



UC/FPCE-2013

Universidade de Coimbra  
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

**A situação de Desemprego: relações entre a  
Esperança e o Ajustamento Psicológico**

Márcia Matos Sampaio (e-mail: [marciamatosampaio@gmail.com](mailto:marciamatosampaio@gmail.com))

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

### **A situação de desemprego: relações entre Esperança e Ajustamento Psicológico**

Actualmente, deparamo-nos com um mundo de trabalho pautado por incertezas e constantes transições que facilmente nos remete para o desemprego. Este período é constituído por muitos desafios que poderão ter consequências negativas na Saúde mental e no Bem-estar pessoal.

Neste sentido, o principal objetivo desta investigação prende-se com a análise do impacto da Esperança no Ajustamento psicológico durante a situação de desemprego, tentando perceber também em que medida determinadas variáveis sociobiográficas (género, rendimento mensal, nível de ocupação e relacionamento amoroso) influenciam os níveis de Esperança e de Ajustamento psicológico. A amostra é constituída por 176 sujeitos (84 do sexo masculino e 92 do sexo feminino) com idades compreendidas entre os 18 e os 55 anos que se encontram em situação de desemprego. Foram administrados dois instrumentos: a Escala de Esperança de trabalho (Rebelo, 2009), constituindo uma adaptação portuguesa da *Work Hope Scale* (Junntunen & Wettersten, 2006); e o Questionário de Avaliação da Personalidade (QAP versão para adultos), adaptação portuguesa do *Adult PAQ* (Rohner, 2005), que foi elaborada para o presente estudo.

Esta investigação demonstra a existência de uma correlação negativa entre a Esperança de trabalho e o Desajustamento psicológico. A Esperança de trabalho surge como um preditor negativo do Desajustamento psicológico e o Desajustamento psicológico surge como um preditor negativo da Esperança de trabalho. Verifica-se que o rendimento mensal e o relacionamento amoroso se associam positivamente com o nível de Esperança de trabalho. Estes resultados apontam para a pertinência de se apostar em programas de educação para a esperança para diferentes faixas etárias, como forma de prevenir o desajustamento e promover o bem-estar.

Palavras chave: Desemprego, Esperança, Ajustamento Psicológico.

### **Unemployment: relations between hope and psychological adjustment**

Nowadays, the labour market is characterized by uncertainty and constant transitions that may cause unemployment. This period have many challenges which may create negative consequences on the mental health and wellbeing.

The main focus of this research is about the hope impact on psychological adjustment during unemployment. We have considered how some demographic variables (gender, economical sources, occupation and romantic relationship) influence the hope levels and the psychological adjustment. The sample comprises 176 unemployed subjects (84 male and 92 female) aged 18 to 55. Two instruments were administered: the Portuguese adaptation (Rebelo, 2009) of the Work Hope Scale (Junntunen & Wettersten, 2006) and the Portuguese adaptation of the Personality Assessment Questionnaire - Adult PAQ (Rohner, 2005), made for this study.

This research shows a negative correlation between the Work Hope

and Psychological Maladjustment. Work Hope emerges as a negative predictor of Psychological Maladjustment and Psychological Maladjustment arises as a negative predictor of Work Hope. It is found that economical sources and romantic relationships have a positive association with work hope levels. These results point to the relevancy of promoting hope education programs for different age groups, to prevent maladjustment and to reinforce the personal wellbeing.

Key Words: Unemployment, Hope, Psychological Adjustment.

## **Agradecimentos**

À Professora Doutora Graciete Borges pela disponibilidade e pela partilha de conhecimentos.

Aos Centros de Emprego que permitiram a presença nas instituições e aos sujeitos que preencheram os protocolos de investigação. Sem eles, esta dissertação não seria possível.

Aos meus Pais, ao meu Avô e ao Pinguim que têm um enorme orgulho em mim.

À Joana, à Daniela, à Quaresminha, à Ana Filipa, ao Fernando, ao Pedro e às Princesinhas que tiveram um papel muito importante durante o meu percurso académico.

A todas as pessoas que se cruzaram comigo ao longo destes 5 anos.

A Coimbra que passou a ser a minha casa, que me acolheu e me fez viver experiências fantásticas.

Um muito Obrigada!

# Índice

<b>Introdução</b>	<b>1</b>
<b>I - Enquadramento Conceptual</b>	<b>2</b>
1.1 - Desemprego e as suas consequências	2
1.2 - Novos modelos de carreira	5
1.3 - Empregabilidade	7
1.4 - O papel da esperança no mundo do trabalho	8
1.5 - Ajustamento psicológico	11
1.6 - Articulação dos conceitos	12
<b>II - Objetivos</b>	<b>13</b>
2.1 - Breve fundamentação	13
2.2 - Formulação das hipóteses	15
<b>III - Metodologia</b>	<b>16</b>
3.1 - Amostra	16
3.2 - Materiais/Instrumentos	18
3.2.1 - Dados Sociobiográficos	18
3.2.2 - Escala de Esperança no trabalho	19
3.2.3 - Questionário de Avaliação da Personalidade	19
3.3 - Procedimentos	20
3.3.1 - Procedimentos de Recolha dos dados	20
3.3.2 - Procedimentos de Análise Estatística	20
<b>IV - Resultados</b>	<b>21</b>
4.1 - Características psicométricas das escalas	21
4.2 - Teste de hipóteses	23
<b>V - Discussão</b>	<b>30</b>
<b>VI - Conclusões</b>	<b>31</b>
<b>Bibliografia</b>	<b>33</b>
<b>Anexos</b>	

## Introdução

Somos confrontados cada vez mais com alterações no mundo do trabalho, a crise, empresas a fecharem, uma percentagem elevada de desemprego são preocupações para muitos sujeitos. Torna-se necessário analisar mais profundamente este processo de maneira a conseguir satisfazer as necessidades dos sujeitos que se encontram em situação de desemprego. Os sujeitos nem sempre encararam o trabalho como um espaço de expressão pessoal, não investindo por vezes o necessário na aprendizagem e auto-actualização para aumentar o seu nível de empregabilidade e se tornarem uma mais-valia para o mercado de trabalho.

Santos, Costa e Loureiro (1997) fazem referência a Savickas, que conceptualiza trabalho como uma âncora a nível social, conferindo estatuto económico e identidade cultural. O desemprego retira tudo isto, deixando apenas o vazio e a indefinição dos papéis sociais. Para além das consequências sentidas a nível social e económico, os sujeitos em situação de desemprego sofrem uma "agressão" no seu bem-estar psicológico.

Vários estudos têm vindo a demonstrar as consequências emocionais negativas no sujeito em situação de desemprego, salientando a ansiedade, o *stress* e os efeitos negativos na auto-estima. São também referidos alguns problemas associados, como as preocupações ao nível financeiro e a perda do estatuto social.

Neste sentido, esta dissertação pretende mostrar as relações que se estabelecem entre a Esperança e o Ajustamento Psicológico em situação de desemprego. Tentando perceber também em que medida determinadas variáveis sociobiográficas (género, rendimento mensal, nível de ocupação e relacionamento amoroso) influenciam os níveis de Esperança e de Ajustamento psicológico.

Inicialmente, será apresentado um enquadramento teórico onde é explorado o desemprego e as suas consequências, bem como as atuais mudanças no mundo de trabalho, nomeadamente os novos Modelos de Carreira (Carreira proteana e Carreira sem fronteiras) e uma nova visão sobre o conceito de Empregabilidade. Seguidamente, tendo em conta a instabilidade laboral será explorado o papel da Esperança no mundo do trabalho e o Ajustamento Psicológico, bem como uma articulação destes conceitos.

Tendo em conta a fundamentação teórica, são apresentados os objetivos e a problemática do estudo empírico, a metodologia e os resultados obtidos. Seguidamente, salientam-se os resultados mais pertinentes e apresentam-se possíveis explicações para os dados que não se encontram de acordo com as investigações já realizadas.

Segundo Santos, Costa e Loureiro (1997), o processo de procura de emprego relaciona-se com determinadas variáveis (identificação com o trabalho e a entidade empregadora; situação financeira; situação do mercado de trabalho; expectativas de reemprego; suporte familiar e social; e características de personalidade) que o vão influenciando e fazendo com que cada sujeito o possa viver de maneira diferente. Sendo assim, existem

diversas experiências face à situação de desemprego, tendo em conta a história de vida do sujeito, as oportunidades oferecidas pelo meio e as percepções em relação ao futuro.

Neste âmbito, para além do Aconselhamento junto dos sujeitos em situação de desemprego, poderá ser desenvolvido um trabalho que abranja toda a sociedade. Segundo Santos, Costa e Loureiro (1997), é necessário falar de desemprego aos jovens que estão na escola e aos adultos que estão nos seus postos de trabalho, preparando-os para as possíveis consequências desta situação.

## I – Enquadramento conceptual (revisão da literatura)

### 1.1 - Desemprego e as suas consequências

Dimas, Pereira e Canavarro (2013) referem Vaz Serra para definir o desemprego como uma situação que envolve uma ausência de trabalho, normalmente involuntária, constituindo-se como uma condição potencialmente adversa e com implicações ao nível pessoal e relacional. Sendo assim, é exigido ao sujeito capacidade de adaptação, na medida em que o desemprego pode ser visto como um período de transição, por incorporar um certo grau de mudança e de incerteza. Apesar da situação de desemprego ser um acontecimento de vida indutor de *stress*, o seu impacto psicológico não é igual para todos, podendo afectar de maneira diferente o bem-estar individual e relacional.

A situação de desemprego apresenta-se como um evento de vida significativo e é acompanhada por um conjunto de consequências que têm impacto na vida do sujeito (Loureiro, 2006). Existem vários autores que tentaram perceber se esta situação se constituía como um processo próprio ou se era algo susceptível de ser analisado e explicado por um modelo. Loureiro (2006) apresenta o modelo de Kaufman, que se centra na situação de desemprego, definindo quatro estádios face à situação de desemprego: 1) choque, alívio e relaxamento; 2) esforço; 3) vacilações, dúvida e raiva; e 4) resignação e afastamento. No estádio 1, os sujeitos sofrem um choque devido à perda do emprego. No entanto, após este primeiro impacto, frequentemente assiste-se a uma redução dos níveis de ansiedade (alívio e relaxamento). Os níveis de ansiedade variam em função de determinadas variáveis, tais como a segurança económica ou o suporte social. No estádio 2 (com uma duração média de três meses), os esforços dos sujeitos tendem a centrar-se na procura de emprego, podendo acarretar sentimentos de fracasso e de frustração. No estádio 3 (após cinco a seis meses da perda do emprego), os sujeitos começam a duvidar das suas competências para encontrar um novo emprego, havendo um risco mais elevado de surgirem problemas de natureza psicológica. Caso a busca de um novo emprego não seja bem-sucedida, podem surgir alterações psicossomáticas e pensamentos depressivos. Por último, no estádio 4, os sujeitos aparentam conformar-se à sua situação, verificando-se uma grande diminuição da iniciativa, baixa auto-estima, perda do controlo pessoal, desespero, evitamento das situações de procura de emprego e deteriorações da saúde mental.

Para além dos modelos específicos relativos à situação de desemprego, alguns autores propõem modelos genéricos de transição e mudança de carreira. De acordo com esta perspectiva, Loureiro (2006) salienta os modelos de Prochascka e DiClemente e de Adams, Hayes e Hopson.

Loureiro (2006) refere o modelo de Prochascka e DiClemente, segundo o qual o processo de mudança é definido de acordo com quatro estádios, sendo cada um deles caracterizado por tarefas específicas, aplicando-se às transições em geral e que poderão ser acompanhadas sob o ponto de vista terapêutico: 1) pré-contemplação; 2) contemplação; 3) acção; e 4) manutenção. No estádio 1, o sujeito não apresenta preocupações em relação à sua situação nem desejo para a alterar. No entanto, o estádio 2 traduz o início da preocupação com a sua situação e a conseguinte ponderação de algumas mudanças. Contudo, é apenas no estádio 3 que o comportamento é alterado pela mobilização da acção. Por fim, o Estádio 4 traduz a prossecução do percurso em direcção à mudança, podendo ser trabalhados os ganhos terapêuticos e o evitamento de uma recaída.

Loureiro (2006) refere também o modelo denominado *Ciclo de Reacções Emocionais a Eventos de Vida* criado por Adams, Hayes e Hopson que, apesar de não ter sido pensado para o contexto vocacional, poderá ser utilizado na situação de desemprego. Num primeiro momento, face a um evento stressante, o sujeito tende a desvalorizar ou a negar a sua pertinência, assim como as consequências e sentimentos resultantes. No entanto, com o passar do tempo (aproximadamente seis meses), os sentimentos de natureza depressiva vão ganhando relevo, impondo a sua presença na vida quotidiana e dando lugar à crise. É a partir deste momento que o sujeito procura uma resolução. Esta resolução pode assumir duas formas: transformação, através da qual o sujeito trabalha activamente para ultrapassar a crise, ou acomodação, em que se assiste à resignação face à situação.

A maior parte da investigação desenvolvida sobre as variáveis psicológicas associadas ao desemprego tem vindo a mostrar o seu impacto no plano individual, focando-se essencialmente nos seus aspectos negativos (Dimas, Pereira & Canavarro, 2013). Com efeito, a situação de desemprego provoca mudanças geralmente negativas a nível psicológico e pode conduzir a uma diminuição da saúde mental e física. Os sujeitos em situação de desemprego tendem a experienciar níveis elevados de depressão, ansiedade, somatização, angústia e *stress*, apresentando também baixa auto-estima e autoconfiança, inactividade e isolamento social (op. cit.).

Hanisch (1999) refere o Modelo Funcional de Jahoda, que enfatiza a importância do trabalho e das suas funções multidimensionais na vida dos sujeitos. A autora defende que o desemprego afecta o bem-estar pessoal, uma vez que retira o sujeito das funções latentes que o trabalho proporciona. Com efeito, o desemprego dificultaria o acesso aos benefícios decorrentes do emprego, nomeadamente a estruturação temporal, a intencionalidade e propósito, a participação, o contacto e a partilha regular de experiências para além das fronteiras da família, a participação nos objectivos e propósitos dos outros, a informação acerca da identidade e do estatuto pessoal e a relação



entre a intenção colectiva e as atividades executadas.

Ervasti e Venetoklis (2010) referem o *Modelo das Vitaminas* de Warr, que diferencia nove efeitos positivos associados ao emprego e à sua saúde mental. Segundo este modelo, a situação de desemprego comprometeria negativamente a vida pessoal a nível psicológico e físico, por impedir a vivência dos efeitos positivos associados ao emprego: oportunidade para o controlo, para o uso de competências e estabelecimento de objectivos, disponibilidade de dinheiro, segurança física, oportunidade para contactos interpessoais e prestígio social.

A diminuição dos recursos económicos decorrentes da situação de desemprego é um dos principais factores apresentados como estando na origem de grande parte da diminuição da saúde mental. Leana e Feldman (1990) referem que as dificuldades financeiras são um dos preditores mais fortes das reacções negativas face à situação de desemprego. No mesmo sentido, Fryer (1988) refere que os sujeitos em situação de desemprego relatam repetidamente a situação financeira como sendo algo em que ficaram significativamente prejudicados. O mesmo autor mostra que as dificuldades económicas encontram-se associadas ao nível de angústia psicológica. Uma situação financeira precária é duplamente prejudicial, por afectar não só a autonomia financeira, como também a percepção do valor pessoal face às normas e expectativas sociais relativas ao estatuto social. Para alguns sujeitos, o subsídio de desemprego alivia estes constrangimentos, mas para outros é um sinal de inadequação social, contribuindo para o agravamento dos sentimentos negativos.

Dimas, Pereira e Canavarro (2013) referem um estudo de Kinnunen e Felt que avaliou as circunstâncias económicas, o *distress* psicológico e o ajustamento conjugal durante o desemprego. Os resultados mostraram que a pobreza se associava à tensão, aumentando o *distress* psicológico, e que estas duas variáveis se reflectiam negativamente no ajustamento conjugal. A tensão económica e as dificuldades em responder às necessidades básicas e em pagar as contas parecem ter um impacto negativo nos casais, nomeadamente ao nível do bem-estar individual.

Artazcoz, Benach, Borrell e Cortes (2004) mostram que, em situação de desemprego, existem mais efeitos negativos na saúde mental dos homens do que na das mulheres. Esta diferença associada ao género encontra-se relacionada com as responsabilidades familiares e a classe social. Segundo Strandh, Hammarström, Nilsson, Nordenmark e Russel (2013), o contexto situacional relativo às normas culturais sobre o papel da mulher e do homem no mundo do trabalho condicionará os resultados obtidos, podendo esta diferença em função dos géneros variar ao longo do tempo no mesmo país/contexto e através de diferentes países/contextos socioculturais.

Um dos factores que pode explicar parte dos problemas de saúde mental durante a situação de desemprego é a ausência de actividades que atribuam um sentido ao quotidiano. Alguns estudos referem que a realização de actividades que proporcionem prazer ou sentimentos de produtividade ou de utilidade se associa a uma diminuição dos possíveis efeitos da situação de desemprego no bem-estar dos sujeitos. Reynolds e Gilbert (1991) mostram que os sujeitos em situação de desemprego mais activos apresentam menos

sintomas do que os menos activos. Schultz-Gambard, Balz, Drewski e Mowka (1988) mostram que o nível de actividade parecer ser um bom preditor do bem-estar pessoal dos sujeitos em situação de desemprego.

As actividades diárias podem contribuir para uma reorganização do tempo, constituindo um factor importante na saúde mental, e os feitos negativos da situação de desemprego são reduzidos quando o sujeito manifesta formas construtivas de usar o seu tempo (Dooley, Caetano & Rook, 1988).

É certo que a maioria dos estudos se centra nos aspectos negativos da situação de desemprego, mas também há dados que indicam o contrário. Ervasti e Venetoklis (2010) defendem que os sujeitos em situação de desemprego poderão ser mais proactivos e não meramente reactivos ou passivos face aos acontecimentos negativos. Independentemente da condição de desemprego, os sujeitos são agentes activos que desejam organizar e estruturar os seus próprios ideais, tomar decisões sobre a sua vida pessoal, esforçar-se por se afirmarem a si próprios e fazer planos para o futuro.

É, pois, possível, perante uma situação de desemprego, demonstrar resiliência e conseguir uma adaptação bem-sucedida. Moorthouse e Caltabiano (2007) verificaram que os sujeitos em situação de desemprego com qualidades resilientes tinham menores níveis de depressão. Assim, determinados factores poderão proteger o sujeito e atenuar os efeitos negativos do desemprego, nomeadamente as estratégias de *coping* e o apoio interpessoal (incluindo o do companheiro). Por outro lado, a fraca capacidade para procurar emprego, períodos prolongados de desemprego, dificuldades financeiras e pouca disponibilidade de trabalho poderão ser factores de risco na adaptação à situação de desemprego. Embora a situação de desemprego para a maioria dos sujeitos possa ser resumida em termos de desespero ou passividade, alguns sujeitos são capazes de neutralizar muitos dos seus efeitos psicológicos negativos, envolvendo-se em actividades diversas, tais como passatempos, educação e trabalho voluntário (Dimas, Pereira & Canavarro, 2013).

## 1.2 - Novos modelos de carreira

O mundo do trabalho tem vindo a sofrer grandes mudanças com a extinção dos percursos profissionais assentes na progressão linear ao longo da vida, dando lugar a novos modelos de carreira que exigem ao sujeito a capacidade para superar novos desafios pautados pela aquisição de mais conhecimentos. Briscoe e Hall (2006) referem que um contexto organizacional tão diferente faz com que haja a necessidade de renovação constante das competências pessoais, devido à instabilidade dos postos de trabalho associada às transições sucessivas entre diferentes organizações.

Actualmente, o sucesso no mundo do trabalho exige percursos descontínuos e, como tal, a preparação para carreiras fragmentadas. As carreiras contemporâneas caracterizam-se por percursos conturbados que envolvem vários cenários organizacionais e culturais e explicam os dois modelos de carreira emergentes: a *carreira proteana* e a *carreira sem fronteiras*.

Segundo Briscoe e Hall (2006), a carreira proteana (*protean career*) pressupõe que o sujeito deverá ser capaz de adaptar os seus conhecimentos e as suas competências às realidades do contexto económico, social e tecnológico em que vive. A carreira proteana é, assim, caracterizada por duas variáveis: a autogestão e a orientação da carreira. A primeira refere-se ao controlo pessoal do destino profissional através da criação das suas próprias oportunidades de desenvolvimento. Esta perspectiva auto-direccionada do sujeito pressupõe uma agência pessoal assente em variáveis cognitivas (crenças sobre a carreira), sócio-afectivas (definição do que será uma boa/má carreira para si próprio) e comportamentais (modo de se comportar/agir). A orientação da carreira prende-se com os valores pessoais que estão na base do estabelecimento de prioridades e objectivos. O sucesso passaria assim a ser definido a partir de critérios próprios, não da empresa ou do empregador. Este modelo de carreira está relacionado com a versatilidade, a adaptação contínua e a resiliência (op. cit.).

A carreira proteana está, pois, associada à flexibilidade, à valorização da liberdade, à crença do valor da aprendizagem constante e à procura de recompensas intrínsecas ao trabalho, valorizando-se o sucesso psicológico resultante de uma gestão pessoal de carreira, em oposição ao sucesso definido por valores externos. As atitudes proteanas associam-se a personalidades proactivas e independentes, à autenticidade, à mobilidade, à abertura à experiências e à orientação para os objectivos pessoais (Briscoe, Hall & DeMuth, 2006).

Briscoe e Hall (2006) referem a carreira sem fronteiras (*boundaryless careers*) atendendo ao facto de não estar limitada ao contexto físico de uma única organização e, como tal, estar menos dependente de uma coordenação vertical e estável. Trata-se de um fenómeno multifacetado que transcende várias fronteiras e níveis de análise: mobilidade de residência, abertura psicológica à incerteza, avaliação de riscos e satisfação subjectiva. Deste modo, este tipo de carreira apresenta-se como o oposto das "carreiras organizacionais", concebidas para um único contexto de trabalho. Segundo este paradigma, os sujeitos orientariam a sua carreira para além dos limites das organizações empregadoras, tentando desenvolver as suas competências de maneira a serem uma mais-valia para o mercado de trabalho. Briscoe e Hall (2006) referem Arthur e Rousseau para salientar que estes comportamentos tornam necessário a manutenção de uma rede de relações para além das fronteiras organizacionais e dos limites contextuais e a valorização da mobilidade, implicando a constante procura de novas oportunidades no mundo do trabalho.

Actualmente, assiste-se à expressão clara dos paradigmas discutidos em relação às carreiras através do investimento pessoal na adaptação (carreira proteana) e na oferta dos recursos pessoais e profissionais (carreira sem fronteiras). Assim, os novos modelos de carreira impõem a adopção de novas atitudes face à situação de desemprego, de forma a abrir portas para o reemprego.

### 1.3 - Empregabilidade

Tal como já referido anteriormente, as carreiras eram tradicionalmente caracterizadas pela estabilidade, progressão vertical e segurança no trabalho, enquanto actualmente envolvem movimentos laterais no seio das organizações, associados à instabilidade e a períodos de desemprego para muitos dos trabalhadores (McArdle, Waters, Briscoe & Hall, 2007). Neste ambiente de grande insegurança, o conceito de empregabilidade surge como uma chave para o sucesso na carreira.

Segundo McArdle, Waters, Briscoe e Hall (2007), a empregabilidade consiste na capacidade de conseguir e manter um emprego. Fugate, Kinicki e Ashforth (2004) apresentam a empregabilidade como um constructo psicossocial, centrado na pessoa e independente da situação de emprego. Isto significa que um sujeito pode ser empregável sem estar empregado. De acordo com esta visão, compete ao sujeito determinar a sua empregabilidade, independentemente do seu estatuto em relação ao trabalho (empregado/desempregado). Este modelo psicossocial tem utilidade para se lidar com a situação de desemprego, na medida em que expressa a ideia de que a empregabilidade pode ser construída pessoalmente, apesar da ausência temporária de emprego remunerado.

A empregabilidade poderá ser analisada sob três dimensões distintas, mas inter-relacionadas: *adaptabilidade*, *identidade de carreira* e *capital social e humano* (Fugate, Kinicki & Ashforth, 2004).

A *adaptabilidade* é essencial para o sucesso no contexto actual de insegurança na carreira e no desempenho organizacional, na medida em que constitui uma condição para a atractibilidade para os empregadores num mundo de trabalho em mudança constante (Fugate, Kinicki & Ashforth, 2004). McArdle, Waters, Briscoe e Hall (2007) consideram que a adaptabilidade permite que os sujeitos aumentem a tolerância face a incertezas e ambiguidades e se sintam mais confortáveis em situações novas e com limites organizacionais mais alargados. Este conceito faculta uma grelha de leitura da capacidade pessoal para alterar aspectos da personalidade, disposições, pensamentos e comportamentos de acordo com as exigências das situações (Fugate, Kinicki & Ashforth, 2004).

A *adaptabilidade* exige uma personalidade pro-activa, cujas características principais assentam na facilidade em identificar oportunidades e agir em conformidade, na percepção de controlo, na perseverança, na crença de auto-eficácia e na utilização de estratégias eficazes de *coping* e de recolha de informação. Alguns estudos sobre a perda de emprego mostram que factores como locus de controlo interno, as crenças de auto-eficácia e as estratégias de *coping* relacionadas com resolução de problemas têm um papel importante na obtenção de um novo emprego (McArdle, Waters, Briscoe & Hall, 2007).

Segundo Fugate, Kinicki e Ashforth (2004), a identidade de carreira diz respeito à representação pessoal no contexto de carreira e pode ser encarada como uma "*bússola cognitiva*" para a orientação da navegação pelas oportunidades de carreira. Uma vez que as trajectórias de carreira são cada vez menos definidas externamente, o uso da "*bússola interna de carreira*" torna-se um requisito para a definição das direcções a tomar,

especialmente quando os sujeitos se encontram fora de uma organização empregadora. McArdle, Waters, Briscoe e Hall (2007) defendem que, tendo em conta o actual contexto de carreira conturbado, a identidade de carreira deverá ser separada de uma organização ou de um trabalho específicos, representando os valores pessoais individuais, as motivações e os interesses de carreira. Sendo assim, este conceito traduz o "*saber porquê*" (*knowing why*) e engloba aspectos como a motivação de carreira e os significados e valores individuais.

Verificou-se que ensinar os estudantes a reflectir sobre os seus valores relacionados com a carreira, as suas necessidades e as suas motivações, facilita a definição de objectivos e a tomada de decisões. Em períodos de transição de carreira como o desemprego, a capacidade de utilizar a identidade de carreira como guia no estabelecimento de objectivos e na tomada de decisões pode ser crucial na identificação de oportunidades de carreira (McArdle, Waters, Briscoe & Hall, 2007).

O *capital humano* refere-se às variáveis pessoais que podem afectar a progressão na carreira, incluindo a educação, a experiência profissional, o treino, as capacidades e o conhecimento. Segundo McArdle, Waters, Briscoe e Hall (2007), aquele conceito engloba as competências do "*saber como fazer*" (*knowing how*), relacionadas com o conhecimento de carreira, as competências construídas através da aprendizagem ocupacional e as actividades de desenvolvimento profissional. Através do investimento na aprendizagem contínua, os sujeitos podem desenvolver o seu capital humano e trabalhar na construção da sua empregabilidade.

O *capital social* reflecte o aspecto interpessoal da empregabilidade. McArdle, Waters, Briscoe e Hall (2007) introduzem o conceito de "*saber quem*" (*knowing whom*), referindo as relações interpessoais (quem uma pessoa conhece) como fundamentais na modelação das auto-percepções individuais e no acesso à informação e aos recursos relacionados com a carreira. As redes sociais podem ser uma fonte de suporte social, minimizando as consequências negativas de eventos *stressores* como o desemprego.

Os sujeitos mais pro-ativos e com maior capacidade de adaptabilidade identificam mais facilmente aspectos positivos relacionados com a situação de desemprego, encarando-a como um período de análise e de fortalecimento da identidade de carreira, mantendo as crenças de auto-eficácia e uma auto-estima positiva durante esta situação (McArdle, Waters, Briscoe & Hall, 2007).

#### **1.4 - O papel da Esperança no mundo do trabalho**

Os sujeitos em situação de desemprego têm de lidar com várias tarefas: tentar reingressar no mundo de trabalho o mais rápido possível e encontrar um novo emprego qualitativamente ajustado às suas necessidades. A procura de emprego nem sempre é bem-sucedida, podendo ter consequências negativas para os sujeitos, impedindo-os de ultrapassar os obstáculos. A esperança pode ter um papel importante neste processo, uma vez que se prende com a capacidade de estabelecer objectivos, delinear

estratégias ou meios e de encontrar a motivação necessária para os alcançar, mesmo face a dificuldades (Snyder, Lehman, Kluck & Monsson, 2006).

De acordo com Snyder (2002), a esperança define-se como a capacidade percebida de encontrar os meios (*pathways*) para alcançar os objectivos desejados e de se motivar (*agency*) para utilizar esses meios. Assim, a esperança é constituída por três componentes primários: os objectivos, a agência (energia direccionada para os objectivos) e os processos ou meios (planeamento) para alcançar os objectivos (Snyder, Irving, & Anderson, 1991).

Os objectivos definem as metas que se pretendem alcançar, constituindo a componente cognitiva que funciona como âncora na teoria da esperança. Podem ser diferenciados de acordo com três aspectos (Snyder, 2002): 1) o nível temporal - objectivos a curto ou a longo prazo; 2) o grau de especificidade - é difícil accionar estratégias ou motivação para alcançar objectivos vagos - quanto menos vago for um objectivo, mais fácil será alcançá-lo; 3) o nível de relevância/importância - os objectivos precisam de ter um valor pessoal suficientemente significativo - quanto maior a importância atribuída a um objectivo, maior a motivação para o alcançar e ultrapassar eventuais obstáculos.

De acordo com Snyder (2002), podem ser identificados dois tipos de objectivos na teoria da Esperança: objectivos orientados para resultados positivos ou para a prevenção de resultados negativos. Relativamente aos primeiros, o sujeito pode pretender alcançar algo pela primeira vez, manter os resultados alcançados (manutenção) ou melhorar os resultados obtidos (optimização). Relativamente ao segundo tipo de objectivos, o sujeito pode pretender fazer algo para evitar uma consequência negativa (evitamento) ou atrasar o seu aparecimento (adiamento).

Os sujeitos com elevada esperança encaram de maneira diferente os objectivos com pouca probabilidade de concretização, agindo de maneira a alcançá-los e a atingir o que é visto pelos outros como quase impossível (Snyder, 2002), apresentando um maior número de objectivos e revelando mais interesse por tarefas com um maior grau de dificuldade (Snyder, Irving & Anderson, 1991).

A agência (*agency*) é a componente motivacional que impulsiona o sujeito ao longo dos percursos/caminhos para alcançar os objectivos desejados, refletindo a percepção pessoal acerca da melhor maneira de iniciar e prosseguir este processo e acerca da capacidade para persistir na prossecução do objetivo. A agência tem um papel fundamental face a obstáculos, ajudando o sujeito a investir a motivação necessária num caminho alternativo. Os sujeitos com esperança elevada tendem a incentivarem-se a si próprios, utilizando frases como "*eu consigo!*" e "*nada me vai parar!*" (Snyder, 2000).

A realização dos objetivos pessoais exige o planeamento de estratégias eficazes. Os sujeitos com esperança elevada caracterizam-se como sendo flexíveis, conseguindo mais facilmente adoptar caminhos alternativos quando surgem impedimentos. Além disso, aqueles sujeitos traçam os seus planos mais rapidamente, permitindo a realização dos objetivos de uma maneira eficaz, apresentando mais confiança nas suas

estratégias - "*vou encontrar uma maneira de chegar lá!*" (Snyder, Irving & Anderson, 1991).

Frequentemente, a vida não permite uma simples prossecução dos objectivos pessoais, na medida em que vão surgindo obstáculos pelo caminho. Dadas estas circunstâncias, os sujeitos tendem a agir de maneira diferente de acordo com o seu nível de esperança. Os sujeitos com um nível de esperança elevado tendem a encarar os obstáculos como desafios a serem ultrapassados, criando múltiplas alternativas para alcançar os seus objectivos (Snyder, 2002), enquanto os sujeitos com um baixo nível de esperança tendem a encarar os obstáculos como algo mais negativo, conduzindo ao desânimo, fracasso e desinvestimento na prossecução dos objectivos (Snyder, Lehman, Kluck & Monsson, 2006).

Embora os obstáculos possam produzir reacções emocionais negativas, as reacções não são as mesmas para sujeitos com elevada e baixa esperança: os primeiros apresentam respostas mais adaptativas e positivas, na medida em que conseguem gerar estratégias adicionais e alternativas perante algo que bloqueie o planeado (Snyder, 2000). Assim, a esperança não só facilita o sucesso durante a prossecução desimpedida dos objectivos, como também se revela especialmente útil face a obstáculos.

Frequentemente, vemos comparações entre a teoria da esperança e outros conceitos, entre os quais os de optimista, auto-estima e hostilidade.

Snyder (2000) salienta a Teoria do Optimismo de Seligman, em que é assumido implicitamente que os resultados negativos são importantes por implicarem iniciativas posteriores de distanciamento dos mesmos. Segundo a teoria da esperança, os sujeitos com elevada esperança mantêm a preocupação em distanciar-se dos resultados negativos do passado, mas em vez de se focarem neste aspecto, tentam aprender a partir de tais experiências, de maneira a encontrar alternativas para a realização dos seus objectivos pessoais.

Snyder (2000) faz referência a Hewitt relativamente ao pressuposto de que a auto-estima reflecte as emoções resultantes das avaliações pessoais sobre a eficácia das actividades desenvolvidas ao longo da vida. Embora os modelos de auto-estima também salientem a pertinência da valorização dos objectivos, a teoria da esperança enfatiza o processo de prossecução dos objectivos. O mesmo autor refere que a investigação tem vindo a revelar que a esperança influencia positivamente o nível de auto-estima, apontando para a pertinência daquela variável no bem-estar do sujeito.

Os sujeitos com uma abordagem agressiva na vida (hostilidade) centram-se excessivamente na prossecução dos objectivos, o que tem sido associado à infelicidade. Por outro lado, os sujeitos com elevada esperança conseguem aproveitar o processo de prossecução dos objectivos e ir para além deles. Enquanto os sujeitos com uma abordagem agressiva na vida adoptam frequentemente pensamentos negativos ("*eu não sou bom o suficiente*"), os detentores de uma elevada esperança tendem a ser mais pacientes, experienciando calmamente os vários eventos das suas vidas (Snyder, 2000).

Segundo Juntunen e Wettersten (2006), a esperança constitui um conceito importante no processo de desenvolvimento vocacional e da

carreira, permitindo compreender, estabelecer e alcançar objectivos vocacionais e profissionais. Este conceito poderá ser útil no aconselhamento, contribuindo para a análise dos objectivos individuais, das estratégias escolhidas e da motivação necessária para os alcançar. Deste modo, a esperança para o trabalho constituirá um factor importante no respeitante à significação atribuída ao trabalho.

### 1.5 - Ajustamento Psicológico

Como foi sendo referido previamente, a situação de desemprego encontra-se associada a alguns problemas de saúde mental, na medida em que acarreta uma perda significativa que impõe novas exigências, sendo importante perceber como fazer uma boa gestão das preocupações pessoais e das emoções associadas àquela situação. Deste modo, torna-se relevante atender ao ajustamento psicológico neste processo.

Muitos estudos têm explorado as relações entre a esperança e o ajustamento psicológico, apontando para níveis mais elevados de esperança perante um melhor ajustamento psicológico (Snyder, 2002).

Num estudo em que os participantes foram seguidos durante um período de 28 dias, verificou-se que os sujeitos com níveis elevados de esperança tinham menos pensamentos negativos, além de apresentarem pensamentos mais positivos (Snyder et al., 1991). Neste estudo, os estudantes universitários com níveis elevados de esperança referem sentir-se mais confiantes, inspirados e com mais energia para alcançar os seus objectivos, referindo sentimentos elevados de auto-estima e de satisfação com a vida e baixos níveis de depressão. No mesmo sentido, Snyder (2002) refere o estudo de Affleck e Tennen, que revela que os sujeitos com esperança elevada lidam melhor com situações causadoras de *stress*.

Rohner e Khaleque (2005), na subteoria da personalidade da Teoria de Aceitação-Rejeição Parental (*Parental Acceptance-Rejection Theory - PARTheory*) procedem à análise da relação entre a construção da personalidade e a saúde mental (ajustamento/desajustamento psicológico). Aquela subteoria parte do pressuposto de que, ao longo da evolução da humanidade, os sujeitos desenvolveram a necessidade básica de uma resposta positiva por parte das pessoas mais importantes ou significativas, designadamente das figuras parentais, expressa pelo desejo emocional de conforto, suporte, cuidado e preocupação. Na idade adulta, este desejo torna-se mais complexo e diferenciado, incluindo o desejo de afecto positivo e de atenção por parte daqueles com quem se estabeleceu uma ligação afectiva. As pessoas que melhor poderão atender a este desejo por parte dos adultos são os outros mais significativos. Em todo o caso, a segurança emocional e o bem-estar do adulto seriam influenciados pela qualidade percebida do relacionamento precoce com as figuras de vinculação no passado. Rohner e Khaleque (2005) referem que os adultos que experienciaram um relacionamento de rejeição por parte das figuras parentais terão tendência para expressar características específicas que se podem organizar em 7 categorias, que traduzem as dimensões do desajustamento psicológico: a) hostilidade, agressão, agressão passiva ou problemas de gestão da



hostilidade e da agressividade; b) dependência ou independência defensiva (consoante a forma, frequência, duração e intensidade da rejeição percebida); c) auto-estima negativa; d) auto-adequação negativa; e) irresponsividade emocional; f) instabilidade emocional; g) visão negativa do mundo.

De acordo com a Partheory, os sujeitos que se percebem como rejeitados correm o risco de procurar constantemente reassegurar o suporte emocional, além de poderem desenvolver determinados traços de personalidade caracterizados por agressividade e hostilidade, ou problemas psicológicos associados à má gestão das emoções. As consequências negativas na auto-estima e na auto-adequação, a instabilidade emocional e a visão negativa do mundo são outras possíveis implicações da rejeição parental ou rejeição de outros significativos.

Estas consequências decorreriam da intensa dor psicológica resultante da rejeição percebida. Sendo assim, os sujeitos que se percebem rejeitados poderão adoptar como mecanismo de defesa a protecção de eventuais rejeições em futuras relações, demonstrando menos responsividade emocional – dificuldade em expressar amor e em aceitá-lo dos outros (Rohner & Khaleque, 2005).

As possíveis consequências da percepção de rejeição parental reflectir-se-iam na auto-estima e da auto-adequação. Rohner e Khaleque (2005) baseiam-se na Teoria da interacção simbólica de Cooley que parte do pressuposto de que o sujeito tende a ver-se a si mesmo como crê que os outros significativos o vêem, considerando que os adultos que acreditam que as figuras significativas não os amam irão provavelmente acreditar que não são dignos de serem amados pelos outros. Este sentimento de "não amado" e "não valorizado" irá afectar a auto-adequação, por sua vez associada às competências pessoais no desempenho das tarefas do dia-a-dia.

Segundo os autores citados, estas consequências negativas irão constituir elementos importantes nas representações mentais dos indivíduos rejeitados. Sendo assim, os adultos rejeitados irão construir representações dos outros e do mundo compatíveis com a hostilidade e rejeição, mesmo que estas possam não corresponder exactamente à realidade vivida. Os adultos rejeitados tendem a construir representações das relações interpessoais como algo de que é necessário desconfiar por ser imprevisível e doloroso, acabando por perceberem rejeição no que os rodeiam e sentirem-se incapazes de confiarem no outro.

### **1.6 - Articulação dos conceitos**

A Situação de desemprego, a Esperança e a Saúde mental são os três principais conceitos desta investigação, tendo sido analisados por diversos autores. Ainda existem poucas investigações no campo da Esperança de trabalho com a população portuguesa. Rebelo (2009) realizou um estudo com 232 adolescentes (111 do sexo masculino e 121 do sexo feminino) que frequentavam o 10º e o 11º ano de escolaridade com idades compreendidas entre os 14 e os 20 anos. Através da aplicação da Escala de Esperança de Trabalho verificou-se que a auto-estima e as habilitações literárias da mãe têm uma relação positiva com a Esperança e não se verificaram diferenças

significativas na Esperança em função do género. Rodrigues (2012) desenvolveu um estudo com 415 sujeitos em situação de desemprego (160 do sexo masculino e 255 do sexo feminino) com idades compreendidas entre os 18 e os 64 anos. Aplicando a Escala de Esperança de Trabalho verificou-se um valor médio de esperança superior ao esperado e que o género se correlaciona com a Esperança no sentido do sexo feminino apresentar valores mais baixos.

A Saúde mental tem vindo a ser analisada relativamente à situação de desemprego, mas não através da análise do nível do Ajustamento/Desajustamento psicológico. Este conceito ainda não foi estudado em adultos na população portuguesa, existindo apenas dados relativos a faixas etárias mais novas que poderão servir de base para futuros resultados obtidos na população adulta. Demetriou e Christodoulides (2011) desenvolveram um estudo com 1185 sujeitos gregos (782 do sexo masculino e 403 do sexo feminino) com idades compreendidas entre os 15 e os 23 anos. Foi aplicado o Questionário de Avaliação da Personalidade – versão para adultos (Rohner, 2005) e analisados os resultados obtidos nas diferentes dimensões. Verificaram-se valores mais baixos na auto-estima e na estabilidade emocional e valores mais elevados na dependência e na visão positiva do mundo. Não se verificaram diferenças significativas em função do género na visão do mundo e na auto-estima, verificando-se diferenças significativas nas restantes dimensões. O sexo masculino apresenta valores mais elevados de estabilidade emocional, responsividade emocional, auto-adequação e hostilidade enquanto o sexo feminino apresenta valores mais elevados na dependência.

Pires (2010) desenvolveu um estudo com 44 crianças (21 do sexo masculino e 23 do sexo feminino) que frequentavam o 4º ano de escolaridade com idades compreendidas entre os 9 e os 11 anos. Através da aplicação do Questionário de Avaliação da Personalidade (versão para crianças) verificou-se a existência de uma correlação positiva significativa entre o suporte social global e o Ajustamento psicológico. Oliveira (2010) desenvolveu um estudo com 153 pré-adolescentes (87 do sexo masculino e 66 do sexo feminino) que frequentavam o 5.º e 6.º ano de escolaridade com idades compreendidas entre os 10 e os 13 anos. Através da aplicação do Questionário de Avaliação da Personalidade (versão para crianças) verificaram-se valores mais elevados na dependência e na instabilidade emocional e mais baixos na hostilidade/agressividade e no negativismo, não se verificando diferenças significativas em função do género.

## **II - Objectivos**

### **2.1 – Breve fundamentação**

Ao longo do enquadramento conceptual foram referidos alguns modelos relativos à situação de desemprego e explicitadas algumas variáveis psicológicas que poderão contribuir para a compreensão das suas implicações no percurso pessoal, tais como a Esperança e o Ajustamento psicológico.

Leana e Feldman (1990) referem que as dificuldades financeiras são um dos preditores mais fortes das reações negativas face à situação de desemprego. No mesmo sentido, Fryer (1988) mostra que as dificuldades económicas encontram-se associadas ao nível de angústia psicológica. Dimas, Pereira e Canavarro (2013) referem um estudo de Kinnunen e Felt em que os poucos recursos económicos se revelam associados positivamente ao *distress* psicológico.

Estes efeitos negativos não se fazem sentir do mesmo modo em todos os sujeitos. Artazcoz, Benach, Borrell e Cortes (2004) mostram que, em situação de desemprego, existem mais efeitos negativos na saúde mental dos homens do que na das mulheres. Segundo Strandh, Hammarström, Nilsson, Nordenmark e Russel (2013), o contexto situacional relativo às normas culturais sobre o papel da mulher e do homem no mundo do trabalho condicionará os resultados obtidos.

Para além das condições económicas e do género, as actividades desenvolvidas pelo sujeito parecem ter impacto sobre o bem-estar dos sujeitos em situação de desemprego. Reynolds e Gilbert (1991) verificaram que os sujeitos que se revelam mais activos durante a situação de desemprego apresentam menos sintomas de mal-estar psicológico. Segundo Schultz-Gambard, Balz, Drewski e Mowka (1988), o nível de actividade parece ser um bom preditor do bem-estar pessoal dos sujeitos em situação de desemprego. Segundo Dooley, Caetano e Rook (1988), os efeitos negativos da situação de desemprego são reduzidos quando o sujeito manifesta formas construtivas de usar o seu tempo.

Por outro lado, a investigação prévia também aponta para uma associação entre as variáveis relativas aos níveis do rendimento mensal e de ocupação dos tempos livres com a saúde mental. No entanto, há dados insuficientes relativamente ao papel daquelas duas variáveis no nível de esperança. Relativamente ao género, embora vários estudos confirmem a sua associação à saúde mental, não se tem revelado associado ao nível da esperança (Snyder, 2000).

Snyder e colaboradores (1991) verificaram que os sujeitos com níveis elevados de esperança têm menos pensamentos negativos e apresentam pensamentos mais positivos. Snyder (2002) refere o estudo de Affleck e Tennen, onde se verificou que os sujeitos com esperança elevada lidam melhor com situações causadoras de *stress*. Verifica-se, pois, uma relação entre o nível de esperança e a saúde mental, embora ainda não haja dados sobre a relação entre a esperança e as várias dimensões do desajustamento psicológico, justificando a exploração deste aspecto, na medida em que poderá contribuir para a compreensão de factores de risco para o bem-estar pessoal, designadamente entre os sujeitos em situação de desemprego.

Rohner e Khaleque (2005) salientam a importância que as relações significativas podem ter na segurança emocional e no bem-estar dos sujeitos. Segundo Slebarska, Moser e Gunnesch-Luca (2009) os sujeitos que têm um bom suporte social conseguem ultrapassar mais facilmente as dificuldades, apresentam níveis mais elevados de resiliência e boas expectativas em relação ao futuro, conseguindo lidar melhor com a situação de desemprego.

A relevância deste estudo se debruçar sobre a experiência de

desemprego advém, em parte, do seu crescimento exponencial nos últimos anos. Por outro lado, esta “banalização” do desemprego poderá acarretar efeitos inesperados em virtude da sua “normalização” e consequente habituação por parte dos sujeitos. Esta hipótese poderá ser parcialmente explorada através da análise da relação entre o desemprego e as variáveis psicológicas relativas aos níveis de Esperança e de Desajustamento psicológico.

## 2.2 – Formulação das hipóteses

Atendendo à investigação revista, este estudo pretende perceber em que medida a Esperança poderá contribuir para o Ajustamento/Desajustamento psicológico. Pretende-se também analisar o papel de alguns indicadores sociobiográficos (rendimento mensal, nível de ocupação, género e relacionamento amoroso) na expressão da Esperança e no Ajustamento psicológico dos sujeitos que se encontram em situação de desemprego. Nesta investigação, as variáveis independentes serão os indicadores sociobiográficos (rendimento mensal, nível de ocupação, género e relacionamento amoroso) e as variáveis dependentes serão o ajustamento psicológico e a esperança no trabalho. Sendo assim, o presente estudo será orientado pelas seguintes hipóteses:

H1: O rendimento mensal, a ocupação dos tempos livres e o relacionamento amoroso associam-se negativamente ao nível do Desajustamento psicológico. Deste modo, espera-se o seguinte:

H1a - Os sujeitos que recebem um rendimento mensal apresentarão níveis mais baixos de Desajustamento psicológico, relativamente aos que pouco ou nada recebem.

H1b - Os sujeitos com ocupações durante os tempos livres apresentarão valores mais baixos de Desajustamento psicológico, relativamente aos que não têm nenhuma ocupação.

H1c - Os sujeitos com relacionamento amoroso estável apresentarão níveis mais baixos de Desajustamento psicológico, relativamente aos que não têm um relacionamento.

H2: O rendimento mensal, as ocupações e o relacionamento amoroso associam-se ao nível de Esperança de trabalho.

H2a - Os sujeitos que recebem um rendimento mensal apresentarão níveis mais elevados de Esperança de trabalho, relativamente aos que pouco ou nada recebem.

H2b - Os sujeitos com ocupações durante os tempos livres apresentarão valores mais elevados de Esperança de trabalho, relativamente aos que não têm nenhuma ocupação.

H2c - Os sujeitos com relacionamento amoroso estável apresentarão níveis mais elevados de Esperança de trabalho, relativamente aos que não têm um relacionamento.

H3: O nível de Desajustamento psicológico diferencia-se em função do género, no sentido do sexo masculino revelar níveis mais elevados.

H4: Não existem diferenças no nível da Esperança de trabalho em função do género.

H5: O nível da Esperança de trabalho associa-se negativamente ao nível do Desajustamento psicológico.

H6: O Desajustamento Psicológico, o género, o rendimento mensal, as ocupações e o relacionamento amoroso são preditores da Esperança de trabalho.

H7: A Esperança de trabalho, o género, o rendimento mensal, as ocupações e o relacionamento amoroso são preditores do Desajustamento Psicológico.

### III - Metodologia

#### 3.1 - Amostra

A amostra recolhida para esta investigação é constituída por 176 sujeitos desempregados, dos quais 84 (44.7%) são do sexo masculino e 92 (52.3%) do sexo feminino (Tabela 2). As idades variam entre um mínimo de 18 e um máximo de 55 anos, sendo o valor médio de 31.83 (DP=7.535) – Tabela 1.

**Tabela 1: Caracterização da amostra – Estatísticas descritivas (Idade)**

	<i>Mínimo</i>	<i>Máximo</i>	<i>Média</i>	<i>D. P.</i>
Idade	18	55	31,83	7,535

Relativamente às Habilitações, 1.7% dos sujeitos possui o 1º Ciclo do Ensino Básico (N=3), 6.3% o 2º Ciclo (N=11) e 20.5% o 3º Ciclo (N=36). A maior parte dos sujeitos (41.5%) realizou o Ensino Secundário (N=73). No que diz respeito ao Ensino Superior, 1.1% dos sujeitos possui Bacharelato (N=2), 19.3% a Licenciatura (N=34) e 9.7% o Mestrado (N=17) – Tabela 2.

**Tabela 2: Caracterização da amostra – Estatísticas descritivas (Sexo e Habilitações)**

		<i>Frequência</i>	<i>Porcentagem</i>
Sexo	Masculino	84	44,7
	Feminino	92	52,3
Habilitações	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

Em relação à situação de desemprego, 23 sujeitos encontram-se à procura de 1º emprego (13.1%) e 153 à procura de novo emprego (86.9%). 5.1% dos sujeitos (N= 9) não possui qualquer fonte de rendimento, enquanto 30.7% recebe o Subsídio de Desemprego (N=54), 6.3% o Subsídio Social de Desemprego (N= 11), 4% o Rendimento Social de Inserção (N= 7) e 16.5% a Bolsa de Formação Profissional (N= 29). Um dos sujeitos (0.6%) assinalou duas fontes de rendimento (Rendimento Social de Inserção e Bolsa de Formação Profissional) e sessenta e cinco sujeitos (36.9%) referem ter "outras" fontes de rendimento. Dos sujeitos que recebem apoio financeiro, 51.7% recebe menos de 500 euros (N= 91), 12.5% entre 500 e 750 euros (N= 22) e 5.7% entre 750 e 1000 euros (N= 10) – Tabela 3.

**Tabela 3: Caracterização da amostra – Estatísticas descritivas (Situação de Desemprego, Fonte de Rendimento e Rendimento mensal)**

		<i>Frequência</i>	<i>Percentagem</i>
Situação de Desemprego	1º emprego	23	13,1
	Novo emprego	153	86,9
Fonte de rendimento	Subsídio de Desemprego	54	30,7
	Subsídio Social de Desemprego	11	6,3
	Rendimento Social de Inserção	7	4,0
	Bolsa de Formação Profissional	29	16,5
	Outra(s)	65	36,9
	Nenhuma	9	5,1
	RSI + BFP	1	0,6
Rendimento mensal	< 500 euros	91	51,7
	500 – 750 euros	22	12,5
	750 – 1000 euros	10	5,7
	> 1000 euros	0	0
	Nenhum	53	30,1

57.4% dos sujeitos não se encontra inserido em nenhum programa ocupacional (N=101), 2.3% encontra-se a frequentar um Estágio Profissional (N=4), 34.6% está a usufruir de Formação Profissional (N=61) e 5.7% referem ter "outras" ocupações (N=10) – Tabela 4.

**Tabela 4: Caracterização da amostra – Estatísticas descritivas (Ocupação)**

		<i>Frequência</i>	<i>Percentagem</i>
Ocupação	Estágio Profissional	4	2,3
	Formação Profissional	61	34,6
	Outra(s)	10	5,7
	Nenhuma	101	57,4

Em relação ao relacionamento amoroso, 29.5% dos sujeitos são solteiros com um relacionamento estável (N=52), 26.7% solteiros sem um relacionamento estável (N=47), 24.4% casados (N=43), 12.5% encontram-se a viver em união de facto (N=22) e 6.8% são divorciados (N=12). Ainda em relação à situação familiar, 104 sujeitos não possuem descendentes (59,1%).

Dos que possuem descendentes, 25% tem apenas um descendente (N=44), 11.4% possuem dois descendentes (N=20) e 4.5% referem ter 3 descendentes (N=8). Por fim, no que diz respeito ao agregado familiar, 20.5% dos sujeitos vive sozinho (N=36), 26.1% vive com os pais (N=46), 10.8% vive com o companheiro (N=19), 26.1% vive com o companheiro e com os filhos (N=46), 4% vive apenas com os filhos (N=7) e os restantes 12.5% dos sujeitos referem viver com “outros” familiares como os sogros ou os irmãos (N=22) – Tabela 5.

**Tabela 5: Caracterização da amostra – Estatísticas descritivas (Relacionamento amoroso, Descendentes e Agregado familiar)**

		<i>Frequência</i>	<i>Percentagem</i>
Relacionamento amoroso	Solteiro com um relacionamento estável	52	29,5
	Solteiro sem um relacionamento estável	47	26,7
	Casado(a)	43	24,4
	União de facto	22	12,5
	Divorciado(a)	12	6,8
	Viúvo(a)	0	0
Descendentes	0	104	59,1
	1	44	25,0
	2	20	11,4
	3	8	4,5
Agregado familiar	Sozinho	36	20,5
	Pais	46	26,1
	Companheiro	19	10,8
	Companheiro e filhos	46	26,1
	Filhos	7	4
	Outros	22	12,5

### 3.2 - Materiais/Instrumentos

#### 3.2.1 - Dados Sociobiográficos

Para esta investigação foi elaborado um questionário com o objetivo de recolher algumas informações sobre os sujeitos e sobre as suas condições de vida atuais, contemplando os seguintes dados: data de nascimento; sexo (Masculino/Feminino); habilitações (1º, 2º ou 3º ciclo do Ensino Básico, Ensino Secundário, Bacharelato, Licenciatura, Mestrado, Doutoramento); relacionamento amoroso (Solteiro(a) com um relacionamento estável, Solteiro(a) sem um relacionamento estável, Casado(a), União de facto, Divorciado(a), Viúvo(a)); número de filhos e constituição do agregado familiar.

Relativamente à situação de desemprego, foram consideradas as seguintes situações possíveis: desempregado à procura do 1º emprego; desempregado à procura de novo emprego. Além disso, fez-se o levantamento da ocupação atual (Estágio Profissional, Formação Profissional ou outra); da fonte de rendimento (Subsídio de Desemprego; Subsídio Social de Desemprego; Rendimento Social de Inserção; Bolsa de

Formação Profissional ou outra) e da quantia de rendimento mensal.

### **3.2.2 - Escala de Esperança de Trabalho - adaptação portuguesa (Rebelo, 2009) da *Work Hope Scale* (Junntunen & Wettersten, 2006)**

A Escala de Esperança de Trabalho constitui uma adaptação portuguesa da *Work Hope Scale* (Junntunen & Wettersten, 2006) realizada por Rebelo (2009) e permite avaliar a esperança e as suas componentes (caminhos, agência e objetivos) relacionadas com o trabalho.

Este instrumento é uma escala de auto-resposta, constituído por 24 itens, cujas respostas são dadas numa escala de Likert de 5 intervalos que variam entre 1 = "raramente" e 5 = "muito frequente". A sua aplicação é de curta duração e pode ser feita individual ou colectivamente.

A versão original em língua inglesa (Junntunen & Wettersten, 2006) revelou boas capacidades psicométricas, tendo obtido um  $\alpha$  de Cronbach de 0.93 para a escala total, 0.87 para a agência, 0.68 para os caminhos e 0.81 para os objetivos. A adaptação portuguesa (Rebelo, 2009) foi realizada com um grupo de 232 adolescentes com idades compreendidas entre os 14 e os 20 anos que frequentavam o 10º/11º ano de uma escola secundária. Neste estudo, Rebelo (2009) obteve um  $\alpha$  de Cronbach de 0.75 para a escala total.

### **3.2.3 - Questionário de Avaliação da Personalidade - adaptação portuguesa do *Personality Assessment Questionnaire* (Rohner, 2005)**

O Questionário de Avaliação da Personalidade (QAP) constitui a primeira versão da adaptação portuguesa do *Adult PAQ – Personality Assessment Questionnaire* (Rohner, 2005), tendo sido realizada para este estudo. Esta escala destina-se a avaliar as percepções individuais relativamente às sete dimensões da personalidade que o autor associa ao ajustamento/desajustamento psicológico: 1) Hostilidade/agressão; 2) Dependência; 3) Autoestima Negativa; 4) Autoadequação Negativa; 5) Inresponsividade emocional; 6) Instabilidade emocional; e 7) Visão do mundo negativa ou Negativismo.

É um instrumento de auto-resposta, cuja aplicação pode ser feita individual e colectivamente, sendo constituído por 63 itens (9 itens para cada dimensão), com uma escala de resposta de tipo Likert de 4 intervalos que variam entre 1 = "nunca verdadeiro" e 4 = "frequentemente verdadeiro".

O somatório das sete subescalas constitui a avaliação global do nível de desajustamento psicológico dos sujeitos (quanto mais alto for o resultado maior será o nível de desajustamento psicológico). O resultado total obtido a partir do QAP varia entre um valor mínimo de 63 (ótimo índice de ajustamento psicológico) e um valor máximo de 252 (nível de desajustamento psicológico máximo), havendo um ponto modal de 157, apontado por Rohner e Khaleque (2005) como distintivo da fronteira entre o ajustamento e o desajustamento psicológico significativo.

Khaleque e Rohner (2012) apresentam dados que revelam boas capacidades psicométricas do Adult PAQ, tendo obtido um  $\alpha$  de Cronbach de 0.86 para a escala total em estudos realizados em várias culturas. Este



valor foi alterado para 0.76 quando se realizaram retestes com intervalos de tempo entre 12 e 18 meses.

Este instrumento possui uma versão para crianças que foi adaptada para a população portuguesa e que revelou dados de consistência interna muito semelhantes aos da versão original, variando entre um mínimo de 0.42 para a subescala dependência e um máximo de 0.72 para as subescalas hostilidade/agressividade e visão negativa do mundo (Oliveira, 2010).

### **3.3 – Procedimentos**

#### **3.3.1 - Procedimentos de recolha de dados**

A recolha de dados para esta investigação foi realizada no Centro de Emprego de Coimbra, no Centro de Emprego de Aveiro e no Centro de Formação Profissional de Águeda durante os meses de Maio e Junho de 2013. Houve a colaboração de 176 sujeitos em situação de desemprego, que se mostraram disponíveis para responder ao protocolo, tratando-se de uma amostra de conveniência. A recolha foi feita pessoalmente, mediante uma breve explicitação do projecto de investigação aos sujeitos que se encontravam na sala de espera dos Centros de Emprego de Coimbra e de Aveiro. Esta abordagem foi previamente autorizada pela Direcção dos Centros de Emprego das diferentes localidades. No Centro de Formação Profissional de Águeda, a recolha foi feita pessoalmente mediante uma breve explicitação do projecto de investigação aos sujeitos que se encontravam a frequentar três cursos (Eletrotécnica, Desenho de Construções Mecânicas e Ótica Ocular). O protocolo de investigação foi construído em colaboração com duas colegas que utilizaram a mesma amostra para a exploração de diferentes variáveis. Este protocolo foi constituído por uma ficha para a recolha dos dados sociobiográficos e por vários instrumentos, incluindo o Questionário de Avaliação da Personalidade e a Escala de Esperança de Trabalho, cujos resultados são analisados no presente estudo.

#### **3.3.2 - Procedimentos de Análise Estatística**

Foi criada uma base de dados com as informações recolhidas através dos protocolos de investigação e a análise estatística realizou-se recorrendo ao uso do SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*). Inicialmente, caracterizou-se a amostra através dos dados descritivos, recorrendo à informação fornecida pelos sujeitos na ficha de dados sociobiográficos.

Seguidamente, foram feitas análises preliminares com o objetivo de encontrar valores omissos (*missings*) e possíveis valores discrepantes (*outliers*). Também se verificou a existência ou não de grandes desvios em relação à normalidade e quais os valores de assimetria e curtose.

Posteriormente, foram recolhidas as estatísticas descritivas e avaliado o nível de consistência interna dos instrumentos utilizados e respectivas subescalas.

A análise estatística contou com o uso da Anova para amostras independentes e o seu equivalente nos testes não paramétricos (Kruskal-Wallis) para as variáveis que não cumpriam os pressupostos de normalidade

ou de homogeneidade. Foram testadas as correlações entre as diferentes variáveis e recorreu-se a procedimentos de regressão múltipla hierárquica.

## IV - Resultados

### 4.1 - Características psicométricas das escalas

Seguidamente, serão apresentadas as informações mais relevantes que resultam da análise estatística dos dados recolhidos.

**Tabela 6: Estatísticas descritivas e Consistência interna (WHS\_T e subescalas)**

	WHS_T	Objetivos	Caminhos	Agência
<i>Média</i>	85,818	25,023	26,835	33,960
<i>D.P.</i>	14,105	4,849	4,810	6,255
<i>Mínimo</i>	50	11	15	16
<i>Máximo</i>	120	35	40	45
$\alpha$	0,885	0,689	0,651	0,817

Nota: WHS\_T – Work Hope Scale Total

**Tabela 7: Estatísticas descritivas e Consistência interna (QAP\_T e subescalas)**

	QAP_T	1	2	3	4	5	6	7
<i>Média</i>	128,597	16,420	22,659	16,534	18,006	17,636	19,767	17,574
<i>D.P.</i>	23,641	4,549	4,187	4,875	4,513	4,875	4,501	5,240
<i>Mínimo</i>	74,00	9,00	10,00	9,00	9,00	9,00	11,00	9,00
<i>Máximo</i>	198,00	28,00	31,00	31,00	32,00	31,00	32,00	31,00
$\alpha$	0,929	0,743	0,704	0,815	0,775	0,729	0,727	0,849

Nota: QAP\_T – Questionário de Avaliação Psicológica Total; 1 – Hostilidade/Agressividade; 2 – Dependência; 3 – Auto-estima Negativa; 4 – Auto-adequação Negativa; 5 – Irresponsividade Emocional; 6 – Instabilidade Emocional; 7 – Visão Negativa do Mundo.

Nas tabelas 6 e 7 podemos observar os valores de tendência central, de dispersão e de consistência interna para as variáveis dependentes utilizadas nesta investigação.

Os resultados revelam que nesta amostra, no geral, os sujeitos apresentam níveis elevados de Esperança de trabalho e não apresentam níveis significativos de desajustamento psicológico, uma vez que a média é de 128.597 (D.P.=23.641), que se encontra abaixo do ponto modal (157), apontado pelos autores (Rohner & Khaleque, 2005) como indicador de desajustamento psicológico significativo. Apenas alguns dos sujeitos (11.6%) apresentam, de facto, problemas de ajustamento, tendo obtido resultados entre 159 e 198. Os sujeitos obtêm valores mais elevados na subescala Dependência e valores mais baixos nas subescalas Hostilidade/Agressividade e Auto-estima Negativa.

Relativamente à consistência interna, a Escala de Esperança de trabalho apresenta valores aceitáveis relativamente ao score total e às subescalas. Verifica-se a existência de um  $\alpha$  de Cronbach para a escala total superior ao encontrado por Rebelo (2009) numa amostra de adolescentes

portugueses, mas ligeiramente inferior ao da versão original. Se nos centrarmos nas subescalas, observa-se um valor mais baixo de consistência interna na subescala Caminhos e mais alto na subescala Agência. Estes valores estão de acordo com os obtidos na versão original, havendo uma pequena discrepância apenas nos valores da subescala Objetivos.

O questionário de avaliação da personalidade apresenta bons valores de consistência interna no total, tendo-se revelado mais elevados do que os obtidos com a versão original junto de amostras de sujeitos Norte-Americanos. No que diz respeito às subescalas, verifica-se um valor de consistência interna mais baixo na subescala dependência e um valor mais elevado na subescala visão negativa do mundo. Esta tendência está de acordo com os valores obtidos com a versão portuguesa para crianças junto de uma amostra de pré-adolescentes (Oliveira, 2010), apesar da versão para adultos apresentar valores mais elevados.

#### 4.2 - Teste de Hipóteses

Hipótese 1: O rendimento mensal, a ocupação dos tempos livres e o relacionamento amoroso associam-se negativamente ao nível do Desajustamento psicológico.

H1a - Os sujeitos que recebem um rendimento mensal apresentarão níveis mais baixos de Desajustamento psicológico, relativamente aos que pouco ou nada recebem.

Esta hipótese não foi confirmada. A amostra foi dividida em dois grupos: A) sujeitos sem rendimento ou com rendimento até 500 euros e B) sujeitos com rendimento entre 500 e 1000 euros. Os resultados obtidos revelam a ausência de diferenças estatisticamente significativas entre estes dois grupos no que diz respeito ao desajustamento psicológico (Tabela 8) e às suas dimensões (Tabela 9).

**Tabela 8 : Médias do Desajustamento Psicológico em função do rendimento recebido**

	QAP_T	
	0 - 500	500-1000
<i>N</i>	144	32
<i>Média</i>	129,278	125,531
<i>D.P.</i>	24,480	19,469
<i>F</i>	0,656	
<i>Sig.</i>	0,419	

Nota: QAP\_T – Questionário de Avaliação da Personalidade Total

**Tabela 9: Médias do Desajustamento Psicológico - Subescalas - em função do rendimento recebido**

		<i>N</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>F</i>	<i>Sig</i>
Hostilidade	A	144	16,52	4,55	0,333	0,565
Agressividade	B	32	16,00	4,61		
Dependência	A	144	22,42	4,38	2,681	0,103
	B	32	23,75	3,02		
Auto-estima negativa	A	144	16,63	5,03	0,274	0,601
	B	32	16,13	4,13		
Auto-adequação negativa	A	144	18,25	4,51	2,338	0,128
	B	32	17,92	4,53		
Irresponsividade Emocional	A	144	17,92	4,53	3,041	0,083
	B	32	16,38	4,48		
Instabilidade emocional	A	144	19,70	4,45	0,168	0,683
	B	32	20,06	4,77		
Negativismo	A	144	17,85	5,46	2,283	0,133
	B	32	16,31	3,91		

Nota: A – sujeitos sem rendimento ou com rendimento até 500 euros e B – sujeitos com rendimento entre 500 e 1000 euros.

H1b - Os sujeitos com ocupações durante os tempos livres apresentarão valores mais baixos de Desajustamento psicológico, relativamente aos que não têm nenhuma ocupação.

Esta hipótese foi confirmada parcialmente. A amostra foi dividida em dois grupos: “Sim” - sujeitos que referem algum tipo de ocupação e “Não” - sujeitos que não possuem ocupações. Não se verificam diferenças estatisticamente significativas entre os sujeitos com/sem ocupações em relação ao nível global do Desajustamento psicológico (Tabela 10), mas verificam-se diferenças significativas ao nível da Dependência – os sujeitos com ocupações apresentam menores níveis de dependência (Tabela 11).

**Tabela 10: Médias do Desajustamento Psicológico em função da “ocupação”**

	QAP_T	
	Sim	Não
<i>N</i>	75	101
<i>Média</i>	129,600	127,852
<i>D.P.</i>	23,670	23,710
<i>F</i>	0,234	
<i>Sig.</i>	0,629	

Nota: QAP\_T – Questionário de Avaliação da Personalidade Total

**Tabela 11: Médias nas subescalas do Ajustamento psicológico em função da “ocupação”**

		<i>N</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>F</i>	<i>Sig</i>
Hostilidade	S	75	16,82	4,48	1,043	0,309
Agressividade	N	101	16,12	4,59		
Dependência	S	75	21,53	4,03	9,931	0,002
	N	101	23,50	4,12		
Auto-estima	S	75	16,81	4,96	0,427	0,514
negativa	N	101	16,33	4,83		
Auto-adequação	S	75	18,36	4,73	0,805	0,371
negativa	N	101	17,42	4,35		
Irresponsividade	S	75	18,23	5,07	2,215	0,138
Emocional	N	101	17,20	4,10		
Instabilidade	S	75	19,91	4,72	0,125	0,724
emocional	N	101	19,66	4,55		
Negativismo	S	75	17,93	5,57	0,614	0,434
	N	101	17,31	4,99		

Nota: S – Sim e N - Não.

H1c - Os sujeitos com relacionamento amoroso estável apresentarão níveis mais baixos de Desajustamento psicológico, relativamente aos que não têm relacionamento.

Esta hipótese não foi confirmada. A amostra foi dividida em dois grupos: “Sem” – sujeitos sem um relacionamento amoroso e “Com” – sujeitos com um relacionamento amoroso. Não se verificam diferenças estatisticamente significativas entre os sujeitos com/sem relacionamento amoroso estável em relação ao nível do Desajustamento psicológico global (Tabela 12) e às subescalas (Tabela 13).

**Tabela 12: Médias do Desajustamento psicológico em função do relacionamento amoroso**

	QAP_T	
	Sem	Com
<i>N</i>	59	117
<i>Média</i>	130,068	127,855
<i>D.P.</i>	24,632	23,199
<i>F</i>	0,342	
<i>Sig.</i>	0,559	

Nota: QAP\_T – Questionário de Avaliação da Personalidade Total

**Tabela 13: Médias das subescalas do Desajustamento psicológico em função do relacionamento amoroso**

		<i>N</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>F</i>	<i>Sig</i>
Hostilidade	S	59	16,27	4,65	0,095	0,758
Agressividade	C	117	16,50	4,51		
Dependência	S	59	22,58	4,27	0,035	0,853
	C	117	22,70	4,16		
Auto-estima	S	59	16,93	5,59	0,590	0,443
negativa	C	117	16,33	4,48		
Auto-adequação	S	59	18,64	5,13	1,783	0,183
negativa	C	117	17,68	4,16		
Irresponsividade	S	59	18,31	17,30	1,927	0,167
Emocional	C	117	4,85	4,37		
Instabilidade	S	59	19,68	4,61	0,035	0,853
emocional	C	117	19,81	4,46		
Negativismo	S	59	17,66	5,55	0,024	0,876
	C	117	17,53	5,10		

Nota: S – Sem e C - Com.

Hipótese 2: O rendimento mensal e as ocupações associam-se ao nível de Esperança de trabalho.

H2a - Os sujeitos que recebem um rendimento mensal apresentarão níveis mais elevados de Esperança de trabalho, relativamente aos que pouco ou nada recebem.

Esta hipótese foi confirmada. A amostra foi dividida em dois grupos: A) sujeitos sem rendimento ou com rendimento até 500 euros e B) sujeitos com rendimento entre 500 e 1000 euros. Os resultados obtidos revelam a existência de diferenças estatisticamente significativas entre estes dois grupos no que diz respeito ao score global de Esperança de trabalho e às subescalas Objetivos e Agência (Tabela 14).

**Tabela 14: Médias da Esperança de trabalho e nas suas subescalas em função do rendimento recebido**

	WHS_T		Objetivos		Caminhos		Agência	
	A	B	A	B	A	B	A	B
<i>N</i>	144	32	144	32	144	32	144	32
<i>Média</i>	84,667	91,000	24,61	26,88	26,63	27,75	33,42	36,37
<i>D.P.</i>	13,718	14,871	4,66	5,31	4,64	5,51	6,26	5,73
<i>F</i>	5,411		5,867		1,418		5,996	
<i>Sig.</i>	0,021		0,016		0,235		0,015	

Nota: WHS\_T – Work Hope Scale Total; A – “0-500”; B – “500-1000”.

H2b - Os sujeitos com ocupações durante os tempos livres apresentarão valores mais elevados de Esperança de trabalho, relativamente aos que não têm nenhuma ocupação.

Esta hipótese não foi confirmada, pois não se verificam diferenças significativas entre os sujeitos com e sem ocupações relativamente à Esperança de trabalho (Tabela 15).

**Tabela 15: Médias da Esperança de trabalho e nas suas subescalas em função da “ocupação”**

	WHS_T		Objetivos		Caminhos		Agência	
	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
<i>N</i>	75	101	75	101	75	101	75	101
<i>Média</i>	86,067	85,634	24,947	25,079	26,587	27,020	34,533	33,535
<i>D.P.</i>	15,421	13,119	5,380	4,440	5,105	4,596	6,595	5,988
<i>F</i>	0,040		0,032		0,348		1,098	
<i>Sig</i>	0,841		0,858		0,556		0,296	

Nota: WHS\_T – Work Hope Scale Total

H2c - Os sujeitos com relacionamento amoroso estável apresentarão níveis mais elevados de Esperança de trabalho, relativamente aos que não têm relacionamento.

Esta hipótese foi confirmada, pois verificam-se diferenças significativas entre estes dois grupos em relação à Esperança de trabalho e às subescalas Objetivos e Caminhos (Tabela 16): os sujeitos com um relacionamento amoroso estável apresentam níveis mais elevados de esperança.

**Tabela 16: Médias da Esperança de trabalho e nas suas subescalas em função do relacionamento amoroso**

	WHS_T		Objetivos		Caminhos		Agência	
	Sem	Com	Sem	Com	Sem	Com	Sem	Com
<i>N</i>	59	117	59	117	59	117	59	117
<i>Média</i>	82,458	87,513	23,80	25,64	25,63	27,44	33,03	34,43
<i>D.P.</i>	13,276	14,261	4,43	4,95	4,27	4,97	6,57	6,06
<i>F</i>	5,157		5,833		5,752		1,957	
<i>Sig.</i>	0,024		0,017		0,018		0,164	

Nota: WHS\_T – Work Hope Scale Total

Hipótese 3: O nível de Desajustamento psicológico diferencia-se em função do género, no sentido do sexo masculino revelar níveis mais elevados.

Esta hipótese não foi confirmada. Não se verificaram diferenças significativas em função do género em relação ao Desajustamento Psicológico, embora o sexo feminino apresente valores mais elevados (Tabela 17). Se nos centrarmos nas subescalas do QAP, verificamos que existem diferenças significativas ao nível da Hostilidade/agressividade e da Dependência (Tabela 18), no sentido do sexo masculino apresentar valores

mais elevados de Hostilidade e o feminino de Dependência.

**Tabela 17: Médias do Desajustamento psicológico em função do gênero**

	QAP_T	
	M	F
<i>N</i>	84	92
<i>Média</i>	87,80	89,14
<i>Sig.</i>	0,862	

Nota: QAP\_T – Questionário de Avaliação da Personalidade Total

**Tabela 18: Médias do Desajustamento psicológico em função do gênero**

		<i>N</i>	<i>M</i>	<i>Sig</i>
Hostilidade	M	84	97,66	0,022
Agressividade	F	92	80,14	
Dependência	M	84	78,52	0,013
	F	92	97,61	
Auto-estima	M	84	86,31	0,585
negativa	F	92	90,50	
Auto-adequação	M	84	85,27	0,421
negativa	F	92	91,45	
Irresponsividade	M	84	93,84	0,183
Emocional	F	92	83,63	
Instabilidade	M	84	83,30	0,195
emocional	F	92	93,24	
Negativismo	M	84	88,80	0,941
	F	92	88,23	

Nota: M – Masculino e F - Feminino.

Hipótese 4: Não existem diferenças no nível da Esperança de trabalho em função do gênero.

Esta hipótese foi confirmada. Não se verificaram diferenças estatisticamente significativas entre os gêneros no que diz respeito à Esperança de trabalho (score global e dimensões) - Tabela 19.

**Tabela 19: Médias da Esperança de trabalho e nas suas subescalas em função do gênero**

	WHS_T		Objetivos		Caminhos		Agência	
	M	F	M	F	M	F	M	F
<i>N</i>	84	92	84	92	84	92	84	92
<i>Média</i>	86,619	85,087	25,226	24,837	26,952	26,728	34,441	33,522
<i>D.P.</i>	13,862	14,361	4,902	4,818	4,749	4,888	5,989	6,490
<i>F</i>	0,517		0,282		0,095		0,947	
<i>Sig.</i>	0,473		0,596		0,758		0,332	

Nota: WHS\_T – Work Hope Scale Total; M – Masculino e F – Feminino.



Hipótese 5: O nível da Esperança de trabalho associa-se negativamente ao nível do Desajustamento psicológico.

Esta hipótese foi confirmada. Verifica-se uma correlação negativa muito significativa entre a Esperança de trabalho e o Desajustamento psicológico (-0,655,  $p < 0,01$ ) – Tabela 20.

**Tabela 20: Correlação entre WHS e QAP**

	WHS	Objetivos	Caminhos	Agência
QAP	-0,655**	-0,554**	-0,506**	-0,660**
Hostilidade/Agressividade	-0,386**	-0,332**	-0,280**	-0,399**
Dependência	-0,027	-0,033	-0,070	-0,033
Autoestima Negativa	-0,565**	-0,466**	-0,384**	-0,618**
Autoadequação Negativa	-0,640**	-0,550**	-0,459**	-0,664**
Irresponsividade Emocional	-0,573**	-0,488**	-0,477**	-0,546**
Instabilidade Emocional	-0,545**	-0,464**	-0,420**	-0,547**
Visão Negativa do Mundo	-0,557**	-0,507**	-0,548**	-0,511**

Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).\*\*

Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).\*

Nota: WHS – Work Hope Scale; QAP – Questionário de Avaliação da Personalidade.

Ao analisarmos as subescalas do QAP, verificamos que existem correlações negativas mais elevadas entre a WHS e a Auto-adequação negativa (-0,640), a Inresponsividade emocional (-0,573), a Auto-estima negativa (-0,565) e a Visão negativa do mundo (-0,557). Atendendo ao conjunto das dimensões do desajustamento psicológico, apenas a Dependência se não revelou significativamente associada ao nível de Esperança de trabalho. As subescala Objetivos e Caminhos apresentam correlações negativas mais elevadas com o score global do Desajustamento psicológico e com a Auto-adequação negativa e a Visão negativa do mundo. A subescala Agência apresenta correlações negativas mais elevadas com o score global do Desajustamento psicológico, e com a Auto-adequação negativa e a Auto-estima negativa.

Hipótese 6: O Desajustamento Psicológico, o género, o rendimento mensal, as ocupações e o relacionamento amoroso são preditores da Esperança de trabalho.

Esta hipótese foi confirmada parcialmente, pois verificamos que as variáveis sociobiográficas explicam cerca de 1.7% da variância total do Desajustamento psicológico, não sendo estatisticamente significativo. Já a Esperança de trabalho explica 42.6% do nível de Desajustamento psicológico, sendo estatisticamente significativo e substancialmente relevante ( $R = 0.655$ ,  $p = 0.000$ ;  $R^2 = 0.430$ ) – Tabela 21. Ao analisarmos os coeficientes de regressão verificamos que a Esperança de trabalho ( $\beta = -1.099$ ,  $t = -11.448$ ,  $p = 0.000$ ) é um bom preditor do Desajustamento psicológico. As variáveis que apresentam menor valor preditivo são e os Rendimentos ( $\beta = 0.332$ ,  $t = 0.327$ ,  $p = 0.744$ ) e os Relacionamentos ( $\beta = 0.102$ ,  $t = 0.069$ ,  $p = 0.945$ ) – Tabela 22.

**Tabela 21: Modelo sumário das regressões efectuadas**

Modelo	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> Ajustado	Sig.
Desajustamento psicológico (QAP)				
Sexo	0,048	0,002	0,003	0,528
Ocupações	0,040	0,002	-0,004	0,603
Rendimento	0,025	0,001	-0,005	0,744
Relacionamento	0,005	0,000	-0,006	0,945
WHS	0,655	0,430	0,426	0,000
Esperança de trabalho (WHS)				
Sexo	0,054	0,003	-0,003	0,473
Ocupações	0,026	0,001	-0,005	0,728
Rendimento	0,008	0,000	-0,006	0,911
Relacionamento	0,006	0,000	-0,006	0,941
QAP	0,655	0,430	0,426	0,000

Nota: WHS – Work Hope Scale; QAP – Questionário de Avaliação da Personalidade

Hipótese 7: A Esperança de trabalho, o género, o rendimento mensal, as ocupações e o relacionamento amoroso são preditores do Desajustamento Psicológico.

Esta hipótese foi confirmada parcialmente, pois podemos observar que as variáveis sociobiográficas explicam cerca de 2% da variância total da Esperança de trabalho, não sendo estatisticamente significativo. O Desajustamento psicológico contribui para explicar 42.6% do nível da Esperança, sendo estatisticamente significativo e substancialmente relevante ( $R = 0.655$ ,  $p = 0.000$ ;  $R^2 = 0.430$ ) – Tabela 21. Através da tabela 22 podemos observar que o Desajustamento psicológico ( $\beta = -0.391$ ,  $t = -11.448$ ,  $p = 0.000$ ) é um bom preditor da Esperança de trabalho. As variáveis que apresentam menor valor preditivo são os Rendimentos ( $\beta = -0.068$ ,  $t = -0,112$ ,  $p = 0.941$ ) e os Relacionamentos ( $\beta = 0.064$ ,  $t = 0.873$ ,  $p = 0.941$ ).

**Tabela 22: Coeficientes de Regressão**

	Desajustamento psicológico			Esperança de trabalho		
	$\beta$	t	Sig.	$\beta$	t	Sig.
Constante	125,159	21,853	0,000	88,151	25,805	0,000
Sexo	2,257	0,632	0,528	-1,532	-0,719	0,473
Constante	131,054	26,005	0,000	86,797	28,855	0,000
Ocupações	-0,643	-0,522	0,603	-0,256	-0,348	0,728
Constante	127,785	41,762	0,000	85,984	47,086	0,000
Rendimentos	0,332	0,327	0,744	-0,068	-0,112	0,911
Constante	128,353	32,528	0,000	85,663	2,354	0,000
Relacionamentos	0,102	0,069	0,945	0,064	0,873	0,941
Constante				136,107	30,476	0,000
QAP				-0,391	-11,448	0,000
Constante	222,873	26,707	0,000			
WHS	-1,099	-11,448	0,000			

Nota: WHS – Work Hope Scale; QAP – Questionário de Avaliação da Personalidade

## V - Discussão

Esta investigação tinha como principal objetivo a avaliação do impacto da situação de desemprego atendendo aos níveis da Esperança de trabalho e do Desajustamento psicológico, para além da consideração de outras variáveis sociobiográficas (género, rendimento mensal, nível de ocupação e relacionamento amoroso).

Os resultados obtidos trouxeram novas informações que serão discutidas seguidamente para uma clarificação dos resultados e suas implicações na prossecução da investigação e na intervenção psicológica, designadamente perante a problemática do desemprego.

A amostra recolhida foi de conveniência e, como tal, não se poderá generalizar os dados para a população-alvo. No entanto, os dados apurados permitiram verificar a associação entre algumas variáveis, permitindo concluir pela identificação de algumas variáveis “protectoras” do bem-estar do sujeito, designadamente o relacionamento amoroso e o rendimento mensal.

O rendimento mensal não se encontra negativamente associado ao Desajustamento psicológico, o que não está de acordo com investigações anteriores em que as dificuldades económicas são apresentadas como um preditor das reações negativas face à situação de desemprego (Leana & Feldman, 1990) e se encontram associadas positivamente ao nível de angústia psicológica (Fryer, 1988).

A ocupação dos tempos livres não se revelou, em geral, negativamente associada ao Desajustamento psicológico, o que contraria a investigação prévia sobre o papel daquela variável no bem-estar psicológico (Schultz-Gambard, Balz, Drewski & Mowka, 1988) e na diminuição da prevalência de sintomas psicopatológicos (Reynolds & Gilbert, 1991). Segundo Dooley, Caetano e Rook (1988), os efeitos negativos da situação de desemprego seriam reduzidos quando o sujeito manifesta formas construtivas de usar o seu tempo. Apenas o nível de Dependência se revelou negativamente associado à ocupação dos tempos livres, apontando para o papel construtivo que o envolvimento activo do sujeito pode ter na sua autonomização afectiva.

O nível de Desajustamento psicológico não difere significativamente em função do género, dado que é contrário aos resultados obtidos em estudos anteriores onde se verificam mais efeitos negativos na saúde mental dos homens (Artazcoz, Benach, Borrell & Cortes, 2004). Os dados obtidos são condicionados pelo contexto situacional relativo às normas culturais sobre o papel da mulher e do homem no mundo do trabalho (Strandh, Hammarström, Nilsson, Nordenmark & Russel, 2013), o que poderá sugerir uma mudança da visão relativa às funções que são associadas ao homem e à mulher e aos diferentes papéis que cada um deve desempenhar. É necessário salientar as diferenças obtidas em duas dimensões do Ajustamento psicológico, o sexo masculino apresenta valores mais elevados ao nível da Hostilidade/Agressividade enquanto o sexo feminino apresenta valores mais elevados ao nível da Dependência.

Os resultados mostram que as ocupações e o género não se encontram associados ao nível de Esperança de trabalho, enquanto o rendimento mensal

se associa positivamente ao nível de Esperança de trabalho. Deste modo, o valor do rendimento mensal surge como um factor protector.

Não se verifica uma associação negativa entre o relacionamento amoroso estável e o Desajustamento psicológico, o que não está de acordo com a literatura. No entanto, os relacionamentos amorosos estáveis associam-se positivamente ao nível de Esperança de trabalho, o que está de acordo com os resultados que mostram a importância das relações significativas para a segurança emocional e para o bem-estar (Rohner & Khaleque, 2005). Os sujeitos que têm um bom suporte social conseguem ultrapassar mais facilmente as dificuldades, apresentam níveis mais elevados de resiliência e boas expectativas em relação ao futuro, conseguindo lidar melhor com a situação de desemprego (Slebarska, Moser & Gunnesch-Luca, 2009). Deste modo, a existência de um relacionamento amoroso estável poderá servir como factor protector durante a situação de desemprego.

Por fim, o nível da Esperança de trabalho associa-se negativamente ao nível do Desajustamento psicológico, o que está de acordo com a literatura em que Snyder (2002) refere a investigação de Affleck e Tennen, na qual os sujeitos com níveis elevados de esperança lidam melhor com situações causadoras de *stress* têm menos pensamentos negativos e apresentam pensamentos mais positivos (Snyder et al., 1991). Deste modo, o nível de esperança surge como um factor protector relativamente aos problemas de saúde mental.

Apesar da literatura referida anteriormente relatar predominantemente consequências negativas na saúde mental, na nossa amostra esta situação não se verifica. É necessário salientar que os resultados obtidos na nossa amostra indicam que a maioria dos sujeitos valores elevados de Esperança e ausência de problemas de saúde mental, evidenciando níveis elevados de Ajustamento psicológico.

## VI - Conclusões

As trajectórias profissionais são cada vez mais caracterizadas por períodos maiores de desemprego, roturas e inactividade, fazendo com que exista uma fronteira cada vez mais incerta entre os sujeitos com e sem emprego.

As relações entre a Esperança de trabalho e o Desajustamento psicológico nos sujeitos que se encontram em situação de desemprego foram o principal foco desta investigação. Os resultados mostraram que de facto existem correlações negativas entre estas duas variáveis e que a esperança de trabalho é um preditor negativo do desajustamento psicológico. Pretendia-se igualmente verificar em que medida determinadas variáveis (rendimento mensal, envolvimento em actividades, género e relacionamento amoroso) poderiam associar-se à Esperança de trabalho e ao nível de Desajustamento psicológico. Verificou-se que o rendimento mensal, a ocupação dos tempos livres e o relacionamento amoroso não se associam ao nível do Desajustamento psicológico. Por outro lado, o rendimento mensal e o relacionamento associam-se positivamente ao nível de Esperança de trabalho, não se verificando associações ao nível das ocupações.

Relativamente ao género, não se verificam diferenças significativas no nível de Desajustamento psicológico nem no nível da Esperança de trabalho.

Muitos estudos apontam para as consequências negativas sentidas durante a situação de desemprego, sendo curioso constatar que o nível de desajustamento psicológico da nossa amostra situa-se abaixo do limiar do desajustamento propriamente dito, apontando para uma ausência geral de perturbações socio-afectivas graves. É possível que este dado possa ser explicado pela metodologia de recrutamento da amostra. Com efeito, os indivíduos não foram coagidos a participar no estudo, sendo provável que assim tenham participado sobretudo os que mantinham uma atitude mais positiva face à experiência de desemprego.

Além disso, na mostra predominam os sujeitos à procura de um novo emprego e a idade média é de 31.83, estes dois aspectos podem ser encarados como limitações. Podemos não conseguir perceber qual o verdadeiro impacto da situação de desemprego nos sujeitos que estejam à procura do primeiro emprego e nos sujeitos mais velhos que se deparam com a situação de desemprego após terem passado a maior parte das suas vidas no mesmo posto de trabalho.

Os dados obtidos não incluem a componente temporal, não sabemos em que medida esta variável poderá influenciar nas consequências sentidas pelos sujeitos. O tempo em situação de desemprego poderá associar-se positivamente com o nível de Desajustamento psicológico e negativamente com o nível da Esperança de trabalho. Os resultados positivos obtidos nesta investigação ao nível da Esperança de trabalho e do Desajustamento psicológico poderão ser explicados por esta variável, a maioria dos sujeitos poderá estar a vivenciar a situação de desemprego há pouco tempo. Este aspecto deverá ser analisado em futuras investigações.

Os resultados obtidos são referentes apenas a sujeitos em situação de desemprego, não sabemos até que ponto existem diferenças significativas entre os sujeitos que não se encontram nessa situação. Futuramente, poderia ser feita a comparação com o grupo de controlo para haver uma melhor compreensão do verdadeiro impacto do desemprego, tentando perceber se o grupo de controlo evidencia valores mais baixos de Desajustamento psicológico e mais elevados de Esperança de trabalho.

Relativamente a esta temática, poderia ser pertinente realizar estudos longitudinais com sujeitos que se deparam com o desemprego e que depois reingressam no mercado de trabalho. Conseguiríamos recolher informações que nos permitiriam perceber por um lado, em que medida a forma como os sujeitos encaram a situação de desemprego tem influência no reemprego, e por outro lado em que medida o reingresso no mundo de trabalho altera as vivências dos sujeitos que se encontravam desempregados. Será necessário verificar se o nível de Esperança de trabalho e o nível de Desajustamento psicológico se encontram associados ao reemprego.

Apesar das limitações apontadas anteriormente, esta investigação trouxe informações que podem ser exploradas em estudos que sejam desenvolvidos futuramente e que podem servir de base para intervenções feitas no âmbito da Psicologia. Uma vez que a Esperança de trabalho se mostrou ser uma preditora negativa do Desajustamento psicológico, torna-se

pertinente desenvolver atividades que possam trabalhar a Esperança bem como todos os aspetos inerentes à saúde mental. As actividades desenvolvidas deverão ter em conta o género, permitindo que cada sujeito possa trabalhar os aspectos que são mais afectados por esta situação, nomeadamente actividades para trabalhar a hostilidade/agressividade relativamente aos homens e actividades para trabalhar a dependência relativamente às mulheres.

Torna-se necessário que haja uma maior consciencialização deste fenómeno, das estratégias que podem ajudar a ultrapassar esta situação e das ferramentas necessárias para uma procura de emprego bem sucedida. É, também, importante que se desenvolva um trabalho junto do sujeito de modo a que ele adquira um maior conhecimento das suas competências pessoais e sociais que lhe permitam traçar novos caminhos no mundo do trabalho, fomentando o empreendedorismo e a autoempregabilidade.

O papel do Psicólogo é importante durante este período na vida do sujeito. Poderá desenvolver actividades ao nível do Aconselhamento, dos Serviços de psicologia vocacional e Orientação de carreira e de Programas de formação. Este trabalho poderá ser desenvolvido individualmente ou em grupo e com diferentes faixas etárias, começando nas escolas com os mais jovens.

### **Bibliografia**

- Artazcoz, L., Benach, J., Borrell, C., & Cortes, I. (2004). Unemployment and Mental Health: Understanding the Interactions Among. *American Journal of Public Health*, 94 (1), 82-88.
- Briscoe, J. P., & Hall, D. T. (2006). The interplay of boundaryless and protean careers: Combinations and implications. *Journal of Vocational Behavior*, 69, 4-18.
- Briscoe, J. P., Hall, D. T., & DeMuth, R. L. F. (2006). Protean and boundaryless careers: An empirical exploration. *Journal of Vocational Behavior*, 69, 30-47.
- Demetriou, L., & Christodoulides, P. (2011). Personality and Psychological Adjustment of Greek-Cypriot Youth in the Context of the Parental Acceptance-Rejection Theory. *The Cyprus Review*, 23, 81-96.
- Dimas, I. M., Pereira, M. D., & Canavarro, M. C. (2013). Ajustamento psicossocial, ajustamento diádico e resiliência no contexto de desemprego. *Análise Psicológica*, 31(1), 3-16.
- Dooley, D., Caetano, R., & Rook, K. S. (1988). Personal and Aggregate Unemployment and Psychological Symptoms. *Journal of Social Issues*, 44(4), 107-123.
- Ervasti, H., & Venetoklis, T. (2010). Unemployment and Subjective Well Being. *Acta Sociológica*, 53 (2), 119-138.
- Fryer, D. (1988). *Handbook of life, stress, cognition and health*. New York: John Wiley and Sons, Ltd.
- Fugate, M., Kinicki, A., & Ashforth, B. (2004). Employability: a psycho social construct, its dimensions, and applications. *Journal of*

- Vocational Behavior*, 65 (1), 14-38.
- Hanisch, K. A. (1999). Job loss and Unemployment research from 1994 to 1998: a review and recommendations for research and intervention. *Journal of Vocational Behavior*, 55, 188-220.
- Juntunen, C., & Wettersten, K. (2006). Work hope: Development and Initial Validation of a Measure. *Journal of Counseling Psychology*, 53 (1), 94-106.
- Khaleque, A., & Rohner, R. P. (2012). Effects of Multiple Acceptance and Rejection on Adults' Psychological Adjustment: A Pancultural Study. *Social Indicators Research*, 113, 393-399.
- Leana, C. R., & Feldman, D. C. (1990). Individual responses to job loss: empirical findings from two field studies. *Human Relations*, 3(11), 1155-1189.
- Loureiro, R. G. (2006). *Enfrentar o desemprego: um estudo empírico e estratégias para o aconselhamento*. Lisboa: IEFP.
- McArdle, S., Waters, L., Briscoe, J., & Hall, D. (2007). Employability during unemployment: Adaptability, career identity and human and social capital. *Journal of Vocational Behavior*, 71, 247-264.
- Moorthouse, A., & Caltabiano, M. (2007). Resilience and unemployment: Exploring risk and protective influences for the outcome variables of depression and assertive job searching. *Journal of Employment Counseling*, 44, 115-125.
- Oliveira, P. A. (2010). Ajustamento pessoal e académico dos/as pré-adolescentes: impacto da aceitação versus rejeição parental e do suporte social percebidos. Dissertação de Mestrado em Psicologia Pedagógica. Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, Universidade de Coimbra.
- Pires, A. M. S. (2010). Aceitação – rejeição parental percebida e ajustamento psicológico e académico da criança. Dissertação de Mestrado em Psicologia Pedagógica. Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, Universidade de Coimbra.
- Rebello, A. (2009). Estudo das relações entre a esperança vocacional, os padrões adaptativos de aprendizagem e a auto-estima num grupo de adolescentes. Dissertação de Mestrado em Psicologia do Desenvolvimento. Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, Universidade de Coimbra.
- Reynolds, S., & Gilbert, P. (1991). Psychological impact of unemployment: interactive effects of vulnerability and protective factors on depression. *Journal of counseling psychology*, 38(1), 76-84.
- Rodrigues, E. C. M. (2012). Dimensões psicológicas do desemprego: relações entre adaptabilidade, esperança, bem-estar e saúde mental. Dissertação de Mestrado em Psicologia da Educação, Desenvolvimento e Aconselhamento. Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, Universidade de Coimbra.
- Rohner, R. P. (2005). Personality Assessment Questionnaire (PAQ): Test Manual. In R.P. Rohner & A. Khaleque, *Handbook for the Study of Parental Acceptance and Rejection* (217-220). Storrs, CT: Rohner Research Publications.

- Rohner, R. P., & Khaleque, A. (2005). *Handbook for the Study of Parental Acceptance and Rejection*. Storrs, CT: Rohner Research Publications.
- Santos, E. R., Costa, A. A., & Loureiro, R. G. (1997). Desemprego: o problema e perspectivas de intervenção num contexto de educação de carreiras. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 13/14, 61-65.
- Schultz-Gambard, J., Balz, H., Drewski, R., & Mowka, K. (1988). Individual and social consequences of unemployment. In D. Canter et al. (Eds.), *Environmental Social Psychology* (182-188). Dordrecht: Kluwer Academic Publishers.
- 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., Irving, L., & Anderson, J. R. (1991). Hope and health: Measuring the will and the ways. In C.R. Snyder & D.R. Forsyth, *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective* (285-305). Elmsford, NY: Pergamon.
- Snyder, C., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., & Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570-585.
- Snyder, C. (2000). *Handbook of Hope: Theory, Measures, and Applications*. San Diego, US: Academic Press.
- Snyder, C. (2002). Hope Theory: Rainbows in the Mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249.
- Snyder, C., Lehman, K. A., Kluck, B., & Monsson, Y. (2006). Hope for rehabilitation and vice versa. *Rehabilitation Psychology*, 51(2), 89-112.
- Strandh, M., Hammarström, A., Nilsson, K., Nordenmark, M., & Russel, H. (2013). Unemployment, gender and mental health: the role of the gender regime. *Sociology of Health and Illness*, 35(5), 649-665.