



UC/FPCE — 2013

Universidade de Coimbra  
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

**A Experiência do Desemprego e sua relação com a Esperança, a Satisfação com o Suporte Social e o Coping**

Joana Filipa Correia Abreu (e-mail: joanabreu.90@gmail.com)

Dissertação de Mestrado em Psicologia da Educação,  
Desenvolvimento e Aconselhamento sob a orientação da  
Professora Doutora Graciete Franco Borges

## **A Experiência do Desemprego e sua relação com a Esperança, a Satisfação com o Suporte Social e o Coping**

A Esperança, a Satisfação com o Suporte Social e o *Coping* têm emergido como variáveis importantes no estudo de eventos de vida stressantes. Considerando a temática atual do Desemprego, bem como a sua influência no Bem-Estar e Saúde Mental dos sujeitos, procurou-se realizar um estudo que explorasse as associações entre as variáveis referidas e a situação de Desemprego.

A amostra utilizada é constituída por 176 sujeitos em situação de desemprego, entre os 18 e os 55 anos, de ambos os sexos. O Protocolo de Investigação integrou um *Questionário Sociobiográfico*, a *Escala de Satisfação com o Suporte Social* (Ribeiro, 1999), o *Brief COPE* (Carver, 1997; adaptação portuguesa de Ribeiro & Rodrigues, 2004) e a *Escala de Esperança de Trabalho* (Juntunen & Wettersten, 2006; adaptação portuguesa de Rebelo, 2009). Os resultados indicam que os níveis de Esperança não diferem em função do sexo e do valor do rendimento mensal recebido e que existem relações positivas e significativas entre a Esperança e a Satisfação com o Suporte Social com as estratégias de *Coping* focado no problema e na emoção, e associações negativas entre a Esperança e a Satisfação com o Suporte Social com as estratégias de *Coping* disfuncional (fuga/tensão).

Palavras-chave: Desemprego, Esperança, Satisfação com o Suporte Social e *Coping*

## **The Experience of Unemployment and its relation with Hope, Social Support Satisfaction and Coping**

The Hope, the Social Support Satisfaction and the Coping have emerged as important variables in the stressful life events' research. As such unemployment is a contemporary theme, and has a considering influence on Well-Being and Mental Health, this study explores the associations between the forementioned variables and the unemployment situation. The study sample comprises 176 unemployed subjects aged between 18 and 55 years old of both gender. The research protocol used a Sociobiographic Questionnaire, the Social Support Scale's Satisfaction (Ribeiro, 1999), the Brief COPE (Carver, 1997; portuguese version by Ribeiro & Rodrigues,

2004) and the Work Hope Scale (Juntunen & Wettersten, 2006; portuguese verison by Rebelo, 2009). The results show no gender differences, and no monthly income differences on hope levels, and significative positive associations between hope, social support satisfaction, and copying strategies focused on the problem and on the emotion, just as negative associations between hope levels, social support satisfaction and disfunctional copying strategies (escape/tension).

Key Words: Unemployment, Hope, Social Support Satisfaction and Coping

## **Agradecimentos**

Aos meus pais, por me terem dado asas para eu voar e pelos anos de sacrifício.

À minha irmã, Catarina e aos meus tios, Jorge e Madalena, por serem uma constante na minha vida.

Aos meus primos Diogo e João, por me fazerem sempre rir.

Às minhas amigas da CH, Alexandra, Cândida, Cláudia, Jéssica, Ornela e Patrícia, minhas companheiras nesta longa viagem, por terem partilhado todos os momentos da vida académica comigo e por nunca terem falhado quando precisei delas. Que continuemos de mãos dadas por muito tempo. Adoro-vos, sempre.

Aos amigos que, mesmo longe, continuam a apoiar-me e a dar-me força.

À Doutora Graciete Franco Borges, pela disponibilidade, apoio e empenho.

Às colegas Márcia e Daniela, que seguiram de perto o percurso da elaboração desta dissertação e partilharam os mesmos receios e dúvidas.

A todas as entidades e pessoas que se disponibilizaram para colaborar e sem os quais este trabalho não seria possível.

A todos os que, direta ou indiretamente, contribuíram para que eu chegasse até aqui sem me sentir desamparada.

A todos: OBRIGADA!

## **Índice**

<b>Introdução</b>	1
<b>I – Enquadramento Conceptual</b>	
1. Novos Modelos de Carreira	3
2. Empregabilidade	5
3. Teoria da Esperança de Snyder	7
4. Suporte Social	11
5. Processos de <i>Coping</i>	13
6. Desemprego, Esperança, Suporte Social e <i>Coping</i> : que relações?	16
<b>II – Objetivos</b>	19
<b>III – Metodologia</b>	
1. Descrição da Amostra	20
2. Materiais/Instrumentos	23
2.1. Questionário Sociodemográfico	23
2.2. Escala de Satisfação com o Suporte Social (ESSS)	24
2.3. Brief COPE (BC)	24
2.4. Escala de Esperança de Trabalho (EET)	25
3. Procedimentos de Investigação	26
<b>IV – Resultados</b>	26
<b>V – Discussão</b>	35
<b>VI – Conclusões</b>	39
<b>Bibliografia</b>	41

## Introdução

O presente trabalho de investigação procura analisar e explorar um leque de variáveis associadas à vivência da situação de desemprego, de forma a equacionar algumas linhas possíveis de intervenção ao nível do Aconselhamento.

A relevância da temática do desemprego é justificada pelo atual crescimento exponencial da sua expressão em Portugal, na Europa e no mundo.

O emprego pode definir-se como a *troca contratual, institucionalmente regulamentada, entre duas partes, em que uma vende e a outra compra trabalho, normalmente por dinheiro, mas também poderá ser por bens ou serviços* (Fryer e Payne, 1986, *cit. in* Bento, 2003, p. 5).

Serejo (2012) refere Emberland e Rundmo a propósito do clima de instabilidade e de precariedade dos mercados de trabalho ter obrigado as organizações a reduzir a sua força de trabalho para se manterem competitivas, colocando um vasto número de empregos em risco. Deste modo, algumas das soluções que as organizações encontraram para manter a competitividade no mundo do mercado foram o *downsizing*, através de despedimentos, por vezes coletivos, e a redução de contratações sem termo (*op. cit.*).

De acordo com o *Bureau of Labor Statistics*, deve considerar-se que uma pessoa está em situação de desemprego quando *não está a trabalhar, quer trabalhar e tem tentado ativamente encontrar trabalho há quatro semanas* (Dooley, 2003, p. 10). Bento (2003) adianta uma definição mais alargada de desemprego, pois além de considerar o seu carácter voluntário/involuntário (desejo efetivo de trabalhar), distingue o desemprego de curta ou longa duração: o primeiro delimitado entre os seis e os dezoito meses, e o segundo a partir deste período.

Santos, Costa e Loureiro (1997) referem Savickas relativamente à função do trabalho como ancoragem social subjetiva, na medida em que providencia um estatuto socioeconómico e uma identidade cultural. Deste modo, a situação de desemprego emergiria como uma ameaça à identidade, representando um risco para a saúde e para o bem-estar pessoal (Dalbert,

1997).

No mesmo sentido, Loureiro (1997) destaca cinco implicações pessoais resultantes da perda de emprego: 1) alteração do *status* económico, traduzido em dificuldades reais e quantificáveis; 2) questionamento pessoal das crenças construídas; 3) perda ou alteração da rede social de apoio, englobando os contatos sociais e as fontes de reforço e de coesão (e.g., colegas de trabalho); 4) perda ou alteração do estilo de vida e de padrões estáveis de funcionamento; 5) privação do reconhecimento por parte dos pares e da família.

Com efeito, a investigação tem evidenciado que a perda do emprego tem implicações no funcionamento psicossocial, traduzido pela diminuição da perceção do sentido de competência e da auto-estima, pelo aumento dos níveis de depressão, ansiedade, raiva e do risco de comportamentos violentos (Neimeyer, 2006). Para além destes aspetos, Neimeyer refere ainda que pode ocorrer um afastamento progressivo dos outros, o que tende a tornar a situação de desemprego mais complicada e menos esperançosa, por diminuir os recursos interpessoais.

Segundo o Modelo de Adams, Hayes e Hopson (1976, *cit. in* Loureiro, 2005, p. 77-78) sobre as implicações pessoais do desemprego, num primeiro momento, o sujeito tende a desvalorizar ou a negar o evento stressante, assim como as suas consequências e os sentimentos que o acompanham. No entanto, com o passar do tempo (aproximadamente seis meses), os sentimentos de cariz depressivo vão ganhando relevo, impondo a sua presença na vida do sujeito e dando lugar à crise. É a partir deste momento que o sujeito inicia a busca de uma resolução. Esta resolução pode assumir duas formas: *transformação*, através da qual o sujeito trabalha ativamente para ultrapassar a crise, ou *acomodação*, na qual o sujeito se resigna à sua situação. Deste modo, ainda que o desemprego seja experienciado como um evento de vida negativo, pode ser encarado como uma oportunidade de crescimento individual e, como tal, como um evento positivo (Loureiro, 2005).

Dada a dimensão desta problemática e das consequências sociais e psicológicas que lhe estão associadas, torna-se essencial assegurar uma intervenção eficaz e centrada no indivíduo desempregado.

Atendendo ao âmbito do presente trabalho de investigação, o

enquadramento conceptual que se segue tem em conta a investigação prévia em torno das exigências atuais do mercado laboral, procurando esclarecer as flutuações do conceito de carreira, bem como a emergência dos Novos Modelos de Carreira e o seu papel face ao desemprego, clarificando o conceito de *empregabilidade*. Além disso, considerando o impacto da experiência do desemprego no funcionamento pessoal, optou-se por tomar em linha de conta as variáveis relativas à Esperança, ao Suporte Social e ao *Coping*, de forma a orientar o nosso estudo sobre o impacto pessoal da experiência de desemprego. Abordaremos de seguida os conceitos de Esperança (à luz da teoria de Snyder, 1983, 1989, 1991), Suporte Social e *Coping* de forma a problematizar as relações entre si e com a experiência do desemprego.

O enquadramento conceptual procura clarificar os conceitos em estudo, incluindo os Novos Modelos de Carreira, a Empregabilidade, a Teoria da Esperança de Snyder, o Suporte Social e o *Coping*, bem como alguns estudos já realizados sobre estas variáveis. Os objetivos da investigação são explicitados posteriormente, definindo-se as hipóteses, com base no enquadramento conceptual e na revisão da investigação prévia sobre as relações das variáveis em estudo, seguindo-se a apresentação da metodologia (amostra, instrumentos utilizados e procedimentos estatísticos). Posteriormente à apresentação e descrição dos resultados obtidos, procede-se à discussão dos mesmos, para finalmente se tecer as conclusões finais, considerando as limitações da investigação e apontando algumas orientações futuras.

## **I – Enquadramento conceptual (revisão da literatura)**

### *1. Novos Modelos de Carreira*

Segundo Arthur, Hall e Lawrence (1989, *cit. in* Inkson, 2004, p. 1), a carreira define-se como *a sequência evolutiva das experiências de trabalho de uma pessoa, ao longo do tempo*. Já London e Stumph (1996, *cit. in* Tolfo, 2002, p. 43-44) definem a carreira como *as sequências de posições ocupadas e de trabalhos realizados durante a vida de uma pessoa. A carreira envolve uma série de estágios e a ocorrência de transições que refletem necessidades, motivos e aspirações individuais e expectativas e*



*imposições da organização, engloba políticas, procedimentos e decisões ligadas a espaços ocupacionais, níveis organizacionais, compensação e movimento de pessoas. Estas perspectivas são conciliadas pela carreira dentro de um contexto de constante ajuste, desenvolvimento e mudança.*

É sobretudo a partir dos anos 80 que as carreiras sofreram maiores flutuações. O estereótipo de carreira, concebido como uma especialização ou ocupação única e estável, caracterizada por movimentos ascendentes (a que estão subjacentes o aumento do *status*, poder e segurança) e que tem lugar na mesma organização, deixou de ser aplicável (Ackah & Heaton, 2004; Inkson, 2004).

Cappelli (2002, *cit. in* Ackah & Heaton, 2004, p. 142) refere que vários estudos têm apontado que a predictabilidade associada à carreira tradicional deixou de ser uma norma. Em todo o caso, tal não obsta a que a investigação no âmbito da carreira continue a ser essencial. Assim, Tolfo (2002) refere Schein relativamente ao papel essencial da carreira para o futuro, pois os novos contornos no trabalho e nas organizações remetem para atividades que exigem maior flexibilidade e redes de relações mais complexas.

De acordo com DeFillipi e Arthur (1994, *cit. in* Rodrigues, 2012, p. 3), as alterações nos contextos organizacionais exigem a aquisição de novas competências, o que pode influenciar a estabilidade do emprego e a continuidade na mesma organização ao longo do tempo.

Deste modo, as decisões de carreira são atualmente pautadas pela complexidade, uma vez que estão dependentes de fatores do contexto em que o sujeito está inserido (o espaço e o tempo), das características psicológicas, das opções ideológicas, do papel atribuído aos relacionamentos socioafetivos e aos bens materiais e dos compromissos sociais e económicos (Tolfo, 2002).

Após a rotura com o modelo tradicional de carreira, emergiram dois novos conceitos de carreira: os da *carreira proteana* e *carreira sem fronteiras*.

Briscoe e Hall (2002, *cit. in* Briscoe & Hall, 2006, p. 5) referem que a *carreira proteana* (*protean career*), ou carreira multiforme, se caracteriza por dois aspetos: o sujeito é guiado pelos seus valores (*values driven*), sendo estes que avaliam o sucesso da sua carreira; e o sujeito é o gestor da sua

carreira (*self-directed*), através da capacidade para se adaptar às exigências de desempenho e aprendizagem que lhe são impostas. Assim, a carreira proteana faz apelo à auto-direção (secundarizando o papel da organização) e dá primazia aos objetivos e sucesso percebido pelo sujeito, em detrimento de variáveis materiais, tais como o salário, o poder ou a posição na hierarquia organizacional (Briscoe & Hall, 2006).

Segundo o conceito de *carreira sem fronteiras* (*boundaryless career*), o sujeito não é apenas um trabalhador organizacional, mas também inter-organizacional, que procura investir e cultivar o seu portefólio de competências e contactos e aumentar o seu conhecimento recorrendo a investimentos adequados (Inkson, 2006). De acordo com Cadin, Bailly-Bender e Saint-Gieniez (2000, *cit. in* Inkson, 2006, p. 54), a *carreira sem fronteiras* tem subjacente o conceito de mobilidade física e psicológica, em resultado de uma rede de trabalho pró-ativa, validada e orientada pelo sujeito.

Segundo autores como DeFillippi e Arthur (1996, *cit. in* Inkson, 2006, p.55) e Inkson e Arthur (2001, *cit. in* Inkson, 2006, p. 55), as *carreiras sem fronteiras* pressupõem, pois, a necessidade de acumular *career capital*, na forma de valores identitários (*knowing why*), competências e experiência (*knowing how*) e contactos privilegiados (*knowing whom*).

Os conceitos abordados, conferindo um papel mais ativo e desafiador ao sujeito na gestão da sua carreira, têm vindo progressivamente a predominar nos modelos de carreira.

Deste modo, o desemprego e os seus malefícios têm vindo a ser abordados no sentido de responsabilizar o sujeito pela adoção de novas formas de gestão e de *design* da sua carreira (Rodrigues, 2012).

## 2. *Empregabilidade*

A genealogia do conceito de *empregabilidade* parece não estar envolto em grandes segredos, sendo atribuída aos anglo-saxónicos que, no início do século XX, utilizavam este termo para distinguir a população empregável da não empregável (Almeida, 2007).

Este conceito foi-se disseminando ao longo do tempo e hoje é possível encontrar uma panóplia de definições. Caetano (2007, *cit. in* Serejo, 2012, p. 4) define-o como a *forma específica de adaptabilidade ativa ao*

*trabalho que capacita os trabalhadores para identificarem e concretizarem oportunidades de carreira e de emprego através de trajetórias profissionais construídas ao longo da vida.* Serejo (2012) refere De Vos, De Hauw e Van der Heijden relativamente à conceção de *empregabilidade* enquanto constructo psicossocial que remete para a aquisição e aperfeiçoamento de competências de trabalho (e.g., conhecimentos e aptidões necessárias para o desempenho adequado de determinadas funções), segundo uma construção contínua, bem como para a adaptabilidade às mudanças internas e externas inerentes ao mercado de trabalho.

Fugate, Kinicki e Ashforth (2004) distinguiram três dimensões envolvidas na *empregabilidade: identidade de carreira, adaptabilidade pessoal e capital humano e social*. Posteriormente, Fugate e Kinicki (2008) propuseram uma nova abordagem, em que a dimensão da identidade passou a denominar-se por *identidade de trabalho*, e em que foram consideradas as novas dimensões de *abertura a mudanças no trabalho, resiliência no trabalho e carreira, proatividade no trabalho e carreira, e motivação de carreira*.

A *identidade de carreira*, posteriormente denominada *identidade de trabalho*, remete para a forma como o sujeito se define no contexto da carreira/trabalho, incluindo objetivos, esperanças, receios, crenças e estilos de interação (Fugate, Kinicki & Ashforth, 2004).

A *adaptabilidade pessoal* diz respeito à capacidade do sujeito para alterar fatores pessoais (e.g., comportamentos) de forma a ir ao encontro das exigências da situação (Fugate, Kinicki & Ashforth, 2004).

A capacidade do sujeito para reconhecer e concretizar oportunidades de carreira é fortemente influenciada pelo *capital humano e social* (Fugate, Kinicki & Ashforth, 2004), que remete para a rede social e para as competências sociais do sujeito, viabilizando o acesso a novas oportunidades. Já o capital humano diz respeito às características pessoais que influenciam a carreira do sujeito, como a idade, a educação, a experiência prévia ou o desempenho (Fugate, Kinicki & Ashforth, 2004).

A *abertura à mudança* exige a disposição para vivenciar novas experiências, aprendizagens contínuas e tirar proveito das oportunidades de carreira que surgem, o que culminaria na melhoria da adaptabilidade pessoal (Fugate & Kinicki, 2008). Segundo Miller, Johnson e Grau (1994, *cit. in*

Taborda, 2012, p. 10), a abertura à mudança no trabalho permitiria a flexibilidade em situações desafiadoras e incertas, que seriam percebidas sem receios e encaradas como um desafio.

De acordo com Aspinwall e Taylor (1992, *cit. in* Taborda, 2012, p. 11), o papel da *resiliência no trabalho e na carreira*, sustentado por uma abordagem cognitiva, prende-se com as avaliações positivas de si próprio e da vida, permitindo uma visão otimista, confiante e com esperança face ao futuro e, como tal, permitindo enfrentar os desafios futuros da carreira.

Segundo Fugate & Kinicki (2008), a *proatividade no trabalho* refere-se à disposição do sujeito para pesquisar informação relevante para o seu trabalho e interesses, permitindo a descoberta de novas oportunidades.

A *motivação de carreira* baseia-se nos conceitos motivacionais de controlo e de orientação dos objetivos para a aprendizagem. De acordo com Fugate e Kinicki (2008, p. 12), *os trabalhadores com elevado controlo da motivação, ao determinarem objetivos, estão mais motivados no trabalho, persistem em períodos de maior tédio e frustração e mantêm o esforço face aos desafios*. Cron, Slocum, Vandewalle e Fu (2005, *cit. in* Taborda, 2012, p. 11) referem que os sujeitos orientados para objetivos de aprendizagem no trabalho tiram maior proveito das oportunidades de formação e de aprendizagem que surgem. Segundo Taborda (2012), a motivação na carreira é imprescindível para a aprendizagem contínua e a construção da *empregabilidade*.

Segundo Taborda (2012), a identidade de trabalho representa a autodefinição do sujeito no contexto de carreira, direcionando e regulando a motivação subjacente aos esforços de adaptação e sustentando a *empregabilidade*.

### 3. Teoria da Esperança de Snyder

A Psicologia Positiva apresenta a esperança como um conceito determinante para uma vida mais feliz e produtiva (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000 *cit. in* Ritter, 2011, p. 5).

A investigação (desenvolvida mais à frente, no ponto 6) tem evidenciado que a Esperança representa uma variável preditora de uma panóplia de *outcomes* psicológicos e físicos, tanto em crianças como em adultos.

Snyder e colaboradores (1991, *cit. in Snyder et al.*, 2003, p. 122) conceberam um modelo cognitivo e motivacional da Esperança. A Teoria da Esperança de Snyder tem-se estabelecido como a mais consensual, abrangente e empiricamente sustentada no campo da Psicologia (Snyder, 2000, *cit. in Gum & Snyder*, 2002, p. 884).

Snyder (1995, *cit. in Snyder*, 2002, p. 820) define a Esperança como *um processo cognitivo sustentado por objetivos pessoais, conducente à motivação para agir em direção a esses objetivos e à busca de caminhos para os atingir*. Isto é, a esperança reflete a agência, ou seja, a crença pessoal, operacionalizada em pensamentos de caráter durador e autorreferenciais, sobre a capacidade pessoal para encontrar os meios conducentes à concretização dos seus objetivos, levando à motivação necessária para prosseguir esses mesmos objetivos (Snyder, 2002; Snyder *et al.*, 2003).

A definição de esperança subjacente à Teoria de Snyder baseia-se numa trilogia de conceitos: os objetivos (*goals*), a agência (*agency*) e a instrumentalidade/meios (*pathways*).

Os objetivos representam a componente cognitiva da Teoria da Esperança e podem ser definidos como *aquilo que o sujeito deseja ter, fazer, ser, experienciar e criar* (Snyder, Feldman, Shorey & Rand, 2002, p. 299). Snyder (2002) distingue os objetivos positivos e negativos. Os primeiros englobam os objetivos que se desejam atingir, bem como os objetivos atuais e os que já foram iniciados e se pretendem otimizar (objetivos de manutenção e otimização). Os segundos englobam objetivos que procuram prevenir a ocorrência de algo, ou que, não o podendo evitar, procuram atrasá-lo (objetivos de prevenção de consequências negativas).

Os objetivos podem ainda caracterizar-se em função da sua temporalidade (Snyder *et al.*, 2000), probabilidade de concretização, aproximação/evitamento (Snyder, 2000), especificidade/abstração e importância (Snyder, Kenneth, Kluck & Monsson, 2006). Assim, os objetivos podem classificar-se como de curto ou de longo prazo (temporalidade) e apresentar uma maior ou menor probabilidade de concretização. Outra dimensão dos objetivos prende-se com a aproximação ou o evitamento: fala-se de aproximação quando há algo positivo que se pretende alcançar (os objetivos de aproximação estão relacionados com os

maiores níveis de esperança) e o evitamento emerge quando há algo que se pretende evitar. Os objetivos podem apresentar-se como mais vagos ou imprecisos, assim como mais ou menos importantes para o sujeito, o que tem implicações diretas nos seus níveis de motivação.

A instrumentalidade/meios (*Pathways*) remete para a capacidade percebida de encontrar os meios ou percursos em direção aos objetivos desejados (Snyder, 1994, *cit. in* Peterson & Byron, 2008, p. 786). Para que a ação em direção aos objetivos ocorra, é imprescindível que o sujeito acredite que é capaz de criar as vias que o conduzam à concretização dos seus objetivos de forma bem-sucedida (Snyder *et al.*, 2000). Assim, para que a esperança se mantenha, é necessário que o sujeito seja eficaz na concepção de alternativas, ainda que se foque num único caminho (Snyder *et al.*, 2000).

A Agência (*Agency*), que representa a componente motivacional da Teoria da Esperança, refere-se à crença de que se possui a capacidade para recorrer às vias que permitam atingir os objetivos (Snyder, 2002). Esta componente aparece frequentemente na forma de auto-afirmações, tais como *Eu sei que posso fazer isto* ou *Eu vou levar isto até ao fim* (Snyder, LaPointe, Crowson, & Early, 1998, *cit. in* Snyder *et al.*, 2000, p. 749). A Agência é um conceito central quando a concretização dos objetivos é interrompida, uma vez que permite ao sujeito canalizar a sua motivação na criação de caminhos alternativos (Irving *et al.*, 1998, Snyder, 1994, *cit. in* Snyder *et al.*, 2000, p. 749).

É a partir da combinação entre a Agência e a Instrumentalidade/meios que o sujeito age para a conquista de objetivos (Feldman & Snyder, 2005).

Ainda que distintos, a Instrumentalidade/meios e a Agência são conceitos indissociáveis e se um não estiver presente, é pouco provável que o sujeito consiga atingir os seus objetivos (Feldman & Snyder, 2005). De acordo com a Teoria da Esperança, a busca de um objetivo requer a perceção dos caminhos disponíveis e energia que alimente a ação do sujeito em direção ao objetivo desejado, existindo uma relação recíproca entre os níveis de agência e de instrumentalidade, que interatuam entre si (Snyder *et al.*, 2000). Contrariamente a outros constructos da Psicologia Positiva (e.g., optimismo, resolução de problemas ou auto-eficácia), o conceito de

esperança de Snyder enfatiza de forma equitativa o papel de todos os componentes que a constituem (Snyder *et al.*, 2003).

Seria redutor encarar a esperança apenas como um processo cognitivo orientado para a concretização de objetivos. Snyder, Feldman, Shorey e Rand (2002) referem que a esperança representa um sistema hierárquico de crenças sobre a capacidade percebida do sujeito para se comprometer, de forma bem-sucedida, neste processo. Estas crenças podem organizar-se em três níveis específicos de abstração: esperança global ou esperança enquanto traço, esperança num domínio específico e esperança num objetivo específico (Snyder, Feldman, Shorey & Rand, 2002).

A esperança global (esperança enquanto traço) refere-se à avaliação geral que o sujeito tem da sua capacidade para descortinar caminhos/vias e mobilizar a energia necessária para atingir os seus objetivos. Sendo a esperança global o resultado da perceção do sujeito, pode não refletir de forma precisa a sua real capacidade. A esperança num domínio específico remete para as situações em que o sujeito, ainda que detentor de uma perceção global positiva em relação à capacidade de realização de objetivos, faz uma avaliação menos favorável desta capacidade em domínios específicos da sua vida, ou vice-versa. Além disso, é possível que um sujeito com elevados níveis de esperança global e de esperança em domínios específicos, evidencie baixos níveis de esperança face a um objetivo específico. O papel das emoções não poderá ser descurado neste processo, sendo referido por Snyder (2000) estudos que comprovam a experiência de emoções positivas (e.g., felicidade e confiança) face à realização de objetivos pessoais. De forma oposta, as barreiras ou problemas na concretização dos objetivos desejados conduzem à experiência de emoções negativas, que se repercutem negativamente sobre a Agência (Snyder, 2002), mas não sobre a instrumentalidade/vias (Rakke, 1997, *cit. in* Snyder, 2002, p. 252).

Segundo Juntunen e Wettersten (2006), a esperança, enquanto constructo da Psicologia Positiva, apresenta potencial para ser utilizada no contexto da carreira e do trabalho. Assumindo a definição de esperança de Snyder, é possível *analisar os objetivos de trabalho do indivíduo, as ideias para atingir esses objetivos (pathways) e a motivação para atingir esses objetivos (agency)* (Juntunen & Wettersten, 2006, p.94).

Juntunen e Wettersten (2006) introduziram o conceito de esperança de trabalho, considerando a sua utilidade no processo de procura de um trabalho com significado para o sujeito. Com efeito, através de uma investigação levada a cabo por Jackson e Neville (1998, *cit. in* Juntunen & Wettersten, 2006, p. 96), concluiu-se que a esperança se relaciona positivamente com a identidade vocacional.

A esperança de trabalho pode constituir um elemento-chave para a compreensão da definição dos objetivos vocacionais, bem como do processo de concretização dos mesmos, principalmente no que concerne às *necessidades vocacionais de populações marginalizadas, em particular aqueles a quem é negado o acesso a privilégios por causa de desvantagem económica* (Juntunen & Wettersten, 2006, p. 96).

#### 4. Suporte Social

O Suporte Social tem sido alvo de grande interesse na área das Ciências Sociais e Humanas, emergindo como um importante objeto de estudo da Psicologia da Saúde (Paixão & Oliveira, 1996).

Sarason e colaboradores (1983, *cit. in* Ribeiro, 1999, p. 127) definem o suporte social como *a existência ou disponibilidade de pessoas em quem se pode confiar, pessoas que nos mostram que se preocupam connosco, nos valorizam e gostam de nós*. O suporte social pode também ser definido como o conjunto de informação que o sujeito possui e que o leva a acreditar que é amado e que as pessoas se preocupam consigo, que é apreciado e valorizado e que pertence a uma rede de comunicação e obrigações mútuas – rede social (Cobb, 1976, *cit. in* Ribeiro, 1999, p. 547). Kaplan, Cassel e Gore (1977, *cit. in* Siqueira, 2008, p. 382) definiram o suporte social como *o grau em que as necessidades sociais de uma pessoa são satisfeitas através da sua interação com os outros*. Vaz Serra (1999, *cit. in* Martins, 2005, p. 129) propõe uma definição de suporte social assente na quantidade e qualidade das relações sociais e da interação dinâmica entre os intervenientes.

É possível concluir-se que o suporte social beneficia de uma panóplia de definições que se complementam e que, de forma geral, dizem respeito à quantidade e coesão das relações sociais percebidas pelo sujeito, atendendo à força dos laços estabelecidos, à frequência do contacto e ao seu sistema de apoios (Barrón, 1996). Este mesmo autor refere que o sistema de



apoios funciona através da troca de recursos entre um sujeito e outro(s) – sujeitos ou instituições – designados, respetivamente, por recetor e dador.

Pode-se considerar duas fontes principais do suporte social: o formal e o informal (Dunst & Trivette, 1990, *cit. in* Ribeiro, 1999, p. 547). As fontes de suporte formal englobam as organizações sociais (e.g., serviços de saúde e programas governamentais), e os profissionais (e.g., médicos e psicólogos) que estão organizados com o objetivo de dar assistência a quem precisa. As fontes de suporte informal abarcam os outros significativos (e.g., família, amigos e vizinhos) e os grupos sociais (e.g., clubes e igrejas) que facultem apoio nas atividades do quotidiano em resposta a acontecimentos de vida.

O suporte social poderá ainda ser analisado quanto ao seu conteúdo estrutural ou funcional. O primeiro remete para os aspetos tangíveis, tais como as características da rede social de apoio (e.g., tamanho e complexidade) e o segundo representa uma dimensão subjetiva, que se prende com a perceção pessoal acerca do suporte disponível e da utilidade das interações sociais, traduzindo-se no grau de satisfação pessoal com a vida social (Charuvastra & Cloitre, 2008; Wethingston & Kessler, 1986, *cit. in* Coelho & Ribeiro, 2000 p. 80).

Wethingston e Kessler (1986, *cit. in* Coelho & Ribeiro, 2000, p. 80) referem investigação que tem demonstrado que a satisfação com a vida social tem fortes implicações sobre os processos cognitivos e emocionais envolvidos na qualidade de vida e bem-estar dos sujeitos.

Rodriguez e Cohen (1998) diferenciam vários tipos de apoio, destacando como principais o suporte emocional, instrumental e informacional. O suporte emocional está relacionado com o que se diz ou faz a outro (aconselhar ou escutar) enquanto expressões de cuidado e preocupação. O suporte instrumental prende-se com a ajuda pessoal ou institucional em relação a aspetos tangíveis, tais como financeiros. Finalmente, o suporte informacional remete para a disponibilização de informações pertinentes para a resolução de problemas ou a tomada de decisões.

Por outro lado, Dunst e Trivette (1990, *cit. in* Ribeiro, 1999, p. 584) consideram cinco dimensões do suporte social, interligadas entre si: *constitucional* (suporte às necessidades do sujeito, atendendo à sua consonância com as necessidades reais), *relacional* (estatuto familiar,

profissional e extensão da rede social), *funcional* (suporte disponível, tipo de suporte e quantidade e qualidade do apoio), *estrutural* (proximidade física e psicológica, frequência dos contatos e o tipo de relação) e *satisfação* (utilidade e nível de ajuda que o sujeito percebe). Já Weiss (1974, *cit. in* Ribeiro, 1999, p. 548) aponta seis dimensões do suporte social: a intimidade, a integração social, o suporte afetivo, o mérito, a aliança e a orientação.

Considerando que o desemprego constitui um evento de vida stressante, é relevante analisar o papel do suporte social no confronto do mesmo (Viswesvaran, Sanchez & Fisher, 1999, *cit. in* Slabarska, Moser & Gunnesch-Luca, 2009, p. 159).

Slabarska, Moser & Gunnesch-Luca (2009) apontam três perspectivas relativas à pertinência do suporte social durante o desemprego: alguns estudos têm revelado que o suporte social funciona como uma variável a) moderadora dos efeitos negativos do desemprego, incluindo o seu possível impacto na saúde mental; b) facilitadora de medidas de enfrentamento da situação, como a procura de trabalho e c) de recurso no combate contra a insegurança sobre si próprio nesta fase.

### 5. Os Processos de Coping

Lazarus, Averill e Opton (1974, *cit. in* Loureiro, 2005, p. 43) definem *coping* como os (...) *esforços de resolução de problemas feitos por um indivíduo, quando as exigências que ele enfrenta são altamente relevantes para o seu bem-estar (...) e quando essas exigências acionam os seus recursos adaptativos. Pode falar-se de coping se (...) uma modificação relativamente drástica ou um problema desafia as formas usuais da pessoa se comportar e requer a produção de um comportamento novo. (...) As estratégias de lidar com o stress (coping) referem-se a esta adaptação a condições relativamente difíceis*” (White, 1985, *cit. in* Vaz Serra, 1999, p. 366).

A Teoria de *coping* de Folkman e Lazarus (1980, *cit. in* Antoniazzi, Dell’Aglío & Bandeira, 1998, p. 276-277) abarca quatro pressupostos principais: o *coping* envolve uma interação entre o sujeito e o meio; a sua função é a de gerir a situação que origina stress e não o controlo ou domínio da mesma; os processos de *coping* pressupõem uma avaliação (a forma como um acontecimento é percebido, interpretado e representado

cognitivamente) e representam uma mobilização do esforço pessoal, a nível cognitivo e comportamental, para gerir as exigências resultantes da interação entre si e o meio.

A Teoria do Stress e Coping de Lazarus (1966, *cit. in* Silvers, 2006, p.18) aponta o *stress* como um fenómeno universal, cujas causas residiriam na perceção de acontecimentos ameaçadores ou exigentes, que gerariam sentimentos de ansiedade intensos e criariam desequilíbrios em alguns sistemas de vida do sujeito, influenciando o seu comportamento. Segundo o mesmo autor, é possível agrupar as respostas ao *stress* em quatro categorias: emoção perturbada (e.g., depressão ou medo), distúrbios comportamentais (e.g., evitamento), alterações no funcionamento cognitivo (e.g., perceção ou julgamento) e alterações fisiológicas (e.g., estimulação do sistema nervoso autónomo).

Segundo a abordagem cognitiva de Lazarus e Folkman, a forma como se reage ao *stress* pode ser moderada ou exacerbada através das cognições e dos esforços de *coping* (Waters & Moore, 2002a, p. 594). As avaliações cognitivas representam os processos primários e secundários que permitem a descodificação do significado de um acontecimento e que determinam as estratégias para lidar ou controlar o *stress*. As avaliações primárias permitem interpretar a relevância dos acontecimentos para o bem-estar do sujeito e as avaliações secundárias remetem para a interpretação da eficácia do leque de estratégias de *coping* disponíveis para lidar com o acontecimento. Os esforços de *coping* traduzem-se em pensamentos e comportamentos que procuram lidar com o *stress* ou diminuí-lo, os quais se distinguem em função do seu foco – na emoção ou no problema (Waters & Moore, 2002a).

Torna-se entretanto pertinente distinguir as estratégias dos estilos de *coping*. As primeiras refletem as ações, comportamentos e pensamentos a que se recorre para lidar com um acontecimento stressante (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis & Gruen, 1986, *cit. in* Antoniazzi, Dell’Aglío & Bandeira, 1998, p. 284). Por sua vez, os estilos de coping referem-se à tendência para *usar uma reação de coping em maior ou menor grau, frente a situações de stress* (Carver & Scheier, 1994, *cit. in* Antoniazzi, Dell’Aglío & Bandeira, 1998, p. 282). Os estilos de *coping* não estão, porém, necessariamente relacionados com os traços de personalidade subjacentes que predisponham o sujeito a agir de determinada forma,

representando antes uma tendência particular e usual de responder a um acontecimento stressante, atendendo à experiência prévia.

Tal como Waters e Moore (2002a), Lazarus e Lazarus (2006) distinguem duas classes de estratégias de *coping*: focado no problema ou focado nas emoções. No caso do *coping* focado no problema, o sujeito foca-se naquilo que pode fazer para resolver a situação, levando à diminuição e alívio do *stress*. No *coping* focado nas emoções, o sujeito antecipa que a situação não é passível de ser resolvida ou que não é meredecora de preocupação, pelo que não procura mudá-la. (*op. cit.*).

Entretanto, é possível considerar uma terceira estratégia de *coping* focalizada nas relações interpessoais e que diz respeito ao apoio que o sujeito procura nas pessoas do seu círculo social para lidar com a situação stressante (Coybe & DeLongis, 1986, *cit. in* Antoniazzi, Dell’Aglío & Bandeira, 1998, p. 285).

Os estilos de *coping* têm sido objeto de diferentes conceptualizações (cf. Antoniazzi, Dell’Aglío & Bandeira, 1998). Miller (1985, *cit. in* Antoniazzi, Dell’Aglío & Bandeira, 1998, p.283) distingue dois estilos de *coping* atendendo ao estilo de atenção do sujeito: o *monitorizador* e o *desatento*. O estilo *monitorizador* é expresso através de uma atenção vigilante e a busca de controlo dos aspetos negativos da experiência, recorrendo a estratégias de alerta, sensibilização e procura de informação. Por sua vez, o estilo *desatento* procura alhear-se da situação, afastando-se, distraíndo-se e evitando informações. Subjacente a esta perspetiva está a distinção entre *coping ativo* e *passivo* (Billing & Moss, 1984, Holahan & Moss, 1985, *cit. in* Antoniazzi, Dell’Aglío & Bandeira, 1998, p. 275). O *coping ativo* remete para os esforços que o sujeito faz para se aproximar do foco do *stress* e lidar com o mesmo, contrariamente ao *coping passivo*, que procura evitá-lo. Uma outra distinção possível diz respeito ao *coping primário* e ao *coping secundário* (Band & Weisz, 1988, *cit. in* Antoniazzi, Dell’Aglío & Bandeira, 1998, p, 283). No primeiro caso, o *coping* é utilizado como uma forma de enfrentamento do acontecimento, o que permite geri-lo. No caso do *coping secundário*, procura-se a acomodação do à situação stressante.

O *coping* pode ainda ser definido enquanto traço de personalidade ou processo. O *coping* como traço da personalidade é sustentado pelas

abordagens estruturais, que postulam que as causas do coping são inerentes à pessoa, ou seja, que as estratégias e os estilos pessoais favoritos para lidar com os acontecimentos são estruturais, dando origem a desejos e crenças específicas em relação a si e ao mundo. Esta perspectiva postula, assim, a estabilidade e consistência dos estilos de *coping* pessoais, a partir dos quais se recorre às mesmas estratégias de *coping* em diferentes situações (Lazarus & Lazarus, 2006). Contrariamente a esta perspectiva, as abordagens funcionalistas centram-se no processo, considerando o *coping* como uma estratégia flexível, atendendo à sua dependência da relação que se estabelece entre o sujeito e o contexto, relação esta sujeita a mudanças ao longo do tempo e das circunstâncias da vida.

A utilização do conceito de *coping* no contexto do desemprego permite a concetualização dos esforços do sujeito face à mudança contínua do mercado de trabalho. Deste modo, a gestão das exigências internas e externas (cognitivo-afetivas e comportamentais) associadas ao desemprego poderão ser avaliadas em função dos recursos do sujeito (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis & Gruen, 1986, *cit. in* Waters & Moore, 2002a, p. 594), facultando dados que poderão ajudar a maximizar a eficácia das intervenções.

Andersen (2011) destaca o uso de estratégias de coping focadas no problema ou nas emoções durante o período de desemprego, referindo que os sujeitos desempregados não recorrem necessariamente a apenas uma estratégia.

No caso concreto do desemprego, pode-se recorrer a estratégias de coping focadas no problema quando o sujeito se empenha na procura ativa de um novo emprego, ou nas emoções quando se procura ignorar a situação de desemprego (Andersen, 2011).

Contudo, as estratégias de coping focadas na emoção não são necessariamente negativas: alguns estudos apontam que, quando não é possível recorrer a estratégias de coping focadas no problema, o recurso a estratégias focadas na emoção, como a reinterpretação positiva ou o humor, poderão ser vantajosas (Lai & Wong, 1998).

#### 6. *Desemprego, Esperança, Suporte Social e Coping: que relações?*

Vários estudos têm mostrado que existe uma relação entre

Esperança, *Coping* e Suporte Social num vasto leque de amostras analisadas (Chang & DeSimone, 2001; Chang, 1998; Irving, Telfer & Blake, 1997; Gibson, 1998; Wang et. al, 2006; Jing, Wei, Ping e Zhong-hui, 2010; Khan & Rafique, 2009). Contudo, cremos que estas variáveis nunca foram relacionadas entre si numa amostra de desempregados.

Chang e DeSimone (2001) investigaram a influência da Esperança no *Coping* numa amostra de estudantes universitários e concluíram que a Esperança se encontra significativamente associada ao *Coping*, o que vai ao encontro dos dados que apontam a associação entre o nível de Esperança e a prossecução efetiva de objetivos ou a resolução de problemas (Snyder, 1995, *cit. in* Chang & DeSimone, 2001, p. 126).

Chang (1998) aponta que a relação entre *Coping* e Esperança varia de acordo com a situação, tendo recorrido a amostra de estudantes universitários para analisar o impacto da esperança no *coping* em situações académicas e interpessoais consideradas stressantes e concluído que os sujeitos com níveis de esperança mais elevados recorrem menos a estratégias de evitamento, mas apenas em situações académicas, não tendo verificado diferenças significativas no caso de situações interpessoais.

Dooley (2003) considera que é necessário atentar aos desempregados que pretendem trabalhar mas não assumem uma postura ativa e de resolução de problemas, por não crerem que existam empregos disponíveis. Consideramos que esta situação poderá ser explicável através da Esperança, o que tencionamos verificar no nosso estudo.

Irving, Telfer e Blake (1997) realizaram um estudo com o intuito de analisar as relações entre Esperança, *Coping* e Suporte Social em combatentes com Stress Pós-Traumático e verificaram que existem correlações positivas entre os níveis de Esperança, de Suporte Social percebido e a utilização de estratégias de *coping* adaptativas.

Gibson (1998) utilizou uma amostra de pessoas diagnosticadas com sensibilidade química múltipla para analisar a relação entre a esperança e o suporte social, concluindo que estes dois constructos se encontram associados. Verificou-se a mesma associação na investigação de Wang e colaboradores (2006) numa amostra de sujeitos que aguardavam por um transplante cardíaco, e na de Jing, Wei, Ping e Zhong-hui (2010), que recorreram a uma amostra de sujeitos internados com cancro da mama.

Snyder (2002) refere que a esperança é uma forma de pensar que ocorre num espaço social e, como tal, não interagir com os outros equivale a não ter esperança. Na idade adulta, o emprego e a carreira representam o núcleo da maior parte dos objetivos de vida traçados pelos sujeitos, pelo que o desemprego pode representar um risco para a concretização dos projetos de vida mais significativos, incluindo a qualidade dos relacionamentos afetivos e, desse modo, ter um impacto negativo no nível de esperança.

Um estudo de Klan e Rafique (2009) com uma amostra de sujeitos com problemas cardíacos permitiu concluir que existe uma relação positiva entre o suporte social e as estratégias de *coping* utilizadas: os sujeitos com níveis mais baixos de suporte social percebido recorriam a estratégias de *coping* evitantes e focadas na emoção. Estes resultados são consonantes com os de Cronkite e Moos (1984, *cit. in* Klan & Rafique, 2009, p. 37), que verificaram que as pessoas que experienciavam maior suporte social recorriam a estratégias de *coping* mais ativas e focadas no problema, em oposição a estratégias de *coping* evitantes e focadas na emoção.

Os dados dos estudos referidos vão ao encontro da conclusão de que as pessoas com menos recursos de *coping* e de suporte social apresentam a tendência para avaliar o foco de *stress* como mais ameaçador (Greenglass, 1999 *cit. in* Klan & Rafique, 2009, p. 37).

Paul e Moser (2009) apontam a importância de procurar identificar e diferenciar as modalidades como a situação de desemprego é experienciada em função de potenciais mecanismos moderadores, de forma a equacionar diferentes medidas de apoio. O género e a tensão financeira são apontados por estes autores como variáveis que podem ter impacto durante o período de desemprego.

Não existe um consenso em relação ao papel do género na situação de desemprego, ainda que muitos dos estudos apontem o sexo masculino como o mais afetado pelo desemprego.

Segundo Paul e Moser (2009), é esperado que o desemprego seja mais estigmatizante para os homens do que para as mulheres, uma vez que a identidade masculina estaria intimamente relacionada com o papel profissional, enquanto as mulheres desempenhariam papéis alternativos que, de alguma forma, colmatariam a ausência de um emprego. Por outro lado, é mais provável que as mulheres contem com o apoio financeiro do

companheiro do que os homens (Leana & Feldman, 1991, *cit. in* Paul & Moser, 2009, p. 266).

Waters e Moore (2002b) referem um leque de estudos que apontam que os homens experienciam mais ansiedade, *stress*, tensão, cansaço e menos vigor, reagindo mais negativamente à situação de desemprego do que as mulheres.

Como anteriormente referido, a identidade vocacional relaciona-se com a Esperança no trabalho. Assim, se o desemprego constituir uma ameaça à identidade vocacional, designadamente para o sexo masculino, será expectável que os níveis de esperança sejam inferiores entre os homens desempregados comparativamente aos das mulheres.

O desemprego, particularmente o desemprego de longa duração, pode representar uma via para a pobreza (Andersen, 2011). Kessler, Turner e House (1988, *cit. in* Dooley, 2003, p. 11) apontam que a tensão financeira tem emergido como um mediador das reações adversas ao desemprego. Paul e Moser (2009) referem que as consequências negativas do desemprego parecem estar associadas positivamente com o fenómeno da privação económica.

## II – Objectivos

Atendendo ao enquadramento conceptual apresentado, propomo-nos analisar as relações existentes entre a Esperança, a Satisfação com o Suporte Social e o *Coping*, além da consideração de alguns dados sociobiográficos.

A generalidade dos estudos já apresentados apontam para associações positivas entre os níveis de Esperança e de Suporte Social com as estratégias de *coping* focadas no problema e, por isso, mais proativas, e associações negativas entre os níveis de Esperança e de Suporte Social com as estratégias de *coping* disfuncionais/evitantes. Estes estudos foram realizados em variadas amostras, mas não encontrámos nenhum que tivesse utilizado como amostra sujeitos desempregados.

Atendendo aos resultados dos estudos prévios já apresentados, espera-se que os sujeitos que apresentam maiores níveis de esperança e de satisfação com o suporte social recorram a estratégias de *coping* mais positivas e proactivas (focadas no problema), e que os sujeitos que relatam



menos esperança e satisfação com o suporte social utilizem estratégias de *coping* mais negativas e evitantes (disfuncionais). Ainda em relação à esperança, espera-se que os sujeitos mais satisfeitos com o suporte social apresentam maiores níveis de esperança.

Por fim, pretende-se contribuir para a clarificação do papel do género no nível de Esperança, uma vez que não existe um consenso entre os estudos referidos, e verificar se a esperança se associará positivamente ao rendimento mensal, atendendo ao papel que os recursos financeiros desempenham na autonomia do sujeito.

As hipóteses principais do nosso estudo são, então, as seguintes:

**H<sub>1</sub>**: O nível de Esperança...

**H<sub>1.1</sub>** - varia em função do género, sendo superior entre as mulheres;

**H<sub>1.2</sub>** - associa-se positivamente ao rendimento mensal;

**H<sub>1.3</sub>** - associa-se positivamente ao nível de satisfação com o suporte social;

**H<sub>1.4</sub>** - associa-se positivamente às estratégias de coping proativas e positivas;

**H<sub>2</sub>**: O nível de satisfação com o suporte social...

**H<sub>2.1</sub>** - associa-se positivamente às estratégias de coping positivas e proativas.

### III - Metodologia

#### 1. Descrição da amostra

Para a realização do presente estudo, recolheu-se uma amostra de 176 sujeitos na situação de desemprego, dos quais 84 (47,7%) são do sexo masculino e 92 (52,3%) do sexo feminino, cujas idades variam entre os 18 e os 55 anos (M=31,83; DP= 7.535) (cf. Tabela 1).

Em relação ao relacionamento amoroso, 47 sujeitos são solteiros e não mantêm uma relação amorosa estável (26,7%), 52 sujeitos solteiros mantêm um relacionamento amoroso estável (29,5%), 43 são casados (22,4%), 22 vivem em união de facto (12,5%) e 12 sujeitos estão divorciados (6,8%) (cf. Tabela 1).

Dos 176 sujeitos inquiridos, 104 não têm filhos (59,1%), 44 têm 1

filho (25%), 20 têm 2 filhos (11,4%) e 8 são pais de 3 filhos (4,5%) (cf. Tabela 1).

Quando questionados acerca do agregado habitacional, 36 vivem sozinhos (20,5%), 46 vivem com os pais (26,1%), 10 vivem com os respetivos companheiros (10,8%), 46 sujeitos vivem com os companheiros e com os filhos (26,1%), 7 vivem com os seus filhos (4%) e 22 sujeitos apresentam outro tipo de agregado habitacional (cf. Tabela 1).

**Tabela 1 – Caracterização da Amostra – Estatísticas Descritivas e Frequências**

	<b>Média</b>	<b>D. P.</b>	<b>Min.</b>	<b>Max.</b>	<b>Moda</b>
<b>Idade</b>	31,83	7,535	18	55	26
		<b>Frequência</b>	<b>%</b>	<b>Média</b>	<b>D. P.</b>
<b>Sexo</b>				1,52	0,501
	Masculino	84	47,7		
	Feminino	92	52,3		
		176	100		
<b>Relacionamento</b>				2,40	1,224
<b>Amoroso</b>	Solteiro(a) sem relacionamento estável	47	26,7		
	Solteiro(a) com relacionamento estável	52	29,5		
	Casado(a)	43	22,4		
	União de facto	22	12,5		
	Divorciado(a)	12	6,8		
		176	100		
<b>Número de Filhos</b>				0,61	0,861
	0	104	59,1		
	1	44	25		
	2	20	11,4		
	3	8	4,5		
		176	100		
<b>Agregado Habitacional</b>				3,06	1,624
	Sozinho(a)	36	20,5		
	Pais	46	26,1		
	Companheiro(a)	19	10,8		
	Companheiro(a) e filho(s)	46	26,1		
	Filho(s)	7	4		
	Outro(s)	22	12,5		
		176	100		

No que concerne às habilitações literárias dos sujeitos, 3 concluíram o 1º Ciclo (1,7%), 11 terminaram o 2º Ciclo (6,3%), 36 possuem o 3º Ciclo (20,5%), 73 concluíram o ensino secundário (41,5%), 34 são licenciados

(19,3%) e 17 são mestres (9,7%) (cf. Tabela 2).

**Tabela 2 – Caracterização da Amostra – Estatísticas Descritivas e Frequências**

		Frequência	%	Média	D. P.
<b>Habilitações</b>				4,31	1,476
	1º Ciclo	3	1,7		
	2º Ciclo	11	6,3		
	3º Ciclo	36	20,5		
	Ensino Secundário	73	41,5		
	Bacharelato	2	1,1		
	Licenciatura	34	19,3		
	Mestrado	17	9,7		
		176	100		
<b>Situação de desemprego atual</b>				1,87	0,338
	1º Emprego	23	13,1		
	Novo Emprego	153	86,9		
		176	100		
<b>Ocupação atual</b>				3,82	1,453
	Estágio Profissional	4	2,3		
	Formação Profissional	59	33,5		
	Curso	2	1,1		
	Outra(s)	10	5,7		
	Nenhuma	101	57,4		
		176	100		
<b>Fontes de Rendimento Atuais</b>				3,46	1,924
	Subsídio de Desemprego	54	30,7		
	Subsídio Social de Desemprego	11	6,3		
	RSI				
	Bolsa de Formação Profissional	7	4		
	RSI + BFP	29	16,5		
	Outra(s)	1	0,6		
	Nenhuma	65	36,9		
		9	5,1		
		176	100		
<b>Rendimento Mensal</b>				2,44	1,762
	Menos de 500 euros	91	51,7		
	500-750 euros	22	12,5		
	750 – 1000 euros	10	5,7		
	Nenhum	53	30,1		
		176	100		

Quando questionados acerca da situação de desemprego atual, 23

sujeitos estão à procura do seu primeiro emprego (13,1%) e 153 estão à procura de um novo emprego (86,9%) (cf. Tabela 2).

Em termos de ocupação atual, 4 sujeitos estão a realizar um estágio profissional (2,3%), 59 frequentam uma formação profissional (33,5%), 2 frequentam um curso académico (1,1%), 10 sujeitos referem outras ocupações (5,7%) e 101 inquiridos não têm nenhuma ocupação (57,4%).

Procurou explorar-se a tipologia das fontes de rendimento atuais: 54 sujeitos usufruem do subsídio de desemprego (30,7%), 11 recebem o subsídio social de desemprego (6,3%), 7 recebem o rendimento social de inserção (4%), 29 têm uma bolsa de formação profissional (16,5%), 65 descrevem outros tipos de apoios (36,9%), 9 sujeitos não usufruem de qualquer tipo de apoio (5,1%) e 1 sujeito recebe um apoio combinado do rendimento social de inserção e da bolsa de formação profissional (0,6%).

Em relação ao rendimento mensal auferido pelos respondentes, 91 referem receber menos de 500 euros por mês (51,7%), 22 sujeitos entre 500 a 750 euros (12,5%), 10 sujeitos entre 750 a 1000 euros mensais (5,7%) e 53 não recebem qualquer rendimento (30,1%).

## 2. *Materiais/Instrumentos*

O protocolo de investigação administrado aos sujeitos da nossa amostra foi constituído por um Questionário Sociobiográfico, pela Escala de Satisfação com o Suporte Social (Ribeiro, 1999), pela adaptação portuguesa do Brief COPE (Ribeiro & Rodrigues, 2004) e pela adaptação portuguesa da Escala de Esperança de Trabalho (Rebelo, 2009).

### 2.1. *Questionário Sociobiográfico*

Com vista a uma análise mais detalhada das características da amostra, elaborámos um Questionário Sociobiográfico para o levantamento de dados relativos à Idade, ao Sexo (Masculino, Feminino), às Habilitações (1º Ciclo do Ensino Básico, 2º Ciclo do Ensino Básico, 3º Ciclo do Ensino Básico, Ensino Secundário, Bacharelato, Licenciatura, Mestrado, Doutoramento) e à Área de Formação.

Em relação à experiência da situação de desemprego, foram levantados os seguintes dados: Situação de Desemprego atual (À procura do primeiro emprego/À procura de novo emprego), Experiência profissional prévia

(datas e funções desempenhadas), Ocupação atual (Estágio Profissional, Formação Profissional, Curso, Outras), Fontes de rendimento atuais (Subsídio de desemprego, Subsídio Social de Desemprego, Rendimento Social de Inserção, Bolsa de Formação Profissional, Outras), Rendimento mensal (menos de 500 euros, de 500 a 750 euros, de 750 a 1000 euros, mais de 1000 euros, nenhum).

Procurou-se igualmente recolher informação relativa ao relacionamento amoroso e descendência (Solteiro com/sem relacionamento estável, Casado, União de facto, Divorciado, Viúvo), descendência ou filhos (número e idades) e agregado residencial.

Por fim, o Questionário incluía uma pergunta sobre a ocupação dos tempos livres.

## 2.2. Escala de Satisfação com o Suporte Social (ESSS)

A *Escala de Satisfação com o Suporte Social* (ESSS) é um instrumento desenvolvido por Ribeiro (1999) que avalia a perceção do suporte social, atendendo a diversos tipos de fontes.

Este instrumento é constituído por 15 itens, cujas respostas são dadas através de uma escala de Likert de cinco intervalos: *concordo totalmente* (1), *concordo na maior parte* (2), *não concordo nem discordo* (3), *discordo na maior parte* (4) e *discordo totalmente* (5).

Para a adaptação da escala, o autor utilizou uma amostra de 609 estudantes, com idades compreendidas entre os 15 e os 30 anos. A análise fatorial revelou a existência de quatro fatores: *satisfação com os amigos* (itens 3, 12, 13, 14 e 15), *intimidade* (itens 1, 4, 5 e 6), *satisfação com a família* (9, 10, 11) e *atividades sociais* (itens 2, 7 e 8) que, no seu conjunto, avaliam o nível de satisfação com o suporte recebido por parte daquelas fontes de recursos sociais (Ribeiro, 1999). A consistência interna, avaliada através do alfa de Cronbach, foi de 0.85 para a escala total, 0.83 para a *satisfação com os amigos*, 0.74 para a *intimidade*, 0.74, para a *satisfação com a família* e 0.64 para as *atividades sociais*.

A cotação da escala varia entre o mínimo de 15 e o máximo de 75.

## 2.3. Brief COPE (BC)

O *Brief COPE* (Carver, 1997) é uma escala que tem como objetivo

avaliar o *coping* disposicional em adultos, tendo sido adaptada para a língua portuguesa por Ribeiro e Rodrigues (2004).

É constituído por 14 subescalas, cada uma das quais com dois itens, num total de 28, cujas respostas obedecem a uma escala de Likert de 4 intervalos, de 1 (*nunca faço isto*) a 4 (*faço quase sempre isto*).

As subescalas do Brief COPE podem ser agrupadas atendendo ao foco no problema (*Coping Ativo, Planear e Utilizar Suporte Instrumental*) ou na emoção (*Utilizar Suporte Social Emocional, Religião, Reinterpretação Positiva, Aceitação e Humor*) e à fuga/tensão (*Auto-Culpabilização, Expressão de Sentimentos, Negação, Auto-Distração; Desinvestimento Comportamental e Uso de Substâncias*) (Coolidge, Segal, Hook & Steward, 2000, *cit. in* Meireles, 2012, p. 53).

Para a adaptação portuguesa do instrumento, utilizou-se uma amostra de 364 indivíduos, entre os 17 e os 22 anos de idade. Segundo Ribeiro e Rodrigues (2004), a consistência interna das escalas é satisfatória e com resultados semelhantes à versão original de Carver (1997): *coping ativo* (0,65), *planear* (0,70), *utilizar suporte instrumental* (0,81), *utilizar suporte social emocional* (0,79), *religião* (0,80), *reinterpretação positiva* (0,74), *auto-culpabilização* (0,62), *aceitação* (0,55), *expressão de sentimentos* (0,84), *negação* (0,72), *auto-distração* (0,67), *desinvestimento comportamental* (0,78), *uso de substâncias* (0,81) e *humor* (0,83).

#### 2.4. Escala Esperança do Trabalho (EET)

A *Escala de Esperança do Trabalho* constitui uma adaptação portuguesa da Work Hope Scale (WHS) de Juntunen & Wettersten (2006) realizada por Rebelo (2009), que avalia a esperança do trabalho em função das barreiras percecionadas (Juntunen e Wettersten, 2006, *cit. in* Rebelo, 2009, p.127). É constituída por 24 itens, cujas respostas utilizam uma escala de Likert de cinco intervalos, de 1 (*Concordo Fortemente*) a 5 (*Discordo Fortemente*). Os itens organizam-se em torno de 3 dimensões: *Objetivos* (itens 4, 7, 13, 18, 20, 23 e 24), *Instrumentalidade* (itens 1, 3, 6, 9, 10, 15, 19 e 22) e *Agência* (itens 2, 5, 8, 11, 12, 14, 16, 17 e 21).

Na adaptação para a língua portuguesa, Rebelo (2009) utilizou uma amostra de 232 adolescentes que frequentavam o 10º e o 11º anos de escolaridade, entre os 14 e os 20 anos.

A consistência interna foi de 0.75 para a escala total.

### 3. *Procedimentos de investigação*

Os dados foram recolhidos nos Institutos de Emprego e Formação Profissional de Aveiro, Coimbra e Águeda, que autorizaram a recolha mediante o pedido endereçado às respetivas Direções. Os sujeitos foram abordados enquanto aguardavam atendimento na sala de espera, ou durante uma das aulas de formação profissional, explicando-se brevemente os objetivos do estudo e pedindo-se a sua colaboração voluntária.

A recolha realizou-se entre os meses de Maio a Julho de 2013, tendo participado um total de 176 sujeitos.

Os dados recolhidos foram introduzidos numa base de dados e analisados através do *Statistical Package for Social Sciences* (IBM SPSS, versão 20).

Realizou-se a análise preliminar de eventuais valores omissos (*missings*), valores discrepantes (*outliers*) e erros de inserção de dados. Procedeu-se, então, à caracterização da amostra (cf. Tabelas 1 e 2) e averiguaram-se os níveis de confiança e de fiabilidade dos instrumentos utilizados no estudo (cf. Tabelas 3 a 5).

Os testes estatísticos selecionados para testar as hipóteses colocadas foram os seguintes: a ANOVA, para verificar a diferenciação entre as médias em função dos grupos definidos: sexo (cf. Tabela 6) e valor do rendimento mensal (cf. Tabela 7); a Correlação Bivariada, para verificar correlações entre as variáveis – Esperança, Satisfação com o Suporte Social e *Coping* (cf. Tabelas 8, 10 e 12); e a Regressão Linear, para estimar o valor preditor da Esperança e da Satisfação com o Suporte Social relativamente às Estratégias de *Coping* e o valor preditor da Satisfação com o Suporte Social relativamente à Esperança (cf. Tabelas 9, 11 e 13).

## IV – Resultados

### *Estatísticas Descritivas e Consistência Interna das escalas*

Seguidamente, apresentamos os valores de tendência central, de dispersão e de fiabilidade das escalas – *Escala de Satisfação com o Suporte Social*, *Escala de Esperança de Trabalho* e *Brief COPE* – e subescalas a que

recorremos para a realização da investigação.

A análise da consistência interna da *Escala de Satisfação com o Trabalho* e respetivas subescalas revelou valores de *alfa de Cronbach* ( $\alpha$ ) que se situam entre 0.723 e 0.856, considerados adequados para efeitos de investigação (cf. Tabela 3).

**Tabela 3 – Estatísticas Descritivas e Consistência Interna da *Escala de Satisfação com o Suporte Social* – ESSI – e respetivas subescalas**

	Média	DP	Min.	Máx.	$\alpha$
<b>Score Global</b>	53,62	10,150	24	75	0,856
<b>Satisfação Amigos</b>	19,19	3,831	8	25	0,773
<b>Intimidade</b>	14,60	3,935	5	20	0,723
<b>Satisfação Família</b>	11,97	2,796	3	15	0,823
<b>Atividades Sociais</b>	7,87	3,014	3	15	0,762

A *Escala de Esperança de Trabalho* e respetivas subescalas apresentaram valores de consistência interna que variam entre 0.651 e 0.885, sendo adequados para fins de investigação (cf. Tabela 4).

**Tabela 4 – Estatísticas Descritivas e Consistência Interna da *Escala de Esperança de Trabalho* – EET – e respetivas subescalas**

	Média	DP	Min	Max	$\alpha$
<b>Score Global</b>	85,82	14,105	50	120	0,885
<b>Objetivos</b>	25,02	4,849	11	35	0,689
<b>Instrumentalidade</b>	26,84	4,810	15	40	0,651
<b>Agência</b>	33,96	6,255	16	45	0,817

A análise da consistência interna das subescalas do *Brief COPE* revelou valores de *alfa de Cronbach* que se situam entre 0.381 e 0.885 (cf. Tabela 5).

Para efeitos de investigação considera-se o valor de *alfa de Cronbach* mínimo de 0.60 e a análise da consistência interna revelou três subescalas com um valor abaixo daquele limiar: *Planear* (0.594), *Auto-Culpabilização* (0.437) e *Auto-Distração* (0.381). Como tal, optámos por não incluir a *Auto-Culpabilização* e a *Auto-Distração* na análise estatística posterior, e manter o *Planear*, uma vez que o valor alfa desta escala se aproxima do mínimo aceitável.



**Tabela 5 – Estatísticas Descritivas e Consistência Interna das subescalas do *Brief Cope* – BC**

	Coping Focado no Problema				
	Média	DP	Min	Max	$\alpha$
<b>Coping Ativo</b>	5,74	1,417	2	8	0,677
<b>Planear</b>	5,81	1,408	2	8	0,594
<b>Utilizar Suporte Instrumental</b>	4,71	1,443	2	8	0,629
	Coping Focado na Emoção				
	Média	DP	Min	Max	$\alpha$
<b>Ut. Suporte Social Emocional</b>	4,83	1,525	2	8	0,687
<b>Religião</b>	3,91	1,820	2	8	0,799
<b>Reinterpretação Positiva</b>	5,63	1,514	2	8	0,728
<b>Aceitação</b>	5,37	1,502	2	8	0,675
<b>Humor</b>	4,99	1,500	2	8	0,752
	Coping Disfuncional: Fuga/Tensão				
	Média	DP	Min	Max	$\alpha$
<b>Auto-Culpabilização</b>	4,22	1,406	2	8	0,437
<b>Expressão de Sentimentos</b>	4,47	1,339	2	8	0,665
<b>Negação</b>	3,88	1,439	2	8	0,618
<b>Auto-Distração</b>	4,83	1,285	2	8	0,381
<b>Desinvestimento Comportamental</b>	2,89	1,267	2	8	0,797
<b>Uso de Substâncias</b>	2,45	1,089	2	8	0,885

*Teste da  $H_{1.1}$ : O nível de Esperança varia em função do género, sendo superior entre as mulheres*

Recorremos à análise da variância para examinar a definição da média do nível global da Esperança em função do sexo, o que não se verificou, rejeitando-se a  $H_{1.1}$  (cf. Tabela 6).

**Tabela 6 – Comparação dos níveis médios de Esperança em função do sexo**

	Escala de Esperança de Trabalho	
	Masculino	Feminino
<b>N</b>	84	92
<b>Média</b>	86,62	85,09
<b>DP</b>	13,862	14,361
<b>F</b>	0,517	
<b>Sig.</b>	0,473	

Ainda que a média de Esperança seja superior entre o sexo masculino, a diferença não se revelou estatisticamente significativa ( $F=0.517$ ,  $p=0.473$ ).

*Teste da  $H_{1,2}$ : O nível de Esperança associa-se positivamente ao rendimento mensal*

Procedeu-se à análise das diferenças da média do nível de Esperança em função do rendimento mensal, através da análise da variância. Não se verificou uma diferença significativa entre as médias da Esperança, rejeitando-se a  $H_{1,2}$ . (cf. Tabela 7).

**Tabela 7 – Médias da Esperança em função do valor do rendimento mensal**

	Escala de Esperança de Trabalho			
	Nenhum	Menos de 500 €	Entre 500 e 750 €	Entre 750 e 1000 €
<b>N</b>	53	91	22	10
<b>Média</b>	84,57	84,73	90,50	92,10
<b>DP</b>	13,733	13,786	16,832	9,938
<b>F</b>			1,815	
<b>Sig.</b>			0,146	

Os resultados apresentados na Tabela 7 revelam que o valor médio de Esperança é maior à medida que o valor do rendimento mensal aumenta, mas talvez a desproporção do número de sujeitos em cada uma das categorias consideradas explique a ausência de diferenças com relevância estatística ( $F=1.815$ ,  $p=0.146$ ).

*Teste da  $H_{1,3}$ : O nível de Esperança associa-se positivamente ao nível Satisfação com o Suporte Social*

Para testar a associação entre a Esperança e a Satisfação com o Suporte Social, recorreu-se ao Teste de Correlação de Pearson. Os resultados revelam correlações significativas entre estas variáveis (cf. Tabela 8), confirmando-se a  $H_{1,3}$ .

Os scores globais dos níveis de Esperança de Trabalho e de Satisfação com o Suporte Social correlacionam-se positivamente (0,470), além de se ter igualmente verificado correlações positivas significativas entre as diversas fontes de suporte social e as dimensões da Esperança. Entre as dimensões da Esperança, foram os *Objetivos* que revelaram uma correlação superior (0,442) com a Satisfação com o Suporte Social, seguidos pela *Instrumentalidade* (0,410) e pela *Agência* (0,403). A *Intimidade* é a fonte de suporte social mais fortemente associada à Esperança (0,428),

seguida da *Satisfação com a Família* (0,361), *com os Amigos* (0,359) e com as *Atividades Sociais* (0,234).

**Tabela 8 – Correlações entre a Escala de Satisfação com o Suporte Social e respectivas subescalas com a Escala de Esperança de Trabalho e suas subescalas**

	Objetivos	Instrumentalidade	Agência	Esperança de Trabalho – Score Global
<b>Satisfação Amigos</b>	0,344**	0,355**	0,271**	0,359**
<b>Intimidade</b>	0,416**	0,331**	0,387**	0,428**
<b>Satisfação Família</b>	0,339**	0,318**	0,306**	0,361**
<b>Atividades Sociais</b>	0,195**	0,203**	0,221*	0,234**
<b>Satisfação Suporte Social – Score Global</b>	0,442**	0,410**	0,403**	0,470**

\*Correlação significativa ao nível 0.05 (bilateral)

\*\* Correlação significativa ao nível 0.01 (bilateral)

Face aos resultados apurados, que confirmaram a Hipótese  $H_{1,3}$ , procedeu-se a regressões para avaliar o valor preditivo da Satisfação com o Suporte Social (considerando as diversas fontes) para o nível de Esperança de Trabalho (cf. Tabela 9).

**Tabela 9 – Regressões entre as Escalas de Satisfação com o Suporte Social e a Escala de Esperança de Trabalho**

	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> Ajustado	$\beta$	t	Sig.
<b>Escala de Esperança de Trabalho</b>						
<b>E. Satisfação com o Suporte Social</b>	0,470	0,221	0,217	0,470	7,030	0,000
<b>Satisfação Amigos</b>	0,359	0,129	0,124	0,359	5,079	0,000
<b>Intimidade</b>	0,428	0,183	0,178	0,428	6,240	0,000
<b>Satisfação Família</b>	0,361	0,130	0,125	0,361	5,101	0,000
<b>Atividades Sociais</b>	0,234	0,055	0,049	0,234	3,178	0,002

A análise das regressões revela que a Satisfação com o Suporte Social explica 21,7% da variância ao nível da esperança ( $R^2$  Ajustado=0,217,  $p < 0,001$ ). Das fontes de apoio disponíveis, a *Intimidade* emerge como a melhor preditora do nível de esperança (17,8%), seguido da *Satisfação com a Família* (12,5%) e da *Satisfação com os Amigos* (12,4%).

Teste da  $H_{1.4}$ : O nível de Esperança associa-se positivamente às estratégias de coping proativas e positivas

Utilizou-se o Teste de Correlação de Pearson para testar a associação entre a Esperança e as Estratégias de *Coping* proativas e positivas (focadas no problema). Os resultados obtidos confirmam a  $H_{1.4}$ , verificando-se correlações positivas e estatisticamente significativas entre as variáveis acima referidas (cf. Tabela 10).

**Tabela 10 – Correlações entre a Esperança e suas dimensões com os tipos de estratégias de Coping**

	Coping Focado no Problema			
	Objetivos	Instrumentalidade	Agência	E. Esperança de Trabalho
<b>Coping Ativo</b>	0,441**	0,396**	0,490**	0,504**
<b>Planear</b>	0,416**	0,341**	0,447**	0,458**
<b>Utilizar Suporte Instrumental</b>	0,239**	0,236**	0,218**	0,259**
	Coping Focado na Emoção			
	Objetivos	Instrumentalidade	Agência	E. Esperança de Trabalho
<b>Ut. Suporte Social Emocional</b>	0,176*	0,096	0,141	0,155*
<b>Religião</b>	0,013	-0,028	-0,003	-0,007
<b>Reinterpretação Positiva</b>	0,445**	0,421**	0,533**	0,533**
<b>Aceitação</b>	0,241**	0,175*	0,231**	0,248**
<b>Humor</b>	0,215**	0,318**	0,222**	0,281**
	Coping Disfuncional: Fuga/Tensão			
	Objetivos	Instrumentalidade	Agência	E. Esperança de Trabalho
<b>Expressão de Sentimentos</b>	-0,005	0,041	-0,033	-0,002
<b>Negação</b>	-0,167*	-0,185*	-0,327**	-0,265**
<b>Desinvestimento Comport.</b>	-0,449**	-0,348**	-0,494**	-0,492**
<b>Uso de Substâncias</b>	-0,217**	-0,126	-0,253**	-0,230**

\*Correlação significativa ao nível 0.05 (bilateral)

\*\* Correlação significativa ao nível 0.01 (bilateral)

A análise dos resultados permite concluir que, tal como esperado, existem correlações positivas e significativas entre a Esperança de Trabalho e as estratégias de *coping* proativas e positivas (coping focado no problema): *Coping Ativo* (0.504), *Planear* (0.458), *Utilizar Suporte Instrumental* (0.259). Verificou-se igualmente relações positivas entre a Esperança de Trabalho e as estratégias de coping focado na emoção, à exceção da

Religião: *Utilizar Suporte Social Emocional* (0.155), *Reinterpretação Positiva* (0.533), *Aceitação* (0.248) e *Humor* (0.281).

A Esperança de Trabalho revelou associar-se negativamente com a maior parte estratégias disfuncionais (fuga e tensão): *Negação* (-0.265), *Desinvestimento Comportamental* (-0.492) e *Uso de Substâncias* (-0.230).

Foram realizadas regressões para avaliar o valor preditivo da Esperança em relação às estratégias de *Coping* (cf. Tabela 11).

**Tabela 11 – Regressões entre a Escala de Esperança de Trabalho – Score Global – e as diversas estratégias de Coping**

	Coping Focado no Problema					
	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> Ajustado	β	t	Sig.
<b>Coping Ativo</b>	0,504	0,254	0,250	0,504	7,695	0,000
<b>Planear</b>	0,458	0,209	0,205	0,458	6,788	0,000
<b>Ut. Suporte Instrumental</b>	0,259	0,067	0,062	0,259	3,543	0,000
	Coping Focado na Emoção					
	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> Ajustado	β	t	Sig.
<b>Ut. Suporte Social Emocional</b>	0,155	0,024	0,018	0,155	2,070	0,000
<b>Religião</b>	0,007	0,000	-,006	-,007	-,0087	0,931
<b>Reinterpretação Positiva</b>	0,533	0,284	0,280	0,533	8,301	0,000
<b>Aceitação</b>	0,248	0,061	0,056	0,248	3,373	0,001
<b>Humor</b>	0,281	0,079	,073	,281	3,858	0,000
	Coping Disfuncional: Fuga/Tensão					
	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> Ajustado	β	t	Sig.
<b>Expressão de Sentimentos</b>	0,002	,000	-,006	-,002	,032	0,975
<b>Negação</b>	0,265	0,070	0,065	-,265	-3,631	0,000
<b>Desinvestimento Comporta.</b>	0,492	0,242	0,238	-0,492	-7,459	0,000
<b>Uso de Substâncias</b>	0,230	0,053	0,047	-,230	-3,118	0,002

A análise das regressões revela que a Esperança explica 25% do *Coping Ativo*, 20,5% do *Planear* e 6,2% do *Utilizar Suporte Instrumental* (coping focado no problema), e 28% da *Reinterpretação Positiva* (coping focado na emoção). O *Desinvestimento Comportamental* parece ser, em parte (23,8%), explicado pela Esperança.

*Teste da  $H_{2.1}$ : A Satisfação com o Suporte Social associa-se positivamente às estratégias de coping proactivas e positivas*

Para determinar o grau de associação entre a Satisfação com o Suporte Social e as estratégias de *coping* proativas e positivas (focadas no problema), recorreu-se ao Teste de Correlação de Pearson. Os resultados mostram que existem algumas correlações entre estas variáveis (cf. Tabela 12), confirmando-se parcialmente a  $H_{2.1}$ .

**Tabela 12 – Correlações entre a Satisfação com o Suporte Social e suas dimensões com os tipos de estratégias de Coping**

	Coping Focado no Problema				
	Satisfação Amigos	Intimida de	Satisfação Família	Atividades Sociais	E. Satisfação Suporte Social
<b>Coping Ativo</b>	0,204**	0,288**	0,233**	-0,031	,243**
<b>Planear</b>	0,150*	0,167*	0,148	-0,015	,157*
<b>Ut. Suporte Instrumental</b>	0,057	0,196**	0,105	-0,064	,108
	Coping Focado na Emoção				
	Satisfação Amigos	Intimida de	Satisfação Família	Atividades Sociais	E. Satisfação Suporte Social
<b>Ut. Suporte Social Emocional</b>	0,026	0,168*	,130	-,058	,094
<b>Religião</b>	,011	-,077	-,007	-,040	-,040
<b>Reinterpretação Positiva</b>	,136	,210**	,144	,110	,205**
<b>Aceitação</b>	,038	,147	,021	,080	,101
<b>Humor</b>	,147	,141	,083	,166*	,182*
	Coping Disfuncional: Fuga/Tensão				
	Satisfação Amigos	Intimida de	Satisfação Família	Atividades Sociais	E. Satisfação Suporte Social
<b>Expressão de Sentimentos</b>	-,047	,003	,056	,010	,002
<b>Negação</b>	-,147	-,261**	-,051	-,260**	-,248**
<b>Desinvestimento Comportamental</b>	-,290**	-,348**	-,362**	-,195*	-,402**
<b>Uso de Substâncias</b>	-,181*	-,156*	-,237**	-,131	-,233**

\*Correlação significativa ao nível 0.05 (bilateral)

\*\* Correlação significativa ao nível 0.01 (bilateral)

A análise dos resultados revela correlações positivas significativas entre o score global da Satisfação com o Suporte Social e duas das três estratégias de *coping* proativas e positivas (*coping* focado no problema): *Coping Ativo* (0.243) e *Planear* (0.157).

Verificam-se igualmente relações positivas com duas das cinco estratégias de *coping* focado na emoção: *Reinterpretação Positiva* (0.205) e *Humor* (0.182).

Segundo os resultados das correlações, a Satisfação com o Suporte Social associa-se negativamente com estratégias disfuncionais (fuga e tensão): *Negação* (-0.248), *Desinvestimento Comportamental* (-0.402) e *Uso de Substâncias* (-0.233).

Realizaram-se regressões para avaliar o valor preditivo da Satisfação com o Suporte Social em relação às estratégias de Coping (cf. Tabela 13).

**Tabela 13 – Regressões entre a Satisfação com o Suporte Social e as diversas estratégias de Coping**

	Coping Focado no Problema					
	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> Ajustado	β	t	Sig.
<b>Coping Ativo</b>	0,243	0,059	0,054	0,243	3,311	0,000
<b>Planear</b>	0,157	0,025	0,019	0,157	2,102	0,037
<b>Ut. Suporte Instrumental</b>	0,108	0,012	0,006	0,108	1,427	0,155
	Coping Focado na Emoção					
	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> Ajustado	β	t	Sig.
<b>Ut. Suporte Social Emocional</b>	0,094	0,009	0,003	0,094	1,240	0,216
<b>Religião</b>	0,040	0,002	-,004	-,040	-,0522	0,603
<b>Reinterpretação Positiva</b>	0,205	0,042	0,037	0,205	2,763	0,006
<b>Aceitação</b>	0,101	0,010	0,004	0,101	1,335	0,184
<b>Humor</b>	0,182	0,033	,028	,182	2,448	0,015
	Coping Disfuncional: Fuga/Tensão					
	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> Ajustado	β	t	Sig.
<b>Expressão de Sentimentos</b>	0,002	,000	-,006	-,002	,020	0,984
<b>Negação</b>	0,248	0,062	0,056	-,248	-3,377	0,001
<b>Desinvestimento Comportamental</b>	0,402	0,162	0,157	-0,402	-5,795	0,000
<b>Uso de Substâncias</b>	0,233	0,054	0,049	-,233	-3,159	0,002

A análise das regressões mostra que a Satisfação com o Suporte Social explica 5.4% do *Coping Ativo* (coping focado no problema) e 15.7% do *Desinvestimento Comportamental*.

## V – Discussão

Os dados do presente estudo mostram-se pertinentes e merecedores de discussão e esclarecimento.

A seleção das variáveis em estudo – Esperança, Satisfação com o Suporte Social e *Coping* – prende-se com a comprovada relevância das mesmas em estudos prévios e com a ausência da análise do seu papel entre a população em situação de desemprego. Além do mais, consideramos que o estudo destas variáveis pode abrir novos caminhos ao nível da intervenção e da definição de medidas de suporte. Além disso, as variáveis-alvo do presente estudo possibilitam uma visão abrangente da vivência do desemprego através da consideração de alguns processos inerentes ao processamento subjetivo de uma situação adversa e do papel dos outros e do contexto em geral como fontes potenciais de suporte.

O primeiro aspeto que consideramos importante esclarecer remete para a consistência interna de algumas subescalas do Brief COPE no presente estudo. Assim, nesta investigação, as subescalas *Auto-Culpabilização* e *Auto-Distração* apresentaram uma consistência interna inaceitável, 0.437 e 0.381, respetivamente, não tendo sido utilizadas nas análises do nosso estudo. Na versão portuguesa (Ribeiro & Rodrigues, 2004), estas subescalas apresentaram uma consistência interna de 0,62 para a *Auto-Culpabilização* (0,69 na versão original de Carver, 1997) e de 0,67 para a *Auto-Distração* (0,71 na versão original de Carver, 1997).

Com o intuito de esclarecer a discrepância entre resultados, analisou-se a objetividade e clareza dos itens que compõem as referidas subescalas. Os itens da *Auto-Culpabilização* são os seguintes: *Faço críticas a mim próprio* (item 13) e *Culpo-me pelo que está a acontecer* (item 26). Por sua vez, os itens da *Auto-Distração* são os seguintes: *Refugio-me noutras atividades para me abstrair da situação* (item 1) e *Faço outras coisas para pensar menos na situação, tal como ir ao cinema, ver TV, ler, sonhar, ou ir às compras* (item 19). Consideramos que o conteúdo dos itens é claro e



objetivo. A análise das correlações entre os itens de cada subescala revela que estas se associam significativamente.

Por outro lado, importa considerar que os instrumentos cujos resultados não respeitam o pressuposto da normalidade apresentam valores de consistência interna inferiores em relação àqueles cujos resultados se encontram normalmente distribuídos (Maroco & Garcia-Marques, 2006). As análises preliminares revelaram que, na presente amostra, o Brief COPE não segue uma distribuição normal, o que pode justificar os baixos valores de consistência interna nas subescalas referidas. Além disso, cada uma das subescalas do Brief COPE é constituída por apenas dois itens, o que pode ter influenciado negativamente os valores de  $\alpha$ , uma vez que é esperado que quanto maior o número de itens de um instrumento de medida, maior probabilidade do valor da consistência interna ser maior e vice-versa (Maroco & Garcia-Marques, 2006).

Segundo Maroco e Garcia-Marques (2006), é possível distinguir duas consequências provenientes do uso de dados com fraca fiabilidade: é provável que a medida não seja válida (o resultado pode não dizer nada sobre o constructo em estudo) e, mesmo que a medida seja válida, o erro de medida é elevado (há maior probabilidade de ser obter resultados não-significativos, uma vez que a variabilidade influencia o poder do teste estatístico).

Atendendo aos fracos níveis de consistência interna das subescalas e às consequências do mesmo já referenciadas, optámos por não realizar análises que as envolvessem.

De forma lata, consideramos que confirmámos duas das hipóteses definidas: a Esperança associa-se positivamente ao nível de Satisfação com o Suporte Social ( $H_{1,3}$ ), e a Esperança associa-se positivamente ao *Coping* proativo e positivo ( $H_{1,4}$ ). Uma das hipóteses foi parcialmente confirmada: a Satisfação com o Suporte Social associa-se positivamente ao *Coping* proactivo e positivo ( $H_{2,1}$ ). Além disso, contribuímos para o esclarecimento do papel do género e da tensão financeira na vivência do desemprego, que constitui uma questão pouco consensual na investigação prévia.

Destacamos o facto das médias obtidas pela amostra em estudo serem superiores às médias obtidas nos estudos de adaptação portuguesa, quer para a Escala de Satisfação com o Suporte Social (ESSS), quer para a Escala de

Esperança no Trabalho (EET).

Consideramos que uma possível justificação para tais diferenças entre os resultados da nossa amostra e os resultados das amostras de estudos de adaptação portuguesa seja precisamente a experiência da situação de desemprego, na medida em que esta constitui uma fase em que as pessoas se encontram mais vulneráveis, em que vão perdendo alguns contactos sociais (e.g., colegas de trabalho) e, como tal, valorizam mais o apoio e a presença dos outros. Por outro lado, durante a situação de desemprego, é possível que a carreira ganhe particular importância e exija que o sujeito se centre mais na mesma e aja para ser bem-sucedido.

Contrariamente ao esperado, não encontramos diferenças significativas no nível da Esperança em função do género, ainda que os homens apresentem maiores níveis de Esperança do que as mulheres. Uma vez que não existem grandes discrepâncias entre o número de sujeitos masculinos e femininos (47,7% de homens e 52,3% de mulheres), consideramos que a não diferenciação não se deve a este factor. Colocou-se a hipótese de a média da idade dos homens da amostra ser superior à das mulheres, pois a idade poderia relativizar o papel da carreira, mas a média das idades entre o grupo dos homens e das mulheres também não difere significativamente.

Segundo Paul e Moser (2009), durante o desemprego, as mulheres têm possibilidade de focar-se noutros aspetos da sua vida e desempenhar outros papéis, enquanto os homens definem-se, em parte, pela sua carreira, nas não confirmámos esta tese no nosso estudo, o que se poderá dever à cultura portuguesa, a confirmar em estudos futuros.

De acordo com o esperado, as pessoas que recebem apoios monetários apresentam maiores níveis de esperança e os níveis de esperança aumentam com o valor recebido, embora as diferenças não se tenham revelado significativas, talvez devido à desproporção do número de sujeitos em cada uma das categorias consideradas (cf. Tabela 7).

Para além do nível da Esperança de trabalho em função das variáveis sociobiográficas já discutidas, aquele constructo foi também analisado em função da satisfação com o suporte social e das estratégias de *coping*.

Tal como esperado, os resultados revelam que existe uma correlação positiva significativa entre os níveis de Esperança e a satisfação com o

suporte social. A análise mais detalhada revelou que todas as subescalas da Escala de Esperança de Trabalho (*Agência, Meios/Instrumentalidade e Objetivos*) se relacionam positivamente com as subescalas da Escala de Satisfação com o Suporte Social (*Satisfação com os Amigos, Intimidade, Satisfação com a Família e Atividades Sociais*), destacando-se a forte associação entre os *Objetivos* e a *Intimidade* (cf. Tabela 8), o que aponta para a pertinência do suporte dos relacionamentos íntimos na construção de objetivos de vida.

A análise das relações entre a Esperança e as Estratégias de *Coping* vão ao encontro do esperado: verificou-se correlações positivas e significativas entre a Esperança e o *Coping Ativo*, o *Planear*, a utilização de *Suporte Instrumental* e de estratégias focadas no problema e que remetem para a ação. A análise evidencia ainda correlações positivas e significativas entre a Esperança e o recurso ao *Suporte Social Emocional*, à *Reinterpretação Positiva*, à *Aceitação* e ao *Humor* que, ainda que classificadas como focadas na emoção, não parecem constituir estratégias disfuncionais, contrariando alguns pressupostos da investigação prévia.

De acordo com as hipóteses estabelecidas, a Esperança apresentou relações negativas com relevância estatística com algumas estratégias de coping disfuncionais: a *Negação*, o *Desinvestimento Comportamental* e o *Uso de Substâncias*.

A análise mais exaustiva das correlações revela que o *Coping Ativo*, o *Planear* e a *Reinterpretação Positiva* se relacionam positivamente com todos os fatores da Esperança. Considerando a definição de Snyder, que postula que a Esperança é *um processo cognitivo sustentado por objetivos pessoais, conducente à motivação para agir em direção a esses objetivos e à busca de caminhos para os atingir* (Snyder, 1995, cit. in Snyder, 2002, p. 820), os dados apurados vão ao encontro de postulado pela teoria da Esperança: a definição de objetivos pessoais é o ponto de partida para a ativação dos meios/caminhos e conseqüente ação para os alcançar. Por outro lado, ao contrário da *Coping Ativo* e do *Planear*, a *Reinterpretação Positiva* é uma estratégia de coping focada na emoção, mas que remete para a análise mais positiva da situação, podendo impulsionar novos objetivos e alimentar a motivação. De forma oposta, o *Desinvestimento Comportamental* é considerada uma estratégia disfuncional, correlacionando-se negativamente

com a Esperança. O *Desinvestimento Comportamental* caracteriza-se pela desistência ou falta de esforço para tentar alcançar um objetivo (Ribeiro & Rodrigues, 2004).

Relativamente à análise das relações entre a satisfação com o suporte social e as estratégias de *coping*, as focadas no problema (*Coping Ativo* e *Planear*) associam-se positivamente à satisfação com o suporte social, bem como às focadas na emoção (*Reinterpretação Positiva* e *Humor*). A Satisfação com o Suporte Social manifestou ainda correlações negativas e significativas com a com a *Negação*, o *Desinvestimento Comportamental* e o *Uso de Substâncias*. A análise mais pormenorizada das correlações existentes revela que a utilização do Suporte Social Emocional, que remete para grangear a simpatia e ou suporte emocional de alguém (Ribeiro & Rodrigues, 2004), só se encontra significativamente relacionada com a perceção de suporte *Íntimo*.

## VI – Conclusões

O desemprego e as suas dimensões psicológicas constituem um dos assuntos mais discutidos, principalmente na conjuntura atual. A presente investigação teve como objetivo analisar as relações entre a Esperança, a Satisfação com o Suporte Social e o *Coping* durante a experiência do desemprego. O trabalho de pesquisa da literatura existente, com o objetivo de clarificar a pertinência da investigação, revelou que o estudo da associação entre estas variáveis é vasto e diversificado relativamente às amostras utilizadas. Porém, não encontramos nenhum estudo com participantes em situação de desemprego, ainda que o desemprego seja unanimemente considerado uma evento de vida stressante.

De forma lata, a análise dos resultados confirmou que, tal como o esperado, existem relações significativas entre as variáveis estudadas. Para além das associações esperadas entre a Esperança, a Satisfação com o Suporte Social e as estratégias de *Coping* focado no problema, verificou-se igualmente relações positivas e significativas entre a Esperança e a Satisfação com o Suporte Social e as estratégias de *Coping* focadas na emoção, o que contraria a perspetiva de que estas estratégias de *Coping* não são adaptativas.

Destacamos o facto da Satisfação com o Suporte Social constituir um forte preditor da Esperança, o que aponta para a relevância da responsividade dos contextos, não só na situação de desemprego, mas como condição para o desenvolvimento pleno do sujeito.

O presente estudo enferma de algumas limitações, designadamente em relação à amostra, cujas características sociobiográficas não obedecem a uma distribuição normal. Um exemplo concreto remete para o valor do rendimento mensal: a discrepância entre o número de sujeitos que auferem um rendimento superior é muito mais baixo do que aqueles que recebem menos (e.g., 91 sujeitos recebem menos de 500 euros e apenas 10 recebem entre 750 a 1000 euros), o que pode ter impacto nos *outputs*. Como tal, parece-nos importante esclarecer esta questão. Também a predominância de sujeitos com idades a rondar os 30 anos e a idade máxima de 55 anos impôs limitações na análise dos dados, dificultando o estudo da associação entre as variáveis estudadas atendendo à diferenciação entre os que estão à procura do primeiro emprego e os que perderam o emprego após um percurso profissional mais ou menos longo.

O papel do género e da tensão financeira (valor do rendimento mensal auferido) durante o desemprego, principalmente ao nível da Esperança, carece de análise futura. Referenciado para investigações futuras fica também a importância de analisar as variáveis numa perspetiva longitudinal (período de desemprego ao longo do tempo ou o período de desemprego até à reintegração no mundo do trabalho), o que permitiria observar a evolução da Esperança, da Satisfação com o Suporte Social e do *Coping*, ao longo do tempo, e determinar o valor preditivo destas variáveis em relação à reinserção no mercado do trabalho.

Pensamos que seria vantajoso, em investigações futuras, incluir um grupo de controlo – constituído por pessoas empregadas – de modo a realizar comparações entre este e o grupo de sujeitos em situação de desemprego (e.g., diferenças dos níveis de Esperança entre sujeitos empregados e desempregados).

Considerando o impacto psicológico do desemprego, referenciamos aos profissionais e às instituições ligados às questões do emprego e da carreira que as fontes de suporte social constituem possíveis fatores de proteção, além de poderem constituir-se como impulsionadoras de

estratégias de enfrentamento da situação de desemprego.

Apesar das limitações, e atendendo às propostas de investigação futuras, cremos que o estudo realizado poderá dar um contributo para a intervenção ao nível do Aconselhamento de Carreira junto da população desempregada.

### **Bibliografia**

- Ackah, C. & Heaton, N. (2004). The reality of “new” careers for men and for women. *Journal of European Industrial Training*, 28, 141-158.
- Almeida, A. J. (2007). Empregabilidade, contextos de trabalho e funcionamento do mercado de trabalho em Portugal. *Revista de Ciências da Educação*, 2, 51-58.
- Andersen, S. H. (2011). Exiting unemployment: how do program effects depend on individual coping strategies?. *Journal of Economic Psychology*, 32, 248-258.
- Antoniazzi, A. S.; Dell’Aglia, D. D.; & Bandeira, D. R. (1998). O conceito de coping: uma revisão teórica. *Estudos de Psicologia*, 3(2), 273-294
- Barrón, A. (1996). *Apoyo Social: Aspectos teóricos y aplicaciones*. Madrid: SigloVeintiuno España Editores.
- Bento, S. P. A. (2003). *Impactos da não pertença a uma organização laboral*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto. Porto.
- Briscoe, J. P. & Hall, D. T. (2006). The interplay of boundryless and protean careers: combinations and implications. *Journal of Vocational Behavior*, 69, 4-18.
- Chang, E. C., & DeSimone, S. L. (2001). The influence of hope on appraisals, coping, and dysphoria: a test of hope theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20(2), 117-129.
- Chang, E. D. (1998). Hope, Problem-Solving Ability, and Coping in a College Student Population: Some Implications for Theory and Practice. *Journal of Clinical Psychology*, 54(7), 953-962.
- Charuvastra, A. & Cloitre, M. (2008). Social bonds and posttraumatic stress disorder. *Annual Review of Psychology*, 59, 301-329.
- Coelho M. & Ribeiro, J. (2000). Influência do suporte social e do coping

- sobre a percepção subjetiva de bem-estar em mulheres submetidas a cirurgia cardíaca. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 1(1), 79-87.
- Dalbert, C. (1997). Coping with an Unjust Fate: The Case of Structural Unemployment. *Social Justice Research*, 10 (2), 175-189.
- Dooley, D. (2003). Unemployment, Underemployment, and Mental Health: Conceptualizing Employment Status as a Continuum. *American Journal of Community Psychology*, 32 (1/2), 9-20.
- Feldman, D. B., & Snyder, C. R. (2005). Hope and the meaningful life: theoretical and empirical associations between goal-directed thinking and life meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(3), 401-421.
- Fugate, M.; Kinicki, A. J. (2008). A dispositional approach to employability: Development of a measure and test of implications for employee reactions to organizational change. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 81, 503–527.
- Fugate, M.; Kinicki, A. J. & Ashforth, B. E. (2004). Employability: A psycho-social construct, its dimensions, and applications. *Journal of Vocational Behavior*, 65, 14-38.
- Gibson, P. R. (1998). Hope in multiple chemical sensitivity: social support and attitude towards healthcare delivery as predictors of hope. *Journal of Clinic Nursing*, 8, 275-283.
- Gum, A., & Snyder, C. R. (2002). Coping with Terminal Illness: The Role of Hopeful Thinking. *Journal of Palliative Medicine*, 5(6), 883-894.
- Inkson, K. (2004). Careers and organizations: a figure-ground problem. *Journal of the Australian and New Zealand Academy of Management*, 10(1), 1-13.
- Inkson, K. (2006). Protean and Boundaryless careers ad metaphors. *Journal of Vocational Behavior*, 69, 48-63.
- Irving, L. M.; Telfer, L. & Blake, D. D. (1997). Hope, Coping, and Social Support in Combat-Related Posttraumatic Stress Disorder. *Journal of Traumatic Stress*, 10(3), pp. 465-479.
- Jing, Z.; Wei, G.; Ping, W. & Zhong-hui, W. (2010). Relationships among hope, coping style and social support for breast cancer patients. *Chinese Medical Journal*, 123(17), 2331-2335.

- Juntunen, C. L. & Wettersten, K. B. (2006). Work Hope: Development and Initial Validation of a Measure. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 94-106.
- Khan, S. & Rafique, R. (2009). Stressful life events, social support and coping strategies among female patients with acute myocardial infarction and their matched controls. *Pakistan Journal of Psychology*, 40(2), 27-44.
- Lai, J. C. L. & Wong, S. W. (1998). Optimism and Coping with Unemployment among Hong Kong Chinese Women. *Journal of Research in Personality*, 32, 454-479.
- Lazarus, R. C., & Lazarus, B. N. (2006). *Coping with Aging*. New York: Oxford University Press.
- Loureiro, R.G. (1997). *Vinculação e desenvolvimento vocacional: um estudo empírico sobre os padrões d vinculação como preditores das estratégias de confronto no desemprego involuntário*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. Coimbra.
- Loureiro, R. G. (2005). *Enfrentar o desemprego: um estudo empírico e estratégias para o aconselhamento*. Instituto do Emprego e Formação Profissional: Coimbra.
- Maroco, J. & Garcia-Marques, T. (2006). Qual a fiabilidade do alfa de Cronbach? Questões antigas e soluções modernas?, *Laboratório de Psicologia*, 4(1), 65-90.
- Martins, R. M. L. (2005). A relevância do apoio social na velhice. *Educação, ciência e tecnologia*, 31, 128-134.
- Meireles, A. G. S. V. L. (2012). *Avaliação da qualidade de vida e estilos de coping na Esquizofrenia*. Dissertação de Mestrado. Universidade Católica Portuguesa. Lisboa.
- Neimeyer, R. A. (2006). *Lessons of Lost: a guide to coping*. Tennessee: Center for the study of Loss and transition.
- Paixão, R., & Oliveira, R. A. (1996). Escala instrumental e expressiva do suporte social. *Psychológica*, XXVI, 83-89.
- Paul, K. I. & Moser, K. (2009). Unemployment impairs mental health: Meta-analyses. *Journal of Vocational Behavior*, 74, 264–282.
- Peterson S. J., & Byron, K. (2008). Exploring the role of hope in job



- performance: results from four studies. *Journal of Organizational Behavior*, 29, 785-803.
- Rebello, A. J. R. (2009). *Estudo das relações entre a esperança vocacional, os padrões adaptativos de aprendizagem e a auto-estima num grupo de adolescentes*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. Coimbra.
- Ribeiro, J. L. P. (1999). Escala de Satisfação com o Suporte Social (ESSS). *Análise Psicológica*, 3 (17), 547-558.
- Ribeiro, J. L. P. & Rodrigues, A. P. (2004). Questões acerca do Coping a propósito do estudo de adaptação do Brief COPE. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 5(1), 3-15.
- Ritter, A. (2011). *Aprender a ter Esperança: construção, implementação e avaliação de um programa para o 4º ano do 1º ciclo de escolaridade*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, Lisboa.
- Rodrigues, E. (2012). *Dimensões psicológicas do Desemprego: relações entre Adaptabilidade, Esperança, Bem-Estar e Saúde Mental*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. Coimbra.
- Rodriguez, M. S. & Cohen, S. (1998). Social support. *Encyclopedia of Mental Health*, 3, 535-544.
- Santos, E. R.; Costa, A. A. & Loureiro, R. G. (1997). Desemprego: O Problema e Perspetivas de Intervenção num Contexto de Educação de Carreiras. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 13 (14), 61-65.
- Serejo, A. R. A. (2012). *Promover a Empregabilidade em tempo de insegurança laboral: o papel das práticas de formação no compromisso afetivo*. Dissertação de Mestrado. Instituto Superior de Psicologia Aplicada. Lisboa.
- Silvers, S. A. (2006). *Perceived Social Support, Coping Strategies, and Depression During the Transition to College*. Dissertação de Mestrado. Northern Illinois University. Illinois.
- Siqueira, M. M. M. (2008). Construção e validação da escala de perceção de suporte social. *Psicologia em Estudo*, 13(2), 381-388.
- Slebarska, K.; Moser, K. & Gunnesch-Luca, G. (2009). Unemployment, social support, individual resources, and job search behavior. *Journal*

- of employment counseling*, 46, 159-170.
- Snyder, C. R. (2000). The past and possible futures of hope. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 11-28.
- Snyder, C. R. (2002). Hope Theory: Rainbows in the Mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249.
- Snyder, C. R. et al. (2000). The Role of Hope Theory in Cognitive-Behavior Therapies. *Cognitive Therapy and Research*, 24(6), 747-762.
- Snyder, C. R. et al. (2003). Hope theory, measurements, and applications to school psychology. *School Psychology Quarterly*, 18(2), 122-139.
- Snyder, C. R., Feldman, D. B., Shorey, H. S., & Rand, K. L. (2002). Hopeful Choices: A School Counselor's Guide to Hope Theory. *Professional School Counseling*, 5(5), 298.
- Snyder, C. R.; Kenneth, A. L.; Kluck, B. & Monsson, Y. (2006). Hope for Rehabilitation and Vice Verse. *Rehabilitation Psychology*, 51(2), 89-112.
- Taborda, S. (2012). *Carreiras Proteanas e Empregabilidade: estudo com uma amostra de chefias*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto. Porto.
- Tolfo, S. R. (2002). A carreira profissional e seus movimentos: revendo conceitos e formas de gestão em tempos de mudança. *Revista de Psicologia das Organizações e do Trabalho*, 2(2), 39-63.
- Vaz Serra, A. (1999). *O Stress na vida de todos os dias*. Coimbra: Vaz Serra
- Wang, L. et al. (2006). Self-care behavior, hope, and social support in Taiwanese patients awaiting heart transplantation. *Journal of Psychosomatic Research*, 61, 485– 491.
- Waters, L. E., & Moore, K. A. (2002a). Self-esteem, appraisal and coping: a comparison of unemployed and re-employed people. *Journal of Organizational Behavior*, 23, 593-604.
- Waters, L. E. & Moore, K. A. (2002b). Predicting self-esteem during unemployment: the effect of gender, financial deprivation, alterne roles, and social support. *Journal of Employment Counseling*, 39(4), 171-189