções positivas são dimensões que estão associadas a uma maior perceção de apoio social e a uma interação social mais recorrente (Aspinwall & Tedeschi, 2010).

Para além do Otimismo, a Extroversão é outro traço de Personalidade que está relacionado com as Emoções Positivas, podendo dever-se à “relação entre a felicidade e a Extroversão” (Lima, 1997, p. 182). Um dos instrumentos que operacionaliza as Emoções Positivas é o NEO-PI-R, um inventário de avaliação da Personalidade baseado no Modelo dos Cinco Fatores: Extroversão (E), Neuroticismo (N), Conscienciosidade (C), Abertura à experiência (O) e Amabilidade (A) (Lima, 1997). As Emoções Positivas correspondem a um aspeto/faceta/subdomínio da Extroversão (E6). Um sujeito com uma pontuação elevada na faceta das Emoções Positivas, é um indivíduo “alegre, espirituoso e divertido” (Lima, 1997, p. 184).

Existe uma tendência para os homens experienciarem mais Emoções Positivas do que as mulheres (Shamim & Muazzam, 2018). Por exemplo, numa situação adversa, é comum as mulheres demonstrarem ansiedade, medo, pânico, de forma mais intensa que os homens, levando desta forma a estados mais depressivos. (Vishnevsky et al., 2010). No que diz respeito à relação entre a idade dos sujeitos e o experienciar Emoções Positivas, é de referir que os estudos são contraditórios. Assim, algumas investigações referem que as Emoções negativas tendem a decrescer à medida que as pessoas envelhecem e as Emoções Positivas a aumentar, mantendo-se constantes até aos 70 e 80 anos (Chen et al., 2017). Por outro lado, há estudos que revelam haver dificuldade para as pessoas mais velhas em experienciar Emoções Positivas, tendo em conta as perdas que vão sentindo (Pinquart, 2001).

3. O Crescimento Pós-Traumático

Como já foi mencionado acima, a pandemia de COVID-19, parece reunir todas as condições para ser caracterizada como um acontecimento traumático. Analisando melhor o que é um acontecimento traumático, este pode trazer inúmeros resultados, sendo alguns difíceis de reverter para o indivíduo tendo em conta que podem alterar a perspetiva que este tem do que acontece à sua volta, assim como o sentido que dá à sua vida (Tedeschi & Calhoun, 2004). Como tal, estes acontecimentos constituem-se como experiências incontroláveis para as quais o indivíduo não possui recursos psicológicos, tendo em conta a inexistência de uma preparação antecipada (Silva et al., 2009)

O aparecimento de sintomas de *stress*, ansiedade e humor depressivo, assim como o desenvolvimento de sintomas físicos perante uma situação traumática é bastante comum, representando uma adaptação constante para o sujeito. Contudo, o desenvolvimento destes sintomas não tem que necessariamente originar um quadro psicopatológico, ou seja, por outro lado, estes sintomas podem despoletar uma mudança na forma como o indivíduo se vê a si próprio e ao mundo. Isto é, perante um acontecimento traumático, o indivíduo pode

experienciar simultaneamente sensações de perigo e vulnerabilidade, assim como desenvolver uma nova versão de si próprio (Silva et al., 2009).

Neste sentido, vários estudos têm demonstrado que nem todas as consequências originadas por experiências traumáticas são adversas, ou seja, acontecimentos traumáticos podem despoletar estados emocionais positivos e a uma sensação de crescimento (Finstad et al., 2021). Um dos modelos que tem sido estudado e que representa esta capacidade de adaptação a situações desfavoráveis e caracterizadas como traumáticas, é o do Crescimento Pós-Traumático (CPT). Este representa as mudanças positivas que ocorrem, perante situações adversas e que envolvem níveis de *stress* elevados e prejudiciais para a saúde mental (Finstad et al., 2021).

Estas mudanças podem ser caracterizadas como, novas relações, novas possibilidades para a vida e uma maior apreciação da mesma, uma maior sensação de força pessoal e desenvolvimento espiritual (Silva et al., 2009). Este tipo de alterações que podem ocorrer perante um acontecimento traumático, podem diferir de acordo com as crenças de cada indivíduo, assim como do contexto cultural em que o mesmo está inserido e onde a situação adversa acontece (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Neste sentido, é também importante referir que muitas pessoas, perante um mesmo acontecimento considerado “adverso” podem experienciar uma mudança psicológica positiva, comparativamente a outros indivíduos que sentem uma grande deterioração da sua saúde mental. Desta forma, a perceção que cada sujeito tem deste evento pode variar dependendo das características e estratégias de cada um para lidar com o que o rodeia, mais especificamente, recursos pessoais, interpessoais e socioculturais. (Sampogna et al., 2020; Xie & Kim, 2022).

No que diz respeito às características individuais, existem traços de personalidade que parecem funcionar como fatores protetores face a um acontecimento traumático,

nomeadamente, a Extroversão (E) e Abertura à Experiência (O). Estas características são avaliadas no Inventário de Personalidade NEO-PI-R, de Costa e McCrae (1992) e estão relacionadas com o Crescimento Pós-Traumático (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Como já foi referido anteriormente, cada dimensão ou Fator da personalidade do Modelo dos Cinco Fatores engloba seis facetas, sendo que algumas também se relacionam com o CPT. Neste caso é de referir a Atividade e as Emoções Positivas do Fator Extroversão e a Abertura a sentimentos da Abertura à Experiência como as facetas que apresentam uma relação mais forte com este construto, uma vez que ajudam o indivíduo a processar de forma mais eficaz a informação relativa ao acontecimento traumático. Isto é, a nível cognitivo, devido a este processamento de informação, é elaborada uma alteração de esquemas mentais descrita como CPT (Tedeschi & Calhoun, 2004).

O Otimismo, tal como a Extroversão, é uma característica de personalidade que apresenta uma relação com o Crescimento Pós-Traumático, possivelmente pelo facto de interferir no processamento cognitivo que leva ao mesmo. Isto é, o Otimismo permite orientar o foco para o aspeto mais relevante do problema (Tedeschi & Calhoun, 2004). Vários estudos que tentaram explorar a relação entre estas variáveis, concluíram que o Otimismo está associado a um Crescimento Pós-Traumático elevado (Yeung & Chow, 2019). Além disso, o Otimismo é caracterizado como o traço com maior consistência a nível de poder preditivo relativamente ao CPT (Bostock et al., 2009), sendo que algumas características podem prever que o mesmo aconteça (Yang & Ha, 2019).

No que diz respeito ao processamento cognitivo propriamente dito, o indivíduo perante uma situação de crise, para lidar com o *stress* que advém dessa mesma situação, origina esquemas cognitivos que permitem a mudança e conseqüentemente o experienciar de CPT. Inicialmente, o processar de uma situação traumática traduz-se numa ruminação

constante. Contudo, este processo acaba por se tornar numa forma de libertação de determinadas crenças e objetivos antigos (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Assim, pode-se dizer que é a adaptação à nova realidade que o indivíduo experiencia após o trauma, que vai ditar se o crescimento ocorre, uma vez que o mesmo não resulta diretamente do acontecimento adverso (Calhoun & Tedeschi, 1998). Ou seja, a forma como os sujeitos se debatem com o trauma é essencial para que ocorra CPT, ainda que a presença do mesmo não signifique o fim da dor e que esta seja vista como desejável (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Durante a pandemia, num estudo realizado por Vasquez e colaboradores (2020) em Espanha sobre o CPT, durante o confinamento, pessoas que tinham níveis de CPT elevados eram pessoas que tinham um ponto de vista mais positivo sobre o mundo e o seu futuro. Isto é, eram pessoas que conseguiam dar um significado positivo ao que estavam a viver. Desta forma, a resignificação, tornou-se um fator que permitiu algumas pessoas lidarem com o confinamento e as suas consequências de forma positiva, levando a uma maior sensação de crescimento.

As mulheres lidam de forma diferente com o trauma, comparativamente aos homens, tendo estas uma maior perceção de ameaça, sensação de perda de controlo e tendência para a ruminação. Quanto maior for a perceção de ameaça, maior será a mudança de perspetiva acerca do que nos rodeia, sendo essa mudança um fator essencial para que ocorra CPT.

Assim, existe uma maior tendência para as mulheres experienciarem CPT, contrariamente aos homens. Quanto à idade, as pessoas mais velhas tendem a sentir um maior CPT, uma vez que há medida que vão envelhecendo vão aprendendo a gerir melhor as emoções (Vishnevsky et al., 2010).

Os estudos realizados acerca do CPT na pandemia são poucos, o que justifica a relevância em aprofundar esta temática. É de referir que estudos realizados neste âmbito, são

focados em grupos de risco específicos, como por exemplo, profissionais de saúde e bombeiros (Feingold et al., 2022; Yang & Ha, 2019). Contudo, as consequências médicas, psicológicas e sociais da doença, afetam a população geral, o que nos remete para a necessidade de avaliar o CPT em todos os indivíduos e não apenas em grupos específicos (Xie & Kim, 2022).

4. O presente estudo

Perante o referido na revisão de literatura considerou-se pertinente integrar os construtos Otimismo, Emoções Positivas e CPT, numa investigação, de forma a compreender melhor a relação entre os mesmos, durante a pandemia de COVID-19. Como tal, os objetivos deste estudo são os seguintes: perceber as diferenças no género e idade, relativamente às variáveis Otimismo, Emoções Positivas e Crescimento Pós-Traumático; perceber como se correlacionam as variáveis Idade, Otimismo, Emoções Positivas e Crescimento pós-traumático e por último perceber o efeito preditivo do Otimismo e Emoções Positivas no Crescimento pós-traumático.

Desta forma, segundo estes objetivos, as hipóteses levantadas são as seguintes:

- H1: As pessoas mais velhas apresentam maiores níveis de Otimismo e Emoções Positivas, e um maior Crescimento Pós-Traumático, do que as pessoas mais novas, sendo que a Idade e CPT se correlacionam de forma positiva e significativa;
- H2: O género masculino apresenta maiores níveis de Otimismo, Emoções Positivas e Crescimento Pós-Traumático, do que o género feminino;
- H3: O Otimismo, as Emoções Positivas e o Crescimento Pós-Traumático, são variáveis que se correlacionam entre si de forma positiva e significativa;
- H4: O Otimismo e as Emoções Positivas predizem o Crescimento Pós-Traumático.

5. Metodologia

5.1. Caracterização da Amostra

O presente estudo é concetualizado como exploratório e correlacional, sendo o método de amostragem não probabilístico por conveniência. Relativamente à seleção da amostra, foi determinado como critérios de inclusão os sujeitos apresentarem 18 anos ou mais e um preenchimento de um consentimento informado em como aceitaram participar no estudo.

Na Tabela 1, apresentam-se os dados sociodemográficos dos participantes. A amostra desta investigação é de 103 inquiridos, em que 75.7% são do sexo feminino ($n = 78$) e os restantes (23.3%) do sexo masculino. As suas idades são compreendidas entre os 18 e os 77 ($M = 27,33$; $DP = 13,084$). No que diz respeito ao estado civil, 78.6% são solteiros ($n = 81$), 15.5% são casados ($n = 18$), 1.9% são divorciados ($n = 2$) e 1.9% viúvos ($n = 2$). Relativamente à situação profissional, a maioria dos inquiridos (62.1%) são estudantes ($n = 64$) e os restantes não estudantes (37,9%). Têm até ao 12º ano, como nível de escolaridade, 59.2% dos inquiridos ($n = 61$), 31.1% tem uma licenciatura ($n = 32$), 7.8% tem um mestrado ($n = 8$) e 1.9% tem a escolaridade até ao 9º ano ($n = 2$).

No que diz respeito à infeção por COVID-19, 52.4% dos inquiridos contraíram a doença ($n = 54$) e 70.9% esteve em isolamento ($n = 79$), sendo que dos que estiveram em isolamento, 49.5% estiveram acompanhados ($n = 51$). Relativamente às alterações que ocorreram a nível da profissão, 78.6% não sofreu alterações ($n = 81$).

Tabela 1*Caracterização sociodemográfica da amostra*

		<i>N</i>	Percentagem %
Género	Feminino	78	75.7
	Masculino	24	23.3
	Não - binário	1	1
Grupo etário	Até 45	90	87.4
	Mais de 45	13	12.6
Estado Civil	Solteiro	81	78.6
	Casado (a)	18	17.5
	Divorciado (a)	2	1.9
	Viúvo (a)	2	1.9
Situação	Estudante	64	62.1
Profissional	Não Estudante	39	37.9
Nível de Escolaridade	Até 9º ano	2	1.9
	Até 12º ano	61	59.2
	Licenciatura	32	31.1
	Mestrado	8	7.8
Contraiu a doença?	Sim	54	52.4
	Não	49	47.6
Esteve em isolamento?	Sim	73	70.9
	Não	30	29.1
Se sim, esteve acompanhado (a)?	Sim	51	49.5
	Não	52	50.5
Sofreu alterações na sua profissão?	Sim	22	21.4
	Não	81	78.6

5.2. Procedimento

Primeiramente, foi elaborado um consentimento informado para que cada participante pudesse conhecer o tema em estudo e objetivos da investigação, assim como garantir o anonimato e confidencialidade, sendo a recolha de dados apenas para fins de investigação.

No que diz respeito à divulgação do questionário, é de referir que através da plataforma *Google Docs* foi criado um questionário *online* que posteriormente foi partilhado na rede social *Facebook*. O preenchimento do mesmo demorava entre cinco a 10 minutos e a recolha dos dados decorreu do início de Março até início de Junho.

Seguidamente, recorreu-se aos autores da versão portuguesa de cada instrumento, da presente investigação, com o intuito de solicitar as suas autorizações para utilização dos mesmos.

5.3. Instrumentos

5.3.1. Questionário Sociodemográfico

O questionário sociodemográfico foi constituído por questões de autorresposta, com o objetivo de obter dados pessoais sobre cada participante, tais como: idade, sexo, estado civil escolaridade e situação profissional. Também foram colocadas questões relacionadas com a pandemia de covid-19, nomeadamente, se contraiu a doença, se esteve em isolamento e se durante o mesmo esteve acompanhado, e por fim, se teve alterações na profissão. As informações pedidas no questionário foram solicitadas sob a forma de pergunta de escolha múltipla (Sim ou Não), ou pergunta de resposta curta.

5.3.2. Escala sobre o Otimismo (Barros, 1988)

O instrumento é constituído por 4 itens e avalia o nível de Otimismo percecionado pela pessoa. Esta é uma escala unifatorial, tipo Likert, com cinco opções de resposta: 1 = “Totalmente em desacordo” – Absolutamente não, 2 = “Bastante em desacordo” – Não, 3 = “Nem de acordo, nem em desacordo” – Mais ou menos, 4 = “Bastante de acordo” – Sim, e 5 =

“Totalmente de acordo” – Absolutamente sim. O grau de Otimismo alcança-se a partir da soma dos resultados de cada item. Quanto maior o resultado, maior o nível de otimismo, sendo o resultado mais elevado de 20 pontos. Este instrumento apresenta uma boa consistência interna, ($\alpha = 0,75$) (Barros, 1998), verificando-se na presente investigação um alfa de cronbach superior ($\alpha = 0,812$) e por isso indicativo de uma consistência interna muito boa.

5.3.3. NEO-PI-R - Escala Extroversão (E) (Faceta da Emoções Positivas - E6) (Lima, 1997)

O NEO-PI-R é um questionário composto por 240 afirmações que permite avaliar as cinco principais dimensões da Personalidade, Neuroticismo (N), Extroversão (E), Abertura à experiência (O), Amabilidade (A) e Conscienciosidade (C), tendo por base a versão original de Costa e McCrae (1992). Cada uma destas dimensões está subdividida em seis facetas (30 no total), constituídas por oito itens (Janeiro & Metelo, 2004). No presente estudo, irei debruçar-me apenas no domínio da Extroversão (E), mais especificamente, na faceta das Emoções Positivas (E6). Esta possui uma escala de resposta tipo Likert, variando entre “0 - discordo fortemente” e “4 - concordo fortemente”. A pontuação pode variar entre os zero e 32 pontos, sendo que uma pontuação elevada é indicativa de que o sujeito é uma pessoa alegre e apresenta uma tendência para experienciar emoções positivas. Este instrumento apresenta uma consistência interna aceitável ($\alpha = 0,57$) (Lima, 1997). Contudo, neste estudo, a sua consistência interna é superior ($\alpha = 0,77$).

5.3.4. Inventário do Crescimento pós-traumático (Silva, Moreira, Pinto e Canavarro, 2009)

Este inventário, que tem por base a versão original de Posttraumatic Growth Inventory (PTGI) de Tedeschi e Calhoun (1996), consiste num questionário que avalia o grau de mudanças positivas percebidas pelo indivíduo após um acontecimento adverso. É constituído

por 21 itens e possui quatro dimensões: “Relação com os outros” (7 itens), “Novas Possibilidades” (5 itens), “Força Pessoal” (4 itens), “Mudança Espiritual” (2 itens) e “Apreciação da Vida” (3 itens), sendo que o valor total corresponde ao grau de Crescimento Pós-Traumático. Este questionário possui uma escala de resposta tipo Likert de 6 pontos (0 a 5), sendo que o “0” corresponde a “Eu não experienciei esta mudança como resultado do acontecimento negativo” e “5” a “Eu experienciei completamente esta mudança como resultado do acontecimento negativo”. A pontuação total pode variar entre os zero e 105 pontos, sendo que valores muito elevados correspondem a níveis superiores de CPT. Este instrumento, na versão portuguesa, apresenta uma consistência interna muito boa ($\alpha = 0,90$) para a escala total (Silva et al., 2009). No presente estudo, obteve-se um valor superior de consistência interna ($\alpha = 0,94$).

5.4. Análise estatística

Os dados foram analisados e trabalhados com recurso ao software estatístico *Statistic Package Social Sciences*, SPSS (versão 25), sendo utilizados apenas para fins de investigação. Realizou-se a caracterização sociodemográfica da amostra, onde também foram apresentados dados respetivos à pandemia de COVID-19.

Relativamente aos instrumentos, procedeu-se, primeiramente, à inversão de itens da subescala das Emoções Positivas. Posteriormente, realizou-se a soma dos itens de cada Escala, sendo este um procedimento necessário para o cálculo das correlações. De forma a caracterizar a confiabilidade dos instrumentos, foram calculados os seus alfas de Cronbach, sendo interpretados através dos autores, Maroco e Garcia-Marques (2006): $\alpha < 0,6$ (inaceitável); $\alpha = 0,7$ (baixa); $0,8 < \alpha < 0,9$ (moderada a elevada) e $\alpha = 0,9$ (elevada). Foi considerado um intervalo de confiança mínimo de 95% em todas as análises realizadas.

De seguida, recodificou-se algumas variáveis de forma a simplificar a análise estatística, no que diz respeito à comparação das médias entre grupos. Como tal, a variável

idade foi recodificada para grupo etário, sendo constituída por dois grupos: “até aos 45” e “depois dos 45” (Canavarro et al., 2009). A variável profissão, foi recodificada para situação profissional, sendo os grupos que a constituem, “estudante” e “não estudante”.

Com o intuito de cumprir o primeiro objetivo, recorreu-se ao teste *U de Mann whitney* (estatística não paramétrica), para uma análise comparativa da média quanto às variáveis idade e género, tendo em conta a diferença significativa do *n* nos grupos destas variáveis. Para uma análise comparativa da média quanto à variável situação profissional, utilizou-se o teste *t de student (Independent Sample T – test)*. No que diz respeito às análises de medidas de efeito, calculou-se o *d* de *Cohen*, tendo como base para interpretação os seguintes valores: pequeno (0.2), médio (0.5) e grande (0.8) (Cohen, 1992).

Relativamente ao segundo objetivo deste estudo, foram realizadas correlações entre as variáveis Idade, Otimismo, Emoções Positivas e Crescimento Pós-Traumático, através do cálculo do coeficiente de correlação de Pearson. Estes valores foram interpretados a partir dos valores de Cohen (1992): próximo de 0.10 - fraco; $\geq 0,30$ - moderado e $\geq 0,50$ - forte.

Por fim, no que diz respeito ao terceiro objetivo, recorreu-se a análises de regressão linear de modo a perceber o efeito preditivo da Idade, Otimismo e Emoções Positivas no Crescimento Pós-Traumático. Neste sentido, utilizou-se como base os valores de R^2 , sendo interpretados como: pequeno ($R^2 \geq .02$), médio ($R^2 \geq .13$) e grande ($R^2 \geq .26$) (Cohen, 1992).

6. Resultados

6.1. Análises Comparativas quanto à idade, género e situação profissional

No que diz respeito à Idade, quando comparado o grupo de pessoas com idade até 45 anos com o grupo de pessoas com idade superior a 45 anos, não se observa diferenças estatisticamente significativas em nenhuma das variáveis em estudo, isto é, o Otimismo, Emoções Positivas e CPT (cf. Tabela 2).

Tabela 2.*Diferenças nos níveis de Otimismo, Emoções Positivas e CPT entre grupos etários*

	Otimismo	Emoções Positivas	CPT
U de Mann-Whitney	566,00	400.500	464.00
<i>p</i>	.849	.066	.229

No que diz respeito ao género, quando comparado o sexo masculino com o sexo feminino, não se observa diferenças estatisticamente significativas em nenhuma das variáveis em estudo, isto é, o Otimismo, Emoções Positivas e CPT (cf. Tabela 3).

Tabela 3.*Diferenças nos níveis de Otimismo, Emoções Positivas e CPT entre géneros*

	Otimismo	Emoções Positivas	CPT
U de Mann-Whitney	750,00	728.00	743.00
<i>p</i>	.140	.100	.128

Relativamente à comparação dos resultados entre os Estudantes e Não Estudantes, quanto às variáveis Otimismo, Emoções Positivas e CPT, pode-se afirmar que contrariamente às variáveis Otimismo e Emoções Positivas, existe uma diferença estatisticamente significativa $t(89.76) = -2.275$; $p = .025$ relativamente à variável CPT (cf. Tabela 4).

Tabela 4.

Diferenças entre Tipo de profissão quanto ao Otimismo, Emoções Positivas e CPT

	Tipo de profissão		<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
	Estudante	Não Estudante			
	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>			
Otimismo	14.39(3.14)	15.43(3.14)	-1.637	.105	
Emoções Positivas	22.14 (5.47)	21.7 (5.39)	.360	.720	
CPT	62.85 (20.34)	71.46 (17.47)	-2.275	.025	-.171

Nota. M = Média; SD = Desvio padrão; t = valor t; p = valor p; d = tamanho do efeito

6. 2. Matriz de correlações

Analisando as correlações entre as variáveis, verifica-se que a idade se correlaciona positivamente com o CPT de forma fraca, mas estatisticamente significativa. O Otimismo correlaciona-se positivamente com as Emoções positivas e com o CPT de forma moderada e estatisticamente significativa. As Emoções positivas correlacionam-se positivamente com o com o CPT de forma fraca mas estatisticamente significativa (cf. Tabela 5).

Tabela 5.

Intercorrelações entre as variáveis Idade, Otimismo, Emoções Positivas e CPT

	1.Idade	2.Otimismo	3.Emoções Positivas
1.Idade	1		
2.Otimismo	.009	1	
3.Emoções Positivas	-.178	.472**	1
4.CPT	.196*	.416**	.246*

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

6.3. Análise exploratória da Idade, Otimismo e Emoções Positivas como preditores do CPT

De forma a analisar a existência de um efeito preditivo das variáveis Idade, Otimismo e Emoções Positivas, recorreu-se ao cálculo da regressão com a variável dependente, CPT. Primeiramente foi incluída a variável Idade, depois a variável Otimismo e seguidamente a variável Emoções Positivas. Os resultados indicam que o Otimismo e as Emoções Positivas são as variáveis com maior efeito preditivo no CPT, com valores de 21% e 22% respetivamente. Por outro lado a Idade, apresenta um valor mais baixo de efeito preditivo (4%) (cf. Tabela 6).

Tabela 6.

Modelo de regressão linear múltipla para as variáveis Idade, Otimismo e Emoções Positivas em relação ao CPT

<i>Preditor</i>	CPT			
	ΔR^2	ΔF	β	<i>t</i>
Bloco 1	.038	4.017		
Idade			.213	2.345
Bloco 2	.21	21.678		
Otimismo			.369	3.553
Bloco3	.22	1.238		
Emoções Positivas			.115	1.113

Nota. ΔR^2 = mudança em R^2 ; ΔF = mudança em F ; β = coeficiente de regressão; t = valor de t

7. Discussão

O principal objetivo deste estudo consiste na análise da relação entre as variáveis, Otimismo, Emoções Positivas e Crescimento Pós-Traumático durante a pandemia de COVID-19. Como primeiro objetivo específico, analisou-se as diferenças entre a idade e o género face às principais variáveis em estudo, mencionadas acima. No caso da variável idade, não houve diferenças estatisticamente significativas face às principais variáveis, no grupo de sujeitos que

tinham idade até 45 anos, comparativamente ao grupo de sujeitos com idade superior a 45 anos. Contudo, seria de esperar que o grupo de sujeitos com idade superior a 45 anos tivesse níveis mais elevados de Otimismo, sendo que foram encontrados níveis elevados desta característica em sujeitos dos 55 aos 99 anos (You, 2009).

No que diz respeito às Emoções Positivas, esperava-se que pessoas mais velhas obtivessem maiores níveis de Emoções Positivas uma vez que recuperam mais facilmente de situações stressantes (Chen et al., 2017; Pinquart, 2001). Contudo, como foi referido acima na revisão de literatura, os estudos são contraditórios no que diz respeito à idade e o experienciar de Emoções Positivas (Chen et al., 2017). Além disso, o facto de não haver diferenças significativas também poderá dever-se ao facto da maioria dos inquiridos serem jovens.

Para a variável CPT, apesar de não terem sido apresentadas diferenças significativas, seria de esperar que as pessoas com idade superior a 45 anos apresentassem um maior CPT (Vishnevsky et al., 2010). Contudo, a idade e o CPT correlacionam-se positivamente, o que significa que ambas aumentam no sentido positivo. Assim, parte da primeira hipótese deste estudo confirma-se.

No que diz respeito à variável género, também não foram apresentadas diferenças estatisticamente significativas, quer no género masculino, quer no género feminino. De acordo com alguns estudos, seria de esperar que o sexo masculino demonstrasse maiores níveis de Otimismo e Emoções Positivas (Barros, 2010; Gonzaga et al., 2016).

Quanto ao Crescimento pós-traumático, seria expectável que as mulheres apresentassem um maior CPT. Estas apresentam maior tendência para experienciarem medo, ansiedade e pensamentos negativos comparativamente aos homens, face a um acontecimento traumático, assim como para utilizar estratégias de *coping* (Céldran, 2021). Deste modo, devido a esta adaptação ao trauma, as mulheres apresentariam um maior CPT, nomeadamente mulheres mais velhas (Vishnevsky e tal., 2010). Contudo, no presente estudo não houve

diferenças significativas entre homens e mulheres, possivelmente devido à presença de mais mulheres na amostra. Como tal, a segunda hipótese não foi confirmada.

Relativamente à variável Situação Profissional, apesar da mesma não fazer parte dos objetivos do presente estudo, analisou-se as diferenças entre o grupo Estudante e Não Estudante, em relação às principais variáveis em estudo. Neste caso, houve diferenças estatisticamente significativas no grupo dos sujeitos Não Estudantes, comparativamente ao grupo de sujeitos Estudantes, relativamente à variável CPT. Este resultado pode dever-se ao facto do acontecimento traumático ter um impacto significativo na capacidade das pessoas para trabalharem e na forma como as pessoas vêem o trabalho. Este impacto por sua vez, ao ser reconhecido, vai levar à construção mental de um futuro positivo e conseqüentemente ao CPT (Maitilis, 2020). Além disso, o facto dos sujeitos Não Estudantes serem pessoas mais velhas poderá ser um factor que origina um maior CPT, sendo que há medida que a idade aumenta, o CPT também.

Relativamente à associação entre o Otimismo, Emoções e CPT pode-se dizer que, todas se correlacionam de forma positiva e significativa. Mais especificamente, a relação entre o Otimismo e as Emoções Positivas é moderada, positiva e significativa. Ou seja, ambas aumentam no sentido positivo, sendo que quando os níveis de Otimismo aumentam, os níveis de Emoções Positivas também e vice-versa. Este resultado coincide com o que foi descrito por Oriol e colaboradores (2020). O mesmo acontece com o Otimismo e CPT, uma vez que esta relação também é positiva, moderada e significativa. Isto indica que quanto mais Otimista for o indivíduo, maior vai ser a sua percepção de CPT. Contudo, o facto de a relação ser moderada querera dizer que o Otimismo é uma variável que apenas faz parte do processamento cognitivo que leva ao CPT, sendo conceitos diferentes (Tedeschi & Calhoun, 2004).

As Emoções Positivas apresentam uma relação fraca, mas positiva e significativa, relativamente ao CPT. Isto é, pessoas que por norma experienciam Emoções Positivas, apresentam maiores níveis de CPT. Tal como o Otimismo, as Emoções Positivas ajudam a processar melhor a situação adversa, sendo que este processo poderá concretizar-se num CPT (Tedeschi & Calhoun, 2004). Assim, apesar das correlações entre variáveis não serem muito altas, são significativas e por isso, a terceira hipótese do presente estudo confirma-se.

No que diz respeito à idade, analisou-se também a relação da mesma com as principais variáveis. Neste caso, a idade apresenta uma relação fraca, positiva e significativa com o CPT, não apresentando relações significativas com as outras variáveis. Ou seja, à medida que a idade aumenta, a perceção de CPT também. Mais especificamente, pessoas mais velhas apresentam níveis mais elevados de CPT.

Por fim, foi avaliado o poder preditivo das variáveis Idade, Otimismo e Emoções Positivas sobre a variável CPT, sendo que apenas o Otimismo (21%) e as Emoções Positivas (22%) prevêm esta variável. Assim, estas duas variáveis apresentam um poder preditivo médio sobre o CPT, o que confirma a última e quarta hipótese do presente estudo. Alguns estudos revelam que o Otimismo é a variável com mais consistência, no que diz respeito ao seu poder preditivo no CPT (Bostock et al., 2009). Além disso, como já tinha sido mencionado anteriormente, o Otimismo e Emoções Positivas são variáveis que estão relacionadas significativamente com o CPT e fazem parte do processo que o origina (Tedeschi & Calhoun, 2004). Apesar do valor preditivo do Otimismo e das Emoções Positivas ser considerado médio, este resultado deve ser analisado com cautela pois outras variáveis poderão prever com mais rigor o CPT, ou seja, o CPT não resulta apenas de níveis elevados de Otimismo e Emoções Positivas.

Limitações e estudos futuros

Tendo em conta que os resultados do presente estudo já foram discutidos, é essencial, como etapa seguinte, abordar as suas limitações. Primeiramente, é de referir o tamanho da amostra como limitação, sendo que apenas consitui 103 inquiridos. Neste sentido, existe também um desequilíbrio na amostra no que diz respeito a algumas variáveis sociodemográficas e relevantes para a nossa investigação, como o género e a idade. Mais especificamente, a amostra é constituída maioritariamente por mulheres e jovens adultos, sendo esta adesão mais forte por parte das mulheres expectável (Moore & Tarnai, 2002).

Verifica-se também que a amostra é constituída principalmente por sujeitos com escolaridade elevada (e.g., curso superior e/ou ensino secundário), podendo dever-se ao facto de os dados terem sido recolhidos em formato *online*. A forma como foram recolhidos os dados também se pode considerar uma limitação, dado que não se pode garantir que todos os critérios de inclusão e exclusão tenham sido preenchidos e que, conseqüentemente, não haja enviesamento da amostra.

Além disso, o facto de estarmos perante uma amostra mais jovem, de uma coorte com maior acesso às novas tecnologias, também poderá dever-se à facilidade de acesso e manuseamento de ferramentas *online*. Outra limitação do presente estudo, remete para o facto da amostra não ter sido dividida em dois grupos correspondentes a sujeitos que consideraram a pandemia um evento traumático e a sujeitos que não consideraram a pandemia um evento traumático. Isto é, o facto de os sujeitos poderem não considerar a pandemia como um evento traumático poderá alterar a sua perceção de CPT, não havendo uma sensação de crescimento face a este evento.

Contudo, foram citados na presente investigação alguns estudos que fizeram o mesmo processo, sendo que a pandemia já é caracterizada por muitos investigadores como um evento traumático. Neste sentido, é também importante referir que no presente estudo, a pandemia é

abordada de uma forma geral, não sendo delimitado um período de tempo específico. Assim sendo, uma vez que estamos perante um período em que a pandemia está mais “atenuada”, os sujeitos poderão não ter percebido tanto CPT.

No que diz respeito a investigações futuras, a percepção de evento traumático por parte dos sujeitos seria um fator importante a considerar, sendo que no presente estudo não foi feita essa distinção. Assim, variáveis como o Otimismo e as Emoções Positivas poderiam ser avaliadas no sentido de perceber de que forma influenciam o CPT em sujeitos que perceberam a pandemia de COVID-19 como um acontecimento traumático.

A mesma linha de investigação poderia ainda ser usada em estudos sobre outros eventos traumáticos, a fim de perceber se os resultados obtidos sobre as variáveis usadas são generalizáveis a outros eventos traumáticos. Outras variáveis como a Resiliência, também poderiam ser consideradas.

Estudos que incluam crianças na amostra podem servir para percebermos como estas percebem os eventos traumáticos e se fazem uso dos mesmos recursos (Otimismo, Emoções positivas) que os adultos ao manifestarem CPT. Neste sentido, seria possível fazer uma análise da evolução deste construto.

Investigações sobre o CPT podem ir além das variáveis individuais, explorando de que forma as variáveis contextuais (cultura, religião) têm influência no mesmo. Deste modo o uso de amostras mais abrangentes seria benéfico. A identificação de mecanismos que apoiam este construto, para além das variáveis já mencionadas, pode ser vantajoso para a prática clínica, permitindo a recuperação do indivíduo após um evento traumático.

O evento da pandemia pode ainda ser alvo de estudos longitudinais, com o intuito de analisar as alterações que existem no CPT durante um período de tempo mais prolongado.

Conclusão

Habitualmente, as situações adversas e traumáticas podem ser caracterizadas como eventos que trazem diversas consequências para os indivíduos, nomeadamente ao nível da saúde mental. Estas consequências podem traduzir-se em desafios constantes, na medida em que perspetivar um futuro positivo posteriormente a esse acontecimento pode tornar-se mais difícil. Contudo, também é do conhecimento geral, que esses mesmos acontecimentos adversos podem despoletar no sujeito mudanças na forma como se vê a si e ao mundo, mudanças essas que consituem um crescimento pessoal. Determinadas características individuais poderão ser úteis e ajudar a promover este desenvolvimento pessoal, fazendo parte do processo que o origina.

Neste sentido, o presente estudo teve como principal objetivo analisar a relação entre o Otimismo, as Emoções Positivas e o Crescimento Pós-Traumático, durante a pandemia de COVID-19. Os resultados obtidos revelam que existe uma associação significativa entre as principais variáveis em estudo, sendo o Otimismo e as Emoções Positivas os principais preditores do CPT. A variável idade, apesar de não apresentar uma relação com o Otimismo e as Emoções Positivas, apresenta uma associação significativa com o CPT.

A pertinência desta investigação redonda destas variáveis (Otimismo, Emoções Positivas e CPT) terem sobretudo sido estudadas de forma isolada. Além disso, os estudos realizados no âmbito da pandemia de COVID-19, por norma têm como foco o impacto negativo deste acontecimento no sujeito. Assim sendo, o facto do presente estudo associar características individuais do sujeito com as mudanças positivas percecionadas pelo mesmo, torna o estudo inovador, uma vez que representa um ponto de vista diferente e positivo da pandemia.

Os resultados da presente investigação poderão ser úteis na prática clínica com pessoas que vivenciaram acontecimentos traumáticos. Isto é, com a ajuda de psicólogos

clínicos, a elaboração de uma perspectiva de futuro positiva e subsequente experienciar de emoções positivas poderá ajudar os pacientes a perceberem algumas mudanças positivas relativamente ao acontecimento traumático.

Bibliografia

- Aspinwall, L. G., & Tedeschi, R. G. (2010). The value of positive psychology for health psychology: Progress and pitfalls in examining the relation of positive phenomena to health. *Annals of behavioral medicine*, 39(1), 4-15. 10.1007/s12160-009-9153-0
- Barros de Oliveira, J. H. (1998). Optimismo: Teoria e avaliação (proposta de uma nova escala). *Psicologia Educação e Cultura*, 2(2), 295–308.
- Barros de Oliveira, J. H. (2010). Felicidade, otimismo, esperança e perdão em jovens, adultos e idosos. *Psychologica*, 52(1), 123-148.
- Baumgartner, J. N., Schneider, T. R., & Capiola, A. (2018). Investigating the relationship between optimism and stress responses: A biopsychosocial perspective. *Personality and Individual Differences*, 129, 114-118. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.03.021>
- Bendall, R. C. A., Begley, S., & Thompson, C. (2021). Interactive influences of emotion and extraversion on visual attention. *Brain and Behavior*, 11(11), <http://dx.doi.org/10.1002/brb3.2387>
- Biron, M., Peretz, H., & Turgeman-Lupo, K. (2020). Trait optimism and work from home adjustment in the COVID-19 pandemic: Considering the mediating role of situational optimism and the moderating role of cultural optimism. *Sustainability*, 12(22), 9773. <http://dx.doi.org/10.3390/su12229773>
- Boldor, N., Bar-Dayana, Y., Rosenbloom, T., Shemer, J., & Bar-Dayana, Y. (2012). Optimism of health care workers during a disaster: a review of the literature. *Emerging health threats journal*, 5(1), 7270. <https://doi.org/10.3402/ehj.v5i0.7270>
- Bostock L., Sheikh A. I., Barton S. (2009). Posttraumatic growth and optimism in health-related trauma: a systematic review. *J Clin Psychol Med Settings*, 16(4), 281-96. 10.1007/s10880-009-9175-6
- Brooks, K. S., Webster, K. R., Smith, E. L., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., Rubin, J. G. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid

- review of the evidence. *The lancet*, 395(10227), 912-920.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8).
- Burešová, I., Jelínek, M., Dosedlová, J., & Klimusová, H. (2020). Predictors of mental health in adolescence: The role of personality, dispositional optimism, and social support. *Sage Open*, 10(2), 2158244020917963. <http://dx.doi.org/10.1177/2158244020917963>
- Burns, D., Dagnall, N. & Holt, M. (2020). Assessing the Impact of the COVID-19 Pandemic on Student Wellbeing at Universities in the United Kingdom: A Conceptual Analysis. *Frontiers in Education*, 5(582882), 1-10. 10.3389/educ.2020.582882
- Burrai, J., Quagliari, A., Aitella, U., Cricenti, C., Ivan D'Alessio, Pizzo, A., Lausi, G., Giannini, A. & Mari, E. (2022). The fear of COVID-19: Gender differences among italian health volunteers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6369. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116369>
- Canavarro, M. C., Serra, A. V., Simões, M. R., Rijo, D., Pereira, M., Gameiro, S., Quartilho, M. J., Quintais, L., Carona, C., & Paredes, T. (2009). Development and Psychometric Properties of the World Health Organization Quality of Life Assessment Instrument (WHOQOL-100) in Portugal. *International Journal of Behavioral Medicine*. 16(2), 116-124. 10.1007/s12529-008-9024-2
- Carver, C.S, Scheier, M.F, & Segerstrom, S.C (2010). Optimism. *Clinical psychology review*, 30(7), 879-889. 10.1016/j.cpr.2010.01.006
- Celdrán, M., Serrat, R., & Villar, F. (2021). Post-traumatic growth among older people after the forced lockdown for the COVID–19 pandemic. *The Spanish Journal of Psychology*, 24(43), 1-9. <https://doi.org/10.1017/SJP.2021.40>
- Chen, Y., Peng, Y., Xu, H., & O'Brien, W. H. (2018). Age differences in stress and coping: Problem-focused strategies mediate the relationship between age and positive affect. *The International Journal of Aging and Human Development*, 86(4), 347-363

- Cirrincione, L., Plescia, F., Ledda, C., Rapisarda, V., Martorana, D., Moldovan, R. E., Theodorou, K., & Cannizzaro, E. (2020). COVID-19 pandemic: Prevention and protection measures to be adopted at the workplace. *Sustainability*, *12*(9), 3603. <http://dx.doi.org/10.3390/su12093603>
- Cohen, J. (1992). Statistical Power Analysis. *Current Directions in Psychological Science*, *1*(3), 98-101. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10768783>
- Collins, S. (2007). Social workers, resilience, positive emotions and optimism. *Practice*, *19*(4), 255-269. <https://doi.org/10.1080/09503150701728186>
- Czerw, A. (2015). Many faces of optimism. proposal of five profiles of optimistic attitudes in research on polish sample. *Polish Psychological Bulletin*, *46*(2), 239-245. [doi:http://dx.doi.org/10.1515/ppb-2015-0032](http://dx.doi.org/10.1515/ppb-2015-0032)
- Demirtas, A. S. (2020). Optimism and happiness in undergraduate students: Cognitive flexibility and adjustment to university life as mediators. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, *36*(2), 320-329. <https://doi.org/10.6018/analesps.381181>
- Feingold, J. H., Hurtado, A., Feder, A., Peccoralo, L., Southwick, S. M., Ripp, J., & Pietrzak, R. H. (2022). Posttraumatic growth among health care workers on the frontlines of the COVID-19 pandemic. *Journal of affective disorders*, *296*, 35-40. <https://doi.org/10.1016%2Fj.jad.2021.09.032>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, *56*(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of personality and social psychology*, *84*(2), 365 - 376

- Fredrickson, B. L. (1998). What Good Are Positive Emotions?. *Rev Gen Psychol*, 2 (3), 300–319. 10.1037/1089-2680.2.3.300
- Gavin B., Lyne J., & McNicholas F. (2020). Mental Health and the COVID-19 pandemic. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 37(3), 156-158.
<https://doi.org/10.1017%2Fipm.2020.72>
- Gloria, C. T., & Steinhardt, M. A. (2016). Relationships among positive emotions, coping, resilience and mental health. *Stress and Health*, 32(2), 145-156. 10.1002/smi.2589
- Gonçalves, F., Vieira, D. S., & Vieira, L. S. (2020). Optimismo en adolescentes portuguesas: El papel de la ansiedad y el afecto positivo. *Universitas Psychologica*, 19.
<https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy19.opar>
- Gonzaga, L., Sarmiento, A., & Caldeira, C. (2016). Inteligência emocional e otimismo em sujeitos adultos. *Revista da UIIPS*, 4(2), 313-328.
- Hernández, Ó. S., & Carrillo, F. X. M. (2009). El optimismo como factor protector de la depresión infantil y adolescente. *Clinica y salud*, 20(3), 273-280.
- Hoda, E. D., Elyasi, F., & Hasanzadeh, R. (2019). Effectiveness of positive thinking training on anxiety, depression and quality of life of mothers of children with leukemia. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 6(1), 21-26.
http://dx.doi.org/10.4103/JNMS.JNMS_33_18
- Janeiro, L., & Metelo, T. (2004). Contribuições para a descrição do perfil de personalidade dos utentes do CAT–Sotavento/Olhão. *Revista Toxicodependências*, 10(3), 25-35.
- Joseph, J., Das K., Dhal, S., Sehrawat, T., Reshamia, S., & Huria, G. (2021). Mental health concerns related to COVID-19 outbreak in the middle-aged and elderly population: A web-based, cross-sectional survey from Haryana, North India. *Jornal of Geriatric Ment Health*, 7(2), 100-104. 10.4103/jgmh.jgmh_22_20

- Kadri, A., Gracey, F., & Leddy, A. (2022). What Factors are Associated with Posttraumatic Growth in Older Adults? A Systematic Review. *Clinical Gerontologist*, 1-18.
<https://doi.org/10.1080/07317115.2022.2034200>
- Khosla, I. (2021). Optimism and psychological well-being in indian adults: Exploring gender and age differences. *Indian Journal of Positive Psychology*, 12(2), 141-150. Retrieved from <https://www.proquest.com/scholarly-journals/optimism-psychological-well-being-indian-adults/docview/2557262617/se-2?accountid=43959>
- Krifra, I., Llewellyn Ellardus, v. Z., Braham, A., Selma, B. N., & Shankland, R. (2022). Mental health during COVID-19 pandemic: The role of optimism and emotional regulation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1413. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031413>
- Kuper-Smith, B. J., Doppelhofer, L. M., Oganian, Y., Rosenblau, G., & Korn, C. (2020). Optimistic beliefs about the personal impact of COVID-19. *PsyArXiv Preprints*, 10. 1-4
- Kyriazos, T., Galanakis, M., Katerelos, I., & Stalikas, A. (2021). Does the Pollyannaish View on Life Hold during Early COVID-19 Quarantine? Modeling the Effects of Positive Emotions, Hope, Optimism and Life Meaning on Life Satisfaction. *Open Journal of Social Sciences*, 9(10), 315-338. <https://doi.org/10.4236/jss.2021.910023>
- Li, M., Md, Z. A., Fatema, A. H., Zhou, A., Oli, A., & Griffiths, M. D. (2021). Mental health and personality traits during COVID-19 in china: A latent profile analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8693.
<http://dx.doi.org/10.3390/ijerph18168693>
- Lima, M. (1997). NEO-PI-R : *Contextos teóricos e psicométricos OCEAN ou iceberg?* [Doctoral dissertation, ISPA]. Repositório do ISPA.
<http://hdl.handle.net/10400.12/1647>

- Maitilis, S. (2020). Posttraumatic Growth at Work. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 7. 395-419.
<https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-012119-044932>
- Manohar, K. N., Parashar, N., Satish Kumar, C.R., Verma, V., Rao, S., Sekhar, Y., Kumar, V., Amalselvam, A., Hemkumar, T. R., Prem, B. N., Sridhar, K., Pradeep S., Kumar, C. & Judith. (2021). Prevalence and severity of secondary traumatic stress and optimism in Indian health care professionals during COVID-19 lockdown. *PLoS One*, 16(9), e0257429. <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0257429>
- Martz, E., & Livneh, H. (2016). Psychosocial adaptation to disability within the context of positive psychology: Findings from the literature. *Journal of Occupational Rehabilitation*, 26(1), 4-12. <http://dx.doi.org/10.1007/s10926-015-9598-x>
- Matos, M., McEwan, K., Kanovský, M., Halamová, J., Steindl, S. R., Ferreira, N., Linharelhos, M., Rijo, D., Asano, K., Vilas, S., Márquez, M., Gregório, S., Brito-Pons, G., Santos, P., Oliveira, M., Leonardo de Souza, E., Llobenes, L., Gumiy, N., Costa, M., Habib, N., Hakem, R., Khrad, H., Alzahrani, A., Cheli, S., Petrocchi, N., Tholouli, E., Issari, P., Simos, G., Lunding-Gregersen, V., Elklit, A., Kolts, R., Kelly, A., Bortolon, C., Delamillieure P., Paucsik, M., Wahl, J., Ziebal, M., Zatorski, M., Komendziński, T., Zhang, S., Basran, J., Kagialis, A., Kirby, J. & Gilbert, P. (2021). The role of social connection on the experience of COVID-19 related post-traumatic growth and stress. *PLoS One*, 16(12), e0261384.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0261384>
- Menculini, G., Albert, U., Bianchini, V., Carmassi, C., Carrà, G., Cirulli, F., Dell'Osso, B., Fabrazzo, M., Perris, F., Sampogna, G., Nanni, M., Pompili, M., Sani, G., Volpe, U. & Tortorella, A. (2021). Did we learn something positive out of the COVID-19

- pandemic? post-traumatic growth and mental health in the general population. *European Psychiatry*, 64(1), 1-10. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2021.2263>
- Moore, D. L. & Tarnai, J. (2002). Evaluating non response error in mail surveys. In Groves, R. M., Dilman, D. A., Eltinge, J. L., and Little, R. J. A. (eds.), *Survey Non response*, 197-211.
- Merino, D. M., Oliver-Hernández, C., Vallellano, D. M. & Mateo, I. (2020). Is it possible to find something positive in being confined due to COVID-19? implications for well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 9087. <https://doi.org/10.3390/ijerph17239087>
- Oriol, X., Miranda, R., Bazán, C. and Benavente, E. (2020). Distinct Routes to Understand the Relationship Between Dispositional Optimism and Life Satisfaction: Self-Control and Grit, Positive Affect, Gratitude, and Meaning in Life. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-13. [10.3389/fpsyg.2020.00907](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00907)
- Pinquart, M. (2001). Age Differences in Perceived Positive Affect, Negative Affect, and Affect Balance in Middle and Old Age. *Journal of Happiness Studies*, 2(4), 375–405. [10.1023/a:1013938001116](https://doi.org/10.1023/a:1013938001116)
- Puing-Perez, S., Cano-López, I., Martínez, P., Kozusznik, M., Alacreu-Crespo, A., Pulpulos, M., Duque, A., Almela, M., Aliño, M., Garcia-Rubio, M., Pollak, A., & Kozusznik, B. (2022). Optimism as a protective factor against the psychological impact of COVID-19 pandemic through its effects on perceived stress and infection stress anticipation. *Current Psychology*, 1-15. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02819-3>
- Ribeiro, M. I., & Veiga-Branco, A. (2014). Autopercepção da vida e autoconfiança dos estudantes no envolvimento e realização de projetos pessoais e coletivos. *Atas do I Congresso Internacional Envolvimento dos Alunos na Escola: Perspetivas da Psicologia e Educaçao*. (pp. 394-408). Instituto de Educação Universidade de Lisboa.

- Røysamb, E., Nes, R. B., Czajkowski, N. O., & Vassend, O. (2018). Genetics, personality and wellbeing. A twin study of traits, facets and life satisfaction. *Scientific Reports*, 8(1), 1-13. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-29881-x>
- Sampogna, G., Valeria, D. V., Giallonardo, V., Luciano, M., Albert, U., Carmassi, C., Carrà, G., Cirulli, F., Dell'Osso, B., Menculini, G., Nanni, M., Pompili, M., Sani, G., Volpe, U., Bianchini, V., & Fiorillo, A. (2021). What is the role of resilience and coping strategies on the mental health of the general population during the COVID-19 pandemic? results from the italian multicentric COMET study. *Brain Sciences*, 11(9), 1231. doi:<http://dx.doi.org/10.3390/brainsci11091231>
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive therapy and research*, 16(2), 201-228.
- Schug, C., Morawa, E., Geiser, F., Hiebel, N., Beschoner, P., Jerg-Bretzke, L., Albus, C., Weidner, K., Steudte-Schmiedgen, S., Borho, A., Lieb, M., & Erim, Y. (2021). Social support and optimism as protective factors for mental health among 7765 healthcare workers in germany during the COVID-19 pandemic: Results of the VOICE study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3827. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph18073827>
- Shamim A., Muazzam A., (2018). Gender Differences in Positive Emotion. *Journal of Arts and Social Sciences*. 5(1), 125-137.
- Shokrkon, A., & Nicoladis, E. (2021). How personality traits of neuroticism and extroversion predict the effects of the COVID-19 on the mental health of Canadians. *PLoS One*, 16(5), e0251097. <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0251097>
- Silva, S. I. M., Moreira, H. T. D. C., Pinto, S. M. D. A., & Canavarro, M. C. C. S. P. (2009). Cancro da mama e desenvolvimento pessoal e relacional: Estudo das características

- psicométricas do Inventário de Desenvolvimento Pós-Traumático (Posttraumatic Growth Inventory) numa amostra de mulheres da população Portuguesa. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 2(28), 105-133.
- Silvestre, S. L. R., e Vandenberghe, L. (2013). Os benefícios das emoções positivas. *Contextos Clínicos*, 6(1), 50-57. 10.4013/ctc.2013.61.06
- Susanu, N., & Nicolae, M. (2019). The role of emotions in conflict resolution. *New Trends in Psychology*, 1(2), 69-73. Retrieved from <https://www.proquest.com/scholarly-journals/role-emotions-conflict-resolution/docview/2585933745/se-2>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. (2004). Posttraumatic growth: A new perspective on psychotraumatology. *Psychiatric times*, 21(4), 58-60.
- Vazquez, C., Valiente, C., García, F. E., Contreras, A., Peinado, V., Trucharte, A., & Bentall, R. P. (2021). Post-traumatic growth and stress-related responses during the COVID-19 pandemic in a national representative sample: The role of positive core beliefs about the world and others. *Journal of Happiness Studies*, 22(7), 2915-2935. 10.1007/s10902-020-00352-3
- Vishnevsky, T., Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., & Demakis, G. J. (2010). Gender differences in self-reported posttraumatic growth: A meta-analysis. *Psychology of women quarterly*, 34(1), 110-120.
- World Health Organization. (2022). Coronavirus disease (COVID-19). https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1
- Xie, C. S., & Kim, Y. (2022, January). Post-traumatic growth during COVID-19: The role of perceived social support, personality, and Coping Strategies. In *Healthcare*, 10(2), 224. <https://doi.org/10.3390/healthcare10020224>.

- Yang, S., & Ha, Y. (2019). Predicting posttraumatic growth among firefighters: The role of deliberate rumination and problem-focused coping. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(20), 3879. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph16203879>
- Yeung, N. C. Y., & Chow, T. S. (2019). Coping with my own way: Mediating roles of emotional expression and social support seeking in the associations between individual differences and posttraumatic growth. *Health Psychology Open*, 6(1), 205510291984659. <http://dx.doi.org/10.1177/2055102919846596>
- You, J., Fung, H., & Isaacowitz, D. M. (2009). Age differences in dispositional optimism: a cross-cultural study. *European journal of ageing*, 6(4), 247. <https://doi.org/10.1007/s10433-009-0130-z>
- Yue, X. D., Hiranandani, N. A., Jiang, F., Hou, Z., & Chen, X. (2017). Unpacking the gender differences on mental health: The effects of optimism and gratitude. *Psychological reports*, 120(4), 639-649. <https://doi.org/10.1177/0033294117701136>
- Zammitti, A., Imbroglia, C., Russo, A., Zarbo, R., & Magnano, P. (2021). The psychological impact of coronavirus pandemic restrictions in Italy: The mediating role of the fear of COVID-19 in the relationship between positive and negative affect with positive and negative outcomes. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 11(3), 697. <https://doi.org/10.3390/ejihpe11030050>