



UC/FPCE_2018

Universidade de Coimbra
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

**O papel das emoções positivas e da autoeficácia na
transição para o mercado de trabalho: estudo
exploratório com estudantes do ensino superior**

Ana Rita da Silva Pinto (e-mail: anaritapnt3@gmail.com)

Dissertação de Mestrado em Psicologia da Educação, Desenvolvimento
e Aconselhamento, sob a orientação da Professora Doutra Maria Paula
Paixão

O papel das emoções positivas e da autoeficácia na transição para o mercado de trabalho: estudo exploratório com estudantes do ensino superior

A presente investigação pretende analisar, enquanto estudo exploratório, o impacto das emoções positivas e da autoeficácia no bem-estar (psicológico e subjetivo), em 127 estudantes universitários em final de ciclo de estudos (1º ou 2º). Com o objetivo de estudar estas relações, recorreu-se à Escala das Emoções Positivas Disposicionais (DPES), à Escala de Autoeficácia na Transição para o Trabalho (AETT), às Escalas de Bem-Estar Psicológico (EBEP), à Escala de Mal-Estar Psicológico de Kessler (K10), à Escala de Satisfação com a Vida (ESV), à Escala de Vitalidade Subjetiva (EVS) e às Escalas de Afeto Positivo e Negativo (*Positive and Negative Affect Schedule*, no original, PANAS) como instrumentos de medida. Consideraram-se dimensões do bem-estar psicológico a *autonomia, domínio do meio, crescimento pessoal, relações positivas com os outros, objetivos na vida, aceitação de si* e *vitalidade subjetiva*, na versão *traço* e na versão *estado*, e do bem-estar subjetivo consideraram-se o *afeto positivo* e a *satisfação com a vida*. Como indicadores do mal-estar, contemplaram-se o *afeto negativo* e o *mal-estar psicológico*. Os resultados deste estudo mostram o efeito preditor das emoções positivas e da autoeficácia na transição para o mercado de trabalho, em diversos indicadores, respetivamente de bem-estar, psicológico e subjetivo, e de mal-estar. Um nível mais elevado de confiança no processo de transição do ensino superior para a inserção profissional aumenta as sensações de bem-estar e diminuem as sensações mal-estar. A autoeficácia na transição para o trabalho também parece mediar, total ou parcialmente, o impacto de algumas emoções positivas nos indicadores de bem-estar.

Palavras chave: emoções positivas, autoeficácia na transição para o trabalho, bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico.

The role of positive emotions in well-being and in self-efficacy on transition to labour market: Exploratory study with higher education students

The present research intends to analyze, as an exploratory study, the impact of positive emotions and self-efficacy in well-being (psychological and subjective), in 127 university students at the end of a study cycle. (1st or 2nd). In order to study this relations, we used the Dispositional Positive Emotion Scale (DPES), the Transition to Work Self-Efficacy Scale (AETT), the Psychological Well-Being Scale (EBEP), the Kessler Psychological Distress Scale (K10), the Life Satisfaction Scale (ESV), the Subjective Vitality Scale (EVS) and the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) as measuring instruments. As psychological well-being dimensions we considered *autonomy, mastery of the environment, personal growth, positive relationships with others, goals in life, acceptance of self and subjective vitality*, as *trace* and as *state*, and as subjective well-being dimensions we considered *positive affect* and *satisfaction with life*. We considered the *negative affect* and *psychological distress* indicators of general distress. The results of this study show the predictive effect of positive emotions and self-efficacy in the transition to the labor market, in several indicators, respectively of well-being and distress. A higher level of confidence in the process of transition from higher education to work integration increases feelings of well-being and diminishes feelings of distress. Self-efficacy in the transition to work also seems to mediate, totally or partially, the impact of some positive emotions on well-being indicators.

Key Words: positive emotions, self-efficacy in transition to work, subjective well-being, psychological well-being.

Agradecimentos

À professora doutora Maria Paula Paixão, sem cuja orientação, apoio e dedicação não teria sido possível concluir esta etapa;

A todos os participantes pela disponibilidade em responder aos questionários que permitiram desenvolver este estudo;

Aos meus pais, que sempre me incentivaram a seguir pelos meus sonhos e a lutar por realizá-los, por me ouvirem, me apoiarem e me darem forças quando estas parecem faltar. Nunca haverá palavras suficientes para agradecer aos sacrifícios que fizeram para que eu pudesse chegar a esta etapa;

Ao Ruben, por ser aquela pessoa que nunca me falha, que está sempre disponível para mim. Por ser o meu melhor amigo e namorado, por me ajudar, tanto pessoal como profissionalmente. Pelos teus conselhos, pelas tuas piadas que sempre me conseguem arrancar risos, mesmo quando tudo parece desabar;

À minha família, pelo suporte e palavras de incentivo, em que sempre sabem o que dizer nas horas certas;

Ao Simón e à Daniela pelo apoio, ajuda, disponibilidade, companhia, amizade e tudo o mais que possibilitaram chegar a este ponto;

À Helena, por toda amizade e carinho que nunca faltaram;

À Cá, por ser aquela típica amizade de Coimbra, que não é de sempre, mas com certeza que é para sempre;

À Maria, por ter sido a melhor colega de casa e companheira que alguém podia ter pedido;

E por último, mas sempre em primeiro, à minha avó, que é mais que uma mãe de criação, que muita falta me fez, continua e continuará a fazer. Um até já.

Índice

Introdução	1
I – Enquadramento conceptual	1
1.1 - Psicologia Positiva.....	2
1.2 - Emoções Positivas	3
1.2.1 - Regulação Emocional	3
1.3 - Bem-Estar	4
1.3.1 - Bem-Estar subjetivo.....	4
1.3.2 - Bem-Estar Psicológico.....	5
1.4 - As Emoções Positivas e o Bem-Estar	6
1.5 - Os Estudantes Universitários	7
1.6 - Mercado de Trabalho	8
1.6.1 - A Transição para o Mercado de Trabalho.....	9
1.6.2 - Competências na Transição para o Mercado de Trabalho	10
1.6.3 - Autoeficácia na Transição para o Trabalho	10
II - Objectivos	11
III - Metodologia	12
3.1 –Amostra:.....	12
3.2 - Instrumentos de medida:	13
3.2.1 – Escala de Autoeficácia na Transição para o Trabalho (AETT)	14
3.2.2 – Escala das Emoções Positivas Disposicionais (DPES)	14
3.2.3 – Escalas do Bem-Estar Psicológico (EBEP).....	15
3.2.4 – Escala de Vitalidade Subjetiva (EVS).....	16
3.2.5 – Escala de Satisfação com a Vida (SWLS)	16
3.2.6 – Escalas de Afeto Positivo e Negativo (PANAS).....	16
3.2.7 – Escala de Mal-Estar Psicológico de Kessler (K10).....	17
3.3 - Procedimentos:.....	17
3.3.1 – Processo de Tradução DPES e K10	17
3.3.2 – Análise de Componentes Principais - K10.....	18
3.3.3 – Processo de Recolha de Dados.....	19
3.3.4 – <i>Software</i> Informático e procedimentos estatísticos	19
IV - Resultados	20
4.1 – Estatísticas Descritivas e Consistências Internas dos Instrumentos	20
4.2 – Correlações entre dimensões dos instrumentos.....	24

4.3 – Teste das Hipóteses	24
4.3.1 – Estudo da relação entre emoções positivas e dimensões do bem-estar – <i>hipótese 1</i>	24
4.3.2 – Estudo da relação entre emoções positivas e indicadores do mal-estar – <i>hipótese 2</i>	26
4.3.3 – Estudo da relação entre emoções positivas e dimensões da autoeficácia na transição para o trabalho – <i>hipótese 3</i>	26
4.3.4 – Estudo da relação entre as dimensões da autoeficácia na transição para o trabalho e os indicadores de mal-estar – <i>hipótese 4</i>	27
4.3.5 – Estudo da relação entre as dimensões da autoeficácia na transição para o trabalho e os indicadores de bem-estar – <i>hipótese 5</i>	28
4.3.6 – Estudo do efeito mediador da autoeficácia na transição para o trabalho na relação entre as emoções positivas e os indicadores de bem-estar – <i>hipótese 6</i>	29
V - Discussão	34
VI - Conclusões	38
Bibliografia	39
Anexo 1 - Instrumentos	45
Anexo 2 – Tabelas	63

Índice de Tabelas

Tabela 1 – <i>Variáveis descritivas da amostra</i> - curso frequentado, número de sujeitos, duração do curso e o ano frequentado.....	13
Tabela 2 – Estatísticas descritivas das pontuações obtidas em cada uma das escalas e subescalas.....	21
Tabela 3 – Médias, desvios-padrão e consistências internas dos instrumentos e dimensões.....	23
Tabela 4 – Matriz das correlações entre as dimensões das Escalas de Bem-Estar Psicológico.....	63
Tabela 5 – Matriz das correlações entre as dimensões da Escala das Emoções Positivas Disposicionais	63
Tabela 6 – Matriz das correlações entre as dimensões da Escala de Vitalidade Subjetiva.....	63
Tabela 7 – Matriz das correlações entre as dimensões das Escalas de Afeto Positivo e Negativo.....	63
Tabela 8 – Matriz das correlações entre as dimensões da Escala de Autoeficácia na Transição para o Trabalho.....	64
Tabela 9.1 – Matriz das correlações entre as emoções positivas e dimensões do bem-estar psicológico – Hipótese 1.....	25
Tabela 9.2 – Matriz de correlações entre as emoções positivas e dimensões do bem-estar subjetivo – Hipótese 1.....	25
Tabela 10 – Matriz de correlações entre as emoções negativas e indicadores do mal-estar – Hipótese 2.....	26
Tabela 11 – Matriz de correlações entre as emoções positivas e as dimensões da autoeficácia na transição para o trabalho – Hipótese 3.....	27
Tabela 12 – Matriz de correlações entre as dimensões da autoeficácia na transição para o trabalho e os indicadores de mal-estar – Hipótese 4.....	28
Tabela 13.1 – Matriz de correlações entre as dimensões da autoeficácia na transição para o trabalho e as dimensões do bem-estar psicológico – Hipótese 5.....	28
Tabela 13.2 – Matriz de correlações entre as dimensões da autoeficácia na transição para o trabalho e as dimensões do bem-estar subjetivo – Hipótese 5.....	29
Tabela 14.1 – <i>Sumário do Modelo de Regressão Linear Hierárquica</i> das emoções positivas e da autoeficácia na transição para o trabalho nas dimensões do bem-estar psicológico - Hipótese 6.....	33
Tabela 14.2 – <i>Sumário do Modelo de Regressão Linear Hierárquica</i> das emoções positivas e da autoeficácia na transição para o trabalho nas dimensões do bem-estar subjetivo e de vitalidade subjetiva - Hipótese 6.....	34

Introdução

O fim de um ciclo de estudos no ensino superior constitui um marco na transição para o mercado de trabalho, pois exige uma recomposição e reorganização, seja intraindividual como relacional (Vieira & Coimbra, 2005). Esta etapa evolutiva do percurso vocacional envolve mudanças e adaptações, psicológicas, físicas ou nas relações sociais, como toda e qualquer mudança relevante na sua vida, seja pessoal, como profissional (Vieira, Maia & Coimbra, 2007). Os momentos de transição envolvem uma experiência emocional muito rica e complexa, marcada pela resiliência, e são caracterizados pela experiência das emoções, positivas ou negativas, que contribuem para o nosso bem-estar, seja psicológico como subjetivo (Fredrickson, 2004) A experiência de emoções positivas, segundo a Teoria “Expandir-Construir” (Fredrickson, 2004), promove a experiência de estados afetivos positivos promotores de resiliência, redutores de estados afetivos negativos, e possibilitam o desenvolvimento de recursos que contribuem para a superação de dificuldades.

Nos tempos que correm, devido à complexidade do mercado de trabalho, aumento do desemprego, e eventual falta de preparação para a inserção no mundo profissional, proporcionada pelas instituições de ensino superior aos seus estudantes, com a consequente dificuldade de inserção no mesmo (Gamboa, Paixão & Palma, 2014; Vieira & Marques, 2014), e sendo as emoções positivas uma componente de relevo na ciência do bem-estar, uma vez que são consideradas marcadores do seu desenvolvimento ótimo (Fredrickson, 2004), torna-se essencial estudar o impacto de que essas emoções se revestem no bem-estar sentido pelos estudantes universitários que estejam em vias de ingressar no mercado de trabalho, e a sua relação com suas percepções subjetivas relativamente às suas próprias capacidades de transição para o trabalho, de adotar e exprimir comportamentos que contribuam para uma transição de sucesso.

Esta análise constitui o objetivo central deste trabalho, efetuado junto de uma amostra de estudantes do ensino superior em final de ciclos de estudos.

I – Enquadramento conceptual

Nos últimos anos, quer do ponto de vista da investigação, quer do ponto de vista da intervenção, tem ganho importância uma nova vertente da ciência psicológica, denominada de Psicologia Positiva.

1.1 - Psicologia Positiva

A Psicologia Positiva é o estudo científico de experiências e traços individuais considerados positivos, dos instrumentos que promovem a sua evolução e que proporcionam aos indivíduos e às comunidades vias para florescer e prosperar. Esta vertente interessa-se pelo bem-estar e pelo funcionamento ótimo do ser humano e defende, também, que mesmo o sujeito com a carga psicológica mais pesada, deseja mais na sua vida que o alívio do sofrimento (Duckworth, Steen & Seligman, 2005; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Pessoas perturbadas, agitadas ou aflitas, procuram uma maior satisfação, contentamento e alegria, e não, unicamente, diminuir a tristeza e a preocupação. Estes indivíduos querem, similarmente, uma vida realizada e mais produtiva, imbuída de propósito e significado (Duckworth, Steen & Seligman, 2005; Magyar, Owens & Conoley, 2015; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Estados psicológicos positivos, como estes referidos, não surgem de uma forma automática assim que o sofrimento, ou dor, é abatido, ou mesmo removido. A promoção de emoções positivas e a construção de atributos, identificando e incentivando talentos pessoais, poderá contribuir, direta ou indiretamente, para aliviar o sofrimento e a desfazer as suas causas primárias. Os psicólogos que adotam esta abordagem mais positiva, preocupam-se com a construção de capacidades e naquilo que de melhor a vida tem a oferecer, enquanto gerem as debilidades e auxiliam na reparação dos piores aspetos presentes na vida do sujeito.

O positivo não se refere apenas à ausência do negativo. Caso contrário, não surgiria a Psicologia Positiva, mantendo-se, somente, uma Psicologia Tradicional centrada no esforço de diminuição de estados psicológicos negativos (Duckworth, Steen & Seligman, 2005). Uma assunção central subjacente à Psicologia Positiva é que experiências e traços positivos não são, necessariamente, processos contrários ou opostos a algum estado ou característica negativos. Por vezes, de fato, as emoções e traços positivos são, simplesmente, a extremidade oposta numa dimensão bipolar (como a angústia e o alívio). Contudo, geralmente, não se verifica esse tipo de ligação entre os estados e traços positivos e negativos. Por exemplo, Herzberg, em 1959 (citado por Duckworth, Steen & Seligman, 2005) mostra que, embora os salários baixos e as condições precárias de trabalho conduzissem à insatisfação no trabalho, a ausência dos mesmos fatores não levou à presença de satisfação.

O bem-estar, a satisfação com a vida, a vitalidade, a alegria, a esperança, o otimismo, a sabedoria, o amor, o perdão, entre outras, constituem objeto de estudo, para além do conceito de saúde e de

doença, que envolve o trabalho da Psicologia Positiva, promovendo a educação, o *insight* e o crescimento. Mais especificamente, dá especial atenção às emoções, ou dinâmicas positivas, do funcionamento humano, transmitindo o pressuposto, e fornecendo evidências, de que a ciência psicológica é, também, o estudo da força e da virtude (Oliveira, 2010; Seligman, 2005).

1.2 - Emoções Positivas

As emoções desempenham um papel de elevada importância na vida das pessoas, principalmente na tomada de decisões adaptativas no confronto com a adversidade e mudança, tal como na resposta às necessidades físicas e psicológicas. O sistema emocional desenvolve-se de duas maneiras: através do processo de maturação biológica e através da aprendizagem sociocultural (Smith & Lazarus, 1990; Lazarus, 1991). A regulação emocional envolve compreender, harmonizar e selecionar que emoções sentir e manifestar. Saber investir em emoções úteis e gerir emoções que podem ser prejudiciais, é uma das principais funções deste processo, o qual é decisivo na adaptação (Gross, 2013). As emoções positivas ativam, consciente ou inconscientemente, respostas mentais e físicas, tal como mudanças subjetivas, nomeadamente as que se verificam no estado de humor. Estas associam-se a uma maior capacidade de ver perspetivas de futuro, de desenvolver objetivos e de organizar planos para os atingir. Na vivência de situações ansiosas e ativadoras de emoções negativas, como o desemprego ou o luto, em que não existe uma solução imediata possível, as pessoas que recorrem ao afeto positivo como estratégia de *coping*, enquanto lidam com o afeto negativo, tendem a exibir maiores níveis de bem-estar psicológico mais rapidamente (Fredrickson, 2005; Fredrickson & Cohn, 2008).

1.2.1 - Regulação Emocional

Nelis, Quoidbach, Hansenne & Mikolajczak (2011) defendem o modelo de regulação emocional de duas vias: o *up-regulation*, onde se aumentam, ou mantêm as emoções positivas, e o *down-regulation*, que diminui a intensidade das emoções negativas.

Santana & Godim (2016) concluem que os níveis de regulação emocional influenciam as experiências emocionais, afetivas e a satisfação com a vida, isto é, quanto maiores os níveis de regulação emocional, melhores são os níveis afetivos vividos a avaliação global sobre a própria vida. Estes autores concluem, também, que quanto mais elevados forem os níveis de *up-regulation*, menores se verificam

os níveis de *down-regulation*. Contudo, esta não é uma relação significativa na regulação das consequências das emoções negativas. Contrariamente, as investigações de Gross (2013) e Nelis et al. (2011), obtiveram relações significativas na redução dos níveis de *down-regulation* através do aumento dos níveis de *up-regulation*.

A regulação emocional positiva, ou *up-regulation*, segundo Santana & Godim (2016) contribui, de forma positiva, nas dimensões do bem-estar psicológico de *autonomia* e de *domínio do meio*. Igualmente, de acordo com os resultados destes autores, este tipo de regulação emocional manipula o estado afetivo vivenciado pelo indivíduo, assim como a sua satisfação com a vida.

Livingstone & Srivastava (2012) concluem que o papel das emoções positivas se situa para além do “*fazer sentir bem*”. Elas conseguem anular os efeitos psicológicos e fisiológicos das emoções negativas, permitindo uma superação mais rápida e eficaz de situações ansiosas. Estes autores defendem que a adoção de estratégias de regulação emocional que potencializem os efeitos das emoções e do afeto positivo, conduz ao aumento de níveis de bem-estar. Contudo, as estratégias que levam ao prazer imediato nem sempre contribuem para a construção, ou manutenção, de recursos a longo-prazo, podendo promover a introdução de emoções negativas.

1.3 - Bem-Estar

O bem-estar é um conceito cujo estudo pode ser subdividido em duas abordagens principais: o bem-estar subjetivo, ou hedónico, e o bem-estar psicológico, ou eudemónico (Santana & Godim, 2016).

1.3.1 - Bem-Estar subjetivo

O bem-estar subjetivo envolve um processo subjetivo de avaliação acerca do nível de satisfação com a vida, bem como a análise pessoal da frequência de afeto positivo e ausência de afeto negativo no dia-a-dia, tendo duas componentes essenciais, afetiva e cognitiva. O bem-estar, nesta vertente, é visto como felicidade, prazer ou satisfação, em que a felicidade, a moral, a satisfação com a vida, são construtos que permitem, não só contribuir para o aumento, ou manutenção, do mesmo, como mensurar o próprio bem-estar (Diener, Lucas & Oishi, 2005; Diener, 1984; Longo, 2014; Siqueira & Padovan, 2008) O construto da satisfação com a vida, por sua vez, remete para o nível de contentamento sobre o próprio percurso de vida. Este diz respeito à componente cognitiva desta dimensão do bem-estar: assenta numa avaliação subjetiva acerca da qualidade da

própria vida, baseada num padrão criado pelo indivíduo, nomeadamente sobre aproximação de metas e objetivos a longo prazo (Simões, 1992). É possível afirmar que o bem-estar subjetivo é um conceito amplo: inclui a experiência de emoções positivas, baixos níveis de afeto negativo e uma elevada satisfação com a vida. As experiências positivas constituem o núcleo central do bem-estar subjetivo, uma vez que tornam as vivências recompensadoras (Diener, Lucas & Oishi, 2005).

1.3.2 - Bem-Estar Psicológico

O bem-estar psicológico diz respeito ao desenvolvimento integral das próprias capacidades, à autorrealização e propósito de vida, obtidos pela superação de desafios, assentando o seu estudo e compreensão na investigação do potencial humano. Esta visão defende o bem-estar como o funcionamento harmonioso e cabal das capacidades humanas, de pensar e raciocinar, de satisfazer as necessidades psicológicas de autonomia, competência e relacionamento que afetam o bem-estar psicológico. Quando o desenvolvimento das capacidades não é potenciado ou é obstruído, assim como quando não são satisfeitas as necessidades psicológicas básicas, ou a sua satisfação é objeto de frustração ativa, podemos falar de mal-estar psicológico, que, em casos extremos, pode dar origem a sintomatologia clínica e, mesmo, a quadros psicopatológicos (Delle Fave, Brdar, Freire, Vella-Broderick & Wissing, 2013; Keys, Shmotkin & Ryff, 2002; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer 2008).

Segundo Ryff & Singer (2008) o bem-estar psicológico assenta nas seguintes dimensões: a autoaceitação, que envolve atitudes positivas para consigo mesmo; o relacionamento positivo com outras pessoas, como a capacidade de amar e manter amizades; a autonomia, como *locus* interno associado ao funcionamento pessoal e o uso de padrões internos de autoavaliação; o domínio do ambiente, isto é, a capacidade de escolher, criar e gerir ambientes complexos; o propósito de vida, que se foca nas intenções pessoais e no sentido de direção perante a vida; e o crescimento pessoal, como a capacidade de abertura a novas experiências, tendo em vista a superação de desafios nas diferentes fases da vida.

O bem-estar psicológico, que envolve construtos como a satisfação das necessidades psicológicas básicas, a autonomia ou competência, relaciona-se, também com o conceito de vitalidade. A vitalidade define-se como a energia disponível para o *self*. Esta representa um recurso fundamental que comporta vários benefícios, uma vez que aparece associada a um melhor desempenho e a maior

persistência, assim como ao bem-estar físico e psicológico. A vitalidade, ou energia, pode ser mantida, ou aumentada, através da prática de atividades que satisfaçam as necessidades psicológicas básicas, principalmente de *relacionamento* e de *autonomia*. Estilos de vida que procuram atingir objetivos extrínsecos promovem menos a satisfação das próprias necessidades e, conseqüentemente, menos vitalidade. Assim sendo, e segundo defende a Teoria da Autodeterminação, os esforços associados a uma regulação comportamental controlada gastam mais energia e vitalidade, comparativamente a uma autorregulação autónoma desse mesmo comportamento. Por outras palavras, a procura individual de atividades que exigem autonomia, principalmente se refletirem objetivos intrínsecos, representam vias para uma maior vitalidade (Ryan & Deci, 2008; Ryan & Frederick, 1997).

1.4 - As Emoções Positivas e o Bem-Estar

Embora o bem-estar seja um conceito que pode ser subdividido em duas correntes principais, o bem-estar subjetivo e o bem-estar psicológico (Santana & Godim, 2016), ambas as abordagens envolvem o mesmo conceito, apesar de o definirem de forma diferente. O bem-estar subjetivo remete para um estado momentâneo, enquanto que o bem-estar psicológico se baseia em características pessoais mais estáveis ao longo do tempo, como já foi anteriormente referido. Contudo, manter emoções positivas, isto é, adotar, principalmente, o *up-regulation* como método de regulação emocional, tem um impacto positivo em ambas as dimensões do bem-estar, pois influencia os estados afetivos e as avaliações gerais sobre a vida, nomeadamente a satisfação com a mesma. Ao recorrer a este tipo de estratégia de regulação, que visa reforçar os frutos destas emoções, as pessoas procuram melhorar os seus níveis de bem-estar, favorecendo a motivação para essa mesma procura (Livingstone & Srivastava, 2012; Santana & Godim, 2016). O *up-regulation* influencia as dimensões de bem-estar subjetivo e promove níveis de autonomia e de domínio do ambiente, ambas dimensões do bem-estar psicológico, na medida em que compele à aplicação de padrões internos para um funcionamento psicológico positivo e promove a seleção de ambientes externos benéficos às características pessoais (Ryan & Deci, 2001; Santana & Godim, 2016). Diversos estudos evidenciam que o bem-estar psicológico acaba por ser um preditor do bem-estar subjetivo (Burns & Machin, 2009). De igual modo, o estudo de McMahan & Renken (2011) conclui que a experiência de propósito e sentido de vida é uma dimensão do bem-estar psicológico associada

O papel das emoções positivas no Bem-estar e na transição para o mercado de trabalho:

Estudo exploratório com estudantes universitários.

Ana Rita Pinto (e-mail: anaritapnt3@gmail.com) 2017/2018

a altos níveis de bem-estar subjetivo.

Sentir afeto positivo regularmente acarreta vários benefícios. A Teoria “Expandir e Construir” (*Broaden-and-Build*) do afeto positivo defende que este expande a atenção, promovendo o pensamento criativo, a capacidade de resolução de problemas, de exploração e interações sociais positivas. Estes fatores permitem a construção de recursos pessoais que prolongam esses mesmos estados afetivos positivos, mesmo na presença de situações adversas e na gestão de eventuais fatores de risco para o desenvolvimento pessoal. As emoções positivas, bem como os estados afetivos positivos permitem uma maior criatividade, conhecimento, resiliência, saúde e integração social (Fredrickson, 1998, 2001; Fredrickson & Cohn, 2008; Longo, 2014). As emoções positivas são elementos essenciais para um funcionamento ótimo. Segundo esta teoria, para além dos benefícios referidos, este tipo de emoções também contribui para a diminuição da excitação emocional negativa persistente, aumenta a resiliência psicológica, desencadeia espirais ascendentes visando um maior bem-estar no futuro, e promove o desenvolvimento humano (Fredrickson, 2004). A Teoria “Expandir-Construir” argumenta que cultivar emoções positivas, nas próprias vidas e nas dos outros, contribui para o bem-estar momentâneo e incrementa o potencial positivo das trajetórias de desenvolvimento, promovendo a procura pelo crescimento, longevidade, saúde e bem-estar ótimo.

Uma outra vantagem das emoções positivas, segundo Fredrickson, é a sua capacidade de atenuar os efeitos das emoções ou afeto negativos, agindo, de certa forma, como um antídoto (Fredrickson & Levenson, 1998; Fredrickson & Joiner, 2002; citados por Compton, 2009). O afeto positivo parece ter a capacidade de “desfazer” (*undoing hypothesis*) o impacto das emoções negativas, ajudando, tanto o corpo como a mente, a recuperar o equilíbrio e a flexibilidade.

1.5 - Os Estudantes Universitários

Nos últimos anos tem-se verificado uma crescente preocupação, a nível internacional, com a saúde mental dos estudantes universitários, nomeadamente o impacto que o mal-estar psicológico e, principalmente, a doença mental não diagnosticada pode ter no indivíduo enquanto estudante, na instituição e na comunidade envolvente (Shuchman, 2007). É necessário compreender o peso dos problemas relativos à saúde mental dos estudantes, aumentar o bem-estar psicológico e supervisionar a tendência de indicadores de mal-estar psicológico, ou mesmo de sintomatologia clínica, ao longo do

O papel das emoções positivas no Bem-estar e na transição para o mercado de trabalho:

Estudo exploratório com estudantes universitários.

Ana Rita Pinto (e-mail: anaritapnt3@gmail.com) 2017/2018

tempo (Stallman, 2010). Em Portugal têm sido feitos, recentemente, alguns estudos regionais para analisar estas tendências. Apesar de a maior parte dos estudantes universitários mostrar valores de bem-estar e qualidade de vida positivos, verifica-se a presença de indicadores de afeto negativo, nomeadamente de sentimentos ansiosos e depressivos, em amostras significativas (Almeida, 2015; Branco, 2015; Espírito-Santo & Matreno, 2015; Nogueira, 2017; Santos, 2011).

1.6 - Mercado de Trabalho

O mercado de trabalho tem, nos últimos anos, estado associado a maior complexidade no plano dos fatores que originam e sustentam a sua organização, colocando novos e exigentes desafios à inserção profissional, principalmente devido à taxa de desemprego e elevada diminuição das ofertas de emprego disponíveis para o contingente crescente de novos licenciados e graduados (Vieira & Coimbra, 2006; Vieira & Marques, 2014). Mostrando-se, com o passar das últimas décadas, o mercado de trabalho como um campo cada vez mais intrincado e inconstante, marcado por esferas organizacionais vacilantes e inseguras, é viável a assunção de que os alunos em transição para o mercado de trabalho não encarem esta etapa do seu percurso como sendo fácil, mas sim como um desafio que exige a organização de diversos recursos pessoais e contextuais.

Atualmente, um dos principais focos de atenção da sociedade, tanto civil como política, centra-se nos mecanismos e processos inerentes à transição dos jovens, recém-formados no ensino superior, para o mercado de trabalho. As políticas de grande parte dos países ocidentais, atingindo mesmo a sua maioria, apontam o ensino superior como um dos elementos centrais para o sucesso da globalização, na disseminação de novas tecnologias de informação e de conhecimento, e na coordenação às alterações e exigências de bens e serviços (Vieira & Marques, 2014).

A universalização da economia, a transformação dos padrões de competição e concorrência, as alterações observadas nos esquemas de produção, constituem fatores que, conjuntamente, potenciaram uma mutação abismal à estrutura da economia mundial (Coimbra, Parada & Imaginário, 2001, citados por Vieira & Marques, 2014). Estas alterações económicas e tecnológicas à escala global conduzem a que se verifiquem cada vez menos oportunidades de emprego a tempo inteiro, de evolução, estabilidade e consolidação do mesmo, aumentando a sua raridade (Vieira & Marques, 2014).

Em Portugal, a percentagem de população, com idades compreendidas entre os 15 e os 64 anos, a possuir qualificação

superior, subiu de 7,5%, registada no ano 2000, para 21,5%, registada em 2016 (Bases de Dados Portugal Contemporâneo, 2018). Acompanhando o aumento do número de graduados do ensino superior, começou a verificar-se, também, o aumento do desemprego. A taxa de desemprego, na população adulta com qualificação superior, entre os anos de 2000 e 2016, subiu de 3,1% para 8,4% (Bases de Dados Portugal Contemporâneo, 2018).

Em contrapartida, numa análise menos negativa, para a população adulta diplomada, em Portugal, os graduados do ensino superior asseguram uma taxa de emprego de 82%, superior à população adulta sem qualificação superior, em que a taxa de emprego desce para 69% (OCDE, 2014, citado por Vieira & Marques, 2014), o que sugere um maior número de oportunidades de emprego para diplomados do ensino superior do que para aqueles sem tal tipo de formação.

Gonçalves (2013) argumenta, também, que a conquista de um diploma de ensino superior, comparativamente a níveis de ensino não superiores, comporta algumas vantagens no acesso ao mercado de trabalho e a remunerações mais elevadas. Todavia, tais proveitos não se mostram tão expressivos no começo da vida profissional. A médio e a longo prazo, as vantagens da obtenção de qualificação superior surgem com maior significância.

1.6.1 - A Transição para o Mercado de Trabalho

Abordar a transição para o mercado de trabalho, especificamente a preparação dos diplomados do ensino superior para o trabalho e as suas percepções de autoeficácia para tal, impõe, quase que obrigatoriamente, a menção ao conceito de empregabilidade (Vieira & Marques, 2014). Uma vez que o acesso ao trabalho, ou emprego, envolve diversos agentes, tanto individuais como contextuais (como a relação de oferta-procura de emprego em diferentes áreas de formação, o estado da economia, etc.), tanto as políticas públicas como os empregadores influenciam a agenda formativa disponível, assim como o desempenho de competências a possuir, necessárias para esta etapa no trajeto profissional.

Harvey (1999, p. 4, citado por Vieira & Marques, 2014, p. 56) define empregabilidade como “a propensão do diplomado para exibir atributos que os empregadores antecipam que serão necessários para o funcionamento eficaz da sua organização no futuro”. A empregabilidade é a probabilidade de aquisição e manutenção de emprego, através da aquisição e manifestação de competências e características específicas, consideradas pertinentes pela entidade

O papel das emoções positivas no Bem-estar e na transição para o mercado de trabalho:

Estudo exploratório com estudantes universitários.

Ana Rita Pinto (e-mail: anaritapnt3@gmail.com) 2017/2018

empregadora. Tais competências advêm de uma combinação de saberes, como “saber-ser”, “saber-fazer” e “saber-agir” (LeBoterf, 1994, citado por Vieira & Marques, 2014, p.57).

1.6.2 - Competências na Transição para o Mercado de Trabalho

Vieira & Marques (2014) referem certas competências transversais como de elevada importância na transição para o trabalho. Tais capacidades prendem-se com a *Análise e Resolução de Problemas, Tomada de Decisão, Planeamento e Organização, Gestão do Tempo, Assunção do Risco, Expressão Oral, Escuta Ativa, Comunicação Escrita, Relacionamento Interpessoal e Gestão de Conflitos, Liderança, Adaptação e Flexibilidade, Criatividade e Inovação, Aprendizagem ao Longo da Vida, Capacidade de Conceptualizar, Trabalho em Equipa, Motivação para a Excelência, Ética e Responsabilidade Social, Tecnologias da Informação e Comunicação e Domínio de Línguas Estrangeiras.*

Apesar de as instituições de ensino superior terem por objetivo preparar os graduados com este leque de competências necessárias à aquisição e manutenção de emprego, os empregadores sinalizam a carência de preparação comportamental, impondo-se um reforço da mesma. As exigências atuais do mercado de trabalho e a competitividade e concorrência inerente ao estado da economia, urge uma permanente atualização das capacidades e conhecimentos (Vieira & Marques, 2014). Na ausência, ou deficiência, de uma efetiva trajetória intencional de preparação para a inserção, a perceção subjetiva que os estudantes possuem acerca da confiança nas suas capacidades para enfrentar os desafios com que vão ser confrontados revela-se de fundamental importância.

1.6.3 - Autoeficácia na Transição para o Trabalho

A perceção que um graduado tem das suas próprias competências individuais, assim como das condições atuais de acesso ao mercado de trabalho, irão influenciar, à partida, o entendimento da sua autoeficácia na transição para o mercado de trabalho.

A resiliência refere-se a processos desenvolvimentais, e dinâmicos, que promovem a adaptação positiva a situações ansiosas, adversas, e mesmo traumáticas, que possam surgir em algum momento da vida (Aydogdu, Celik & Eksi, 2017). Este construto é composto por fatores de proteção que promovem a possibilidade de resultados finais positivos. Esses fatores ajudam a prevenir consequências negativas, ao fortalecer estratégias adaptativas de

coping, e diminuindo os efeitos negativos de situações consideradas ameaçadoras ao bem-estar do sujeito.

Quando alguém é confrontado com eventos menos favoráveis aos seus objetivos, a autoeficácia apresenta-se como um fator significativo na determinação do seu estado psicológico (Aydogdu et al., 2017). Bandura (1997, citado Aydogdu et al., 2017) define a autoeficácia como as crenças que temos das nossas próprias capacidades de organizar e executar comportamentos necessários ao alcance dos objetivos. Isto é, a crença nas próprias capacidades de resiliência e superação de obstáculos permite agir de acordo a atingir os objetivos e, realmente, ultrapassar as dificuldades.

A autoeficácia na transição para o trabalho é a medida de confiança percebida sobre capacidade de mobilizar com sucesso recursos pessoais, aos níveis cognitivo, afetivo e comportamental, que contribuam para a concretização das expectativas de futuro, influenciando, igualmente, a elaboração as mesmas. A complexidade do mercado de trabalho que se verifica atualmente exige, aos estudantes universitários, resiliência psicológica, a qual tem como grande preditor a autoeficácia. A confiança que esta população tem na sua própria capacidade de procurar emprego e inserir-se, em muitos dos casos, no mercado de trabalho pela primeira vez, e desempenhar tarefas e ações com sucesso, é influenciada pelas condições que se verificam nas sociedades contemporâneas (Gamboa, Paixão, Palma, 2014; Vieira, Maia & Coimbra, 2007).

II - Objectivos

Considerando o enquadramento teórico anteriormente apresentado, considera-se pertinente verificar o padrão das relações existentes entre as emoções positivas, os indicadores de bem-estar, os indicadores de mal-estar e a autoeficácia na transição para o mercado de trabalho, assim como averiguar a influência que os fatores afetivos (emoções positivas) e cognitivos (percepção de autoeficácia) têm nos indicadores de bem-estar e nos indicadores de mal-estar. Esta investigação tem, assim, como objetivos verificar as seguintes hipóteses:

H1: Existe uma relação positiva estatisticamente significativa entre as emoções positivas e os indicadores de bem-estar (dimensões do bem-estar psicológico, afeto positivo e satisfação com a vida);

H2: Existe uma relação negativa estatisticamente significativa entre as emoções positivas e os indicadores de mal-estar (mal-estar

psicológico e afeto negativo);

H3: Existe uma relação positiva estatisticamente significativa entre as emoções positivas e as dimensões de autoeficácia na transição para o trabalho;

H4: Existe uma relação negativa estatisticamente significativa entre as dimensões de autoeficácia na transição para o trabalho e os indicadores de mal-estar (mal-estar psicológico e afeto negativo);

H5: Existe uma relação positiva estatisticamente significativa entre as dimensões de autoeficácia na transição para o trabalho e os indicadores de bem-estar (dimensões do bem-estar psicológico, afeto positivo e satisfação com a vida);

H6: A relação positiva estatisticamente significativa existente entre as emoções positivas e os indicadores de bem-estar é total ou parcialmente mediada pela autoeficácia na transição para o trabalho.

III - Metodologia

3.1 –Amostra:

A amostra desta investigação é constituída por 127 sujeitos em vias de finalizar um ciclo de estudos no ensino superior, sendo 108 do sexo feminino e 19 do sexo masculino. As idades dos participantes variam dos 19 aos 30 (M=21,134; DP=1,823).

No momento da recolha dos dados, 117 participantes encontram-se em situação de estudante a tempo inteiro, 1 participante encontra-se em situação de trabalhador a tempo inteiro e estudante, e 9 participantes consideram-se trabalhadores a tempo parcial e estudantes. 55 sujeitos da amostra referem já ter tido experiências no mercado de trabalho no passado, com durações que variam, neste subgrupo de participantes, entre 1 mês e 96 meses (M=11,545; DP=26,807), enquanto 72 participantes referem nunca ter tido experiência em contexto de trabalho. 109 sujeitos da amostra são estudantes da Universidade de Coimbra e 18 frequentam outras instituições de ensino superior do país ¹. A *tabela 1* apresenta um resumo das variáveis descritivas da amostra relativamente ao curso frequentado, número de sujeitos, duração do respetivo curso e o ano letivo frequentado.

Tabela 1 – *Variáveis descritivas da amostra* - curso frequentado, número de sujeitos, duração do curso e o ano frequentado.

¹ Instituto Politécnico de Castelo Branco, Instituto Politécnico de Leiria, Instituto Politécnico de Coimbra, ISCTE-IUL, Universidade de Lisboa, Universidade Nova de Lisboa, Universidade Católica Portuguesa e Universidade Fernando Pessoa.

O papel das emoções positivas no Bem-estar e na transição para o mercado de trabalho:
Estudo exploratório com estudantes universitários.
Ana Rita Pinto (e-mail: anaritapnt3@gmail.com) 2017/2018

Curso	Nº sujeitos	Duração do curso	Ano a frequentar
Administração e Finanças	1	3	3
Bioquímica	1	3	3
Ciências Biomédicas Laboratoriais	1	4	4
Ciências da Comunicação	1	2	2
Ciências da Educação	25	3	3
Desporto e Atividade Física	1	3	3
Engenharia Informática	2	3	3
Engenharia Mecânica	1	3	3
Mestrado Científico em Direito Civil	1	2	1
Mestrado em Atividade Física	1	2	1
Mestrado em Ensino da Educação Física	1	2	2
Mestrado em Genética Molecular e Biomedicina	1	2	2
Mestrado em Matemática Financeira	1	2	2
Mestrado em Psiquiatria Social e Cultural	1	1	1
Mestrado Engenharia Biomédica	1	2	2
Mestrado Integrado em Psicologia	44	5	3
Mestrado Integrado em Psicologia	1	5	4
Mestrado Integrado em Psicologia	11	5	5
Secretariado	1	3	3
Serviço Social	26	3.5	3
Tecnologia Automóvel	4	2	2

3.2 - Instrumentos de medida:

Para análise das dimensões e construtos referidos no enquadramento concetual, bem como para analisar o padrão das relações entre os mesmos, utilizámos os instrumentos de medida que

apresentamos em seguida.

3.2.1 – Escala de Autoeficácia na Transição para o Trabalho (AETT)

Este instrumento de avaliação psicológica foi desenvolvido por Vieira & Coimbra (2005), e utiliza uma escala de resposta do tipo *Likert* de 6 pontos, que variam entre 1 – *Nada Confiante* e 6 – *Totalmente Confiante*. É composta por 28 itens que visam avaliar a eficácia percebida face à transição do ensino superior para o mercado de trabalho. Integra três subescalas: *autoeficácia na adaptação ao trabalho*, com 12 itens e que avalia a confiança percebida face às tarefas e desafios perante uma nova situação de emprego (exemplo: item 18 – “*Resolver problemas inesperados no meu trabalho*”); *autoeficácia na regulação emocional*, com 9 itens que mede a confiança na autorregulação emocional durante o processo de procura de emprego (exemplo: item 3 – “*Após uma recusa de emprego, não me deixar invadir pelo desânimo*”); e *autoeficácia na procura de emprego*, com 7 itens, que avalia a capacidade para por em ação comportamentos de procura de emprego (exemplo: item 11 – “*Conseguir orientação junto de serviços de apoio à procura de emprego (Centros de Emprego, UNIVAS)*”). No estudo de validação inicial, o *alpha* de Cronbach (índice de consistência interna) da escala completa é de .96, da primeira e da segunda subescalas é de .94, e da terceira subescala é de .84 (Vieira, Maia & Coimbra, 2007).

3.2.2 – Escala das Emoções Positivas Disposicionais (DPES)

Para medir a *presença de emoções positivas*, tendo em consideração a *Teoria “Expandir-Construir”*, utilizou-se a **Escala das Emoções Positivas Disposicionais** (Dispositional Positive Emotion Scale - DPES), de Shiota, Keltner, & John, 2006 (Martinho, 2013). Embora exista uma versão portuguesa, da qual temos conhecimento, os esforços para a obter revelaram-se infrutíferos, pelo que se optou por realizar uma nova tradução. Trata-se de um instrumento de autorrelato com 38 itens, que utiliza uma escala de resposta do tipo *Likert*, que varia de 1 – *Discordo Fortemente* a 7 – *Concordo Fortemente*. É constituído por sete escalas que avaliam as seguintes emoções positivas: *alegria* (5 itens; exemplo: item 1 – “*eu sinto, frequentemente, explosões de alegria*”), *contentamento* (5 itens; exemplo: item 9 – “*eu estou em paz com a minha vida*”), *orgulho* (5 itens; exemplo: item 10 – “*Eu estou orgulhoso de mim próprio/a e das minhas conquistas*”), *amor* (6 itens; exemplo: item 18 – “*É-me fácil*”).

confiar nos outros”), *compaixão* (5 itens; exemplo: item 26 “*Eu reparo, frequentemente, em quem precisa de ajuda*”), *diversão* (5 itens; exemplo: item 27 – “*As pessoas à minha volta fazem bastantes piadas*”) e *admiração* (6 itens; exemplo: item 38 – “*Eu procuro experiências que desafiem a minha compreensão do mundo*”). Para cada escala, nos estudos de validação da escala original foram obtidos os seguintes *alphas* de Cronbach: .82 para a *alegria*; .92 para o *contentamento*; .80 para o *orgulho*; .80 para o *amor*; .80 para a *compaixão*; .75 para o *humor*; .78 para a *admiração* (Shiota, Keltner, & John, 2006). Os autores da versão portuguesa que consultámos obtiveram os seguintes *alphas* de Cronbach para cada dimensão: .88 para a *alegria*; .90 para o *contentamento*; .83 para o *orgulho*; .83 para o *amor*; .85 para a *compaixão*, .87 para o *humor* (também denominada *diversão*); .86 para a *admiração* (Martinho, 2013).

3.2.3 – Escalas do Bem-Estar Psicológico (EBEP)

Estas escalas foram construídas por Ryff, em 1989, tendo a adaptação portuguesa sido efetuada por Silva, Novo & Peralta, em 1997. Este é um instrumento de autorresposta, que também utiliza uma escala de resposta do tipo *Likert* com 6 pontos, variando de 1 – *Discordo Completamente* a 6 – *Concordo Completamente*. No total comporta 84 itens, distribuídos por 6 dimensões (14 itens por subescala), que avaliam, respetivamente, as dimensões de *autonomia* (exemplo: item 1 – “*Às vezes modifico a minha forma de agir ou de pensar de modo a ficar mais parecido/a com aqueles que me rodeiam*”), *domínio do meio* (exemplo: item 20 – “*Sou bastante competente a gerir as diversas responsabilidades da minha vida quotidiana*”), *crescimento pessoal* (exemplo: item 33 – “*Quando penso em mim, vejo que realmente não tenho melhorado muito como pessoa ao longo dos anos*”), *relações positivas com os outros* (exemplo: item 52 – “*As pessoas poderiam descrever-me como uma pessoa generosa e sempre pronta a partilhar o meu tempo com os outros*”), *aceitação de si* (exemplo: item 66 – “*Muitas vezes, quando acordo pela manhã, sinto-me desanimado/a com a forma como tenho vivido a minha vida*”) e *objetivos na vida* (exemplo: item 77 – “*Sinto-me satisfeito/a quando penso em tudo o que consegui na vida*”). Estas dimensões são identificadas por Ryff como definindo multidimensionalmente o conceito de bem-estar psicológico. A consistência interna para as seis escalas, encontrada pelos autores que efetuaram os estudos de validação da versão portuguesa, varia entre .74 e .86, e para o conjunto total de itens é de .93 (Ramos, 2015).

3.2.4 – Escala de Vitalidade Subjetiva (EVS)

Esta escala foi originalmente construída por Ryan & Frederick, em 1997, tendo sido efetuada uma adaptação portuguesa por Ramos e Paixão, em 2010. Este instrumento apresenta uma escala de resposta do tipo *Likert* com 7 pontos, variando do 1 – *Nada Verdadeiro* a 7 – *Muito Verdadeiro*, em que 4 – *Algo Verdadeiro*. Apresenta duas versões, caracterizando-se, respetivamente, como *traço* (exemplo: item 2 – “Às vezes sinto-me tão vivo/a que parece que vou “explodir””) e *estado* (exemplo: item 2 – “Atualmente, sinto-me de tal forma vivo/a que só me apetece “explodir””). Cada subescala contém 6 itens que permitem avaliar o grau de energia que o sujeito possui no momento, na versão *estado*, e habitualmente, na versão *traço*. Relativamente à consistência interna da versão *estado*, as autoras da versão portuguesa obtiveram um *alpha* de Cronbach de .92 (Ramos, 2015). Neste estudo foram utilizadas as duas versões da escala.

3.2.5 – Escala de Satisfação com a Vida (SWLS)

A forma original desta escala foi construída por Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, em 1985, tendo sido realizada uma tradução e adaptação por Simões, em 1992. A SWLS é um instrumento com uma escala de resposta do tipo *Likert* com 5 pontos, variando desde 1 – *Discordo Muito* a 5 – *Concordo Muito*. É composta por 5 itens que medem a satisfação percebida com a vida no momento do preenchimento da escala (exemplo: item 3 – “Estou satisfeito/a com a minha vida”). O *alpha* de Cronbach obtido pelo autor dos estudos de validação da versão portuguesa é de .77 (Simões, 1992).

3.2.6 – Escalas de Afeto Positivo e Negativo (PANAS)

Para analisar a frequência de *afeto positivo* e *afeto negativo*, respetivamente, que conjuntamente permitem avaliar a componente emocional do bem-estar subjetivo, utilizou-se a **Positive and Negative Affect Schedule** (PANAS), originalmente desenvolvida por Watson, Clark & Tellegen, 1988 (tradução e adaptação portuguesa de Miguel, 2013). Este instrumento tem uma escala de resposta do tipo *Likert* com 5 pontos: 1 – *Minimamente*, 2 – *Pouco*, 3 – *Moderadamente*, 4 – *Muito* e 5 – *Totalmente*. O PANAS mede a intensidade com que o sujeito sentiu determinados sentimentos e emoções, tendo em conta o período de tempo definido nas instruções. Comporta duas subescalas, uma de *afeto positivo*, com 10 itens (exemplo: item 7 – “Ativo/a”), e outra de *afeto negativo*, igualmente

com 10 itens (exemplo: item 16 – “*Culpado/a*”), totalizando 20 itens. Na análise da consistência interna, o autor desta adaptação portuguesa obteve um *alpha* de Cronbach de .83 para a subescala de *Afeto Positivo*, e de .85 para a subescala de *Afeto Negativo* (Miguel, 2013).

3.2.7 – Escala de Mal-Estar Psicológico de Kessler (K10)

Para avaliar o *mal-estar psicológico percebido*, recorreu-se à **Escala de Mal-Estar Psicológico de Kessler (K10)** (Kessler, Andrews, Colpe, Hiripi, Mroczek, Normand, Walters & Zaslavsky, 2002), inicialmente desenvolvida por Kessler e Mroczek para o National Health Interview Survey, nos Estados Unidos, em 1992 (Andrews & Slade, 2001), e que foi traduzida por Pinto, para a realização desta investigação. Este é um instrumento que utiliza uma escala de resposta do tipo *Likert* com 5 pontos: 1 – *Nunca*, 2 – *Poucas Vezes*, 3 – *Às Vezes*, 4 – *Muitas Vezes* e 5 – *Sempre* (exemplo: item 5 – “*Com que frequência se tem sentido inquieto/a ou agitado/a?*”). O K10 visa a avaliação de mal-estar psicológico não-específico, sentido pelo respondente durante o último mês, e tem mostrado correlações positivas com diagnósticos de perturbações ansiosas e afetivas, tendo em conta o *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition (DSM-IV)* (Anderson, Sunderland, Andrews, Titov, Dear & Sachdev, 2012; Kessler *et al.*, 2002). Na análise da consistência interna deste instrumento, na análise de componentes principais efetuada para a presente investigação, obteve-se um *alpha* de Cronbach de .88.

3.3 - Procedimentos:

3.3.1 – Processo de Tradução DPES e K10

Para o processo de tradução das escalas DPES e K10 recorreu-se ao método de tradução – retroversão (Hill & Hill, 2005). Neste processo, visando obter uma correspondência adequada entre a tradução portuguesa com as versões originais, de ambos os instrumentos, um especialista em língua inglesa procedeu a uma retroversão dos instrumentos recém-traduzidos. Comparando ambas as retroversões, para o inglês, com as versões originais, tanto da DPES como da K10, não se verificaram diferenças, nem ao nível gramatical, nem ao nível de conteúdo dos itens.

3.3.2 – Análise de Componentes Principais - K10

Tendo em consideração que se trata da primeira vez que este instrumento foi traduzido e utilizado com uma amostra Portuguesa, procedeu-se a uma Análise de Componentes Principais da Escala de Mal-Estar Psicológico de Kessler (K10), recorrendo ao software informático IBM SPSS Statistics 22.

A amostra para esta etapa foi recolhida, presencialmente, em contexto de sala de aula na Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. É constituída por 58 estudantes da Universidade de Coimbra, 52 do sexo feminino e 6 do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 18 e os 41 anos ($M=19.81$; $DP=4.29$). 53 sujeitos da amostra encontram-se, atualmente, apenas a estudar, 1 é trabalhador a tempo inteiro, e 4 trabalham em *part-time* ($M=1.16$; $DP=.523$). Contudo, 19 sujeitos já tiveram experiências no mercado de trabalho no passado ($M=1.67$; $DP=.473$). Do conjunto dos participantes, a larga maioria frequenta o Mestrado Integrado em Psicologia (MIP) e 1 estudante frequenta um curso de 3 anos (Antropologia). 53 alunos frequentam o primeiro ano do curso, 1 frequenta o segundo, 3 o terceiro ano e 1 frequenta o quarto ano do seu curso. Dos 58 sujeitos, 45 têm apenas uma matrícula, 7 têm duas matrículas, 1 tem três matrículas, 3 tem quatro matrículas, 1 tem cinco matrículas e 1 tem sete matrículas ($M=1.48$; $DP=1.158$).

O recurso à Análise de Componentes Principais teve como objetivo analisar a estrutura dimensional obtida com participantes portugueses, numa tentativa de replicar a unidimensionalidade proposta pelos autores da versão original da escala (o mal-estar psicológico é o construto proposto). Para analisar a viabilidade deste procedimento estatístico considerámos os testes KMO e de esfericidade de Bartlett. Obtivemos um valor de KMO de .831, que revela que as correlações entre os itens são apropriadas, e que, em conjunto com um valor de esfericidade de Bartlett inferior a .001, confirmam que este é um procedimento adequado.

Os resultados obtidos com esta análise foram algo contraditórios. Tendo em consideração os *eigenvalues* dos dois primeiros itens (fator 1=4.96; fator 2=1.42) que têm valores superiores a 1, a análise dos *screeplots* e o método de análise paralela de Horn os resultados apontam para a possibilidade de existirem duas dimensões. No entanto, o número reduzido número de participantes (58 sujeitos) usado para a análise de componentes principais, o fato de haverem vários itens que saturam os dois fatores, e a difícil interpretação dos dois fatores obtidos, que agregam indistintamente itens indicativos de

perturbações do humor e da ansiedade, levou-nos a respeitar, nas análises posteriores efetuadas no âmbito do teste das hipóteses colocadas para este estudo, a estrutura proposta pelos autores da versão original da escala, considerando apenas uma dimensão que expressa o mal-estar psicológico enquanto construto. Relativamente à consistência interna da K10, obteve-se um *alpha* de Cronbach de .88.

3.3.3 – Processo de Recolha de Dados

O presente estudo pode ser designado como observacional, correlacional e transversal, uma vez que não houve uma intervenção direta do investigador e o mesmo se focou num único grupo e num único momento.

No processo de recolha de dados, para a investigação principal desta dissertação, recorreram-se a dois procedimentos: aplicação dos instrumentos de avaliação psicológica de forma presencial, e através do formulário *limesurvey*, em suporte *online*. Os dados recolhidos presencialmente ocorreram em contexto de sala de aula, na Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. O número de participantes elegíveis a recorrer à plataforma *online* foi 30, no período de abril a julho de 2017, e foram preenchidos 97 questionários de forma presencial, entre setembro e novembro de 2017. O critério principal de seleção dos participantes prendeu-se com a frequência no último ano de um ciclo de estudos de um curso superior, configurando-se como sendo potencialmente um período crítico de transição para o mercado de trabalho. Contudo, o período de recolha de dados *online*, de abril a julho, como referido, levou a considerar como elegíveis sujeitos que frequentassem o primeiro ano de mestrado, devido à sua relativa proximidade com o momento de transição para o mercado de trabalho. Na recolha presencial foram, também, considerados como elegíveis para a investigação, estudantes que frequentavam o terceiro ano do MIP, que corresponde ao termo do primeiro ciclo de estudos, nomeadamente a Licenciatura em Ciências Psicológicas, possibilitando a escolha, pelos estudantes, de não ingressar, de imediato, na segunda fase do MIP ou de efetuar a opção pela frequência de uma outra formação de 2º ciclo.

3.3.4 – Software Informático e procedimentos estatísticos

No âmbito do teste das hipóteses recorreu-se, para as *H1*, *H2*, *H3*, *H4* e *H5*, através do *software* informático IBM SPSS Statistics 22, ao teste de correlação bivariada e, para a *H6*, utilizando o mesmo *software*, a testes de regressão linear hierárquica.

IV - Resultados

4.1 – Estatísticas Descritivas e Consistências Internas dos Instrumentos

A *Tabela 2* sintetiza as estatísticas descritivas das pontuações obtidas pela amostra em cada escala e subescala. Os participantes mostram uma elevada *confiança* nas próprias capacidades para a transição para o trabalho (M=4.320; DP=.757). Nas dimensões da autoeficácia, os participantes obtiveram pontuações mais elevadas na *adaptação ao trabalho* (M=4.753; DP=.802), seguida pela *procura de emprego* (M=4.089; DP=.937) e atingiram menores pontuações na *autoeficácia na regulação emocional* (M=3.923; DP= .935). Os estudantes do ensino superior em vias de transição para o trabalho apresentam valores que indicam uma maior experiência da emoção *compaixão* (M=5.375; DP=.809), seguida pela *alegria* (M=5.189; DP=1.167), pelo *orgulho* (M=4.953; DP= .858), pela *diversão* (M=4.628; DP=1.090), pelo *amor* (M=4.505; DP=.916), pela *admiração* (M=4.487; DP=.919) e, por último, pelo *contentamento* (M=4.484; DP=1.049). Relativamente à experiência de afeto, os participantes experienciam mais *afeto positivo* (M=3.504; DP= .592) do que *afeto negativo* (M=2.687; DP= .737). Na dimensão de *mal-estar psicológico*, os sujeitos obtiveram resultados que mostram uma frequência moderadamente baixa destas sensações (M=2.380; DP=.761). Sobre o bem-estar psicológico, os participantes obtiveram, para cada dimensão resultados representativos de boas experiências deste indicador, sendo o *crescimento pessoal* o que obteve pontuações mais elevadas (M=4.911; DP=.573), seguido pelas *relações positivas com os outros* (M=4.627; DP=.775), pelos *objetivos na vida* (M=4.599; M=.761), pela *autonomia* (M=4.356; DP= .683), pela *aceitação de si* (M=4.268; DP=.820) e, por último, pelo *domínio do meio* (M=4.134; DP=.683). Acerca da *vitalidade subjetiva*, os resultados expõem uma maior vivência de *vitalidade subjetiva* na vida em geral, enquanto *traço* (M=4.303; DP= 1.175) comparativamente à *vitalidade subjetiva* percebida no momento da resposta ao instrumento, numa versão de *estado* (M=3.868; DP=1.258). No que concerne à *satisfação com a vida*, os sujeitos obtiveram resultados que mostram uma satisfação relativamente positiva (M=3.772; DP=.823).

Tabela 2 – Estatísticas descritivas das pontuações obtidas em cada uma das escalas e subescalas.

	N	Intervalo	M	DP
Autoeficácia na Transição para o Trabalho (AETT)	127	1-6	4.320	.757
Adaptação ao Trabalho	127	1-6	4.753	.802
Regulação Emocional	127	1-6	3.923	.935
Procura de Emprego	127	1-6	4.089	.937
DPES				
Alegria	127	1-7	5.189	1.167
Contentamento	127	1-7	4.484	1.049
Orgulho	127	1-7	4.953	.858
Amor	127	1-7	4.505	.916
Compaixão	127	1-7	5.375	.809
Diversão	127	1-7	4.628	1.090
Admiração	127	1-7	4.485	.919
PANAS				
Afeto Positivo	127	1-5	3.504	.592
Afeto Negativo	127	1-5	2.687	.737
Satisfação com a Vida (SWLS)	127	1-5	3.772	.823
Mal-Estar Psicológico (K10)	127	1-5	2.380	.761
EBEP				
Autonomia	127	1-6	4.356	.683
Domínio do Meio	127	1-6	4.134	.633
Crescimento Pessoal	125	1-6	4.911	.573
Relações Positivas com os Outros	127	1-6	4.627	.775
Objetivos na Vida	127	1-6	4.599	.761
Aceitação de si	127	1-6	4.268	.820
Vitalidade Subjetiva				
Traço	127	1-7	4.303	1.175
Estado	127	1-7	3.868	1.258

A *Tabela 3* permite, igualmente, verificar as consistências internas dos instrumentos de avaliação utilizados, tendo sido alcançados valores aceitáveis para todas as dimensões em estudo. Nas dimensões da *Escala de Autoeficácia na Transição para o Trabalho*, obtiveram-se, respetivamente, os *alphas* de Cronbach de .96 para a *autoeficácia na adaptação ao trabalho*, de .89 para a *autoeficácia na procura de emprego* e .95 para a *autoeficácia na regulação emocional*. Relativamente às dimensões da *Escala das Emoções Positivas Disposicionais*, obtiveram-se os *alphas* de Cronbach de .79 para *admiração*, .86 para *alegria*, .58 para *diversão*, .77 para *orgulho*, .83 para *compaixão*, .81 para *amor* e .89 para *contentamento*. Na subescala *diversão*, procedeu-se à remoção do item 13 (“*Eu aprecio bastante arrelhar as pessoas de quem gosto*”), o que aumentou o seu *alpha* de Cronbach para .79. Nas *Escalas de Bem-Estar Psicológico* obtiveram-se *alphas* de Cronbach de .84 para *autonomia*, .83 para *domínio do meio*, .82 para *crescimento pessoal*, .89 para *relações positivas com os outros*, .89 para *objetivos na vida* e .90 para *aceitação de si*. Na Escala de Vitalidade Subjetiva, obtiveram-se *alphas* de Cronbach de .92 para a *vitalidade enquanto traço* e .94 para a *vitalidade enquanto estado*. Para as *Escalas de Afeto Positivo e Negativo* obtiveram-se os *alphas* de Cronbach de .85 para o *afeto positivo* e .88 para o *afeto negativo*. Na *Escala de Mal-Estar Psicológico de Kessler* obteve-se um valor de consistência interna de .92 e na *Escala de Satisfação com a Vida* obteve-se um *alpha* de Cronbach de .89.

Tabela 3 – Médias, desvios-padrão e consistências internas dos instrumentos e dimensões.

	M	DP	α
AETT	120.87	21.260	.961
Adaptação ao Trabalho	57.03	9.63	.957
Procura da Emprego	28.62	6.556	.887
Regulação Emocional	35.308	8.411	.945
DPES			
Admiração	26.912	5.515	.785
Alegria	25.94	5.833	.864
Diversão	18.511	4.36	.792
Orgulho	27.763	4.2879	.767
Compaixão	26.873	4.046	.830
Amor	27.03	5.497	.807
Contentamento	22.42	5.244	.889
EBEP			
Autonomia	60.976	9.556	.835
Domínio do Meio	57.882	8.866	.830
Crescimento Pessoal	68.755	8.019	.824
Relações Positivas com os outros	64.714	10.877	.890
Objetivos na Vida	64.390	10.648	.892
Aceitação de Si	59.750	11.485	.903
Vitalidade Subjetiva			
Traço	25.82	7.052	.920
Estado	23.20	7.546	.927
PANAS			
Afeto Positivo	35.04	5.922	.846
Afeto Negativo	26.866	7.370	.881
SWLS	18.86	4.117	.886
K10	23.80	7.613	.916

4.2 – Correlações entre dimensões dos instrumentos

As análises às dimensões da EBEP mostram relações positivas estatisticamente significativas, ao nível .01, entre todas as dimensões (*Tabela 4*, em anexo). As dimensões da DPES também mostram ter relações positivas estatisticamente significativas entre si, ao nível .01 (*Tabela 5*, em anexo). As dimensões da AETT obtiveram, igualmente, relações positivas estatisticamente significativas entre si, ao nível .01 (*Tabela 6*, em anexo). A *vitalidade subjetiva* enquanto *estado* e a *vitalidade subjetiva* enquanto *traço*, apresentaram uma relação positiva estatisticamente significativa, ao nível .01 (*Tabela 7*, em anexo). As dimensões do PANAS, *afeto positivo* e *afeto negativo*, avaliam construtos opostos. Como esperado, apresentam relações negativas estatisticamente significativas entre si, ao nível .01 (*Tabela 8*, em anexo).

4.3 – Teste das Hipóteses

4.3.1 – Estudo da relação entre emoções positivas e dimensões do bem-estar – hipótese 1.

No teste da *hipótese 1* obteve-se uma confirmação global de relações positivas estatisticamente significativas entre as emoções positivas e as dimensões do bem-estar (*Tabela 9.1 e 9.2*). Relativamente às dimensões do bem-estar psicológico (EBEP), com a dimensão *autonomia* verificaram-se relações positivas estatisticamente significativas com as emoções *alegria*, *contentamento*, *orgulho* e *admiração* (DPES). Com a dimensão *domínio do meio* (EBEP), apuraram-se relações estatisticamente significativas com a *alegria*, o *contentamento*, o *orgulho*, o *amor*, a *compaixão*, e a *admiração* (DPES). Com a dimensão *crescimento pessoal* (EBEP), obtiveram-se relações positivas estatisticamente significativas, respetivamente com a *alegria*, o *contentamento*, o *orgulho*, o *amor*, a *compaixão* e a *admiração* (DPES). Com a subescala *relações positivas com os outros* (EBEP), verificaram-se relações positivas estatisticamente significativas com todas as emoções positivas (DPES). Com a dimensão *objetivos na vida* (EBEP), obtiveram-se relações positivas estatisticamente significativas com as emoções positivas *alegria*, *contentamento*, *orgulho*, *amor*, *compaixão* e *admiração* (DPES). A dimensão *aceitação de si* (EBEP) mostrou relações positivas estatisticamente significativas com as emoções *alegria*, *contentamento*, *orgulho*, *amor* e *admiração* (DEPS). A *vitalidade subjetiva* (EVS), enquanto *traço*,

apresentou relações positivas estatisticamente significativas com as sete emoções positivas (DPES), enquanto que a *vitalidade subjetiva* (EVS), enquanto *estado*, apenas não obteve relação positiva estatisticamente significativa com a emoção *compaixão* (DPES). Nas dimensões do bem-estar subjetivo, tanto a dimensão de *satisfação com a vida* (SWLS), como a dimensão do *afeto positivo* (PANAS) apresentaram relações positivas estatisticamente significativas com as emoções positivas, à exceção da *diversão* e *compaixão* (DPES).

Tabela 9.1 – Matriz das correlações entre as emoções positivas e dimensões do bem-estar psicológico – Hipótese 1

	Autonomia	Domínio do meio	Crescimento pessoal	Relações positivas com os outros	Objetivos na vida	Aceitação de si	Vitalidade Subjetiva - Traço	Vitalidade Subjetiva - Estado
Alegria	.226*	.548**	.317**	.472**	.425**	.541**	.703**	.691**
Contentamento	.299**	.679**	.348**	.510**	.499**	.639**	.757**	.718**
Orgulho	.467**	.657**	.481**	.559**	.572**	.672**	.643**	.589**
Amor	.122	.432**	.379**	.563**	.462**	.458**	.541**	.515**
Compaixão	.123	.210*	.333**	.285**	.271**	.164	.179*	.168
Diversão	-.032	.085	.058	.227**	.130	.115	.260**	.205**
Admiração	.209*	.311**	.282**	.284**	.212*	.341**	.514**	.504**

**p<.01 ; *p<.05

Tabela 9.2 – Matriz de correlações entre as emoções positivas e dimensões do bem-estar subjetivo – Hipótese 1

	Afeto Positivo	Satisfação com a Vida
Alegria	.463**	.515**
Contentamento	.495**	.652**
Orgulho	.516**	.576**
Amor	.378**	.364**
Compaixão	.164	.106
Diversão	.104	.165
Admiração	.282**	.258**

**p<.01 ; *p<.05

4.3.2 – Estudo da relação entre emoções positivas e indicadores do mal-estar – hipótese 2.

Na análise da *hipótese 2* verificou-se uma confirmação global da relação negativa estatisticamente significativa entre as emoções positivas e os indicadores de mal-estar (*Tabela 10*). De fato, as dimensões de *mal-estar psicológico* (K10) e *afeto negativo* (PANAS) obtiveram relações negativas estatisticamente significativas com as emoções *alegria*, *contentamento*, *orgulho*, *amor* e *admiração* (DPES).

Tabela 10 – Matriz de correlações entre as emoções positivas e indicadores do mal-estar – Hipótese 2

	Mal-Estar Psicológico	Afeto Negativo
Alegria	-.321**	-.296**
Contentamento	-.548**	-.487**
Orgulho	-.396**	-.373**
Amor	-.233**	-.250**
Compaixão	-.034	-.040
Diversão	-.061	-.121
Admiração	-.181*	-.221*

**p<.01 ; *p<.05

4.3.3 – Estudo da relação entre emoções positivas e dimensões da autoeficácia na transição para o trabalho – hipótese 3.

O teste da *hipótese 3* confirmou globalmente a relação positiva estatisticamente significativa entre as dimensões de AETT e todas as emoções positivas da DPES (*Tabela 11*). Tendo em consideração as três subescalas, a *autoeficácia na adaptação ao trabalho* (AETT) apresentou correlações positivas estatisticamente significativas com as sete emoções positivas (DPES), à semelhança da escala total. A dimensão de *autoeficácia na procura de emprego* (AETT) mostrou uma relação positiva estatisticamente significativa com todas as emoções positivas, à exceção da *diversão* (DPES). A dimensão de *autoeficácia na regulação emocional* (AETT) mostrou correlações positivas estatisticamente significativas com todas as emoções, exceto com a emoção *compaixão* (DPES).

Tabela 11 – Matriz de correlações entre as emoções positivas e as dimensões da autoeficácia na transição para o trabalho – Hipótese 3

	alegria	contentamento	orgulho	amor	compaixão	diversão	admiração
Autoeficácia na adaptação ao trabalho	.447**	.474**	.588**	.475**	.332**	.267**	.377**
Autoeficácia na Regulação Emocional	.350**	.474**	.472**	.379**	.159	.192**	.307**
Autoeficácia na Procura de Emprego	.219**	.271**	.278**	.276**	.220*	.088	.221*
Autoeficácia na Transição para o Trabalho	.409**	.487**	.540**	.451**	.282**	.225*	.344**

**p<.01 ; *p<.05

4.3.4 – Estudo da relação entre as dimensões da autoeficácia na transição para o trabalho e os indicadores de mal-estar – hipótese 4.

Na análise da *hipótese 4*, verificou-se uma confirmação global da relação negativa estatisticamente significativa entre as dimensões da autoeficácia na transição para o trabalho (AETT) com os indicadores de *mal-estar psicológico* (K10) e o *afeto negativo* (PANAS) (*Tabela 12*). Especificando as dimensões da *autoeficácia na adaptação ao trabalho*, da *autoeficácia na regulação emocional* e *autoeficácia na procura de emprego* (AETT), esta última dimensão é a única que não apresenta uma relação negativa estatisticamente significativa com ambas as dimensões do mal-estar (K10 e Afeto Negativo do PANAS). A autoeficácia na transição para o trabalho (AETT), enquanto escala completa, evidencia, igualmente, uma relação negativa estatisticamente significativa com os indicadores de mal-estar psicológico (K10) e afeto negativo (PANAS).

Tabela 12 – Matriz de correlações entre as dimensões da autoeficácia na transição para o trabalho e os indicadores de mal-estar – Hipótese 4

	Mal-Estar Psicológico	Afeto Negativo
Autoeficácia na adaptação ao trabalho	-.194**	-.203*
Autoeficácia na regulação emocional	-.337**	-.282**
Autoeficácia na procura de emprego	-.077	-.041
Autoeficácia na Transição para o Trabalho	-.246**	-.191*

**p<.01 ; *p<.05

4.3.5 – Estudo da relação entre as dimensões da autoeficácia na transição para o trabalho e os indicadores de bem-estar – hipótese 5.

No teste da *hipótese 5*, observou-se uma confirmação global da relação positiva estatisticamente significativa de todos os indicadores do bem-estar subjetivo (Afeto Positivo do PANAS e SWLS) e psicológico (EBEP e EVS) com as dimensões da autoeficácia na transição para o trabalho (AETT) (*Tabela 13.1 e 13.2*). A única exceção foi a ausência de relação significativa entre a subescala da *autoeficácia na procura de emprego* com ambas as dimensões da *vitalidade*.

Tabela 13.1 – Matriz de correlações entre as dimensões da autoeficácia na transição para o trabalho e as dimensões do bem-estar psicológico – Hipótese 5

	Autonomia	Domínio do meio	Crescimento pessoal	Relações positivas com os outros	Objetivos na vida	Aceitação de si	Vitalidade subjetiva - Traço	Vitalidade Subjetiva - Estado
Autoeficácia na adaptação ao trabalho	.276**	.509**	.378**	.769**	.554**	.476**	.463**	.384**
Autoeficácia na regulação emocional	.319**	.466**	.251**	.386**	.404**	.478**	.396**	.392**
Autoeficácia na procura de emprego	.210**	.267**	.229**	.290**	.334**	.262**	.163	.159
Autoeficácia na Transição para o Trabalho	.317**	.498**	.343**	.456**	.515**	.487**	.418**	.379**

**p<.01 ; *p<.05

Tabela 13.2 – Matriz de correlações entre as dimensões da autoeficácia na transição para o trabalho e as dimensões do bem-estar subjetivo – Hipótese 5

	Afeto Positivo	Satisfação com a Vida
Autoeficácia na adaptação ao trabalho	.460**	.457**
Autoeficácia na regulação emocional	.332**	.309**
Autoeficácia na procura de emprego	.205**	.179**
Autoeficácia na Transição para o Trabalho	.404**	.376**

**p<.01 ; *p<.05

4.3.6 – Estudo do efeito mediador da autoeficácia na transição para o trabalho na relação entre as emoções positivas e os indicadores de bem-estar – hipótese 6.

Para o teste da *hipótese 6* foram realizadas regressões lineares hierárquicas com o intuito de verificar o efeito mediador da *autoeficácia na transição para o trabalho* das relações positivas estatisticamente significativas das emoções positivas (*alegria, contentamento, orgulho, amor, compaixão, diversão e admiração*) com os indicadores de bem estar psicológico (*autonomia, domínio do meio, crescimento pessoal, relações positivas com os outros, objetivos na vida, vitalidade subjetiva enquanto traço e vitalidade subjetiva enquanto estado*) e subjetivo (*afeto positivo e satisfação com a vida*).

As *Tabelas 14.1 e 14.2* apresentam um resumo das regressões lineares hierárquicas, onde a *etapa 1* corresponde à relação entre as variáveis preditoras *emoções positivas* e as variáveis dependentes, as *dimensões do bem-estar*, previamente à introdução da variável mediadora *autoeficácia na transição para o trabalho*, e a *etapa 2* apresenta a relação entre essas mesmas variáveis, após a introdução da variável mediadora.

Assim, na etapa 1, a *alegria* aparece como um preditor significativo da *autonomia* ($\beta=.226$; $p<.05$), do *domínio do meio* ($\beta=.548$; $p<.01$), do *crescimento pessoal* ($\beta=.317$; $p<.01$), das *relações positivas com os outros* ($\beta=.472$; $p<.01$), dos *objetivos na vida* ($\beta=.425$; $p<.01$), da *aceitação de si* ($\beta=.541$; $p<.01$), da *vitalidade subjetiva enquanto traço* ($\beta=.703$; $p<.01$), da *vitalidade subjetiva enquanto estado* ($\beta=.691$; $p<.01$), do *afeto positivo* ($\beta=.463$; $p<.01$) e da *satisfação com a vida* ($\beta=.515$; $p<.01$), explicando, respetivamente

5% ($r^2=.05$), 30% ($r^2=.30$), 10% ($r^2=.10$), 22% ($r^2=.20$), 18% ($r^2=.18$), 29% ($r^2=.29$), 50% ($r^2=.50$), 48% ($r^2=.48$), 21% ($r^2=.21$) e 27% ($r^2=.27$) da variância na variável dependente considerada ao nível do bem-estar. Contudo, com a introdução da *autoeficácia na transição para o trabalho*, na etapa 2 esta variável aparece como o único preditor significativo da *autonomia* (mediação total) e este modelo explica 11% da variância da *autonomia* ($r^2=.11$). Relativamente às outras dimensões do bem-estar, com exceção da *vitalidade enquanto estado*, a introdução da *autoeficácia*, na etapa 2 não eliminou a relação significativa da *alegria* com essas dimensões, mas contribuiu para aumentar a percentagem de variância explicada na variável dependente, que passa a ser respetivamente 39% ($r^2=.39$) no caso do *domínio do meio*, 16% ($r^2=.16$) no *crescimento pessoal*, 31% ($r^2=.31$) nas *relações positivas com os outros*, 32% ($r^2=.32$) nos *objetivos na vida*, 38% ($r^2=.38$) na *aceitação de si*, 52% ($r^2=.52$) na *vitalidade enquanto traço*, 27% ($r^2=.27$) do *afeto positivo* e 30% ($r^2=.30$) da *satisfação com a vida*.

Relativamente à emoção *contentamento*, na etapa 1, esta surge como um forte preditor, da *autonomia* ($\beta=.299$; $p<.01$), *domínio do meio* ($\beta=.679$; $p<.01$), do *crescimento pessoal* ($\beta=.348$; $p<.01$), das *relações positivas com os outros* ($\beta=.510$; $p<.01$), dos *objetivos na vida* ($\beta=.499$; $p<.01$), na *aceitação de si* ($\beta=.639$; $p<.01$), da *vitalidade enquanto traço* ($\beta=.757$; $p<.01$), da *vitalidade enquanto estado* ($\beta=.718$; $p<.01$), do *afeto positivo* ($\beta=.495$; $p<.01$) e da *satisfação com a vida* ($\beta=.652$; $p<.01$), justificando, respetivamente, 9% ($r^2=.09$), 46% ($r^2=.46$), 12% ($r^2=.12$), 26% ($r^2=.26$), 25% ($r^2=.25$), 41% ($r^2=.41$), 57% ($r^2=.57$), 52% ($r^2=.52$), 25% ($r^2=.25$) e 43% ($r^2=.43$) da variância na variável dependente ponderada ao nível do bem-estar. Na etapa 2, com exceção de ambas as versões da *vitalidade subjetiva* e da *satisfação com a vida*, a introdução da *autoeficácia na transição* como variável mediadora não eliminou a relação significativa do *contentamento* com as dimensões do bem-estar, e contribuiu para aumentar a percentagem de variância explicada na variável dependente, que é, respetivamente, 13% ($r^2=.13$) na *autonomia*, 50% ($r^2=.50$) no *domínio do meio*, 16% ($r^2=.16$) no *crescimento pessoal*, 32% ($r^2=.32$) nas *relações positivas com os outros*, 35% ($r^2=.35$) nos *objetivos na vida*, 45% ($r^2=.45$) na *aceitação de si* e 28% ($r^2=.28$) no *afeto positivo*.

No que respeita à emoção *orgulho*, na etapa 1, esta manifesta-se como um preditor significativo da *autonomia* ($\beta=.467$; $p<.01$), do *domínio do meio* ($\beta=.657$; $p<.01$), do *crescimento pessoal* ($\beta=.481$; $p<.01$), das *relações positivas com os outros* ($\beta=.559$; $p<.01$), dos

objetivos na vida ($\beta=.572$; $p<.01$), da *aceitação de si* ($\beta=.672$; $p<.01$), da *vitalidade enquanto traço* ($\beta=.643$; $p<.01$), da *vitalidade enquanto estado* ($\beta=.589$; $p<.01$), do *afeto positivo* ($\beta=.516$; $p<.01$) e da *satisfação com a vida* ($\beta=.576$; $p<.01$), fundamentando, respetivamente, 22% ($r^2=.22$), 43% ($r^2=.43$), 23% ($r^2=.23$), 31% ($r^2=.31$), 33% ($r^2=.33$), 45% ($r^2=.45$), 41% ($r^2=.41$), 35% ($r^2=.35$), 27% ($r^2=.27$) e 33% ($r^2=.33$) da variância na variável dependente considerada, como indicador de bem-estar. Na etapa 2, com a inserção da *autoeficácia na transição* não se verificaram efeitos de mediação na relação de predição do *orgulho* para com as variáveis dependentes *autonomia*, *crescimento pessoal*, *vitalidade enquanto traço*, *vitalidade enquanto estado*, *afeto positivo* e *satisfação com a vida*. Quanto às outras dimensões do bem-estar, a introdução da *autoeficácia na transição* não eliminou a relação significativa do *orgulho* com essas dimensões, e contribuiu para o aumento da percentagem de variância explicada, nomeadamente, 46% ($r^2=.46$) no *domínio do meio*, 35% ($r^2=.35$) nas *relações positivas com os outros*, 39% ($r^2=.39$) nos *objetivos na vida*, e 47% ($r^2=.47$) na *aceitação de si*.

Nas regressões hierárquicas realizadas sobre o efeito mediador da *autoeficácia na transição para o trabalho* na relação significativa da emoção *amor* com as dimensões de bem-estar, constatou-se uma relação de mediação parcial em todas. Na etapa 1, o *amor* mostra-se um forte preditor do *domínio do meio* ($\beta=.432$; $p<.01$), do *crescimento pessoal* ($\beta=.379$; $p<.01$), das *relações positivas com os outros* ($\beta=.563$; $p<.01$), dos *objetivos na vida* ($\beta=.462$; $p<.01$), da *aceitação de si* ($\beta=.458$; $p<.01$), da *vitalidade enquanto traço* ($\beta=.541$; $p<.01$), da *vitalidade enquanto estado* ($\beta=.515$; $p<.01$), do *afeto positivo* ($\beta=.378$; $p<.01$) e da *satisfação com a vida* ($\beta=.364$; $p<.01$), explicando, respetivamente, 19% ($r^2=.19$), 14% ($r^2=.14$), 32% ($r^2=.32$), 21% ($r^2=.21$), 21% ($r^2=.21$), 29% ($r^2=.29$), 27% ($r^2=.27$), 14% ($r^2=.14$), e 13% ($r^2=.13$) da variância na variável dependente contemplada. A inserção da *autoeficácia na transição* como variável mediadora, com exceção na *vitalidade enquanto traço*, colaborou para o aumento da percentagem de variância explicada, respetivamente, 30% ($r^2=.30$) no *domínio do meio*, 18% ($r^2=.18$) no *crescimento pessoal*, 37% ($r^2=.37$) nas *relações positivas com os outros*, 33% ($r^2=.33$) nos *objetivos na vida*, 31% ($r^2=.31$) na *aceitação de si*, 29% ($r^2=.29$) na *vitalidade enquanto estado*, 21% ($r^2=.21$) no *afeto positivo* e 19% ($r^2=.19$) na *satisfação com a vida*.

Na primeira etapa, a emoção *compaixão* aparece como um preditor significativo do *domínio do meio* ($\beta=.210$; $p<.05$), do *crescimento pessoal* ($\beta=.333$; $p<.01$), das *relações positivas com os*

outros ($\beta=.285$; $p<.01$), dos *objetivos na vida* ($\beta=.271$; $p<.01$), e da *vitalidade subjetiva enquanto traço* ($\beta=.179$; $p<.05$), e justifica, respetivamente, 4% ($r^2=.04$), 11% ($r^2=.11$), 8% ($r^2=.08$), 7% ($r^2=.07$) e 3% ($r^2=.03$) da variância na variável dependente apontada como indicador de bem-estar. Todavia, com a introdução da *autoeficácia na transição para o trabalho*, na etapa 2, esta variável aparece como o único preditor significativo do *domínio do meio*, dos *objetivos na vida* e da *vitalidade enquanto traço* (mediação total), e este modelo explica, respetivamente, 25% ($r^2=.25$), 28% ($r^2=.28$) e 18% ($r^2=.18$) da variância explicada na variável dependente em análise. Relativamente às outras dimensões do bem-estar, a introdução da *autoeficácia* não suprimiu a relação significativa da *compaixão* com essas dimensões, mas favoreceu o aumento da percentagem de variância explicada pelo modelo na variável dependente, especificamente, 18% ($r^2=.18$) no *crescimento pessoal* e 24% ($r^2=.24$) nas *relações positivas com os outros*.

A emoção *diversão*, na etapa 1, surge como um preditor significativo das *relações positivas com os outros* ($\beta=.226$, $p<.01$), da *vitalidade enquanto traço* ($\beta=.204$, $p<.05$) e da *vitalidade enquanto estado* ($\beta=.205$, $p<.05$), e este modelo fundamenta, respetivamente, 5% ($r^2=.05$), 4% ($r^2=.04$) e, igualmente, 4% ($r^2=.04$) da variância na variável dependente considerada. Porém, na etapa 2, após inserir a *autoeficácia na transição*, esta variável mostra-se como o único preditor significativo das *relações positivas com os outros*, da *vitalidade enquanto traço* e da *vitalidade enquanto estado* (mediação total), e este modelo explica, respetivamente, 22% ($r^2=.22$), 19% ($r^2=.19$) e 15% ($r^2=.15$) da variância nas variáveis dependentes estudadas.

Relativamente à emoção *admiração*, na etapa 1, esta manifesta-se como um preditor significativo da *autonomia* ($\beta=.209$, $p<.05$), do *domínio do meio* ($\beta=.311$, $p<.01$), do *crescimento pessoal* ($\beta=.282$, $p<.01$), das *relações positivas com os outros* ($\beta=.284$, $p<.01$), dos *objetivos na vida* ($\beta=.212$, $p<.05$), da *aceitação de si* ($\beta=.341$, $p<.01$), da *vitalidade enquanto traço* ($\beta=.514$, $p<.01$), da *vitalidade enquanto estado* ($\beta=.504$, $p<.01$), do *afeto positivo* ($\beta=.282$, $p<.01$) e da *satisfação com a vida* ($\beta=.258$, $p<.01$), explicando, respetivamente, 4% ($r^2=.04$), 10% ($r^2=.10$), 8% ($r^2=.08$), 8% ($r^2=.08$), 5% ($r^2=.05$), 12% ($r^2=.12$), 26% ($r^2=.26$), 25% ($r^2=.25$), 8% ($r^2=.08$) e 7% ($r^2=.07$) da variância na variável dependente examinada. No entanto, com a introdução da *autoeficácia* na etapa 2, esta variável surge como o único preditor significativo da *autonomia*, do *domínio do meio*, das *relações positivas com os outros*, dos *objetivos na vida*, do *afeto*

positivo e da *satisfação com a vida* (mediação total), e este modelo explica, respetivamente, 11% ($r^2=.11$) da variância na *autonomia*, 27% ($r^2=.27$) no *domínio do meio*, 23% ($r^2=.23$) nas *relações positivas com os outros*, 27% ($r^2=.27$) nos *objetivos na vida*, 19% ($r^2=.19$) no *afeto positivo* e 16% ($r^2=.16$) na *satisfação com a vida*. Relativamente às outras dimensões do bem-estar, a introdução da *autoeficácia* não anulou o a relação significativa da *admiração* com essas dimensões e favoreceu o aumento da variância explicada na variável dependente, nomeadamente, 15% ($r^2=.15$) no *crescimento pessoal*, 27% ($r^2=.27$) na *aceitação de si*, 33% ($r^2=.33$) na *vitalidade enquanto traço* e 30% ($r^2=.30$) na *vitalidade enquanto estado*.

Tabela 14.1 – Sumário do Modelo de Regressão Linear Hierárquica das emoções positivas e da autoeficácia na transição para o trabalho nas dimensões do bem-estar psicológico - Hipótese 6

Variável Dependente	Autonomia		Domínio do Meio		Crescimento Pessoal		Relações Positivas com os Outros		Objetivos na Vida		Aceitação de Si	
	Etapa 1	Etapa 2	Etapa 1	Etapa 2	Etapa 1	Etapa 2	Etapa 1	Etapa 2	Etapa 1	Etapa 2	Etapa 1	Etapa 2
Alegria	.226*	.116	.548**	.414**	.317**	.213*	.472**	.343**	.425*	.257**	.541**	.410**
AETT		.269**		.329**		.256**		.316**		.410**		.319**
Contentamento	.299**	.190*	.679**	.573**	.348**	.238*	.510**	.377**	.499**	.326**	.639**	.527**
AETT		.224*		.219**		.228*		.272**		.357**		.230**
Orgulho	.467**	.417**	.657**	.548**	.481**	.417**	.559**	.442**	.572**	.414**	.672**	.577**
AETT		.091		.202*		.120		.217*		.292**		.175**
Amor			.432**	.260**	.379**	.281**	.563**	.449**	.462**	.288**	.458**	.300**
AETT				.381**		.214*		.253**		.386**		.351**
Compaixão			.210**	.075	.333**	.254**	.285**	.170*	.271**	.136		
AETT				.477**		.267**		.408**		.477**		
Diversão							.226**	.127				
AETT								.426**				
Admiração	.209*	.114	.311**	.158	.282**	.185*	.284**	.144	.212*	.040	.341**	.197*
AETT		.278**		.444**		.278**		.407**		.502**		.419**

**p<0,01; *p<0,05

Tabela 14.2 – *Sumário do Modelo de Regressão Linear Hierárquica* das emoções positivas e da autoeficácia na transição para o trabalho nas dimensões do bem-estar subjetivo e de vitalidade subjetiva - Hipótese 6

Variável Dependente	Vitalidade subjetiva - Traço		Vitalidade subjetiva - Estado		Afeto Positivo		Satisfação com a Vida	
	Etapa 1	Etapa 2	Etapa 1	Etapa 2	Etapa 1	Etapa 2	Etapa 1	Etapa 2
Preditor								
Alegria	.703**	.640**	.691**	.644**	.463**	.357**	.515**	.434**
AETT		.156*		.116		.257**		.199*
Contentamento	.757**	.725**	.718**	.700**	.495**	.391**	.652**	.614**
AETT		.065		.038		.213*		.077
Orgulho	.643**	.589**	.589**	.542**	.516**	.421**	.576**	.527**
AETT		.099		.087		.176		.092
Amor	.541**	.443**	.515**	.432**	.378**	.246**	.364**	.244**
AETT		.218**		.185*		.293**		.266**
Compaixão	.179*	.066						
AETT		.399**						
Diversão	.204*	.113	.205*	.126				
AETT		.391**		.351**				
Admiração	.514**	.420**	.504**	.424**	.282**	.163	.258**	.146
AETT		.273**		.234**		.348**		.326**

**p<0,01; *p<0,05

V - Discussão

O presente estudo teve como principal objetivo compreender de que modo as emoções positivas e as perceções de autoeficácia na transição para o trabalho explicam indicadores de bem-estar psicológico (*autonomia, domínio do meio, crescimento pessoal, relações positivas com os outros, objetivos na vida, aceitação de si, vitalidade subjetiva enquanto traço e vitalidade subjetiva enquanto estado*) e subjetivo (*afeto positivo e satisfação com a vida*) e de mal-estar (*mal-estar psicológico e afeto negativo*) numa amostra de 127 estudantes em fim de ciclo de estudos no ensino superior.

Considerando os resultados referidos na secção anterior, podemos verificar que a *hipótese 1* foi globalmente confirmada. Pudemos verificar que as emoções *alegria, contentamento, orgulho e admiração* influenciam, de forma positiva e significativa, as dimensões do bem-estar analisadas, nomeadamente, *autonomia,*

O papel das emoções positivas no Bem-estar e na transição para o mercado de trabalho:
Estudo exploratório com estudantes universitários.
Ana Rita Pinto (e-mail: anarita3@gmail.com) 2017/2018

domínio do meio, crescimento pessoal, relações positivas com os outros, objetivos na vida, aceitação de si e vitalidade subjetiva, no plano do bem-estar psicológico, e *afeto positivo e satisfação com a vida*, no caso do bem-estar subjetivo. Podemos concluir que a vivência destas emoções conduzirá a um aumento das sensações de bem-estar, quer em termos do afeto experienciado, quer em termos de desenvolvimento do potencial pessoal.

O mesmo se verificou relativamente à *hipótese 2*, que foi, igualmente, globalmente confirmada. As relações negativas estatisticamente significativas observadas nos resultados indicam que a diminuição da experiência das emoções *alegria, contentamento, orgulho, amor e admiração* aumentam as sensações de *mal-estar* percebidas pelo indivíduo.

Os resultados da análise da *hipótese 3* permitem inferir, igualmente, uma confirmação global desta. De fato, vivência das emoções *alegria, contentamento, orgulho, amor, compaixão, diversão e admiração* contribui, de forma significativa e positiva, para o entendimento das próprias capacidades de *adaptação ao trabalho, de regulação emocional e de procura de emprego*. A *diversão* é a única emoção que não mostra uma relação significativa com as percepções de *autoeficácia na procura de emprego*.

Resultados de teor semelhante foram encontrados no que se refere à *hipótese 4*. As percepções de *autoeficácia na transição para o trabalho* estão associadas, de forma negativa e significativa, aos indicadores de mal-estar. Quanto melhores forem as percepções de *autoeficácia da adaptação ao trabalho e de regulação emocional*, menores serão as sensações de *mal-estar psicológico* e de *afeto negativo* discernidas pelos sujeitos.

A *hipótese 5* foi plenamente confirmada. As percepções de *autoeficácia na procura de emprego* apenas não influenciam as duas dimensões de *vitalidade subjetiva (traço e estado)*. A *autoeficácia na adaptação ao trabalho* e a *autoeficácia na regulação emocional* influenciam, de forma positiva e significativa, todos os indicadores de bem-estar analisados. Podemos concluir, de forma geral, que uma compreensão positiva da autoeficácia na transição para o trabalho leva à experiência de sensações de bem-estar, tanto subjetivo como psicológico.

No estudo da *hipótese 6*, quanto ao efeito mediador das percepções de *autoeficácia na transição para o trabalho* na influência das emoções positivas nos indicadores de bem-estar, podemos apontar para que esse efeito seja, sobretudo, parcial. No entanto, as percepções de *autoeficácia na transição para o trabalho* medeiam totalmente a

influência da *alegria* e da *admiração* na *autonomia*, da *compaixão* e da *admiração* no *domínio do meio*, da *diversão* e da *admiração* nas *relações positivas com os outros*, da *compaixão* e da *admiração* nos *objetivos na vida*, da *compaixão* e *diversão* na *vitalidade enquanto traço*, da *diversão* na *vitalidade enquanto estado*, da *admiração* no *afeto positivo* e na *satisfação*. A compreensão subjetiva da *autoeficácia na transição para o trabalho* medeia parcialmente o efeito da *alegria* no *domínio do meio*, no *crescimento pessoal*, nas *relações positivas com os outros*, nos *objetivos na vida*, na *aceitação de si*, na *vitalidade subjetiva enquanto traço*, no *afeto positivo* e na *satisfação com a vida*; a influência do *contentamento* na *autonomia*, no *domínio do meio*, no *crescimento pessoal*, nas *relações positivas com os outros*, nos *objetivos na vida*, na *aceitação de si* e no *afeto positivo*; o impacto do *orgulho* no *domínio do meio*, nas *relações positivas com os outros*, nos *objetivos na vida*, na *aceitação de si*; a resultância do *amor* no *domínio do meio*, no *crescimento pessoal*, nas *relações positivas com os outros*, nos *objetivos na vida*, na *aceitação de si*, em ambas as versões da *vitalidade subjetiva*, no *afeto positivo* e na *satisfação com a vida*; o efeito da *compaixão* no *domínio do meio* e nas *relações positivas com os outros* e a influência da *admiração* no *crescimento pessoal*, na *aceitação de si*, *vitalidade subjetiva enquanto traço* e *enquanto estado*. Por último, os resultados obtidos permitem depreender que as percepções de *autoeficácia na transição para o trabalho* não medeiam, nem parcial, nem totalmente, os efeitos da *alegria* na *vitalidade enquanto estado*, do *contentamento* na *vitalidade enquanto traço*, *enquanto estado* e na *satisfação com a vida* e do *orgulho* na *autonomia*, *crescimento pessoal*, *vitalidade*, *enquanto traço* e *estado*, *afeto positivo* e *satisfação com a vida*.

Os resultados desta investigação vão ao encontro dos pressupostos do enquadramento teórico, confirmando as hipóteses colocadas para esta investigação, uma forma global. Segundo Fredrickson (2004), principal proponente da Teoria “Expandir-Construir”, investir na experiência de emoções positivas incrementa o potencial positivo das trajetórias de desenvolvimento, promove a procura pelo crescimento, longevidade, saúde, bem-estar ótimo, momentâneo e satisfação. Diener, Lucas & Oishi (2005) defendem que as emoções positivas são o fator que permite aos indivíduos a vivência de situações como recompensadoras, promovendo o bem-estar subjetivo. Os dados do presente estudo permitem confirmar o efeito preditor das emoções positivas do bem-estar, tanto psicológico como subjetivo. E sendo a transição para o trabalho considerada uma etapa de “crise” no desenvolvimento pessoal e vocacional, em que é

necessária resiliência, manutenção de estados afetivos, e uma reorganização pessoal e vocacional (Vieira & Coimbra, 2005), as emoções positivas contributoras de estados afetivos positivos, permitem a gestão de fatores de risco no desenvolvimento pessoal, diminuindo a experiência emocional negativa, assim como as sensações de mal-estar, aumentando a resiliência psicológica, visando um maior bem-estar futuro (Fredrickson, 2004). O mesmo se verifica relativamente à autoeficácia sentida na transição para o trabalho, porquanto a confiança sentida nas capacidades pessoais para gerir tarefas centrais nesse momento de transição (*procura de emprego, regulação das emoções e adaptação ao trabalho*) desempenha, claramente, um papel incremental relativamente à função expansiva do desenvolvimento positivo apresentada pelas emoções disposicionais estudadas.

VI - Conclusões

Os resultados da presente investigação permitem verificar, de forma global, a importância de que as emoções positivas se revestem nas sensações de bem-estar percebidas pelos estudantes universitários em fim de ciclo de estudos, e na autoeficácia compreendida por esta população na transição para o mercado de trabalho. Estados emocionais positivos verificam-se como contributores para o bem-estar, assim como permitem a diminuição de estados afetivos negativos. Da mesma forma, as emoções positivas proporcionam percepções mais positivas das próprias capacidades de resiliência, adaptação e de regulação emocional na etapa desenvolvimental que é a transição do ensino superior para o mercado de trabalho. É possível afirmar, igualmente, que a consciência das próprias capacidades inerentes, e necessárias, à transição incrementam e expandem o efeito de que as emoções positivas se revestem nas dimensões do bem-estar.

Tendo em consideração o conjunto dos resultados e reflexões apresentadas, este estudo mostrou-se relevante na medida em que permitiu uma análise exploratória do efeito que experiências emocionais positivas apresentam na vivência do bem-estar perante a antecipação à mudança, contextual, relacional e pessoal, que configura o término dos estudos e o ingresso no mercado de trabalho. No entanto, o tamanho da amostra e o facto de se verificar a possibilidade de uma parte dos participantes ingressar num ciclo de estudos diferente, impossibilita qualquer tentativa de generalização dos resultados encontrados, não permitindo, desta forma, uma discussão acerca das implicações práticas dos mesmos.

Contudo, este estudo exploratório pode ser considerado como um ponto de partida a uma análise mais profunda dos estados afetivos e do bem-estar, nesta população, nesta etapa desenvolvimental, que é ainda pouco explorada em Portugal.

Bibliografia

- Almeida, J. S. (2015). *A saúde mental global, a depressão, a ansiedade e os comportamentos de risco nos estudantes do ensino superior: estudo de prevalência e correlação*(Doctoral dissertation, Universidade Nova de Lisboa). Repositório Científico do Instituto Politécnico de Castelo Branco. Retrieved July 19, 2017, from <http://hdl.handle.net/10400.11/2939>
- Anderson, T. M., Sunderland, M., Andrews, G., Titov, N., Dear, B. F., & Sachdev, P. S. (2012). The 10-Item Kessler Psychological Distress Measure (K10) as a Screening Instrument in Older Individuals. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*. doi:10.1097/JGP.0b013e318252e7a7
- Andrews, G., & Slade, T. (2001). Interpreting Scores on the Kessler Psychological Distress Scale (K10). *Australian and New Zealand Journal of Public Health*,25(6), 494-497.
- Aydogdu, B. N., Celik, H., & Eksi, H. (2017). The Predictive Role of Interpersonal Sensitivity and Emotional Self-Efficacy on Psychological Resilience Among Young Adults. *Eurasian Journal of Educational Research*,69, 37-54. doi:<http://dx.doi.org/10.14689/ejer.2017.69.3>
- Base de Dados Portugal Contemporâneo - PORDATA. (n.d.). Retrieved 2018, from <https://www.pordata.pt/>
- Branco, M. M. (2015). *“Eu vou fazer, mas...” : Um estudo exploratório sobre ansiedade-estado, preocupação e procrastinação académica em estudantes universitários*(Master’s Thesis, ISPA - Instituto Universitário). Repositório do ISPA. Retrieved July 20, 2017, from <http://hdl.handle.net/10400.12/4545>
- Burns, R. A., & Machin, M. A. (2009). Identifying gender differences in the independent effects of personality and psychological well-being on two broad affect components of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*,48, 22-27. Doi : 10.1016/j.paid.2009.08.007
- Compton, W. C. (2009) *Introduction to Positive Psychology*. Belmont, CA : Wadsworth
- Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D., & Wissing, M. (2011). The eudaimonic and hedonic components of happiness: qualitative and quantitative findings. *Social Indicators Research*,100(2), 185-207. Doi : 10.1007/s11205-010-9632-5

- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. Retrieved February 25, 2017, from https://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener_1984.pdf.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2005). Subjective Well-Being. In *Handbook of Positive Psychology* (pp. 63-73). New York: Oxford University Press.
- Duckworth, A. L., Steen, T. A., & Seligman, M. E. (2005). Positive Psychology in Clinical Practice. In *Annual Review of Clinical Psychology* (Vol. 1, pp. 629-651). doi:10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154
- Espírito-Santo, H., & Matreno, J. (2015). University students' psychopathology: correlates and the examiner's potential bias effect. *Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social*, 1(1), 42-51. Retrieved July 20, 2017, from http://repositorio.ismt.pt/bitstream/123456789/432/1/5.RPICS_vol1_1_2015_HES_JM_U%20niv_students%E2%80%99_psy_42_51.pdf
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology : The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226
- Fredrickson, B. L. (2004). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Philosophical Transactions of The Royal Society of London*, 359, b, 1367-1377. doi:10.1098/rstb.2004.1512
- Fredrickson, B. L. (2005). Positive Emotions. In *Handbook of Positive Psychology* (pp. 120-134). New York, NY: Oxford University Press.
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive Emotions Broaden and Build. *Advances in Experimental Social Psychology*, 47, 1-53. doi:10.1016/b978-0-12-407236-7.00001-2
- Fredrickson, B. L., & Cohn, M. A. (2008). Positive Emotions. In *Handbook of Emotions* (3rd ed., pp. 777-796). New York: The Guilford Press.
- Gamboa, V., Paixão, O., & Palma, A. I. (2014). Adaptabilidade de Carreira e Autoeficácia na Transição para o Trabalho: O papel da Empregabilidade Percebida - Estudo com Estudantes

- do Ensino Superior. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 48(2), 133-156. doi:10.14195/1647-8614_48-2_7
- Gross, J. J. (2013). Emotion Regulation: Taking Stock and Moving Forward. *Emotion*, 13(3), 359-365. doi:10.1037/a0032135
 - Gonçalves, C. M. (2013). Jovens e desemprego: algumas notas. In A.M. Brandão e A.P. Marques (orgs), *Jovens, Trabalho e Cidadania: Que sentido(s)?*. Braga: Centro de Investigação em Ciências Sociais da Universidade do Minho.
 - Hill, M., & Hill, A. (2005). *Investigação por Questionário*. Lisboa: Edições Silabo
 - Kessler, R. C., Andrews, G., Hiripi, E., Mroczek, D. K., Normand, S. T., Walters, E. E., & Zaslavsky, A. M. (2002). Short Screening Scales to Monitor Population Prevalences and Trends in Non-Specific Psychological Distress. *Psychological Medicine*, 32, 959-976. doi:10.1017/S0033291702006074
 - Keys, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. Doi : 10.1037/0022-3514.82.6.1007
 - Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. New York : Oxford University Press
 - Livingstone, K. M., & Srivastava, S. (2012) Up regulating positive emotions in everyday life: strategies, individual differences, and associations with positive emotion and well-being. *Journal of Research in Personality*, 46(5), 504-516, doi: 10.1016/j.jrp.2012.05.009
 - Longo, Y. (2014). The Simple Structure of Positive Affect. *Social Indicators Research*, 124(1), 183-198. doi:10.1007/s11205-014-0776-6
 - Magyar-Moe, J. L., Owens, R. L., & Conoley, C. W. (2015). Positive Psychological Interventions in Counseling: What Every Counseling Psychologist Should Know. *The Counseling Psychologist*, 43(4), 508-557. doi:10.1177/0011000015573776
 - Martinho, A. R. (2013). *Emoções positivas: estudo da validação Dispositional Positive Emotions Scale para a população portuguesa* (Unpublished master's thesis). Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. Retrieved January 17, 2017, from <http://hdl.handle.net/10316/25827>

- McMahan, E., & Renken, M. D. (2011) Eudaimonic conceptions of well-being, meaning in life, and self-reported well-being : Initial test of a mediational model. *Personality and Individual Differences, 51*(5), 589-594. Doi: 10.1016/j.paid.2011.05.020
- Miguel, J. P. (2013). *Teoria de resposta ao item: representação e utilidade do modelo logístico de traço latente na psicometria actual* (Doctoral dissertation). Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.
- Nelis, D., Quoidbach, J., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2011) Measuring individual differences in emotion regulation : The emotion regulation profile-revised (ERP-R). *Psychologica Belgica, 51*(1), 49-91. Doi: 10.5334/pb-51-1-49
- Nogueira, M. J. (2017). *Saúde mental em estudantes do ensino superior : fatores protetores e fatores de vulnerabilidade*(Doctoral dissertation, Universidade de Lisboa). Repositório da Universidade de Lisboa. Retrieved September 15, 2017, from <http://hdl.handle.net/10451/28877>
- Oliveira, J. B. (2010). *Psicologia Positiva: Uma Nova Psicologia*. Porto: LEGIS Editora.
- Ramos, L. A. (2015). *Os mecanismos sócio-cognitivos e o bem-estar psicológico: teste de um modelo integrativo em estudantes universitários* (Unpublished doctoral dissertation). Universidade da Beira Interior.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). From Ego Depletion to Vitality: Theory and Findings Concerning the Facilitation of Energy Available to the Self. *Social and Personality Psychology Compass, 2*(2), 702-717. doi:10.1111/j.1751-9004.2008.00098.x
- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On Energy, Personality, and Health: Subjective Vitality as a Dynamic Reflection of Well-Being. *Journal of Personality, 65*(3), 529-565. doi:10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x
- Ryff, C. D., & Keys, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 719-727. Doi: 10.1037/0022-3514.69.4.719
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies, 9*, 13-39. Doi: 10.1007/s10902-006-9019-0

- Santana, V. S., & Godim, S. M. (2016). Regulação emocional, bem-estar psicológico e bem-estar subjetivo. *Estudos de Psicologia*, 21(1). Doi: 10.5935/1678-4669.20160007
- Santos, M. L. (2011). *Saúde mental e comportamentos de risco em estudantes universitários* (Doctoral dissertation, Universidade de Aveiro). Repositório Institucional da Universidade de Aveiro. Retrieved July 15, 2017, from <http://hdl.handle.net/10773/6738>
- Seligman, M. E. (2005). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. In *Handbook of Positive Psychology* (pp. 3-9). New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. doi:10.1037/0003-066X.55.1.5
- Shiota, M. N., Keltner, D., & John, O. P. (2006). Positive Emotion Dispositions Differentially Associated with Big Five Personality and Attachment Style. *The Journal of Positive Psychology*, 1(2), 61-71. doi:10.1080/17439760500510833
- Shuchman, M. (2007). Falling through the cracks-Virginia Tech and the restructuring of college mental health services. *New England Journal of Medicine*, 357(2), 105-110
- Simões, A. (1992). Ulterior Validação de Uma Escala de Satisfação com a Vida (SWLS). *Revista Portuguesa de Pedagogia*, XXVI(3), 503-515.
- Siqueira, M. M. M., & Padovan, V. A. R. (2008). Bases teóricas de bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 24(2), 201-209. Doi: 10.1590/S0102-37722008000200010
- Smith, C. A., & Lazarus, R. S. (1990). Emotion and Adaptation. In *Handbook of Personality: Theory and Research* (pp. 609-637). New York: The Guilford Press.
- Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist*, 45(4), 249-257. doi:10.1080/00050067.2010.482109
- Vieira, D. A., & Coimbra, J. L. (2005). O papel do estágio para o desenvolvimento de competências pessoais e profissionais. In *Aprender (par)a trabalhar: a importância do contexto de trabalho na aprendizagem e na construção de competências para a competitividade e para a coesão social: actas do VI congresso internacional de formação para o trabalho Norte de*

Portugal/Galiza(pp. 251-260). Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/312305179>

- Vieira, D., & Coimbra, J. L. (2006). Sucesso na Transição Escola-Trabalho: A Percepção de Finalistas do Ensino Superior Português. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*,7(1), 1-10.
- Vieira, D., Maia, J., & Coimbra, J. L. (2007). Do Ensino Superior Para o Mercado de Trabalho: Análise Factorial Confirmatória da Escala de Autoeficácia na Transição para o Trabalho (AETT). *Avaliação Psicológica*,6(1), 3-12.
- Vieira, D. A., & Marques, A. P. (2014). *Preparados para Trabalhar? Um Estudo com Diplomados do Ensino Superior e Empregadores*. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/317033570>

Anexo 1 - Instrumentos

O papel das emoções positivas no bem-estar e na autoeficácia na transição para o mercado de trabalho: Estudo exploratório com estudantes universitários

Consentimento Informado

A presente investigação é realizada no âmbito da **Psicologia da Educação, Desenvolvimento e Aconselhamento**. Em caso de dúvidas ou questões relacionadas com a mesma, pode efetuar o seu contacto para anaritapnt3@gmail.com. O objetivo deste estudo é conhecer o papel das emoções positivas no aumento do bem-estar, ou diminuição do mal-estar, tendo em conta as condições no mercado de trabalho atuais.

Neste estudo podem participar homens e mulheres, com idades iguais ou superiores a 18 anos, que estejam em fim de ciclo de estudos, isto é, perto de terminar algum curso superior (eg. Licenciatura).

Responder a este inquérito demorará cerca de **20 minutos** e a sua participação é voluntária. Os dados recolhidos, durante o estudo, serão anónimos e confidenciais, sendo unicamente utilizados para a investigação atual. Os mesmos não serão divulgados, nem as respostas dadas aos questionários.

Eu,

___, declaro que fui informado/a dos objetivos da investigação, aceitando participar, de forma voluntária, na mesma.

Questionário Sociodemográfico

Género: F () M ()

Idade: _____

Situação Atual:

- () Estudante
() Trabalhador a *full-time* e Estudante
() Trabalhador em *part-time* e Estudante

Já teve experiências no mercado de trabalho no passado? Sim ()

Não ()

Em caso afirmativo, refira a duração (meses) _____

Qual o Instituto/Universidade que frequenta? _____

Qual é o curso que frequenta? _____

Qual é a duração do curso que frequenta (anos) _____

Que ano do curso está a frequentar? _____

Qual é o seu número de matrículas no curso frequentado? _____

**AETT - Escala de Autoeficácia na Transição para o Trabalho
(Vieira & Coimbra, 2005)**

Para cada frase, indique em que medida se sente confiante na sua capacidade atual para desempenhar a atividade apresentada, fazendo um X ou O no número correspondente, de acordo com a seguinte escala:

1	2	3	4	5	6
Nada Confiante					Totalmente Confiante

1. Responder a anúncios de emprego do jornal.	1	2	3	4	5	6
2. Inscrever-me no Centro de Emprego.	1	2	3	4	5	6
3. Após uma recusa de emprego, não me deixar invadir pelo desânimo.	1	2	3	4	5	6
4. Procurar oportunidades de emprego na Internet.	1	2	3	4	5	6
5. Continuar a pensar que vou encontrar emprego após várias recusas.	1	2	3	4	5	6
6. Inscrever-me em empresas de recrutamento e selecção.	1	2	3	4	5	6
7. Não desistir de procurar emprego, mesmo que tenha muitas respostas negativas.	1	2	3	4	5	6
8. Inscrever-me em bolsas de emprego online.	1	2	3	4	5	6
9. Após uma recusa de emprego, conseguir lidar com a frustração.	1	2	3	4	5	6
10. Seleccionar os empregos que mais me interessam.	1	2	3	4	5	6
11. Conseguir orientação junto de Serviços de apoio à procura de emprego (Centros de Emprego, UNIVAs).	1	2	3	4	5	6

12. Continuar a responder a anúncios do jornal após muitas candidaturas sem resposta.	1	2	3	4	5	6
13. Não desanimar perante as dificuldades encontradas na procura de emprego.	1	2	3	4	5	6
14. Após uma recusa de emprego, não me deixar invadir por pensamentos derrotistas.	1	2	3	4	5	6
15. Ser paciente na procura de emprego.	1	2	3	4	5	6
16. Continuar a pensar que vou encontrar trabalho após uma recusa de emprego.	1	2	3	4	5	6
17. Desempenhar bem as minhas funções num emprego.	1	2	3	4	5	6
18. Resolver problemas inesperados no meu trabalho.	1	2	3	4	5	6
19. Acreditar nas minhas capacidades enquanto profissional.	1	2	3	4	5	6
20. Comunicar bem com os colegas de trabalho.	1	2	3	4	5	6
21. Adaptar-me às mudanças que possam ocorrer nas minhas funções no emprego.	1	2	3	4	5	6
22. Trabalhar bem em equipa.	1	2	3	4	5	6
23. Cumprir todas as tarefas que o cargo exija.	1	2	3	4	5	6
24. Ser empenhado/a no cumprimento das minhas funções profissionais.	1	2	3	4	5	6
25. Demonstrar segurança naquilo que faço no trabalho.	1	2	3	4	5	6
26. Estabelecer um bom relacionamento com colegas de trabalho.	1	2	3	4	5	6
27. Adaptar-me às necessidades do meu local de trabalho.	1	2	3	4	5	6

28. Contribuir com novas ideias num grupo de trabalho.	1	2	3	4	5	6
--	---	---	---	---	---	---

Dispositional Positive Emotion Scale – DPES
(Shiota, Keltner, & John, 2006, adaptação de Pinto, 2017)

As afirmações que lhe vão ser apresentadas pretendem ajudá-lo/a a descrever situações ou crenças respeitantes a si mesmo. Responda, a todos os itens, tendo em conta a seguinte escala, às questões apresentadas de acordo com o seu grau de concordância às mesmas:

1	2	3	4	5	6	7	
Discordo Fortemente						Concordo Fortemente	

1. Eu sinto, frequentemente, explosões de alegria.	1	2	3	4	5	6	7
2. Eu sou, geralmente, uma pessoa satisfeita.	1	2	3	4	5	6	7
3. Eu sinto-me bem comigo mesmo/a.	1	2	3	4	5	6	7
4. As outras pessoas são, geralmente, confiáveis.	1	2	3	4	5	6	7
5. É importante cuidar de pessoas vulneráveis.	1	2	3	4	5	6	7
6. Eu encontro humor em quase tudo.	1	2	3	4	5	6	7
7. Eu sinto, frequentemente, admiração.	1	2	3	4	5	6	7
8. Eu sou uma pessoa intensamente alegre.	1	2	3	4	5	6	7
9. Eu estou em paz com a minha vida.	1	2	3	4	5	6	7
10. Eu estou orgulhoso de mim próprio/a e das minhas conquistas.	1	2	3	4	5	6	7
11. Eu desenvolvo, facilmente, sentimentos fortes de proximidade com as pessoas.	1	2	3	4	5	6	7
12. Quando vejo alguém magoado/a ou a precisar de ajuda, eu sinto um	1	2	3	4	5	6	7

poderoso impulso de cuidar dessa pessoa.							
13. Eu aprecio bastante arrelhar as pessoas de quem gosto.	1	2	3	4	5	6	7
14. Eu vejo beleza em todo o meu redor.	1	2	3	4	5	6	7
15. Eu fico, muitas vezes, radiante quando algo de bom acontece.	1	2	3	4	5	6	7
16. Quando penso na minha vida, eu sinto-me profundamente satisfeito/a.	1	2	3	4	5	6	7
17. Muitas pessoas respeitam-me.	1	2	3	4	5	6	7
18. É-me fácil confiar nos outros.	1	2	3	4	5	6	7
19. Cuidar dos outros dá-me um sentimento caloroso.	1	2	3	4	5	6	7
20. Eu divirto-me muito facilmente.	1	2	3	4	5	6	7
21. Eu sinto admiração quase todos os dias.	1	2	3	4	5	6	7
22. Num dia normal, vários acontecimentos deixam-me feliz.	1	2	3	4	5	6	7
23. Eu sinto-me satisfeito/a mais frequentemente que a maioria das pessoas.	1	2	3	4	5	6	7
24. Eu defendo sempre aquilo em que acredito.	1	2	3	4	5	6	7
25. Eu posso contar com as pessoas quando preciso de ajuda.	1	2	3	4	5	6	7
26. Eu reparo frequentemente em quem precisa de ajuda.	1	2	3	4	5	6	7
27. As pessoas à minha volta fazem bastantes piadas.	1	2	3	4	5	6	7
28. Eu procuro, muitas vezes, padrões nos objetos ao meu redor.	1	2	3	4	5	6	7
29. Acontecem-me sempre	1	2	3	4	5	6	7

coisas boas.							
30. A minha vida é muito gratificante.	1	2	3	4	5	6	7
31. As pessoas, geralmente, reconhecem a minha autoridade.	1	2	3	4	5	6	7
32. As pessoas, geralmente, são atenciosas quanto às minhas necessidades e sentimentos.	1	2	3	4	5	6	7
33. Eu sou uma pessoa muito compassiva.	1	2	3	4	5	6	7
34. Eu faço piadas sobre tudo.	1	2	3	4	5	6	7
35. Eu tenho muitas oportunidades para ver a beleza da Natureza.	1	2	3	4	5	6	7
36. A minha vida está sempre a melhorar.	1	2	3	4	5	6	7
37. Eu amo muitas pessoas.	1	2	3	4	5	6	7
38. Eu procuro experiências que desafiem a minha compreensão do mundo.	1	2	3	4	5	6	7

Escalas de Bem-Estar Psicológico (EBEP)

(Ryff (1989) adaptação de Duarte Silva, Novo e Peralta, 1997)

As afirmações que lhe vão ser apresentadas pretendem ajudá-lo/a a descrever o modo como avalia o seu bem-estar e a satisfação consigo próprio/a. Registe o número que melhor corresponde à descrição de si próprio/a em cada uma das afirmações. Tente responder o mais espontaneamente que lhe for possível. Responda com sinceridade; não há respostas boas ou más desde que elas exprimam o que pensa, sente ou faz em cada caso. Leia cuidadosamente cada uma das afirmações e, por favor, responda a todas.

Para dar a sua resposta a cada uma das afirmações a seguir apresentadas, deverá

indicar o número que corresponde ao seu grau de concordância/discordância com cada uma delas, segundo a seguinte escala:

- 1 – Discordo Completamente 2 – Discordo em Grande Parte
 3 – Discordo Parcialmente 4 – Concordo Parcialmente
 5 – Concordo em Grande Parte 6 – Concordo Completamente

1. Às vezes modifico a minha forma de agir ou de pensar de modo a ficar mais parecido(a) com aqueles que me rodeiam.	
2. Em geral, sinto que sou responsável pela situação em que me encontro.	
3. Não estou interessado(a) em atividades que alarguem os meus horizontes.	
4. Muitas pessoas vêem-me como uma pessoa querida e afetuosa.	
5. Sinto-me bem quando penso no que fiz no passado e espero vir a fazer no futuro.	
6. Quando revejo a minha vida, fico contente com a forma como as coisas correram.	
7. Não tenho medo de exprimir as minhas opiniões mesmo quando elas são contrárias às opiniões da maioria das	

8.	Muitas vezes as exigências do dia-a-dia deitam-me abaixo.	
9.	Em geral, sinto que continuo a aprender mais acerca de mim próprio(a) à medida que o tempo passa.	
10.	Manter relações estreitas com os outros tem-me sido difícil e frustrante.	
11.	Vivo a vida um dia de cada vez e na realidade não penso no futuro.	
12.	De um modo geral sinto-me confiante e bem comigo próprio(a).	
13.	Habitualmente as minhas decisões não são influenciadas pelo que os outros fazem.	
14.	Não me adapto muito bem às pessoas e à sociedade à minha volta.	
15.	Sou o tipo de pessoa que gosta de experimentar coisas novas.	
16.	Sinto-me frequentemente sozinho(a) porque tenho poucos amigos íntimos com quem possa partilhar as minhas preocupações.	
17.	Tenho tendência a centrar-me no presente, porque o futuro quase sempre me traz problemas.	
18.	Sinto que muitas das pessoas que conheço conseguiram tirar mais partido da vida do que eu.	
19.	Tenho tendência para me preocupar com o que as outras pessoas pensam de mim.	
20.	Sou bastante competente a gerir as diversas responsabilidades da minha vida quotidiana.	
21.	Não quero tentar novas formas de fazer as coisas; a minha vida está bem tal como está.	
22.	Gosto de ter conversas pessoais com os membros da minha família ou amigos.	
23.	Tenho uma ideia definida dos objetivos e do rumo que quero dar à vida.	
24.	Se tivesse oportunidade havia muitas coisas em mim que mudaria.	
25.	Para mim, é mais importante estar contente comigo próprio(a) do que ter a aprovação dos outros.	
26.	Sinto-me, frequentemente, "esmagado(a)" pelo peso das responsabilidades.	

27. Penso que é importante ter novas experiências que ponham em causa a forma como pensamos acerca de nós próprios e do mundo.	
28. É importante para mim ser um bom ouvinte quando os meus amigos mais chegados me vêm falar sobre os seus problemas	
29. As minhas atividades diárias parecem-me frequentemente triviais e pouco importantes.	
30. Gosto da maior parte dos aspetos da minha personalidade.	
31. Tenho tendência a ser influenciado(a) por pessoas com opiniões firmes.	
32. Se estivesse descontente com o meu modo de vida, tomaria medidas para o modificar.	
33. Quando penso em mim, vejo que realmente não tenho melhorado muito como pessoa ao longo dos anos.	
34. Quando preciso de falar não tenho muitas pessoas que estejam dispostas a ouvir-me.	
35. Não tenho bem a noção do que estou a tentar alcançar na vida.	
36. Cometi alguns erros no passado, mas sinto que, de um modo geral, as coisas correram pelo melhor.	
37. Raramente as pessoas me levam a fazer coisas que não quero fazer.	
38. De um modo geral, tomo bem conta das minhas finanças e assuntos pessoais.	
39. Na minha opinião, as pessoas são capazes de continuar a evoluir e a desenvolver-se em qualquer idade.	
40. Sinto que tiro imenso partido das minhas amizades.	
41. Costumava definir objetivos para mim próprio(a), mas isso agora parece-me uma perda de tempo.	
42. Às vezes modifico a minha forma de agir ou de pensar de modo a ficar mais parecido(a) com aqueles que me rodeiam.	
43. Para mim é mais importante fazer parte de um grupo do que ficar de fora apegado(a) aos meus princípios.	
44. Acho que é desgastante não conseguir fazer tudo o que tenho para fazer em cada dia.	
45. Com o passar do tempo, ganhei um maior entendimento sobre a vida, tornando-me mais forte e capaz como pessoa.	

46. Parece-me que a maioria das pessoas tem mais amigos do que eu.	
47. Tenho prazer em fazer planos para o futuro e trabalhar para os tornar realidade.	
48. Na maior parte dos casos tenho orgulho no que sou e na vida que levo.	
49. Tenho confiança nas minhas opiniões mesmo quando são contrárias ao consenso geral.	
50. Sou capaz de utilizar bem o meu tempo de forma a conseguir fazer tudo o que é preciso fazer.	
51. Sinto que, ao longo do tempo, me tenho desenvolvido bastante como pessoa.	
52. As pessoas poderiam descrever-me como uma pessoa generosa e sempre pronta a partilhar o meu tempo com os outros.	
53. Sou uma pessoa ativa quando se trata de pôr em prática os planos que tracei para mim própria.	
54. Invejo muitas pessoas pela vida que levam.	
55. É-me difícil exprimir as minhas opiniões em assuntos controversos.	
56. O meu dia-a-dia é ocupado, mas sinto-me satisfeito por dar conta do recado.	
57. Não gosto de estar em situações novas que exijam que mude o meu modo habitual de fazer as coisas.	
58. Não tive a experiência de ter muitas relações calorosas e baseadas na confiança.	
59. Algumas pessoas andam pela vida sem rumo, mas eu não sou assim.	
60. Provavelmente não tenho uma atitude para comigo próprio(a) tão positiva como a maioria das pessoas tem em relação a si própria.	
61. Altero com frequência as minhas decisões, se os meus amigos ou familiares não estão de acordo comigo.	
62. Fico frustrado(a) quando tento planear as minhas atividades diárias, porque nunca consigo fazer as coisas que me proponho fazer.	
63. Para mim, a vida tem sido um processo contínuo de aprendizagem, mudança e crescimento.	
64. No que diz respeito às amizades, sinto-me frequentemente como se fosse um(a) estranha(a).	

65. Às vezes sinto-me como se já tivesse feito tudo o que há para fazer na vida.	
66. Muitas vezes, quando acordo pela manhã, sinto-me desanimado(a) com a forma como tenho vivido a minha vida.	
67. Não sou o tipo de pessoa que cede a pressões sociais para pensar ou agir de determinada forma.	
68. Os meus esforços para encontrar o tipo de atividades e de relações pessoais de que necessito foram muito bem-sucedidos.	
69. Reconheço com agrado que as minhas opiniões têm mudado e amadurecido ao longo dos anos.	
70. Sei que posso confiar nos meus amigos e eles sabem que podem confiar em mim.	
71. Os meus objetivos na vida têm sido mais uma fonte de satisfação, do que uma fonte de frustração.	
72. O meu passado teve altos e baixos, mas, de um modo geral, não gostaria de o mudar.	
73. Preocupa-me a forma como as outras pessoas avaliam as escolhas que tenho feito na minha vida.	
74. Tenho dificuldade em organizar a minha vida de forma a que me satisfaça.	
75. Há muito tempo que desisti de fazer grandes alterações ou melhoramentos na minha vida.	
76. Tenho dificuldade em abrir-me quando falo com os outros.	
77. Sinto-me satisfeito(a) quando penso em tudo o que consegui na vida.	
78. Quando me comparo com amigos e conhecidos, sinto-me bem em ser quem sou.	
79. Avalio-me pelo que penso que é importante e não pelos valores que os outros pensam ser importantes.	
80. Consegui construir um lar e um estilo de vida que é muito do meu agrado.	
81. É bem verdade o ditado popular que diz “burro velho não aprende línguas”.	
82. Tanto eu como os meus amigos sabemos ter compreensão pelos problemas uns dos outros.	
83. Em última análise, olhando para trás, não tenho bem a certeza de que a minha vida tenha valido muito.	

84. Toda a gente tem as suas fraquezas, mas parece-me que eu tenho mais que a minha conta.	
--	--

SWLS – Satisfaction With Life Scale

(Diener *et al*, 1985, adaptação de Simões, 1992)

Abaixo encontrará 5 frases com que poderá concordar ou discordar. Empregue a escala de 1 a 5 à direita de cada frase. Marque uma cruz (X) dentro do quadradinho que melhor indica a sua resposta tendo em conta as seguintes opções:

1	2	3	4	5
Discordo Muito	Discordo um Pouco	Não Concordo nem Discordo	Concordo um Pouco	Concordo Muito

1. A minha vida parece-se, em quase tudo, com o que eu desejaria que ela fosse.	1	2	3	4	5
2. As minhas condições de vida são muito boas.	1	2	3	4	5
3. Estou satisfeito com a minha vida.	1	2	3	4	5
4. Até agora tenho conseguido as coisas importantes da vida que eu desejaria.	1	2	3	4	5
5. Se eu pudesse recomeçar a minha vida, não mudaria quase nada.	1	2	3	4	5

Escala de Mal-Estar Psicológico de Kessler (K10)

(Kessler, Andrews, Colpe *et al*, 2002, adaptação de Pinto, 2017)

As seguintes questões descrevem formas de sentir e de agir. Assinale a opção que melhor se adequa à sua situação atual, tendo em conta o último mês. Em caso de insegurança, indique a que melhor se aproxima à realidade. Por favor, responda tendo em conta a seguinte escala:

1-Nunca 2-Poucas vezes 3-As Vezes 4-Muitas vezes 5-Sempre

1. Com que frequência se tem sentido cansado/a, sem justificação plausível?	1	2	3	4	5
2. Com que frequência se tem sentido nervoso/a?	1	2	3	4	5
3. Com que frequência se tem sentido tão nervoso/a, em que nada o/a pode acalmar?	1	2	3	4	5
4. Com que frequência se tem sentido desesperado/a?	1	2	3	4	5
5. Com que frequência se tem sentido inquieto/a ou agitado/a?	1	2	3	4	5
6. Com que frequência se tem sentido impaciente, em que não consiga manter-se quieto/a?	1	2	3	4	5
7. Com que frequência se tem sentido deprimido/a?	1	2	3	4	5
8. Com que frequência tem sentido que tudo o que faz requer um grande esforço?	1	2	3	4	5
9. Com que frequência se tem sentido tão triste, em que nada o/a pode animar?	1	2	3	4	5
10. Com que frequência se tem sentido um/a inútil?	1	2	3	4	5

PANAS

(Watson, Clark & Tellegen, 1988, adaptação de Pacheco Miguel, 2013)

Em seguida, ser-lhe-á apresentada uma lista de palavras que descrevem diferentes sentimentos e emoções. Para cada uma dessas palavras, indique em que medida sentiu o mesmo nas últimas semanas, de acordo com a seguinte escala:

1 – Minimamente 2 – Pouco 3 – Moderadamente 4 – Muito 5 -
Totalmente

1. Interessado/a	1	2	3	4	5
2. Preocupado/a	1	2	3	4	5
3. Assustado/a	1	2	3	4	5
4. Orgulhoso/a	1	2	3	4	5
5. Envergonhado/a	1	2	3	4	5
6. Determinado/a	1	2	3	4	5
7. Ativo/a	1	2	3	4	5
8. Stressado/a	1	2	3	4	5
9. Forte	1	2	3	4	5
10. Hostil	1	2	3	4	5
11. Irritável	1	2	3	4	5
12. Inspirado/a	1	2	3	4	5
13. Atento/a	1	2	3	4	5
14. Receoso/a	1	2	3	4	5
15. Animado/a	1	2	3	4	5
16. Culpado/a	1	2	3	4	5
17. Entusiasmado/a	1	2	3	4	5
18. Vigilante	1	2	3	4	5
19. Nervoso/a	1	2	3	4	5
20. Agitado/a	1	2	3	4	5

VS – Vitality Scale

(Ryan & Frederick, 1997, adaptação de Ramos & Paixão, 2010)

Por favor, responda a cada uma das afirmações que se seguem, indicando o grau de veracidade de cada uma delas no que diz respeito **à sua vida em geral**. Para tal, utilize a seguinte escala:

1	2	3	4	5	6	7	
Nada Verdadeiro		Algo Verdadeiro			Muito Verdadeiro		

1. Sinto-me vivo/a e com vitalidade.	1	2	3	4	5	6	7
2. Às vezes sinto-me tão vivo/a que parece que vou “explodir”.	1	2	3	4	5	6	7
3. Tenho energia e entusiasmo.	1	2	3	4	5	6	7
4.guardo ansiosamente cada novo dia.	1	2	3	4	5	6	7
5. Quase sempre me sinto alerta e desperto/a ou ativo/a.	1	2	3	4	5	6	7
6. Sinto-me cheio/a de energia.	1	2	3	4	5	6	7

Por favor, responda a cada uma das afirmações que se seguem, em termos da maneira como se sente atualmente. Indique o grau de veracidade de cada afirmação no para si **neste momento**, utilizando a seguinte escala:

1	2	3	4	5	6	7	
Nada Verdadeiro		Algo Verdadeiro			Muito Verdadeiro		

1. Neste momento, sinto-me vivo/a e com vitalidade.	1	2	3	4	5	6	7
2. Atualmente, sinto-me de tal forma vivo/a que só me apetece “explodir”.	1	2	3	4	5	6	7
3. Neste momento, tenho energia e entusiasmo.	1	2	3	4	5	6	7
4. Estou a aguardar ansiosamente cada novo dia.	1	2	3	4	5	6	7
5. Neste momento, sinto-me alerta e desperto/a ou ativo/a.	1	2	3	4	5	6	7
6. Neste momento, sinto-me cheio/a de energia.	1	2	3	4	5	6	7

Anexo 2 – Tabelas

Tabela 4 – Matriz das correlações entre as dimensões das Escalas de Bem-Estar Psicológico

	Autonomia	Domínio do meio	Crescimento pessoal	Relações Positivas com os Outros	Objetivos na Vida	Aceitação de Si
Autonomia	1					
Domínio do meio	.554**	1				
Crescimento pessoal	.555**	.608**	1			
Relações positivas com os outros	.462**	.690**	.634**	1		
Objetivos na vida	.407**	.754**	.628**	.672**	1	
aceitação de si	.579**	.820**	.703**	.746**	.789**	1

**p<.01;*p<.05

Tabela 5 – Matriz das correlações entre as dimensões da Escala das Emoções Positivas Disposicionais

	Alegria	Contentamento	Orgulho	Amor	Compaixão	Diversão	Admiração
Alegria	1						
Contentamento	.838**	1					
Orgulho	.735**	.779**	1				
Amor	.689**	.659**	.629**	1			
Compaixão	.454**	.384**	.411**	.536**	1		
Diversão	.554**	.432**	.410**	.485**	.448**	1	
Admiração	.783**	.621**	.574**	.648**	.480**	.542**	1

**p<.01;*p<.05

Tabela 6 – Matriz das correlações entre as dimensões da Escala de Vitalidade Subjetiva

	Vitalidade Subjetiva - Estado
Vitalidade Subjetiva - Traço	.866**

**p<.01 ;*p<.05

Tabela 7 – Matriz das correlações entre as dimensões das Escalas de Afeto Positivo e Negativo

	Afeto Negativo
Afeto Positivo	-.322**

**p<.01 ;*p<.05

Tabela 8 – Matriz das correlações entre as dimensões da Escala de Autoeficácia na Transição para o Trabalho

	Adaptação ao Trabalho	Regulação Emocional	Procura de Emprego
Adaptação ao Trabalho	1		
Regulação Emocional	.589**	1	
Procura de Emprego	.649**	.597	1

**p<.01 ; *p<.05