

**RAFAELA DIAS MATAVELLI FALEIRO**

**A PSICOLOGIA POSITIVA NO ESTUDO DO IMPACTO DA CRISE  
FINANCEIRA**



**UNIVERSIDADE DO ALGARVE  
FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS**

**2017**

**RAFAELA DIAS MATAVELLI FALEIRO**

**A PSICOLOGIA POSITIVA NO ESTUDO DO IMPACTO DA CRISE  
FINANCEIRA**

**Doutoramento em Psicologia  
Trabalho efetuado sob a orientação de:  
Professor Doutor Saul Neves Jesus  
Professora Doutora Patrícia Pinto**



**UNIVERSIDADE DO ALGARVE  
FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS**

**2017**

# **A PSICOLOGIA POSITIVA NO ESTUDO DO IMPACTO DA CRISE FINANCEIRA**

“Declaração de autoria de trabalho”

Declaro ser a autora deste trabalho, que é original e inédito. Autores e trabalhos consultados estão, devidamente, citados no texto e constam da lista de referências incluídas.

Rafaela Dias Matavelli Faleiro

Copyright© Rafaela Dias Matavelli Faleiro

“A Universidade do Algarve tem o direito, perpétuo e sem limites geográficos, de arquivar e publicitar este trabalho, através de exemplares impressos reproduzidos em papel ou em forma digital, ou por qualquer outro meio conhecido ou que venha a ser inventado, de o divulgar através de repositórios científicos e de admitir a sua cópia e distribuição com objetivos educacionais ou de investigação, não comerciais, desde que seja dado crédito ao autor e editor.”

## Dedicatória

*Esta tese é dedicada a quem é luz em minha vida.  
Aos meus pais, Luiz Mário e Maria José,  
e, ao meu querido André.*

*“... Não importa se a estação do ano muda, se o século vira e se o milénio é outro, se a idade aumenta; conserve a vontade de viver, não se chega a parte alguma sem ela. Abra todas as janelas que encontrar e as portas também. Persiga um sonho, mas não o deixe viver sozinho. Alimente a sua alma com amor, cure as suas feridas com carinho. Descubra-se todos os dias, deixe-se levar pelas vontades, mas não enlouqueça por elas.*

*Procure, sempre procure o fim de uma história, seja ela qual for. Dê um sorriso para quem esqueceu como se faz isso. Acelere os seus pensamentos, mas não permita que eles lhe consumam. Olhe para o lado, alguém precisa de você. Abasteça o seu coração de fé, e não a perca nunca.*

*Mergulhe de cabeça nos seus desejos e satisfaça-os. Procure os seus caminhos, mas não magoe ninguém nessa procura. Arrependa-se, volte atrás, peça perdão! Não se acostume com o que não o faz feliz, revolte-se quando julgar necessário. Alague o seu coração de esperanças, mas não deixe que ele se afogue nelas.*

*Se achar que precisa voltar, volte! Se perceber que precisa seguir, siga!  
Se estiver tudo errado, comece novamente. Se estiver tudo certo, continue.  
Se sentir saudades, mate-as. Se perder um amor, não se perca!  
Se achá-lo, segure-o!..”*

Fernando Pessoa

## Agradecimento

Eu acredito, plenamente, que nós todos, temos vários anjos, não necessariamente, com asas e plumas brancas, mas com abraços, conselhos e sorrisos e que nos guardam num lugar seguro dentro do coração, onde a fé e a esperança se encontram e eu, geralmente, chamo esses anjos de amigos.

E, assim, gostaria de agradecer aos meus anjos, pelo seu encorajamento e apoio durante toda esta jornada. Foram momentos de emoções à flor da pele, sendo a vossa ajuda essencial durante este percurso. Assim, agradeço, profundamente, à Lúcia Faleiro, Ludgero Faleiro, Ana Cláudia Vaz, Vera Pereira e à Adriana Correia.

Aos colegas de turma, expresseo o meu desejo de sucesso e agradeço pelas conversas tão enriquecedoras, à querida amiga, Viviane Almeida, ao José Guilherme, à Katiuscia de Paula e à Nathalia Becker.

Tive outros anjos pelo caminho, os meus orientadores e agradeço-lhes por sempre serem pacientes e gentis comigo, Professor Saul Neves de Jesus e Professora Patrícia Pinto, pela sua constante inspiração, orientação e apoio em o todo percurso de construção deste trabalho. Obrigada pelo vosso incentivo, durante estes três anos: garanto-vos que me tornei uma pessoa melhor.

Agradeço ao João Viseu pela enorme ajuda e colaboração neste projeto, lembrar-me-ei de ti com muita gratidão.

Finalmente, gostaria de enviar a minha gratidão a todos os meus amigos, que fazem da minha vida um lugar cheio, melhor e muito mais feliz, a querida amiga Lurdes Almeida, Adriana Rocha, Aline Guadalupe e ao colega Rui Rego e aos restantes colegas que tanto deixaram de si dentro de mim, e por fim à minha família brasileira (Matavelli) e portuguesa (Faleiro) que me apoiaram e me apoiam, não só durante este percurso universitário, mas em todos os momentos.

Para todos vós, que acreditam que o conhecimento, só é conhecimento, quando o mesmo é partilhado.

Mais uma vez, muito obrigada. Bem hajam.

*“Façamos da interrupção um caminho novo, da queda um passo de dança, do medo uma escada, do sonho uma ponte, da procura um encontro”.*

Fernando Sabino

## Índice

Introdução .....	1
PARTE I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO .....	6
CAPÍTULO 1 – A Psicologia Positiva .....	7
1.1. Perspetiva hedónica .....	15
1.2. Perspetiva eudaimónica.....	16
1.3. Satisfação com a vida.....	18
CAPÍTULO 2 – A crise financeira e seu impacto na satisfação com a vida .....	21
2.1. Contextualização da crise e os aspetos históricos em Portugal .....	21
2.2. A crise financeira e a satisfação com a vida.....	24
CAPÍTULO 3 – Suporte Emocional .....	28
3.1. Concetualização do suporte emocional .....	28
3.2. Suporte emocional e a satisfação com a vida .....	31
3.3. O suporte emocional e a crise financeira.....	33
CAPÍTULO 4 – <i>Coping</i> .....	36
4.1. Perspetiva histórica sobre as estratégias de <i>coping</i> .....	36
4.2. Definição do conceito de <i>coping</i> .....	38
4.3. A relação entre as estratégias de <i>coping</i> e a crise financeira .....	41
CAPÍTULO 5 – Otimismo .....	44
5.1. Concetualização do otimismo.....	44
5.2. Explicação dos estilos de otimismo.....	46
5.3. Otimismo e a satisfação com a vida .....	49
PARTE II – ENQUADRAMENTO DOS ESTUDOS EMPÍRICOS.....	52
6. Objetivos de investigação .....	53
6.1. Importância dos estudos.....	54

7. Estudo Empírico I - Financial crisis and life satisfaction .....	55
8. Estudo Empírico II - Emotional support as a moderator of the relationship between financial threat and life satisfaction .....	69
9. Estudo Empírico III - Does coping moderate the effect of financial threat on life satisfaction? A multigroup analysis on different levels of financial threat.....	84
10. Estudo Empírico VI - The role of optimism on the association between financial threat and life satisfaction.....	101
11. Estudo Empírico V - Plano de Intervenção em Psicologia Positiva .....	115
Conclusões .....	128
Referências Bibliográficas .....	134
Apêndices .....	149
Anexos.....	158

## Índice de Tabelas

Tabela 1. Classificação das 6 virtudes e das 24 forças de caráter .....	13
Tabela 2. Dados referentes aos países e seus índices de doença mental .....	26
Estudo Empírico I .....	55
Tabela 1. Demographic characteristics for the sample .....	58
Tabela 1. Measurement Model Fit .....	62
Estudo Empírico II .....	69
Tabela 1. Results for the measurement model .....	76
Tabela 2. Correlations among latent variables .....	77
Tabela 3. Path estimates in the initial model and in the model with emotional support as moderator .....	79
Estudo Empírico III .....	84
Tabela 1. Results for the measurement model .....	90
Tabela 2. Path Estimates in the Initial Model and in the Models with Coping as Moderator .....	93
Estudo Empírico IV .....	101
Tabela 1. Results for the measurement model .....	107

## Índice de Figuras

Figura 1. Seis dimensões do bem-estar psicológico .....	17
Estudo Empírico I .....	55
Figura 1. Structural equation model that represents the association between economic stressors (financial threat, economic hardship, and financial well-being) and life satisfaction .....	64
Estudo Empírico IV .....	101
Figura 1. Conceptual model with the research hipótese.....	104
Estudo Empírico V .....	115
Figura 1. Resultados do grupo de controlo .....	122
Figura 2. Resultados do grupo de treino .....	123

## Resumo

O período de 2007/2008 foi marcado por uma forte crise económica, afetando toda a Europa, os sinais negativos provenientes desta situação perduram até os dias atuais em Portugal. Os estressores económicos, como a dificuldade económica, a ameaça financeira e o bem-estar financeiro, contribuem negativamente para a saúde física e psicológica dos indivíduos, afetando a satisfação com a vida.

O objetivo desta investigação visou explorar a influência das variáveis supramencionadas, bem como, encontrar mecanismos que atenuem o impacto negativo desses estressores, através de variáveis ligadas à psicologia positiva, como o suporte emocional, as estratégias de  *coping*  e o otimismo. Para o fazer, examinamos os efeitos da crise, que em Portugal, se arrasta até à atualidade.

Deste modo, participaram nesta investigação 901 sujeitos, os quais responderam a questionários pré-estabelecidos sobre a crise financeira e situações de vida. Os resultados encontrados permitem-nos dizer que, de uma forma geral, os estressores económicos têm um impacto negativo e significativo na satisfação com a vida, sendo associados a doenças do foro psicológico. A leitura dos resultados mostrou-nos que alguns mecanismos ligados à psicologia positiva, como o suporte emocional, o  *coping*  e o otimismo, podem atenuar a relação supramencionada.

Neste seguimento, procedemos ao desenvolvimento de um programa prático de intervenção, no âmbito da psicologia positiva, com vista ao fortalecimento das forças e virtudes pessoais dos indivíduos, mesmo em momentos de adversidade. Participaram neste programa 31 sujeitos.

Os resultados foram ao encontro do apresentado na literatura existente e das nossas expectativas, sugerindo que o treino das emoções positivas aumenta a satisfação com a vida, em momentos de austeridade, em detrimento do que foi verificado no grupo de controlo.

**Palavras-chave:** crise financeira,  *coping* , otimismo, psicologia positiva, suporte emocional.

## Abstract

The period between 2007 and 2008 was marked by a financial crisis, which affected all of Europe. The effects of the aforementioned crisis can be felt, even nowadays, in countries like Portugal. Economic stressors such as financial hardships, financial threat and financial well-being contribute negatively towards the individuals' physical and psychological health, thus affecting their life satisfaction.

This research aims to explore the influence of the aforementioned variables and to try and find mechanisms that might mitigate their negative impact through the use of variables linked to positive psychology, such as emotional support, coping and optimism. In order to do so, we have analyzed the effects of the financial crisis on the aforementioned variables.

We gathered a sample of 901 subjects who replied to pre-established questionnaires on the financial crisis and on real-life issues. Our results allowed us to infer that (in general) economic stressors have a negative and significant impact on life satisfaction, being also associated with psychological illnesses. Moreover, they have shown us that positive psychology mechanisms such as emotional support, coping and optimism can attenuate the aforementioned relationship.

On this research, we also developed a practical interventional programme within the positive psychology framework, in order to promote and strengthen the individuals' own strengths and virtues, enabling them to develop adaptive responses, even during austerity periods. We had a sample of 31 subjects on this programme.

The results of this programme were in accordance with the current literature and also to our expectations, indicating that the training of positive emotions will increase life satisfaction during austerity periods, in detriment of the results of the control group.

**Keywords:** financial crisis, *coping*, optimism, positive psychology, emotional support.

## Introdução

Ao longo dos séculos, filósofos, cientistas sociais e psicólogos procuram compreender as razões que levam o ser humano a ser efetivamente feliz. A preocupação com o bem-estar e a satisfação com a vida acompanha-nos durante toda a nossa existência, muitas vezes com provérbios como: *a ignorância é felicidade* ou *o dinheiro não compra felicidade* ou *talvez ser feliz é ser saudável*. Porém, ao longo da vida, acabamos por preocupar-nos mais com o que está “errado” ao invés de evidenciarmos o que está “correto”, abordando primeiramente o sintoma, em detrimento da prevenção, ou a correção da deficiência, ao invés da promoção das capacidades. No entanto, a psicologia positiva, através de uma abordagem científica e de uma rica gama teórica, investiga essas questões, auxiliando na compreensão das potencialidades do indivíduo e nos seus pensamentos positivos. Assim, a nossa preocupação com as emoções positivas e a satisfação com a vida ultrapassa o plano singular quando procuramos investigar essas questões de forma global, num casamento entre as características pessoais e os fatores económicos por detrás desta relação, isto é, sobre o impacto da crise financeira, na satisfação com a vida.

Durante a construção do corpo teórico da presente tese será retratado uma série de estudos, conduzidos para explorar o impacto dos estressores económicos (i.e., ameaça financeira, dificuldades económicas e bem-estar financeiro) sobre o indicador de satisfação com a vida, bem como, algumas variáveis da psicologia positiva, nomeadamente o otimismo, o suporte emocional e as estratégias de *coping*. Tais técnicas, não foram exploradas dentro do domínio desses dois constructos (crise financeira e satisfação com a vida) e, como tal, tocamos a importância de compreender essas variáveis, no sentido de criar soluções e alternativas para atenuar a sintomatologia negativa da crise financeira, em relação à satisfação com a vida, através das emoções positivas.

No âmbito da perspetiva económica, a satisfação com a vida baseia-se fortemente no modelo do consumo e de utilidade, onde os indivíduos fazem as suas escolhas dentro de uma variada gama de produtos, buscando o produto ideal para maximizar os seus valores de utilidade, para alcançar um maior bem-estar e satisfação. Durante períodos de austeridade, inicia-se um processo de constrangimento financeiro, por parte de alguns indivíduos, por terem as suas rendas diminuídas ou extinguidas, propiciando o mal-estar psicológico.

Neste seguimento, à luz da psicologia positiva e da atual crise económica, objetivamos analisar o impacto dos estressores económicos sobre o indicador da satisfação com a vida.

**As expectativas para este trabalho são que, períodos caracterizados por crise financeira influenciam negativamente a satisfação com a vida dos indivíduos e, que algumas variáveis da psicologia positiva (i.e., otimismo, suporte emocional e estratégias de *coping*) poderão agir como moderadores, atenuando os efeitos negativos dessa relação.**

A crise financeira mundial do século XXI teve início em 2007, nos Estados Unidos da América, com a explosão da bolha imobiliária e o *crash* no mercado do *Subprime*. A permissão do Federal Reserve para a falência do banco de investimento Lehman Brothers em 2008, foi um dos momentos cruciais na eclosão desta crise, para o todo o mundo. Com o mercado financeiro em colapso foi revelada toda a fragilidade do sistema capitalista, afetando a situação orçamental dos países da zona Euro em especial (e.g., Portugal, Espanha, Itália, Chipre, Irlanda e Grécia) (Yurtsever, 2011; Eurofound, 2012; Monastiriotis, 2013).

O cumprimento das decisões políticas formalizadas pelo Fundo Monetário Internacional, Banco Central Europeu e Comissão Europeia (Troika) acarretou um conjunto de decisões e medidas de austeridade, que durante a sua implementação, influenciaram os sentimentos de ameaça e de incerteza, tanto das empresas, como da população, de uma forma generalizada. Durante este período, houve uma fissura nos laços de confiança do mercado financeiro, e uma diminuição real do bem-estar económico na população, com a diminuição de incentivos monetários ao nível dos benefícios sociais, nas áreas de segurança pública, saúde e educação. Tal, criou uma primeira onda de instabilidade, sendo, posteriormente, gerada outra onda de incertezas, na área laboral/organizacional, com a diminuição dos postos de trabalho, causado pelo encerramento de fábricas e indústrias, acentuada também pela diminuição dos salários, ou isenção de renda, e pelo aumento dos impostos. Estas consequências levaram à diminuição do poder de compra, o que foi ainda estimulado pelo aumento dos custos domésticos.

Por outro lado, o aumento das taxas de desemprego atingiu os trabalhadores mais jovens, propiciando a imigração dessa classe/faixa etária, que por esta via desatou os laços familiares (Hagquist, 1998; Mielcova, 2012; Keegan, Thomas, Normand, & Portela, 2013).

Fatores como o desemprego, a diminuição ou a ausência de salários, o aumento dos impostos e a diminuição do poder de compra, gerados pelo aumento dos índices de custo de

vida, mudaram a realidade económica de inúmeras famílias. Decorrente desta realidade, muitos autores abordaram os aspetos subjacentes à crise financeira e os seus contributos menos positivos para a saúde física (e.g., aumento dos níveis pressóricos nas medidas sistólica e diastólica, enfarte do miocárdio, diabetes e aumento dos níveis hormonais de corticoides) e mental (estresse, ansiedade, depressão, ideação suicida e aumento de algumas sintomatologias psicossomáticas) (Cooper, 2012; Marjanovic, Greenglass, Fiksenbaum, & Bell, 2013; Astell-Burt & Feng, 2013; Althouse, Allem, Childers, Dredze, & Ayers, 2014).

Assim, Di Tella, MacCulloch, & Oswal (2001) abordaram no seu estudo uma relação entre os níveis mais elevados de inflação e as taxas de desemprego, associados a baixos índices de felicidade. Graham & Pettinato (2002) demonstraram resultados que corroboram com os autores supramencionados, quando referiram nos seus estudos que, os fatores relacionados com o desemprego e com o aumento das taxas de inflação têm um efeito negativo no bem-estar subjetivo. Estes sintomas, segundo Mirowsky & Ross (2002) e Payton (2009) causam manifestações de sofrimento psíquico, que podem ser definidos como um estado de sofrimento psicológico, caracterizado por um aumento da tensão, irritabilidade, ansiedade e depressão, em relação às mudanças sociais, individuais, ou às circunstâncias económicas. Gudmundsdottir (2013) apontou que a saúde emocional caiu nos Estados Unidos, em setembro de 2008, quando a economia deste país começou a sua espiral descendente, atingindo o ponto mais baixo, em dezembro de 2008.

Segundo Leal (2014), esta situação de crise financeira pode ter um efeito negativo na saúde psicológica dos indivíduos, principalmente no que respeita ao bem-estar subjetivo e à satisfação com a vida, havendo uma associação negativa entre os níveis de renda e o bem-estar. Marjanovic et al. (2013) salientaram que períodos de rigidez económica geram sentimentos de medo, insegurança e angústia relacionado com as finanças pessoais, aumentando os distúrbios psicológicos, como o estresse, a ansiedade e a depressão, causando uma diminuição na satisfação com a vida.

Em Portugal, estudos conduzidos por Leal, Viseu, Jesus, Paixão, & Greenglass (2014) confirmam a associação negativa entre os estressores económicas (i.e., ameaça financeira, dificuldade económica e bem-estar financeiro) e a saúde mental, em particular, em relação aos sintomas de angústia, ansiedade e depressão. Análogos a isso, Gili, García, & Roca (2014) demonstraram uma associação negativa entre a crise financeira e a saúde dos indivíduos, evidenciando uma diminuição na satisfação com a vida e um aumento dos sintomas de depressão, estresse, uso de psicotrópicos, consumo de álcool e aumento da taxa de suicídio.

Van Hal (2015) constatou no seu trabalho um aumento significativo dos problemas relacionados com a saúde mental (e.g., estresse, ansiedade e depressão) e o aumento do suicídio, durante períodos de crise financeira.

Face ao exposto, existem recursos que podem salvaguardar os indivíduos dos efeitos negativos da atual crise financeira, em relação à satisfação com a vida. Algumas variáveis relacionadas com a psicologia positiva (i.e., o otimismo, o suporte emocional e as estratégias de *coping*) podem agir como moderadores da relação supramencionada, atenuando a percepção negativa desses momentos de austeridade, amenizando, consideravelmente, os efeitos físicos e psicológicos negativos mencionados. Por sua vez, o aumento da satisfação com a vida, durante esses períodos, pode ser potenciado pelo fortalecimento das capacidades individuais, estimulando respostas adaptativas durante momentos de instabilidade financeira. Este estudo vai além da medição de questões conceituais e investiga, profundamente, os fatores mais íntimos por detrás da crise, relacionando esses fatores com a satisfação com a vida e as emoções positivas.

Deste modo, serão utilizadas neste estudo as variáveis dos estressores económicos concetualizadas por Marjanovic et al. (2013) como: a ameaça financeira refere ao medo e incerteza relativo às finanças pessoais; as dificuldades económicas são definidas como uma percepção da dificuldade monetária associada à situação económica vigente; e por fim, o estressor bem-estar financeiro é definido como um sentimento/percepção de confiança e segurança do indivíduo, sobre a sua situação financeira, sendo esses estressores, associados a sentimentos de *distress* (Greenglass & Mara, 2012).

Será fornecido, durante o corpo editorial deste trabalho, uma extensa revisão literária, para explicar as questões acima levantadas, bem como, as abordagens utilizadas. O trabalho encontra-se organizado em duas secções da forma abaixo explanada.

A primeira secção compreenderá o enquadramento teórico da conceptualização filosófica dos conceitos abordados. Assim, o primeiro capítulo contará com uma robusta conceptualização ligada à psicologia e ao surgimento da psicologia positiva, expondo como algumas variáveis ligadas a esta perspetiva, podem influenciar a satisfação com a vida. No segundo capítulo, debruçaremos a nossa compreensão entre os períodos de 2007/2008, ao qual é atribuído o surgimento da atual crise financeira, interessa-se compreender como os fatores subjacentes, históricos e sociais deste período, influenciaram a percepção dos indivíduos, causando um aumento da sintomatologia de foro psicológico. No terceiro capítulo destacamos os conceitos relacionados ao suporte emocional e, como determinadas crenças relacionadas ao apoio emocional, influenciam de forma positiva os estados emocionais e

psicológicos. No quarto capítulo, abordamos uma revisão sobre a temática do *coping*. Esta robustez de aprofundamentos visa sustentar a crença de que mecanismos de *coping* adaptativos podem exercer efeitos positivos no bem-estar geral e na satisfação com a vida dos indivíduos. Desta forma, o *coping* aparece como um mecanismo protetor, na prevenção de doenças físicas e do foro psicológico, diminuindo o mal-estar e aumentando a satisfação com a vida. No último capítulo, articulamos as ideias presentes na psicologia positiva, abordando o conceito do otimismo como uma variável importante para o bem-estar geral, encontrando-se relacionada com a satisfação com a vida.

A segunda secção é composta pelos estudos empíricos, na qual foram estudados, mensurados e analisados os resultados das perguntas de investigação, bem como, a discussão e a conclusão dos mesmos. Esta secção conta com os seguintes capítulos: Financial crisis and life satisfaction; Emotional support as a moderator of the relationship between financial threat and life satisfaction; Financial threat moderate association of coping and life satisfaction: a multigroup path analysis e Extent of the financial crisis and its impacts on the relationship between optimism and life satisfaction. Nesta secção apresentamos ainda um estudo prático, realizado à luz da psicologia positiva.

Finalmente, apresentamos os resultados e as conclusões desta investigação, que apontam, com algumas evidências, que a utilização de algumas estratégias, ligadas à psicologia positiva, podem atenuar o impacto negativo da ameaça financeira em relação à satisfação com a vida. Neste ponto são ainda apresentadas algumas limitações e estratégias futuras, decorrentes dos resultados desta investigação, mostrando-nos um caminho para obter comportamentos e pensamentos mais positivos, possibilitando também, a compreensão de alguns aspetos que podem melhorar o bem-estar geral.

## **PARTE I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO**

# CAPÍTULO 1

## Psicologia Positiva

Seguindo a frase de Carl Jung “*Quem olha para fora sonha, quem olha para dentro desperta*”, não há melhor maneira de iniciar uma abordagem sobre a psicologia do que fazer uma breve análise ao seu próprio nome e aos seus conceitos.

A origem etimológica da palavra psicologia é dividida em duas partes, nas quais a sua gênese significa *psyché* (alma/mente) e *logos* (estudo). Definida por Wundt<sup>1</sup> (1896), como a ciência que estuda os processos mentais e os comportamentos observáveis dos seres humanos.

A psicologia, desde sempre, procurou compreender o funcionamento psicológico dos indivíduos na busca do seu bem-estar, centrando-se em três domínios de intervenção: (a) o tratamento e o acompanhamento da doença mental; (b) os procedimentos relacionados com o melhoramento da vida dos indivíduos, tornando a vida destes mais produtivas e satisfatórias; (c) o desenvolvimento e a identificação de competências dos jovens (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2002; Linley, Joseph, Harrington, & Wood, 2006). Em relação ao primeiro domínio abriu-se uma lacuna no tratamento psicoterapêutico, ficando o psiquiatra responsável pela terapia psicanalítica. No segundo domínio, os psicólogos entraram nas organizações, incumbidos dos testes de aptidões para melhorarem o desenvolvimento das competências pessoais. No terceiro âmbito, os psicólogos foram introduzidos nas escolas, impulsionando o desenvolvimento da psicometria, por exemplo, através dos testes de quociente de inteligência (Q. I.) e da avaliação de aptidões.

No fim da II guerra mundial, os alicerces da psicologia abalaram, pois, os veteranos de guerra retornavam a casa com sequelas do pós-guerra (Transtorno de estresse pós-traumático) e os familiares dos soldados que não retornaram, precisavam de tratamento psicológico. Como a demanda era muito grande para os psiquiatras da época, abriu-se este campo de trabalho para os psicólogos (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Assim, logo após o fim da II Guerra Mundial, a psicologia debruçou-se, essencialmente no tratamento da doença mental, devido à necessidade de tratamento dos veteranos e dos seus familiares. Esse incidente levou a psicologia a evidenciar os aspetos relacionados com as perturbações dos distúrbios mentais, tendo como foco o modelo médico da sintomatologia patológica (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2002).

---

<sup>1</sup> Wilhelm Maximilian Wundt (1832-1920) foi médico, filósofo e psicólogo. É considerado o pai da Psicologia experimental ao fundar o primeiro laboratório de psicologia experimental.

Esse momento de consternação histórica fez com que a psicologia centrasse a sua atenção na cura do sofrimento. A sua intervenção era focada nas doenças mentais e nos efeitos negativos provocados por acontecimentos traumáticos. Este modelo de intervenção foi muito significativo, pois, permitiu-nos compreender como as pessoas se comportavam e reagem em momentos de estresse ou adversidade (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). O resultado desse período pós-guerra foi muito importante para a psicologia, principalmente, no campo da investigação das doenças mentais. O avanço científico provocado no pós-guerra proporcionou, segundo o relatório anual de 1998 da *American Psychological Association* (APA), a descoberta e o tratamento para cerca de quatorze doenças mentais, antes incuráveis e que, então, poderiam ser curadas ou tratadas de forma substancial (e.g., depressão, transtorno bipolar, transtorno obsessivo compulsivo, neuroticíssimo, transtornos de ansiedade, fobia social, entre outras perturbações de personalidade) (Fowler, Seligman, & Koocher, 1999). Porém, esse modelo fez com que a psicologia ficasse associada à patologia (Boniwell, 2012).

Após este período, Seligman (2004) mostrou a sua preocupação com o facto de o modelo de intervenção psicológica ser dedicado à cura, concentrando apenas as suas preocupações na reparação de danos. Assim, era utilizado o modelo médico como base, sendo que, a atenção dispensada às psicopatologias, negligenciou a ideia da existência de um indivíduo saudável. Neste seguimento, Seligman referiu que o olhar direccionado apenas para doenças, poderia trazer sérias consequências para a psicologia, ao negligenciar a possibilidade de construir uma terapia focada nas forças, catalisando o potencial da mudança individual, em aspetos positivos.

[...] *“A psicologia passa a ser praticamente um sinónimo de tratamento de doença mental. A sua missão histórica de fazer a vida das pessoas comuns mais produtiva e plena fica em segundo plano em relação à cura de desordens...”* (Seligman, 2004, p.34).

A psicologia, enquanto ciência, e a sua associação à psicopatologia perdurou durante muitos anos, esquecendo a complexidade da mente humana no sentido de que, no íntimo do indivíduo existem sentimentos de medos, angústias, carências, estresse, depressão, ansiedade e impulsos negativos, mas que, também, existem sentimentos de esperança, sabedoria, criatividade, felicidade, satisfação com a vida, espiritualidade, afetividade e emoções positivas em geral. Assim, a psicologia deveria completar toda a diversidade íntima da complexidade da mente humana, e não apenas enfatizar os atributos não saudáveis ou saudáveis, possibilitando um olhar sobre o ser humano, enquanto um “ser” completo, absoluto e único (Seligman, 2004).

Surgiu assim, uma necessidade legítima de direcionar o foco da psicologia, até então ligado a desordens mentais, para uma psicologia relacionada com os aspetos saudáveis. O movimento da psicologia positiva, impulsionou deste modo, inúmeros investigadores a inverterem o seu prisma no distanciamento das doenças dos aspetos negativos e das fragilidades humanas, juntamente, com as limitações nos processos de rigidez funcional, para evidenciar o estudo do desenvolvimento das forças e virtudes no florescimento do potencial humano, tendo em atenção a riqueza dos aspetos emocionais positivos para o bem-estar do ser humano (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Sheldon & King, 2001; Seligman, 2002; Peterson & Seligman, 2004).

Para Seligman & Csikszentmihalyi (2000), a psicologia positiva surge como uma modificação nos fundamentos metodológicos da psicologia, sendo uma área própria de estudo e intervenção científica, onde a sua base concetual e metodológica é direcionada ao bem-estar. Assim, esta abordagem debruça-se sobre temas como: a felicidade, a esperança, o otimismo, o bem-estar subjetivo, o sentido de humor, o *flow*<sup>2</sup>, a espiritualidade, a gratidão, o altruísmo, o amor, a humildade, a compaixão, entre outros, ou seja, temas baseados no sucesso e no fortalecimento do potencial humano (Csikszentmihalyi, 1998; Snyder & Lopez, 2002; Peterson & Seligman, 2004; Fredrickson & Losada, 2005; Park & Peterson, 2007) ajudando-nos a combater momentos menos bons e a não desenvolver problemas relacionados com a doença mental. A psicologia positiva fortalece os pontos fortes e ajuda os indivíduos a gerenciar os aspetos mais fracos (Lopez, Snyder, & Rasmussen, 2003), sendo o seu objetivo fulcral contribuir para o processo de felicidade e bem-estar subjetivo (Seligman, 2002).

A psicologia positiva, mais do que tratar as psicopatologias e os transtornos de personalidade, inclina-se sobre outras perspetivas psicológicas, atuando na área preventiva. Este paradigma visa a preparação dos indivíduos para enfrentarem a adversidade, criando mecanismos de superação e resistência à frustração, como a resiliência, otimizando e potencializando a qualidade de vida, mensurando experiências subjetivas, que, até então, não eram possíveis de serem mensuradas (i.e., bem-estar, alegria, satisfação com a vida, otimismo e felicidade). A nível individual, salienta-se a coragem, a capacidade de amar e a perseverança (Seligman, Stenn, Park, & Peterson, 2005; Csikszentmihaly & Csikszentmihaly, 2006).

---

<sup>2</sup> Mihaly Csikszentmihalyi (1998) definiu o *Flow* como um estado de concentração e absorção completa em uma atividade, o *flow* deixa as pessoas tão envolvidas na atividade em questão que nada mais parece importar.

Contudo, o interesse em estudar os aspetos positivos não é novo. Entre outras influências, Seligman e os seus colaboradores foram inspirados pelos filósofos gregos Platão, Aristóteles e Sócrates, que buscaram compreender o que aproximava as pessoas do eudemonismo (princípio aristotélico baseado nas experiências positivas do carácter pessoal e virtudes), uma base importante para o estudo da felicidade, forças e virtudes da psicologia positiva. Assim, o campo da psicologia positiva associa-se ao ideal *daemon* Aristotélico, no qual a felicidade reporta-se a uma sensação de bem-estar, sendo essa sensação alcançada através de uma “vida boa ou vida bem vivida” (Seligman, 2002).

Anos mais tarde, psicólogos humanistas, como Carl Rogers, Abraham Maslow e Allport demonstraram o seu interesse por temas relacionados com o crescimento pessoal e como poderiam promover o crescimento do indivíduo, através de características positivas. Dessa forma, em 1954, Maslow publica o seu livro, intitulado “Motivação e Personalidade”, sendo um dos capítulos direccionado à psicologia positiva. Nesse capítulo, Maslow refere que a psicologia em si, não tem uma compreensão exata do ser humano. Porém, essa ideia já tinha inspirado alguns autores na década de trinta, como foi o caso de Terman, Jung e Watson, com trabalhos efetuados sobre superdotados, parentalidade e sucessos no casamento, sendo que, mais tarde, estes autores desenvolveram trabalhos na área da resiliência, com crianças e adolescentes (Jarvis & Parker, 2005).

Contudo, o paradigma da psicologia positiva emergiu como ciência quando Martin Seligman foi eleito, em 1998, presidente da *American Psychological Association* (APA), impulsionando a psicologia positiva como área científica multifacetada, em direção à compreensão dos aspetos positivos e virtuosos dos seres humanos e na construção das forças humanas intrínsecas para complementar a ênfase tradicional na cura das psicopatologias. Esta necessidade adveio de o fato da psicologia ter negligenciado o lado positivo da vida, uma vez que passou grande parte do último meio século preocupada com a intervenção e a aplicação do modelo médico, direccionado às desordens mentais. A partir desse momento, Martin Seligman e os seus colegas, como, por exemplo, Mihaly Csikszentmihalyi, Ray Fowler, Chris Peterson, George Vaillant, Ed Diener, entre outros, começaram a desenvolver as suas investigações utilizando a perspectiva da psicologia positiva. Centraram-se assim no bem-estar psicológico, nas emoções positivas, nas experiências positivas e nos ambientes positivos, para o fortalecimento das forças humanas e das virtudes (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2004; Lyubomirsky, 2007).

Existem vários autores que criticam a abordagem concetual da psicologia positiva, como, por exemplo, Lazarus (2003), que refere que essa perspectiva não é nova e vem de

disciplinas mais antigas, como a filosofia, a antropologia e a psicologia humanista (Shapiro, 2001; Fernández-Ríos & Cornes, 2009). Mesmo que alguns autores critiquem a epistemologia da psicologia positiva, como “Vinho velho em garrafas novas”, esta tem produzido uma vasta gama de intervenções fundamentadas, que quando aplicadas melhoram a qualidade de vida das pessoas, principalmente, na diminuição de sintomas do foro psicológico, promovendo o aumento da satisfação com a vida (Seligman et al., 2005; Seligman, Ernst, Gillham, Reivich & Linkins, 2009)<sup>3</sup>.

Seligman & Csikszentmihalyi (2000) refere que as críticas efetuadas ao movimento da psicologia positiva advêm de alguns autores não se desprenderem do modelo médico, focalizando o seu olhar neste movimento, de uma forma dúbia.

[...] “*A Psicologia Positiva foi definida de uma forma ambígua com promessas de melhorar a qualidade de vida e, também, prevenir as várias patologias que surgem quando a vida fica estéril e sem sentido*” (Seligman & Csikszentmihalyi, op. cit. p.5).

Seguindo esta linha, a psicologia positiva, também, pode ser chamada de ciência do bem-estar, focando-se em emoções positivas (e.g., felicidade, alegria, esperança e contentamento) de carácter positivo (e.g., otimismo, resiliência e  *coping*) e de instituições positivas (e.g., família, comunidade, organizações e tudo o que está relacionado com os suportes emocionais) (Sheldon & King, 2001).

Essa abordagem metodológica criou novas perspetivas na área preventiva, ao nível da intervenção e investigação em psicologia. A saúde mental surge assim concetualizada não apenas como a ausência de doença, mas, também, como a existência de características pessoais que permitam ao indivíduo florescer e levar uma vida enriquecedora, promovendo uma melhoria na qualidade de vida e prevenindo uma vida sem sentido (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Como o próprio Seligman referiu, o estudo focado nas características humanas e nas emoções positivas assume um papel fulcral na prevenção de doenças físicas e mentais, ressaltando-se ainda que o desenvolvimento das qualidades intrínsecas permite que os indivíduos efetuem uma (re)significação de momentos traumáticos, ajudando-os a superar momentos de dificuldades na vida (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

---

<sup>3</sup> A epistemologia central desta investigação é abordar as emoções positivas como construção para uma melhor satisfação com a vida. Desta forma, não será abordado o espectro crítico, onde alguns autores salientam o reducionismo aparente, e a promoção da uniformidade do indivíduo para todos serem felizes. Primeiramente porque sou uma defensora da Psicologia Positiva, e em segundo lugar, porque, procuro compreender os mecanismos ligados à satisfação com a vida e não o contrario.

Em 2000, o Manifesto da Psicologia Positiva, referiu que os aspetos positivos deviam ser estudados com rigor científico, distinguindo a psicologia positiva de livros de autoajuda. Assim, o objetivo da psicologia positiva era:

*“Psicologia Positiva é o estudo científico baseado no funcionamento humano ideal. O seu objetivo é descobrir e promover os fatores que permitam os indivíduos e comunidades a prosperar. O movimento da Psicologia Positiva representa um novo compromisso por parte dos psicólogos e pesquisadores para focar a atenção sobre as fontes de saúde psicológica, assim, indo além das ênfases prévias sobre a doença e os transtornos mentais...”* (Sheldon, Fragoso, Rathunde, Csikszentmihalyi, & Haidt, 2000, p.3).

Com o intuito de transformar a psicologia positiva num estudo científico, Seligman (2003) apresentou o seu modelo pautado pelos três pilares indispensáveis ao alcance do bem-estar psicológico, especificamente: (1), o primeiro pilar abordava o estudo das emoções positivas e do bem-estar subjetivo, sendo que esses conceitos eram articulados à sombra do hedonismo, sobre os prazeres da vida, envolvendo a gratidão, a satisfação com a vida, a felicidade e o otimismo; (2), o segundo pilar consistia nos traços e qualidades psicológicas intrínsecas ao indivíduo, como a criatividade, a coragem, a compaixão e a integridade. Neste segundo *item*, incluem-se as forças e as virtudes, bem como as habilidades e competências intelectuais e atléticas. Para o autor, o ideal era conseguir encontrar o *flow*, utilizando as habilidades, forças e talento individuais para maximizar o prazer; por fim, (3), o terceiro pilar correspondia às instituições positivas, englobando todo o seio social, como as famílias saudáveis, a comunidade, a escola, o ambiente de trabalho e a liberdade pessoal (Seligman, 2003, 2008).

Mais tarde, o próprio autor encontrou lacunas no seu modelo sobre o bem-estar, fazendo críticas aos três pilares, por não ser um modelo multidimensional, englobando todos os aspetos do bem-estar.

Para manter a psicologia positiva dentro de um domínio científico, não bastava compreender os fatores que levavam o indivíduo a desenvolver a doença mental, tornando-se, também, imperativo conhecer os fatores protetores na promoção e prevenção da doença, em detrimento da saúde. Assim, era necessário entender as habilidades individuais que levavam uns, a desenvolver graves problemas do foro psicológico, enquanto em outros, tal não se verificava. Desta forma, Peterson & Seligman (2004) decidem criar um manual de classificações das forças de carácter e das virtudes *“Character, Strengths and Virtues”* (CSV), dedicado ao bem-estar psicológico. O manual (CSV) teve o objetivo de descrever e classificar as forças e virtudes que conduzem as pessoas ao florescimento pessoal. O (CSV) é um

correspondente positivo do “*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*” (DSM) existente para clarificar as nomenclaturas das doenças mentais (Peterson & Seligman, 2004).

Desta forma, a classificação do (CSV) inclui 6 virtudes e 24 forças de carácter (Tabela 1).

Tabela 1

*Classificação das 6 virtudes e das 24 forças de carácter<sup>4</sup>*

Sabedoria	Coragem	Humanidade	Justiça	Temperança	Transcendência
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amor à aprendizagem;</li> <li>• Perspectiva;</li> <li>• Discernimento;</li> <li>• Criatividade;</li> <li>• Curiosidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bravura;</li> <li>• Perserverança;</li> <li>• Integridade;</li> <li>• Entusiasmo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amor;</li> <li>• Generosidade;</li> <li>• Inteligência social.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cidadania;</li> <li>• Liderança;</li> <li>• Igualdade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Humildade;</li> <li>• Prudência;</li> <li>• Perdão;</li> <li>• Auto-controle.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apreciar a beleza e a excelência;</li> <li>• Espiritualidade;</li> <li>• Gratidão;</li> <li>• Humor;</li> <li>• Esperança.</li> </ul>

A virtude Sabedoria e conhecimento engloba as forças cognitivas de (re)significação do pensamento, ao utilizar as capacidades já existentes de uma maneira nova e produtiva, o indivíduo desfruta de uma vivacidade e interesse nas experiências que a vida lhe proporciona. Observa-se um *continuum* das perspetivas ligadas às habilidades e às competências pessoais, sendo que, este caminho proporcionará o bem-estar e o desenvolvimento das capacidades psicológicas.

A virtude Coragem abrange as forças emocionais referentes aos objetivos pessoais, face os fatores internos ou externos, para que as dificuldades advindas do meio não sejam encobertas pelo medo e insegurança, o indivíduo capta forças dentro dos seus mecanismos internos.

A virtude Humanidade compreende as forças interpessoais presente nos relacionamentos com o outro, propícia o desempenho de boas ações e empatia, o fulcral desta virtude é não prejudicar o próximo, valorizando o ambiente em que o indivíduo está inserido, estimulando as relações de proximidade com a família, amigos, colegas e comunidade.

A virtude Justiça reporta aos sentimentos de carácter pessoal, tratando o outro e a sociedade de forma honesta e justa, de acordo com os princípios culturais e de justiça de cada um.

<sup>4</sup> Adaptação própria, baseada na classificação das forças de carácter e virtudes de Peterson & Seligman (2004).

A virtude Temperança refere-se as forças que nos protegem de alguma situação que possa colocar o nosso bem-estar em risco, como, por exemplo, os comportamentos desviantes ou o abuso de substâncias, remetendo para o cuidado a ter nas escolhas e, principalmente, conseguindo ter o controlo sobre os sentimentos e as ações.

A virtude Transcendência está relacionada com as forças que vão ao encontro da apreciação dos domínios da vida, isto é, estar consciente sobre o seu passado e o momento presente, e ser grato pelas suas oportunidades. Afinal, somos uma construção dos nossos acontecimentos, sendo esses difíceis ou fáceis. Neste ponto assume-se, também, como relevante o ter esperança no futuro, tendo um propósito de vida.

Análogo ao conhecimento acima referido, Seligman (2011) sugere um modelo contendo cinco elementos com todas as características necessárias para alcançar o bem-estar. Este modelo foi chamado de PERMA (um acrónimo formado pelas letras de cada domínio: *Positive Emotions; Engagement; Relationships; Meaning e Accomplishment*).

Emoções positivas - Este primeiro elemento é uma das conexões mais evidentes sobre a felicidade, ao tocar no amor, na alegria e na felicidade, e ser capaz de concentrar-se nas emoções positivas, sendo essas mais que um sorriso, e sim, um estado de espírito, onde o indivíduo desenvolve a capacidade de ver o passado, o presente e o futuro, com otimismo. Para o autor, ter emoções positivas ajudará o indivíduo nos seus relacionamentos, e inspirá-lo-á a ser mais criativo. Ao concentrar-se nas emoções positivas, o indivíduo terá menor propensão para desenvolver doenças como a depressão e a ansiedade.

Comprometimento – Esta componente é muito importante para o bem-estar nas nossas vidas. Ter comprometimento nas atividades em que estamos inseridos faz-nos aprender, crescer e consolidar a nossa felicidade. Pela singularidade humana, cada indivíduo tem interesse em diferentes tarefas, o importante é encontrar algo que nos absorva para um estado de *flow*, para emergimo-nos numa felicidade total. Esse mecanismo regula a nossa plasticidade neuronal, aumentando as nossas capacidades cognitivas e as habilidades emocionais (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2009).

Relações positivas – Este *item* refere-se aos relacionamentos e às conexões sociais, sendo esse um dos aspetos mais importantes da vida. Tal deve-se, segundo o autor, ao fato de prosperarmos através de conexões de amor, intimidade e forte interação com o outro (podendo essa interação ser física ou emocional). Os relacionamentos positivos com a família, amigos e colegas de trabalho são importantes para nos sentirmos completos e felizes e, principalmente, para suportarmos tempos difíceis.

Sentido de vida – Este elemento direciona-se à existência de um significado e propósito para a vida. Ao invés de buscar o prazer em coisas materiais, existe um significado real em coisas intangíveis. É sentir-se conectado a algo maior que a si próprio.

Realização – Esta componente refere a ter-se objetivos e ambições de vida: ao alcançá-las, dão-nos sentimento de realização. Para o autor é importante ter metas realistas que podem ser atendidas do início ao fim, é importante que consigamos ter a percepção de iniciar e finalizar os objetivos, para assim sentirmos orgulho e satisfação em nós próprios. Ter realizações na vida é importante para direcionarmos a nossa energia e vitalidade em direção ao sucesso.

Esta breve resenha sobre a psicologia positiva, faz-nos inferir da importância da efetuação de pesquisas nesta área, auxiliando o desenvolvimento da psicologia preventiva, bem como, o treino das emoções positivas para a modificação de comportamentos negativos face ao futuro.

### **1.1. Perspetiva hedónica**

O termo hedonismo, deriva do grego (hēdonē) reportando-se às teorias relacionadas sobre o que é bom para nós, acumulando a maximização do prazer, evitando as experiências dolorosas.

Todas as teorias hedonistas identificam o alcance do prazer e o evitar da dor, como mecanismos centrais do que é importante. É difícil dizer quando o hedonismo começou exatamente, porque o princípio de referir à dor *versus* prazer é quase como uma segunda natureza para os seres humanos. Como tal, encontramos vislumbres de atitudes hedonistas em várias sociedades antigas ao longo da história. A expressão de hedonismo mais extensa enquanto teoria e ética foi mencionada por Aristippus (435-356 a. C.) referindo-se à maximização do prazer: o prazer é o único bem que o homem deve desejar, sendo esse prazer físico sempre bom, independentemente da sua origem (Waterman, 1993; Ryan & Deci, 2001).

Quando se trata do bem-estar de uma pessoa, existem algumas críticas sobre a abordagem hedónica clássica, ao dizer-se que, essa abordagem é uma falácia lógica, ao raciocínio de uma pessoa. A crítica baseia-se na ideia de que uma busca puramente hedonista da felicidade não contribui para o bem-estar geral da pessoa (e.g., alguém poderia perseguir experiências agradáveis por abuso de álcool, ou ter comportamentos sexuais compulsivos, ou por participar de atividades perigosas que dariam um prazer momentâneo, mas a longo prazo poderiam pôr o bem-estar em risco).

Porém, a declaração clássica do hedonismo na Psicologia surgiu quando o filósofo e teórico político, Jeremy Bentham escreveu, em 1780, a humanidade esta sob o governo de dois mestres soberanos, a dor e o prazer (Bentham, 1789). Sendo predominante os psicólogos a abordarem o hedonismo como bem-estar e felicidade subjetiva, nas experiências de prazer e desprazer e a avaliação dos acontecimentos como positivos e negativos (Ryan & Deci, 2001). Sobre este espectro, a psicologia integrou o estudo de estados de consciências agradáveis e desagradáveis (Kahneman, Diener, & Schwartz, 1999).

Para a Psicologia alicerçada no hedonismo o bem-estar é a busca da felicidade, prazer e alegria (Ryan & Deci, 2001), contudo esta teoria restringe os temas dominantes da psicologia contemporânea (Kahneman et al., 1999; Pureza, Kuhn, Castro, & Lisboa, 2012).

Autores como Kahneman et al. (1999) evidenciam a psicologia hedônica como um ramo da psicologia moderna ao analisar as experiências subjetivas relacionadas com a dor (depressão, ansiedade, estresse) e o prazer (otimismo, felicidade, bem-estar) e, também, as vertentes sociais, culturais, genéticas e bioquímicas.

## **1.2. Perspetiva eudaimónica**

Para Aristóteles, o prisma da felicidade refletia em viver a vida através da realização de uma *daimon*, ou seja, o verdadeiro potencial da natureza humana, escrito pela primeira vez na *Nicomachian Ethics*. Aristóteles contestou a felicidade como descrita por Aristippus, ao dizer que esta forma de felicidade era um conceito rudimentar, sendo que, não significa que ao realizar algo que lhe dá prazer momentâneo, esse prazer contribua para o seu bem-estar (Ryff, 1989).

Para Aristóteles, o eudaimonismo do bem-estar centra-se em encontrar a felicidade ao levar uma vida virtuosa e fazendo o que vale a pena fazer, argumentando que ao realizar um objetivo até ao fim potencializaria o ser humano. Esta ideia foi desenvolvida, posteriormente por pensadores como Zecião de Cício (estoicismo salientando a disciplina), John Locke (a felicidade devia ser seguida com cautela) e Maslow com a sua pirâmide da hierarquia das necessidades, onde refere que as pessoas precisam sentir-se seguras, amadas e ter oportunidades de autoaperfeiçoamento para alcançar o bem-estar (Ryan, Huta, & Deci, 2008; Huta & Ryan, 2010).

Ryff & Singer (2008) contestou a perspetiva do hedonismo por ser um prazer considerado breve, temporário, enquanto o eudemonismo possui qualidades duradouras do bem-estar. Como um dos principais autores da perspetiva eudaimónica, o autor propôs um

modelo do bem-estar, que posteriormente foi utilizado por psicólogos clínicos e humanistas, como Erikson, Maslow, Rogers, Jung, Jahoda, onde refletiam o funcionamento psicológico ideal para o mais alto potencial do bem-estar.

Inúmeros artigos, nas áreas da saúde psicológica e do bem-estar, mostram-nos que a depressão e a ansiedade estão relacionadas com pensamentos negativos, ruminação de pensamento, aflição psicológica, transtorno de humor, estigma, solidão e mal-estar geral (Ryff & Keyes, 1995).

Por outro lado, as pessoas mentalmente saudáveis com mais pensamentos positivos e mais otimistas com a sua vida, tendencialmente têm menores índices de desenvolver problemas do foro psicológico e físico (Ryff, 1995).

Os autores Ryff & Keyes (1995) desenvolveram um conceito que englobou seis dimensões do bem-estar psicológico, abordando os conceitos multidimensionais da psicologia positiva e da psicologia da saúde. As dimensões do bem-estar são uma representação rica sobre o significado de uma vida completa e repleta de coerência, onde as preocupações vão ao encontro do desenvolvimento dos potenciais humanos e da sua autorrealização (Ryan et al. 2008). (Figura 1).

Figura 1. Modelo do bem-estar



Figura 1. Seis dimensões do bem-estar psicológico - Ryff & Keyes (1995).<sup>5</sup>

<sup>5</sup> Proposta reformulada por Ryff e Keyes (1995) de Ryff (1985), para o bem-estar psicológico.

### 1.3. Satisfação com a vida

Em primeiro lugar, é de extrema relevância desnudar os termos do bem-estar para a compreensão da satisfação com a vida, para isso, fazemos referências ao bem-estar psicológico, bem-estar subjetivo e qualidade de vida. Sendo que, esses três aspectos contêm fatores internos, sociais e ambientais que se entrelaçam (Veenhoven, 2005). A satisfação com a vida é um ponteiro aparente da qualidade de vida, e as avaliações negativas sobre a vida são indicadores de baixa saúde física e mental.

A satisfação com a vida é, deste modo, um importante constructo da psicologia positiva (Gilman & Huebner 2003). Geralmente, a compreensão da sua terminologia recai sobre os domínios ligados ao bem-estar subjetivo (BES), uma vez que, a construção do (BES) é uma categoria tripartida onde inclui: (a) respostas emocionais (e.g., positivas, negativas e satisfação com a vida) (Andrews & Withey, 1976); (b) os domínios de satisfação com a vida (e.g., satisfação nos relacionamentos e satisfação no trabalho); (c) o julgamento global sobre a satisfação com a vida efetuado pelo indivíduo de acordo com os seus critérios internos e externos (e.g., se sinto-me satisfeito com a minha vida e com as minhas escolhas) (Diener, 1984, 1994; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999).

Desta forma, a satisfação com a vida é considerada um indicador chave do bem-estar subjetivo (BES-SV), fazendo parte de um amplo conceito sobre a qualidade de vida, sendo utilizada para indicar bem-estar (i.e., saúde física e psicológica) ou mal-estar psicológico (i.e., psicopatologias) (Diener & Diener, 1995; Diener & Suh, 1997).

A concetualização de satisfação com a vida tem uma complexidade inerente para ser observada, por ser um conceito subjetivo sobre as avaliações íntimas de cada indivíduo. Alguns autores encarregaram-se desta difícil tarefa na compreensão da sutileza singular dos indivíduos ao conceituarem a satisfação com a vida como: processos ligados a uma longevidade saudável (Neugarten, Havighurst, & Tobin, 1961); conceber um equilíbrio positivo entre os padrões e expectativas de vida (Sumner, 1999); satisfação com a vida é o resultado final da experiência humana (Prasoon & Chaturvedi, 2016); Diener (1984) caracterizou a satisfação com a vida como a avaliação cognitiva com base nas comparações da própria vida com a vida do outro; Veenhoven (2000) salienta que a satisfação com a vida esta relacionada com o grau que o indivíduo avalia, positivamente, a qualidade geral da sua vida, em detrimento da vida do outro como um todo; por fim, Diener et al. (1999) avaliam a

satisfação com a vida com os aspetos ligados ao passado, futuro e com as opiniões dos outros sobre a própria vida.

Também Diener & Biswas-Diener (2002); Diener, Emmons, Larsen, & Griffin (2010) defenderam a teoria da comparação social onde os autores salientam que a satisfação com a vida está conectada com a vida do outro (i.e., serei feliz se considerar que estou melhor, que as pessoas que me rodeiam) nesta perspectiva, estabelecemos comparações com o outro. Os autores verificaram que a comparação social e o afeto positivo eram preditores significativos nos domínios familiares e padrões socioeconómicos de vida.

A avaliação que o indivíduo faz sobre os domínios da sua vida é uma avaliação subjetiva, (i.e., cada indivíduo tem uma avaliação diferente que se adequa à sua personalidade e aos traços culturais entranhados em si, sobre o que é ser feliz ou ter uma “boa qualidade de vida”) que detém grande importância na sua satisfação global e, quanto menor for a distância entre os objetivos e as concretizações, maior será a satisfação com a vida (Pavot & Diener, 1993).

Um dos problemas mais fundamentais da pesquisa sobre bem-estar subjetivo (BES) é a incerteza sobre quais variáveis causam o BES e quais são as consequências para o efeito final.

Diener (1984) propôs o modelo dicotómico *bottom-up* e *top-down* que ressurgiu da perspectiva de Locke<sup>6</sup> sobre causa e efeito. Para analisar as causas do bem-estar subjetivo, o autor propõe diferenças entre os fatores ascendentes (causa) e descendentes (efeito) da vida. O autor descreveu os fatores ascendentes como eventos externos, sociodemográficos e biossociais (i.e., o acumular de experiências positivas em vários domínios da vida, como, por exemplo, o trabalho a família e lazer). Veenhoven (1999) demonstrou através de seus estudos, que o nível médio de felicidade dos países era indicado por fatores macrossociais, como riqueza, liberdade e igualdade, e que juntos explicam 63% da felicidade média.

Por outro lado, o modelo descendente representa os fatores individuais (tais como, os valores e os objetivos), a felicidade depende da adaptação e das aspirações pessoais influenciadas pelo passado e pelas comparações com o outro. O sujeito desempenha um papel ativo na busca da sua satisfação com a vida, sendo a sua personalidade um preditor para situações positivas ou negativas.

O desenvolvimento de estudos sobre a satisfação com a vida emergiu nos EUA no pós-guerra, com o crescimento económico nas décadas seguintes, com a expansão da

---

<sup>6</sup> A mente do ser humano é uma tábua rasa, em que nada está escrito, a sua modelagem é fruto das experiências, e as sensações são formadas pelo reflexo do mundo externo.

sociedade e o aumento do consumismo/materialismo e a globalização, surgindo um fenômeno das sociedades modernas que é a solidão, observando que a solidão era um obstáculo à satisfação de vida (Diener, Harter, & Arora, 2010). Prasoan & Chaturvedi (2016) efetuaram um estudo sobre imigrantes coreanos e os dados dos estudos demonstraram que a solidão era um impedimento à satisfação com a vida e um preditor de mal-estar psicológico e de saúde física.

Por outro lado, o interesse no estudo sobre a relação entre ordenado e satisfação com a vida, tornou-se uma importante área de estudo nos anos noventa. A relação entre ordenado e bem-estar subjetivo relativo ou absoluto era um dos objetos de estudo efetuados por Diener, Sandvik, Seidlitz, & Diener (1993). Andrews & Robinson (1991) também, analisaram a relação entre ordenado e felicidade, associando essas componentes à satisfação com a vida. Biswas-Diener & Diener (2001) efetuaram um estudo nas favelas de Calcutá na Índia, para avaliar o bem-estar subjetivo. Os autores dividiram a sua amostra em três grupos e a conclusão foi que o grupo mais desfavorecido, economicamente apresentava uma menor satisfação com a vida comparada com o grupo mais rico, mostrando que o ordenado influencia a satisfação com a vida.

Gardiner (2006) constatou no seu estudo que o estresse percebido era negativamente associado a satisfação com a vida, sendo que, a idade e o tipo de personalidade (e.g., extrovertido ou neurótico) também influenciava essas variáveis.

Tremblay, Blanchard, Pelletier, & Vallerand (2006) examinaram o papel de vitalidade subjetiva e a percepção do estresse como mediador entre a satisfação geral de vida e saúde física e mental, em situações pós-traumáticas. Os seus resultados foram que a satisfação com a vida era negativamente associada ao estresse percebido.

Borg, Hallberg, & Blomqvist (2006) verificaram que os americanos mais velhos são geralmente mais felizes do que os jovens adultos. Constatando, também, que a felicidade aumenta ao longo da vida. E, que, mesmo com problemas de saúde causados pela idade, os idosos apresentavam uma maior satisfação global com a vida, em detrimento dos mais jovens que, de forma geral, demonstraram mais raiva, ansiedade, depressão, e que os problemas financeiros de relacionamento ou carreira causavam um estresse generalizado.

Desta forma, acreditamos que a crise financeira é um preditor que influencia de forma negativa a satisfação com a vida, além disso, os estados psicológicos saudáveis, como as emoções positivas e satisfação com a vida, podem ser considerados como variáveis para a proteção do indivíduo em momentos de austeridade, onde estes experienciam alterações no seu meio social e económico (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005).

## CAPÍTULO 2

### A Crise Financeira e seu Impacto na Satisfação com a Vida

“A felicidade não se resume na ausência de problemas,  
mas na capacidade de lidar com eles.”

Albert Einstein

Primeiramente, informamos que o momento histórico da crise financeira ao qual debruçamos a nossa compreensão é entre os períodos de 2007 até ao período atual. A linha orientadora que propomos estudar passa pela compreensão dos fatores subjacentes da atual crise financeira e os fatores históricos e sociais encobertos por detrás destes períodos, o que nos proporciona uma curiosidade na compreensão do funcionamento social e psicológico dos indivíduos durante períodos de austeridade. As crises financeiras também incluem alterações severas na qualidade de vida dos indivíduos, causadas pelo aumento do desemprego, processos inflacionários, perda de vencimentos entre outros, bem como, problemas relacionados à saúde como: estresse, ansiedade, depressão, ideações suicidas e várias outras sintomatologias do foro psicológico.

#### 2.1. Contextualização da crise e os aspetos históricos em Portugal

Regressando ao tempo e, analisando a história portuguesa, a sua economia vivenciou longos períodos de crescimento económico, períodos esses, que contribuíram para o enriquecimento da nação portuguesa no aumento do Produto Interno Bruto (PIB) e Produto Nacional Bruto (PNB) fortalecendo o país.

Com a Grande Depressão (1929-1933) iniciou-se uma pré-crise em Portugal. As suas consequências negativas foram pouco sentidas, tanto pelo governo como pela população, uma vez que, a sua economia estava consolidada em virtude da sua reduzida abertura ao mercado exterior: as exportações não representavam mais que 10% e as importações mais que 20%, entre os períodos de 1925 e 1930 (Cardoso, 2012). Os principais produtos, exportados pelos portugueses, não sofreram restrições sobre o preço unitário por terem custos baixos e por não haver grande concorrências sobre esses produtos (i.e., vinho, cortiça e conservas de peixe). O orçamento de estado estava equilibrado, permitindo ao governo a viabilização de verbas para o incentivo do (re)aquecimento económico, que iam desde, incentivo em obras públicas,

estabilização da moeda, implementação e a criação de medidas protecionistas e a criação da Caixa Nacional de Crédito Industrial e Agrícola a médio e longo prazo por parte do estado, a implementação da primeira Legislação Geral de Condicionamento Industrial, no sentido de limitar a criação de novas indústrias e restringir drasticamente a concorrência setorial, a independência alimentar, nomeadamente, a campanha do Trigo e a reanimação do mercado colonial com a implementação do subsídio de desemprego, aplicável à indústria e ao setor privado dos serviços (Rosas, 2000; Cardoso, 2012). Posteriormente, com o final do regime salazarista, a economia portuguesa começa a sentir mudanças propiciadas pela descolonização das províncias ultramarinas e a modernização dos modelos de produção e investimento em infraestrutura para promover o desenvolvimento empresarial.

Assim, a Grande Depressão em 1929, foi encarada como o primeiro “acidente” progenitor da arquitetura moderna, em que se regula a economia nos dias de hoje. Por outro lado, a atual crise financeira de 2007/2008 abalou fortemente, os países da zona Euro, os portugueses não ficaram de fora deste cenário e desde então têm enfrentado uma das piores crises da sua história. Outras crises decorreram com uma menor magnitude, como, por exemplo, o *crash* da bolsa de 1987, e a crise financeira asiática da década de 1990. No entanto, a crise de 2007/2008 foi a primeira crise financeira após a globalização da indústria de serviços financeiros afetando todo o mundo, resultando numa instabilidade laboral, desemprego e incertezas económicas.

Neste sentido, a crise financeira é um tópico que tem sido incluído em cada reflexão sobre os desafios futuros de Portugal. Os efeitos da crise tornaram-se visíveis em Portugal, num contexto económico, através da redução de 1,5% do produto interno bruto (PIB) no último trimestre de 2008, em relação ao trimestre anterior (Sequeira, Carvalho, & Sampaio, 2015). Em Portugal, a partir de 2000, a taxa de desemprego apresenta uma tendência crescente tendo este aumento sido agravado a partir de 2008, altura em que começou a crise económica internacional. Entre 2008 e 2013, a taxa de desemprego em Portugal cresceu 114,5%.

Estes números são ainda maiores na população mais jovem, cerca de 23% em 2010, 40% em 2012 e 42,1% entre janeiro e março de 2013 (Direcção-Geral da Política de Justiça, 2013), causando um grande fluxo de emigração nesta população. (Laparra et al., 2012; Moreno, López-Peláez, & Segado, 2012; OECD, 2014). Em 2013, a formação Bruta de Capital Fixo (FBCF) caiu 40%, as consequências sociais fazem sentir-se com a destruição e diminuição de postos de trabalho (i.e., foram destruídos 500 mil postos de emprego), aumentando o desemprego em 60%, diminuição de salários, imigração em massa da camada

mais jovem com o aumento do desemprego em 107%, aumento da desigualdade social na população mais vulnerável, como os desempregados (-33% de abono familiar e -37% de rendimento social de inserção, dados entre 2010/2013) pela diminuição de investimentos nas áreas sociais da saúde e da educação (Fonte: Instituto Nacional de Estatística).

O aumento do desemprego proporcionado pela atual conjuntura económica é uma consequência que preocupa a nossa sociedade, não só pelo facto do aumento de problemas relacionados à saúde mental, mas, também pela redução de receitas fiscais, o que cria um ciclo vicioso aumentando as pressões orçamentais (Mladovsky et al., 2012).

Essa eclosão generalizada da crise propiciou que alguns países registassem dívidas soberanas acima de 90% do seu PIB, como: Grécia (109% do PIB), Itália (102% do PIB) e Bélgica (92% do PIB). Portugal, por outro lado, apresentava uma dívida de 72% do PIB (Bank for International Settlements, 2015). Porém, o fator crucial para o decréscimo da economia portuguesa foi causado pela contração de juros baixos pelas empresas e famílias, aumentando os seus níveis de endividamento. Em 2015, o endividamento privado em Portugal atingiu 225% do seu PIB (Boletim estatístico do Bdp (fev2016)).

Esse facilitismo financeiro proporcionado pelos juros baixos foi, de certa forma, uma manobra política para contrabalançar uma economia crónica de salários baixos (Torres, 2017).

Para enfrentar a crise, o governo português teve de adotar medidas de austeridade severas propostas pela Troika, com a finalidade de promover a recuperação económica e contrapor os efeitos nefastos para a população. Assim, são executados os pacotes anticrise, com a PEC I<sup>7</sup> (medidas de aumento de receita); PEC II<sup>8</sup> (medidas de consolidação orçamental) e PEC III<sup>9</sup> (medidas de aumento de receitas). O plano anticrise fez com que Portugal emergisse num mar de austeridade; o plano preconizado pela Troika levou o governo português, a congelar pensões (bem como, a reduzir o seu valor em tetos máximos), a aumentar os impostos, a reduzir o orçamento nas áreas da saúde, educação e assistências sociais.

Estas medidas não só prejudicaram a economia portuguesa, mas, também, acarretaram impactos negativos na vida das pessoas, causando o aumento da imigração de jovens qualificados, sentimentos de angustias pela separação de laços familiares, desemprego prolongado, sentimentos de impotência e medo na população, bem como o aumento do

---

<sup>7</sup> PEC 2008-2011, revisão de Janeiro de 2009.

<sup>8</sup> PEC II, Lei nº 12-A/2010 de 30 de Junho.

<sup>9</sup> PEC III, Orçamento 2011.

consumo de psicofármacos por problemas desencadeados de saúde mental, fazendo-nos crer em uma diminuição brusca da satisfação com a vida (Caldas, 2013).

Assim, a atual crise financeira tornou-se um dos piores choques financeiros a nível mundial, afetando de forma global as economias, revelando sérias deficiências no sistema financeiro (Yurtsever, 2011).

## **2.2. A crise financeira e a satisfação com a vida**

Quando relacionamos essas duas variáveis há razões credíveis para presumirmos que a crise financeira provoca uma diminuição na satisfação da vida dos indivíduos. A satisfação com a vida é um conceito que está incorporado nos indicadores de saúde mental como uma avaliação global que um sujeito faz sobre a sua própria vida, analisando os seus aspetos tangíveis, envolvendo processos cognitivos, sentimentos e emoções (Diener, 2013).

Não é apenas uma crença pessoal de que os estressores económicos (e.g., dificuldade financeira, a ameaça financeira e o bem-estar financeira) afetam a satisfação com a vida dos indivíduos. A Organização Mundial da Saúde em (2009) fez um alerta sobre as suas preocupações referentes à crise económica, ao dizer que essa pode levar a um aumento significativo de doenças do foro mental como: depressão, ansiedade, ideação suicida e aumento no consumo de álcool, principalmente nos grupos mais vulneráveis da população (i.e., os pobres e desempregados) que são aqueles que sofreram, primeiramente, o impacto deste período. Em Portugal, a Direção Geral de Saúde (2013) registou um aumento nas lesões autoprovocadas intencionalmente (i.e., suicídio) sendo que em 2007, houve 952 casos de óbitos, em 2008 houve 976 casos de óbitos, e em 2010 houve 1049 casos de óbitos. Estes números suscitaram uma preocupação nos meios de promoção de saúde, assim como, o aumento do número registado de óbitos por consumo de álcool: em 2007, 2209 casos registados de óbitos; em 2008, 2285 casos; em 2010, 2294 casos; e em 2011, 2309 casos registados, havendo um aumento mais que significativo.

Durante o período da crise financeira foram realizados alguns estudos que corroboraram com a hipótese de que períodos caracterizados por crises financeiras têm efeitos negativos na satisfação com a vida, aumentando o mal-estar psicológico, causando problemas de estresse, ansiedade, depressão e ideação suicida.

Indo ao encontro desta problemática, Laaksonen et al. (2009) encontraram uma associação clara entre dificuldades económicas e transtornos mentais na Finlândia e na Grã-Bretanha. Stuckler, Basu, Suhrcke, Coutts, & McKee (2009) estudaram 26 países europeus e

durante as suas transformações económicas, os autores apontaram nas pesquisas que o desemprego influenciou, positivamente o aumento dos níveis das taxas de suicídio.

Em 2011, a Organização Mundial da Saúde (OMS) publicou um manual intitulado “Impacto das crises económicas na saúde mental” delineando as suas preocupações em relação à manutenção dos sistemas de saúde mental durante a crise financeira. De acordo com OMS, problemas relacionados à saúde mental estavam ligados a altas taxas de mortalidade, especialmente, o suicídio, representando uma das dez principais causas de morte. Os fatores associados a períodos de crise financeira como: o desemprego, perda de rendimento salarial, e a incerteza referente ao seu emprego têm um impacto sobre a saúde física e mental do indivíduo, podendo levar a problemas relacionados a transtornos mentais associados à sintomatologia de estresse, depressão e ideação suicida (Chen et al., 2012); períodos de rigidez económica geram sentimentos de medo, insegurança e angústia, relacionados a finanças pessoais, aumentando os distúrbios psicológicos, como estresse, ansiedade e depressão (Cooper, 2012; Greenglass, Marjanovic, & Fiksenbaum, 2013).

Astell-Burt, Feng, & Kolt (2013), na sua investigação procuraram compreender como a crise financeira de 2008 afetou a saúde dos ingleses, encontrando dados que corroboram com a literatura vigente, em que os momentos de recessão económica resultam em um aumento substancial do desemprego, incluindo o Reino Unido, e que esta variável está fortemente associada a estados mais debilitados de saúde, aumentando algumas sintomatologias do foro psicológico, salientando que os problemas de saúde aumentam conforme aumenta o desemprego. Análogos a isso, Althouse et al. (2014) efetuaram um estudo sobre as suas preocupações com a saúde da população em momentos de austeridade, referindo haver um aumento significativo de consultas médicas durante esse período, com queixas relativas a úlcera do estômago e sintomas de dor de cabeça, dor torácica e arritmia (sintomas potencializados por estresse e ansiedade), concluindo que houve um aumento substancial de marcações de consultas, durante o período de austeridade.

Estudos efetuados por Van Hal (2015) constatou um aumento significativo dos problemas relacionados com a saúde mental (e.g., estresse, ansiedade e depressão), o aumento desses sintomas ocorre quando os sujeitos reconhecem que não, têm qualquer controlo sobre os acontecimentos que os rodeiam (por exemplo, aumento das taxas de desemprego). Portanto, isso afeta negativamente a satisfação com a vida, forçando as pessoas a modificarem os seus comportamentos, hábitos e as suas prioridades, tais como: vestuário, hábitos alimentares, transporte, vida social, educação e saúde (Fiksenbaum, Marjanovic, Greenglass, & Garcia-Santos, 2017).

De uma perspetiva diferente, alguns autores têm mostrado que períodos caracterizados por dificuldades financeiras aumentam o número de desentendimentos entre os casais (Frade & Coelho 2015; Thorne, 2010) aumentando a violência doméstica (Schneider, Harknett, & McLanahan, 2016). Problemas relacionados ao dinheiro são os que causam maior discussão, levando a um sofrimento emocional, contribuindo para o aparecimento de sintomas como: estresse, ansiedade e depressão. Os referidos autores afirmam nos seus estudos que o nível da dívida está positivamente associado com o nível de ansiedade, seguido pelo sentimento de vergonha e fracasso moral. Isto aumenta o sofrimento psicológico e, baseando-se nesta premissa, podemos inferir que causa uma menor satisfação com a vida.

Por outro lado, Annink, Gorgievski, & Den Dulk (2016) foram mais longe e efetuaram um estudo comparativo em 31 países para abranger a relação entre as dificuldades financeiras e bem-estar subjetivo, os resultados demonstraram uma forte associação negativa entre as dificuldades económicas e o bem-estar, sendo as condições financeiras uma importante variável para o bem-estar.

Desta forma, Portugal é um país ainda muito afetado pela atual conjuntura económica, estando em primeiro lugar entre os países com maiores sintomatologias do foro mental, sublinhando que este aumento é refletido pela crise financeira, havendo ainda, uma correlação entre as desigualdades sociais (Tabela 2).

Tabela 2

*Dados referente aos países e seus índices de doença mental*

<b>Países</b>	<b>Perturbações da Ansiedade</b>	<b>Perturbações Depressivas</b>	<b>Perturbações Impulsividade</b>	<b>Perturbações do Álcool</b>	<b>Todas</b>
<b>Portugal</b>	16.5	7.9	3.5	1.6	22.9
<b>Bélgica</b>	9.6	6.2	1.0	1.2	12.0
<b>França</b>	12.0	8.5	1.4	0.7	18.4
<b>Alemanha</b>	6.2	3.6	0.3	1.1	9.1
<b>Itália</b>	5.8	3.8	0.3	0.1	8.2
<b>Holanda</b>	8.8	6.9	1.3	3.0	14.9
<b>Espanha</b>	5.9	4.9	0.5	0.3	9.2

*Nota:* Fonte EENSM, 2013.

Portanto, cresce a importância de compreender os fatores ligados à crise financeira e a satisfação com a vida, bem como, criar estratégias e políticas para combater o estigma da doença mental de forma preventiva, como por exemplo, o treino das emoções positivas, aprofundando os conhecimentos dos fatores subjacentes da saúde psicológica para haver programas de prevenção desta sintomatologia no aumento da satisfação com a vida em períodos de austeridade.

## CAPÍTULO 3

### Suporte Emocional

“O que é um amigo?

Uma única alma habitando dois corpos”.

Aristóteles

Sentimentos de medo, raiva, tristeza, vergonha e dor emocional (i.e., estados de angústias) fazem parte da experiência humana, bem como, o comportamento comunicativo, quando este comportamento tem intenção de ajudar o outro a resolver problemas de dor emocional é visto como um mecanismo de suporte emocional.

Durante os momentos de dificuldade físicas e emocionais, buscamos conforto no apoio de familiares e amigos, existindo a crença de que o suporte emocional, frequentemente melhora os estados psicológicos negativos de quem recebe e de quem presta o cuidado emocional. Diversos estudos salientam que o suporte emocional eficaz auxilia os momentos difíceis, e o suporte dado e recebido durante períodos difíceis contribui para uma melhoria no bem-estar físico e psicológico. Ao reforçar os sentimentos de amizade e intimidade promovemos o desenvolvimento e a manutenção das relações interpessoais como, por exemplo, a empatia.

Dito isto, neste capítulo abordaremos os conceitos do suporte emocional e os seus benefícios na satisfação com a vida.

#### 3.1. Concetualização do suporte emocional

A proeminência da concetualização do termo do suporte emocional surgiu na psicologia em meados dos anos setenta, através de estudos efetuados pelos seguintes autores:

- Gerald Caplan (1974) com estudos efetuados na área da psiquiatria preventiva, referindo a importância do papel do outro na resolução de problemas gerados por situações de crise. Caplan, introduziu o termo *Support Systems*, onde refere a importância do apoio recebido ser amplificado pelos serviços informais, baseado na vizinhança, prestadores de serviços e cuidadores, entre outros. Para o autor, o núcleo familiar e de amigos já não era suficiente para suprir as necessidades singulares do indivíduo.

- John Cassel (1976) realçou a importância dos processos psicossociais no seu estudo, centrado nos fatores genéticos, sociais e ambientais para a compreensão da epidemiologia e a importância da etiologia das doenças, em particular o papel do suporte social como causa e efeito, das interações sociais, acarretando um equilíbrio na proteção da saúde. O autor, nos seus estudos de campo, constatou que a rutura dos laços sociais promovia sentimentos de estresse, criando situações de desequilíbrios emocionais e o aparecimento de doenças, como a ansiedade e a depressão, causando uma maior vulnerabilidade para doenças físicas.

- Sidney Cobb (1976) nos seus estudos procurou compreender a função do preenchimento das necessidades emocionais, e referiu a importância do suporte emocional como a mensagem recebida de como “sou” amado, estimado, valorizado e que pertença a um grupo social, agindo como protetor de consequências negativas adversas. O autor utiliza o suporte emocional/social como moderador ou amortecedor do estresse do dia a dia, concluindo que o suporte age como um facilitador de confrontação, e respostas adaptativas, gerando um equilíbrio emocional em momentos de crise.

Esses autores foram os precursores desta área ao referirem a importância das interações sociais para o bem-estar dos indivíduos e, promoveram os alicerces do estudo sobre esta temática, salientando que esses mecanismos geravam uma melhor adaptabilidade de respostas para um momento de crise, gerando o equilíbrio físico e mental (Ornelas, 1994; Seidl & Tróccoli, 2006).

Outros autores, também se debruçaram sobre esta temática, e propuseram algumas definições para o suporte emocional. Porém a epistemologia centra-se em: (a) o tipo de suporte emocional prestado, através de aconselhamentos e interações positivas (i.e., refere-se a informação que é dada ao indivíduo, de como ele é cuidado, amado, estimado e valorizado); (b) a qualidade do suporte emocional (i.e., toca as crenças de que as necessidades interpessoais são satisfeitas, como convites para sair e *feedbacks* positivos); (c) a reciprocidade e confiança (i.e., tange a proximidade entre o destinatário e o prestador de apoio, nascendo a confiança e momentos de empatia); (d) as assistências materiais e informais através das redes e conexões sociais (i.e., pertence a crença de que sou incluído no meu grupo de pares como, por exemplo, colegas de trabalho ou universidade, igrejas, áreas sociais, amigos e família, por fim, é o sentimento genuíno de que sou reconhecido por essas pessoas e ajudado, se for o caso, de forma material) (Albrecht & Adelman, 1987; Cutrona & Russell, 1990; Cobb, 1976; Lin, 1986). Análogos a isso, os autores Dunst & Trivette (1990) baseados em Caplan (1974) categorizaram o suporte emocional em informal (e.g., familiares, amigos, cônjuge, vizinhos, colegas e grupos sociais) e formal (e.g., organizações sociais, como

serviços de saúde, médicos, assistentes sociais e psicólogos). Barrera & Ainlay (1983), por outro lado, subdividiram o suporte emocional em cinco categorias: (a) as ajudas financeiras e materiais recebidas; (b) a partilha de atividades; (c) os conselhos recebidos às orientações e informações; (d) o *feedback* positivo em relação aos sentimentos de angústia; (e) as interações positivas (Ornelas, 1994).

Além disso, a “dor emocional”, maioritariamente ocorre por uma invalidação do “eu” que pode ser de forma direta (e.g., sentimentos ligados à rejeição) ou indireta (e.g., sentimento de tudo o que faço é errado). Desta forma, expressões de carinho, incentivo, apego, empatia, entre outros, fortalecem o ego, confortando as pessoas no aumento do seu bem-estar e da satisfação com a vida (Baptista, Baptista & Torres, 2006). Indo ao encontro da definição de Cobb (1976) onde o suporte emocional é um impactante nos estados emocionais dos sujeitos, e as informações recebidas, levam o indivíduo a crer que é amado, aumentando os laços afetivos e emocionais, garantindo segurança durante períodos de estresse (Cutrona & Russell, 1990).

Para alguns autores, o elemento chave da definição concetual do suporte emocional é o esforço intencional para ajudar o outro a resolver um problema, emocionalmente perturbador, através da informação prestada (i.e., através de conselhos, de frases de encorajamento ligadas à esperança e, claro, o famoso “ombro amigo” (Dunkel-Schetter, Blasband, Feinstein, & Herbert, 1992; Goldsmith & MacGeorge, 2000; MacGeorge, 2001).

Pesquisas indicam que o suporte emocional sensível promove modificações nos estados psicológicos negativos, ajudando o indivíduo na resolução dos seus problemas rotineiros do dia a dia, sendo associado a um melhor ajustamento e equilíbrio psicológico, aumentando a autoestima (Cramer, 1985) e, aumentando a satisfação com a vida (Wan, Jaccard, & Ramey, 1996).

Autores como Folkman, Lazarus, Gruen, & DeLongis (1986); Eckenrode (1984); Kanner, Coyne, Schaefer, & Lazarus (1981) salientam que o suporte emocional pode ser útil no auxílio de eventos relacionados ao estresse de vida (e.g., morte de alguém próximo, divórcio, desemprego) ligado à saúde física (e.g., descobrimento de alguma doença,) e condições desfavoráveis (e.g., como viver no limiar da pobreza).

Contudo, Pais Ribeiro (1999) reforça que por mais que existam variações nesses últimos anos sobre a concetualização do suporte emocional/social, os seus resultados nas pesquisas permanecem os mesmos, ou seja, o suporte social/emocional fortalece os mecanismos internos dos indivíduos para que esses possam enfrentar momentos de

adversidade. Inerentes a isso, podemos crer que o suporte emocional pode ser um atenuador dos sentimentos negativos da crise financeira em relação à satisfação com a vida.

### **3.2. Suporte emocional e satisfação com a vida**

A crença de que o suporte emocional tem efeitos mediadores na proteção da saúde física e psicológica é bem documentada na literatura, quando algumas investigações realçam a importância do apoio emocional no bem-estar dos indivíduos ao referir que pacientes que recebem um maior suporte emocional tendem a recuperar-se mais rapidamente de várias doenças e lesões. Mantendo os cuidados de saúde mais prolongados e corretos (Seeman, 2001), doentes crónicos e com cancro de mama apresentaram um prolongamento maior de vida, experienciando menores taxas de ansiedade e depressão (Helgeson & Cohen, 1996; Spiegel & Kimerling, 2001).

O suporte emocional é referido em várias investigações como benéfico para a saúde física (e.g., diminuição da pressão arterial sistólica, pressão arterial diastólica e frequência cardíaca) e psicológica (e.g., desregularização dos níveis hormonais causando sentimentos de estresse e depressão) para quem experiencia um maior suporte emocional.

Symister & Friend (2003), nos seus estudos sobre a influência do apoio emocional no ajustamento psicológico de doentes com sintomatologias crónicas, constatou que os pacientes que sentem que têm um apoio emocional tangível, aumentam os seus sentimentos de autoestima, otimismo e bem-estar, o suporte emocional age como um mecanismo protetor na psicologia da saúde para a diminuição de sintomas de estresse e depressão.

Os indicadores fisiológicos de estresse são úteis para compreender como o apoio emocional pode ajudar na recuperação dessa sintomatologia, sendo que, o estresse fisiológico causa desgaste no corpo com o aumento de hormonas de cortisol<sup>10</sup>, aumentando a suscetibilidade para doenças crónicas mais graves. Priem & Solomon (2015) estudaram esta associação e os resultados do seu estudo foi que o suporte emocional atenua os efeitos fisiológicos, principalmente pela presença de alguém íntimo, como cônjuge ou parceiro, tendo uma alta taxa de recuperação de doenças crónicas.

---

<sup>10</sup> É importante ressaltar que as respostas fisiológicas regidas pelo estresse agem no sistema nervoso simpático (SNS). Ao dar respostas aos desafios psicológicos, sociais e ambientais, inicia-se o processo de libertação de hormonas, que podem facilitar ou não o processo de resposta adaptativa do indivíduo, a ativação do eixo do hipotálamo na hipótese adrenal liberta o cortisol, regulando o metabolismo, aumentando a frequência da respiração cardíaca causando grande fonte de estresse.

À luz dos fundamentos supracitados, podemos crer que o apoio emocional ajuda a aliviar a “dor da alma” e as doenças do “corpo”, melhorando a qualidade de vida e o equilíbrio entre as respostas adaptativas. Alguns autores salientam o suporte emocional como uma competência fundamental nas nossas relações, sendo imprescindíveis desde a infância até a fase adulta; o apoio emocional facilita as relações de proximidade, determinando a satisfação das relações conjugais e o fortalecimento nas relações de parentalidade e amizades (Cutrona, 1996; Bornstein, 2002).

A particularidade do suporte emocional recebido nas relações conjugais é preditor de satisfação ou insatisfação relacional, quando um dos cônjuges julga não ser amado, e que não recebe suporte tangível por parte do outro cônjuge, não há a percepção de um *continuum* relacional, podendo causar interrupções relacionais, chegando ao divórcio (Wan et al., 1996). Jesus (1999) menciona a importância da estabilidade relacional no seio familiar e social, e que, com boas relações sociais, os indivíduos são menos vulneráveis a sintomatologias de *distress*.

Estudos efetuados numa amostra de universitários demonstraram uma melhoria nas avaliações realizadas pelos alunos, quando estes se reconheciam como parte de um grupo. Os níveis de solidão também são relatados como baixos e, quando o aluno diz ter suporte emocional dos colegas de turma o sentimento de aceitação e autoestima, também, fica favorecido (Burlison, Delia, & Applegate, 1992).

Para Pais-Ribeiro (2011), o suporte social/emocional protege os indivíduos contra as perturbações relacionadas com o estresse, afirmando que o apoio recebido impede que o estresse afeta negativamente o indivíduo, sendo um moderador desta situação, por outro lado, a inexistência do apoio recebido é geradora de um estressor (i.e., a ausência do apoio). Por fim, o autor salienta que o suporte social/emocional torna as pessoas mais fortes e com mais força para enfrentar as condições desagradáveis.

Estudos recentes demonstram que a utilização de ferramentas sociais, como o *Facebook*, onde os indivíduos podem escrever sobre os seus sentimentos, e com isso receber apoios sociais, está significativamente associado a menores índices de estresse e depressão e a uma maior qualidade de vida (Rains & Young, 2009; Lewandowski, Rosenberg, Parks, & Siegel, 2011). O indivíduo sente-se reconfortado ao receber uma mensagem de carinho, sentindo-se menos solitário melhorando os sintomas de “dor emocional”.

Desta forma, o sofrimento emocional como estresse, ansiedade, depressão e sintomas de angústia podem ser, particularmente, prejudiciais para a saúde física do indivíduo, causando efeitos negativos no sistema imunológico e neuroendócrino (Cohen & Rodriguez,

1995; Ryff & Singer, 2001; Uchino, Cacioppo, & Kiecolt-Glaser, 1996). O casamento, como junção do suporte emocional e da satisfação com a vida, pode ajudar-nos na compreensão de atenuadores da crise financeira.

### **3.3. O suporte emocional e a crise financeira**

O suporte emocional é utilizado nesta dissertação como variável moderadora da relação da ameaça financeira sobre a satisfação com a vida, na tentativa de compreender se existe atenuação da sintomatologia negativa acarretada por momentos de austeridade. Uma vez que, vários autores salientam que os mecanismos ligados as estratégias tangíveis de suporte proporcionam um equilíbrio emocional ao dar respostas saudáveis em momentos difíceis (Cutrona, 1996; Greenglass, 1993).

De uma forma geral, e articulando as ideias, já foi mencionado numa vasta gama literária, que os períodos caracterizados por crises financeiras despertam um mal-estar generalizado, atingindo a saúde física e a psicológica (Cobb, 1976; Umberson & Montez 2010; Thoits, 2011). A ameaça financeira gera sentimentos de medo e ansiedade sobre as finanças pessoais, pela percepção da incapacidade de honrar os compromissos financeiros rotineiros (Marjovic et al., 2013). As situações de desemprego, despoletadas em momentos de crise, são um indicador de estresse e ansiedade no que confere a incapacidade de satisfazer as necessidades financeiras diárias. Os autores Vinokur, Price, & Caplan (1996) efetuaram um estudo para tentar compreender como o desemprego afeta as relações conjugais e, se o suporte emocional poderia atenuar as consequências negativas, durante esses períodos de austeridade. Os autores concluíram que o apoio emocional moderava a relação entre os sintomas negativos de depressão e estresse em tempos difíceis, quando o cônjuge desempregado percecionava um apoio emocional por parte do outro, havia, pois, uma associação muito baixa entre discórdias, sentimentos depressivos e ansiosos em ambos os parceiros.

Análogos a isso, estudos recentes efetuados por Garey et al. (2017) mostraram-nos que o suporte emocional pode ser um moderador da relação entre o desemprego e melhores relações conjugais, ao referir uma diminuição dos sentimentos negativos por um dos cônjuges desempregados, quando este sente o apoio do seu parceiro(a) e relatam que o apoio emocional percebido atenua esses sentimentos, amenizando os sintomas de pressão financeira (i.e., estresse e ansiedade) em relação à qualidade de vida.

Aslund, Larm, Starrin, & Nilsson (2014) investigaram o apoio emocional como moderador de doenças psicossomáticas e de saúde psicológica em momentos de estresse

financeiro e, concluíram na sua investigação que os indivíduos com baixo suporte emocional tinham os rácios de estresse financeiro aumentado em sete vezes, em detrimento dos que sentiam um apoio emocional concreto, onde apresentavam rácios de estresse três vezes mais baixos, diminuindo a probabilidade de doenças psicossomáticas. Os autores finalizam ao dizer que as nossas redes sociais podem melhorar a saúde física, sendo importante para a prevenção de problemas de saúde em pessoas com altos níveis de estresse financeiro e o fortalecimento de redes sociais potencializa uma melhor saúde e qualidade de vida.

Whelan (1993) analisou a relação entre privação económica e estresse e concluiu que o apoio emocional tem um papel importante como amortecedor dos efeitos negativos acarretados pela privação financeira. Os indivíduos que relatam ter um fraco ou inexistente apoio social têm resultados mais altos de *distress*, em comparação com os que relatam ter um apoio emocional.

Outra consequência que não afeta apenas o bem-estar individual, mas a sociedade de forma geral, é o aumento do consumo abusivo de álcool durante períodos de austeridade. Os autores Peirce, Frone, Russell, & Cooper (1996) estudaram esta relação entre estresse financeiro e o abuso de álcool, concluindo que o apoio emocional pode diminuir os sintomas de ansiedade e depressão, sendo esses sintomas indutores do abuso de álcool como um “solvente da dor psicológica”.

Por outro lado, quando o mercado financeiro entrou em colapso, a população mais vulnerável e vigorosamente afetada, foi aquela que já vivia no limiar da pobreza e as famílias monoparentais, por terem uma fonte de renda mais precária. Durante a composição literária deste trabalho, observamos estudos que abordam o aumento de sintomatologias do foro psicológico nas famílias monoparentais durante períodos de crise financeira.

Treanor (2015) vai ao encontro desta problemática ao estudar como as dificuldades financeiras atingiam a vulnerabilidade das mães, e como as crianças percecionam esta relação. No seu estudo, a autora conclui que as crianças relatavam um estresse e vulnerabilidade financeira, percebidos através do humor da mãe, mostrando que este momento de vulnerabilidade financeira gerava uma angústia materna causando problemas de foro psicológico na família. Os resultados demonstram que os momentos de vulnerabilidade financeira experimentados pela mãe, que sentia estar sozinha, sendo responsável por custear uma família, estavam associados fortemente a sintomas de depressão e angústias três vezes mais altos em relação às mães que sentiam que podiam contar com alguém durante este processo: o apoio emocional agia como atenuador da doença mental pela perceção de segurança em momentos de crise.

Huffman, Culbertson, Wayment, & Irving (2015) realizaram uma pesquisa sobre dificuldades financeiras em que os autores observaram uma associação negativa entre o estressor económico e o sofrimento psicológico e a satisfação de vida, resultando numa redução do bem-estar.

Assim, como epílogo deste capítulo, podemos crer que os indivíduos com um forte suporte emocional, tendencialmente, sentem-se mais acarinhados, amados, apreciados e seguros para enfrentar períodos de adversidades, sabendo que podem contar com o apoio do grupo que os rodeia (Cobb, 1976). De acordo com Roberts, Cox, Shannon, & Wells (1994); Slevin et al. (1996), o suporte emocional está ligado aos níveis mais elevados de bem-estar psicológico e uma melhor qualidade de vida.

Como moderador, o apoio emocional exerce efeitos positivos na satisfação de vida, diminuindo problemas psicológicos, sendo estudado há mais de 30 anos (Dunkel-Schetter, Folkman e Lazarus, 1987; Dunkel-Schetter & Brooks, 2009).

Dito isso, podemos crer que as emoções positivas, que advêm do suporte emocional, podem atenuar os efeitos nefastos da crise financeira em relação à satisfação com a vida dos indivíduos, durante momentos adversos.

## CAPÍTULO 4

### *Coping*

“Ser feliz é encontrar força no perdão, esperanças nas batalhas,  
segurança no palco do medo, amor nos desencontros.  
É agradecer a Deus a cada minuto pelo milagre da vida.”

Fernando Pessoa

O estudo do *coping* inserido na área da psicologia positiva é um casamento de sucesso, uma vez que, ambos se baseiam na mesma génese epistemológica ao interessar-se pelos processos cognitivos, emocionais e os traços de personalidade do indivíduo, propiciando mudanças no comportamento e no pensamento das pessoas. As estratégias de *coping* são promotoras de respostas adaptativas fortalecendo as potencialidades e as forças pessoais.

Assim, a confiança de que as estratégias de *coping* exercem efeitos positivos no bem-estar geral e na satisfação com a vida dos indivíduos é, suficientemente documentando por inúmeras investigações, ao referir que o *coping* adequado age como um mecanismo protetor na prevenção de doenças físicas e do foro psicológico, diminuindo o mal-estar e aumentando a satisfação com a vida.

Neste cenário, este capítulo abordará uma revisão sobre a temática do *coping*, numa robustez de aprofundamentos psicológicos para sustentar, analisar e interpretar os resultados da presente dissertação.

#### **4.1 Perspetiva histórica sobre as estratégias de *Coping***

No decorrer da história houve diferentes orientações na conceção do conceito do *coping*. No início do século XX, os processos subjacentes utilizados para explicar como os indivíduos gerenciavam os momentos de conflito tinham por base uma perspetiva psicanalítica, na qual estudiosos como Alfred Alder, Sigmund Freud, Anna Freud, & Carl Jung, apresentaram uma abordagem psicanalítica sobre o estresse, para compreender como as pessoas lidavam com momentos de adversidades. A compreensão destes processos na gestão

dos mecanismos ansiosos foi conceituada de *coping* inconscientes, na proteção do seu sistema egóico<sup>11</sup> para responder aos conflitos internos (Suls, David, & Harvey, 1996).

Tendo como base o sistema psicanalítico da proteção do ego, os autores da época desenvolveram a conceitualização do *coping*, utilizando os mecanismos de defesa como resposta maturacional ou não ao estresse, sendo que, os comportamentos variavam de maturidade adaptativa (i.e., conseguindo um equilíbrio psicológico) até comportamentos imaturos inadaptativos (i.e., causando sofrimento psicológico e sintomas de neuroses, psicoses e histeria) (Ramos, Enumo, & Paula, 2015). Na visão psicanalista os autores acreditavam que o ego atuava como mecanismo de defesa, operando de uma forma inconsciente para afastar os pensamentos desagradáveis como o estresse e a ansiedade, havendo um recalque emocional.

Outra concepção sobre os mecanismos de *coping* foi apresentada na segunda metade do século XX, abordando a concepção cognitiva dos mecanismos de *coping* apresentada por Richard Lazarus (1966) & Susan Folkman (1984). Para os autores era necessário a ruptura com os conceitos inconscientes, tornando os mecanismos de *coping* em processos cognitivos, ou seja, quando o sujeito é confrontado com uma experiência inovadora, a qual requer habilidades cognitivas para responder ao evento estressante, é importante que haja a integração dos vários recursos cognitivos como: atenção, memória e reflexos, na reformulação de uma resposta criativa e adaptativas aos novos desafios e situações estressantes (Averill, 2009).

Ainda na segunda metade do século XX, nasce outra perspectiva sobre a conceitualização dos mecanismos de *coping*, sendo esta focada na posição social e psicológica. Esta perspectiva foi representada por Gerald Caplan (1974) este estudioso acreditava que os indivíduos têm diferentes capacidades e que as experiências passadas os tornam únicos; então o autor sugere que era necessário analisar o indivíduo como um ser social tendo em atenção a sua história pessoal.

Lazarus & Folkman (1984), ainda na segunda metade do século XX, rompem definitivamente com as perspectivas anteriores, psicanalítica, cognitiva e social, e apresentam a

---

<sup>11</sup> O ego “eu” é caracterizado como unidade inaceitável do desejo, permanecendo no inconsciente, defendendo nosso equilíbrio, durante a batalha entre o id “desejo” e superego, assim os mecanismos egoicos agem como protetores de sentimentos de culpa e ansiedade. Na corrente psicanalítica, quando estes mecanismos não agem em sintonia, ou seja, de forma normal, os indivíduos adoecem e desenvolvem doenças como ansiedade, depressão, fobias, obsessões, psicoses e histeria.

perspetiva transaccional onde o indivíduo poderia avaliar os eventos estressantes de uma forma integrativa feita entre o indivíduo e o meio que o rodeia, esta perspetiva perdura até os dias atuais.

Cada uma destas posições ofereceu um crescimento no desenvolvimento da concetualização da nomenclatura do *coping*, a perspetiva integrativa surge para explicar as lacunas que ficaram abertas pelas concetualizações anteriores. Esta nova perspetiva tem o intuito de estabelecer uma relação entre as características pessoais de cada indivíduo na compreensão dos mecanismos cognitivos, utilizados numa situação de estresse para promover o bem-estar físico e psicológico no aumento do bem-estar (Antoniazzi, Dell’Aglia, & Bandeira, 1998; Snyder & Dinoff, 1999).

#### **4.2. Definição do conceito de *coping***

Quando direcionamos os nossos olhares para a revisão metodológica do conceito dos mecanismos de *coping*, tínhamos que iniciar com um dos conceitos mais referenciados na literatura. E foi na década de 1960 com o livro intitulado “*Psychological Stress and Coping Process*” que Lazarus, em 1996, apresenta a sua proposta ao definir o *coping* como um conjunto de esforços cognitivos e/ou comportamentais, existindo um processo transaccional entre o “eu” e o ambiente na ativação de recursos internos e externos para a resolução do evento estressor (Lazarus & Folkman, 1984; Folkman & Lazarus, 1985; Folkman & Moskowitz, 2004; Folkman, 2011).

Por outro lado, outros autores definem os mecanismos de *coping* como estratégias utilizadas pelos indivíduos para enfrentar, superar e ultrapassar os eventos potencialmente estressantes com uma resposta adaptativa, baseada em comportamentos e/ou cognições na tentativa de criar uma (re)organização cognitiva na busca da resolução do problema, evitando consequências negativas acarretadas pelo estresse, a utilização deste conjunto de estratégias ajuda o indivíduo a adaptar-se às situações adversas (Antoniazzi et al., 1998; Pais-Ribeiro, Pedro, & Marques, 2008; Pais-Ribeiro, 2009; Vaz Serra, 2011).

Para Lazarus e Folkman (1984), os mecanismos de *coping* são distinguidos em duas categorias funcionais: (a) o *coping* ativo ou adaptativo, mais focalizado no problema, onde as condições geradoras de estresse ou ansiedade são avaliadas como resolúveis, neste caso ativa-se os mecanismos de *coping* à procura de estratégias e alternativas criativas para resolução do problema. O *coping* ativo ou adaptativo é associado a uma (re)avaliação do momento negativo, onde é efetuada uma reformulação cognitiva potencializando uma maximização de

oportunidades na obtenção de benefícios positivos, mesmo em momento de adversidade; (b) o *coping* passivo ou desadaptativo, está focalizado nas emoções, existindo a interpretação de que uma determinada situação é impossível de ser modificada. O *coping* passivo é associado a estratégias de rigidez de pensamento e ruminação dos mesmos, externalização e evitamento, envolvendo emoções negativas aumentando os níveis de *distress* (Folkman & Moskowitz, 2004).

Para Gil (2005), os mecanismos de *coping* dividem-se em três estilos: o *coping* orientado para o problema (i.e., há um aumento dos recursos cognitivos disponíveis para solucionar o evento causador de angústia, este recurso é utilizado de forma direta indo ao encontro de soluções criativas e adaptativas); pesquisas efetuadas demonstram que esta estratégia está associada à diminuição de sintomas do foro psicológico como depressão e ansiedade (Forsythe & Compas, 1987); o *coping* orientado para a emoção (i.e., reduzindo o impacto emocional do evento estressor, o indivíduo consegue ter um equilíbrio emocional com a diminuição de pensamentos de ruminação ou rigidez funcional) a estratégia relacionada à conquista do equilíbrio cognitivo e emocional está associada à diminuição de sintomas psicossomáticos de agitação fisiológica, aumentando os processos empáticos, sendo relacionado, também, com um maior ajuste emocional (Stanton et al., 2000); e por fim, o *coping* orientado para a prevenção (i.e., refere-se ao fortalecimento psicológico do indivíduo para que, quando necessário, o mesmo consiga dar respostas adaptativas, estando preparado para enfrentar situações difíceis).

Zuckerman & Gagne (2003) propuseram um modelo sobre o *coping* abrangendo cinco fatores, na perspectiva dos autores os outros modelos não cobriam todos os domínios relevantes para a compreensão dos mecanismos de *coping*, deixando algumas estratégias ausentes. Para superar essa fissura teórica os autores propuseram o modelo de cinco fatores compostos por: *Approach*, *Self-help*, *Accommodation*, *Avoidance* e *Self-punishment*.

O fator de abordagem é medido pelas atividades relacionadas à resolução de problemas. O fator de autoajuda é direcionado às respostas emocionais que propiciam o bem-estar quando submetido a uma situação de estresse. O fator de alojamento mede as respostas de *coping* dirigidas à pacificação de situações, (i.e., fazer acordos entre situações estressantes). Os autores concluíram que esta abordagem está correlacionada negativamente com doenças do foro psicológico como depressão, ansiedade, neuroticíssimo e síndrome de *burnout*. O fator de evitamento é uma medida de respostas do *coping* orientando para que o indivíduo se afaste de situações que lhe causam angústias ou estresse. E por fim, o fator de

autopunição, mede as respostas dos mecanismos de *coping* dirigidas ao “eu” como culpa e ruminação disfórica, ansiedade e neuroticíssimo (Zuckerman & Gagne, 2003).

Desta forma, podemos crer que os mecanismos de *coping* agem como um regulador de emoções, modificando a percepção do indivíduo em relação aos estressores (determinadas situações causadoras de estresse) e as características individuais, ambientes, sociais e culturais ajudam a definir como uma pessoa enfrenta, reage, responde e supera os eventos difíceis da vida (Pierce, Sarason, & Sarason, 1996).

Os mecanismos de *coping*, utilizados como um *continuum*, ajudam os indivíduos na reestruturação dos processos cognitivos para uma melhor interação entre os aspetos intrínsecos e extrínsecos na resolução de eventos causadores de estresse (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, & Gruen, 1986; Lazarus & Folkman, 1984). Por outro lado, o *coping* desadequado pode resultar em problemas de saúde física (e.g., funcionamento imune, doenças coronárias) e de foro psicopatológico (e.g., aumento da sintomatologia de ansiedade e depressão e ideação suicida) (Hewitt, Flett, & Mosher, 1992; Compas, Connor-Smith, Saltzman, Thomson, & Wadsworth, 2001; Ellard, Barlow, & Mian, 2005; Strodl, Kenardy, & Aroney, 2003).

Para Wadsworth & Compas (2002), os mecanismos de *coping* promovem os processos ligados à resiliência, e em períodos de ameaça financeira, a utilização de adequadas estratégias regulam as emoções e os comportamentos, permitindo uma resposta adaptativa a um momento de adversidade. Análogos a isso, Blalock & Joiner (2000) salientam que os mecanismos de *coping* podem ser utilizados para mediar acontecimentos estressantes (e.g., momentos de austeridade) e, que a não mediação destes acontecimentos impactam na vida das pessoas (e.g., baixa satisfação com a vida). Desta forma, podemos crer que quando o indivíduo possui estratégias de *coping* adaptativas, ele pode ter uma resposta mais adequada e saudável relacionada ao problema.

Outros estudos demonstram que a utilização de estratégias de *coping* como moderador reduzem os efeitos negativos de estresse económico sobre os indicadores de saúde geral (Chen et al., 2012; Stein et al., 2013; Jesus et al., 2016).

Através desses dados temos a crença que os mecanismos de *coping* poderão moderar a relação entre a ameaça financeira, atenuando os impactos negativos dessa relação no que diz respeito à satisfação com a vida.

### 4.3. A relação entre as estratégias de *coping* e a crise financeira

A atual crise financeira deixou marcas nos indivíduos, os efeitos políticos sentidos espalharam-se numa esfera de longo alcance. Os indivíduos sentiram uma vulnerabilidade sobre o seu estado atual, e a crença de que as estratégias de *coping* têm efeitos positivos na satisfação com a vida e no bem-estar do indivíduo é fundamentada através de inúmeras pesquisas, apontando que as estratégias de *coping* agem como um fator de proteção do indivíduo, reduzindo o mal-estar e aumentando a satisfação com a vida. Quando surge uma situação estressante, como é o caso da ameaça financeira (estresse, ansiedade e medo referente às finanças pessoais), os mecanismos de *coping* podem alterar a (re)significação cognitiva: a reavaliação que o indivíduo faz da situação estressante, diminui os efeitos negativos (Parkes, 1984), prevenindo o aparecimento de psicopatologias (Wadsworth, Raviv, Compas, & Connor-Smith, 2005).

Os mecanismos de *coping* podem ser utilizados então, como um recurso de proteção perante um evento estressante, enfraquecendo o efeito negativo de um evento, protegendo o indivíduo e modificando a sua percepção sobre o momento traumático e/ou estressante (Linley & Joseph, 2004). Uma vez que o processo de desenvolvimento humano necessita de múltiplos desafios, mudanças e reorganização cognitiva, as estratégias de *coping* ajudarão o indivíduo a garantir o equilíbrio emocional, dando uma resposta mais adaptativa e saudável perante os processos intrínsecos e extrínsecos (Pais-Ribeiro & Rodrigues, 2004).

Análogos a isso, autores como Wadsworth & Compas (2002) sugerem que essa estratégia pode promover o sentimento de resiliência em momentos de crise financeira, onde o sujeito modifica um conjunto de esforços conscientes e voluntários que regulam as suas emoções, cognições e comportamentos sobre um determinado ambiente, modificando as suas respostas a determinados acontecimentos ou circunstâncias estressantes (Compas et al., 2001).

Skalholt & Thune (2013) analisaram como os *clusters* organizacionais ultrapassavam a crise financeira, os resultados mostraram que os *clusters* que utilizavam melhores estratégias de *coping* desempenhavam um papel na redução da incerteza e uma melhoria ao acesso dos recursos necessários em períodos de crises, sendo que, as empresas maduras adaptaram estratégias de *coping* ligadas à implementação de novas estratégias empresariais e inovação, aumentando a construção de competências. Por outro lado, as empresas que não adotaram estratégias de *coping* seguras, entraram em falência ou diminuíram o número de colaboradores.

Os autores Dekker, Amsing, Hahurij, & Wichgers (2014) preocupados com o desemprego causado pela crise financeira, estudaram as estratégias de *coping* na promoção da resiliência em graduados desempregados. O resultado do estudo foi uma notável resiliência nos estudantes desempregados, que utilizavam estratégias de *coping* adaptativas, mostrando-se mais criativos no processo de procurar emprego durante o período de austeridade, com respostas mais saudáveis à atual conjuntura do mercado financeiro, procurando trabalho fora do seu campo de estudo e por vezes com requisitos de baixas habilitações literárias. Estas estratégias de *coping* proporcionaram maior resiliência para os recém-licenciados desempregados.

Cappellini, Marilli, & Parsons (2014) efetuaram um estudo dentro da comunidade italiana, um país fortemente afetado pela atual crise financeira, onde procuraram compreender os mecanismos de *coping* utilizado pelas mulheres italianas no que diz respeito à economia micropolítica. E perceberam que as mulheres utilizavam estratégias de *coping* ligadas ao redirecionamento de recursos para os seus entes queridos para a promoção do bem-estar em família, as mulheres, por fim, sentiam-se competentes e orgulhosas de si próprias, por conseguirem manter o controle familiar.

Frade & Coelho (2015) efetuaram um estudo em Portugal para compreender as estratégias de *coping* utilizadas pelas famílias em momentos de austeridade e os resultados foram que as famílias utilizaram estratégias visando ajustes nas suas despesas e padrões de vida. No entanto, a sociedade portuguesa revelou uma enorme capacidade em lidar com austeridade através das famílias ao recorrerem a estratégias de *coping* baseadas na solidariedade. Estas estratégias de ajuste estão inscritas num contexto cultural em que valores familiares, predominantes nas sociedades europeias, destacam-se numa sociedade de bem-estar e de apoio. Os sacrifícios são feitos, acima de tudo, em nome da família, para o bem-estar das crianças, e a proteção da casa da família.

Chzhen (2016) efetuou um estudo em 17 países Europeus para compreender as estratégias de *coping* utilizadas pelas famílias com crianças durante o período da crise financeira, pela diminuição dos seus vencimentos. Como resultado, o autor encontrou estratégias de *coping* ligadas à redução de custos, priorizando as despesas básicas e um corte em consumo de luxo ou férias, para que as crianças não sentissem de forma negativa a diminuição económica. Análogos a isso, num relatório da “*United Nations Children’s Fund*” (UNICEF, 2009) sobre o impacto da crise económica sobre o bem-estar da criança nos países industrializados, afirmou que o choque da recessão financeira se transformou numa crise para as crianças. Assim, as famílias com crianças pequenas eram de fato as mais prováveis de

adotar estratégias de *coping* viradas para a economia doméstica, privilegiando as despesas básicas à custa de gastos não essenciais.

Jesus et.al. (2016) efetuaram um estudo em Portugal onde também analisaram as estratégias de *coping* como moderador dos estressores económicos (i.e., ameaça financeira, bem-estar financeiro e dificuldades económicas) e a saúde psicológica (estresse, ansiedade e depressão). Os resultados demonstram que os mecanismos de *coping* agem como um amortecedor da relação negativa que os estressores económicos podem causar para a saúde física e psicológica, atenuando esses sintomas negativos.

## CAPÍTULO 5

### Otimismo

“Quando nosso comportamento é reforçado positivamente, nós não dizemos que gostamos do que estamos fazendo, dizemos que estamos felizes.”

Burrhus Frederic Skinner

Amar, sonhar, sorrir, ter memórias felizes, caminhar e chegar longe, ter um espírito livre, onde os sonhos encontram a realidade e lá fazem morada. São pensamentos, maioritariamente otimistas. Os otimistas, tendencialmente, esperam os melhores resultados de uma ação e, mesmo quando são confrontados com uma situação difícil ou desfavorável, os traços de personalidade otimista tendem a filtrar os aspetos mais esperançosos e positivos de uma situação desagradável.

É importante ressaltar que ser otimista não significa viver num “*conto de fadas*”. O otimista não está distanciado da realidade que o cerca, apenas possui traços ligados a emoções positivas e crenças positivas em relação ao seu futuro, onde perante acontecimentos negativos ele extrai as vantagens, para posteriormente reforçar as suas competências pessoais com o intuito de enfrentar os seus problemas de forma mais adaptativa e saudável.

Neste capítulo, abordaremos o conceito de otimismo e como esta variável poderá ser útil como moderadora de situações adversas.

#### 5.1. Concetualização do Otimismo

O léxico psicológico encontra-se repleto de terminologias propícias de serem confundidas, especialmente no campo da psicologia da personalidade, onde são estudados os pensamentos, emoções e comportamentos. Em muitos estudos sobre o otimismo, a concetualização do termo esperança e autoeficácia é tendencialmente confundido com o termo do otimismo. Desta forma, vamos esclarecer de forma sucinta a diferenciação destas terminologias.

Predominantemente, o otimismo é definido na literatura através do conceito de Sheier & Carver (1985), onde os autores propõem que o otimismo é uma característica pessoal, geralmente acompanhada de traços de personalidade, incluindo (re)significações cognitivas,

motivacionais e afetivas, permitindo ao indivíduo ter crenças positivas em relação ao seu futuro.

Stotland (1969) definiu o conceito de esperança como uma determinação pessoal que o indivíduo tem para alcançar um objetivo ou meta, independentemente do grau de importância que este objetivo acarreta. Lazaros (1991) propôs uma diferenciação entre os conceitos de otimismo e da esperança ao referir que, a confiança emana do resultado final da tarefa, e a esperança é a confiança sobre alcançar um determinado objetivo, muito ou pouco importante (e.g., finalizar um doutoramento, fazer uma alimentação variada); enquanto o otimismo é a crença sempre positiva referente ao futuro (e.g., mesmo rodeado de eventos difíceis tenho uma crença num futuro positivo).

Bandura (1997) propôs o conceito da autoeficácia como processos cognitivos, motivacionais e afetivos, que afeta positivamente ou negativamente uma decisão, regulando o funcionamento humano face a uma adversidade.

As pesquisas sobre o otimismo iniciaram-se na década de oitenta, nas áreas da psicologia da saúde e no estudo dos traços de personalidade, utilizando o modelo teórico do *Big Five* (i.e., neuroticismo, extroversão, amabilidade, consciencialidade e abertura a experiência). Este modelo foi associado a traços de personalidade do otimismo (Carver & Scheier, 2014).

Assim, quando um indivíduo tem crenças e expectativas positivas sobre o seu futuro, podemos caracterizá-lo como otimista (Scheier & Carver, 1985). Existe ainda uma grande controversa no mundo académico, para tentar compreender se os traços de personalidade ligados ao indivíduo que possui características otimistas ou pessimistas, advêm de fatores biológicos ou sociais. Plomin et al. (1992) efetuou um estudo com gémeos, e detetou características herdadas sobre traços de personalidade otimista e pessimista, em detrimento do grupo que não possuía características genéticas. Por outro lado, alega-se que os fatores ambientais, sociais e culturais têm efeito sobre as expectativas positivas em relação ao futuro. Estudos efetuados no ramo da parentalidade mostraram que pais otimistas, ao utilizarem técnicas de *coping* proativos, moldavam e adaptavam os seus filhos a lidarem de uma forma mais saudável e adaptativa em relação aos problemas e, essas práticas foram associadas a um fortalecimento dos mecanismos de resiliência, tornando as crianças mais otimistas em adultos mais saudáveis (Scheier & Carver, 1993; Carver, Scheier, & Segerstrom, 2010).

Podemos crer que o otimismo pode agir como uma atenuante de situações difíceis, uma vez que, o indivíduo otimista tem uma perceção mais confiante e respostas mais adaptáveis ao futuro, caminhando em direção das suas metas e objetivos, mesmo quando

confrontado com dificuldades e obstáculos, tornando as experiências negativas em aprendizagens. Por outro lado, se o indivíduo tem dúvidas sobre o seu futuro, começa a agir com menor vitalidade, podendo desenvolver problemas do foro mental (Carver & Scheier, 2001; Carver et al., 2010; Scheier, Carver, & Bridges, 2001).

Dentro da corrente epistemológica da psicologia, o otimismo é definido de algumas maneiras diferentes: o estilo explicativo, o otimismo disposicional e o otimismo irrealista.

Os termos otimismo e pessimismo<sup>12</sup> foram aplicados ao estilo explicativo do otimismo, para distinguir a maneira processual dos pensamentos positivos e negativos sobre os eventos de vida rotineiros (Abramson, Seligman, & Teasdale, 1978; Seligman, 2006).

As definições dos vários modelos explicativos do otimismo serão seguidamente exploradas.

## 5.2. Explicação dos estilos de Otimismo

O estilo explicativo do otimismo refere-se à (re)formulação dos pensamentos rotineiros sobre as causas dos eventos relacionados com a vida. Revich & Gillham (2003) utilizaram esse modelo para explicar os diferentes estilos explicativos dos termos otimismo *versus* pessimismo. Seligman (2006) sugere que o estilo explicativo advém diretamente de uma visão singular do indivíduo, por habituação de pensamentos apreendidos durante a infância, e o autor salienta que a infância [...] “*É a marca registada em ser-se um otimista ou pessimista...*” (Seligman, 2006, op. cit p. 44).

A construção deste estilo explicativo decorre da Reformulação da Teoria do Desamparo Aprendido (RLHT: *Reformulated Learned Helplessness Theory*). Esta teoria propõe que a atribuição efetuada sobre a vida de um indivíduo é mensurada através de três dimensões: (a) dimensão de permanência do evento, sendo esta estável ou instável (e.g., pessoas com traços de personalidade propícias a desistirem de algo, normalmente acreditam que as causas dos acontecimentos negativos são permanentes); (b) personalização do evento, se o indivíduo tem característica de personalidade ligada à personalização, ele atribuirá o resultado da causa do evento como interno ou externo (e.g., se ele foi responsável pela ação (interno), ou culpabiliza outro pela ação (externo)); (c) abrangência (global ou específico), se a causa do evento influencia a situação em questão (é um evento específico), por outro lado, se

---

<sup>12</sup> O termo pessimismo não será abordado neste trabalho, uma vez que, procuramos demonstrar a utilidade das emoções positivas e não o contrário. Contudo, os hábitos das pessoas pessimistas, como humor deprimido e resignação, são preditores significativos do desenvolvimento de problemas de foro psicológico (depressão, estresse, ansiedade e uma menor satisfação com a vida).

o evento influencia todas as outras partes da vida do indivíduo, o evento é global (e.g., se um indivíduo tem uma personalidade de abrangência, quando ele é confrontado com um problema no trabalho, o indivíduo abrangente traz o problema para casa, criando um segundo problema que são desentendimentos com os membros da família) (Seligman, 2006).

Análogos a isso, os indivíduos com traços de personalidade ligados ao pessimismo apresentam estilos explicativos estáveis, globais e internos. Tendo a crença que os eventos negativos são sempre suscetíveis de acontecer e de serem repetidos tendo uma rigidificação do pensamento. Contrariamente, os sujeitos que apresentam uma personalidade otimista, atribuem aos eventos negativos fatores instáveis, específicos e externos, sendo que, o evento ruim é isolado e não afetará a sua vida futura, mesmo porque, o evento negativo pode ser resolvido (Seligman, 2006).

A psicologia positiva demonstrou grande interesse no estudo do paradigma da personalidade ligada ao otimismo explicativo, na compreensão dos aspectos adaptativos da personalidade, fazendo um casamento entre este modelo e a saúde física e mental do indivíduo. A literatura dá-nos provas ao apoiar esta relação entre o estilo explicativo otimista e a melhor saúde física. Isto é, os indivíduos são menos propensos a desencadear doenças coronárias, sofrem de menores doenças do foro psicossomático e apresentam uma melhor saúde ao longo da vida (Peterson, Seligman, & Vaillant, 1988; Buchanan, Gardenswartz, & Seligman, 1999; Kubzansky, Sparrow, Vokonas, & Kawachi, 2001). O contrário é demonstrado com os indivíduos mais pessimistas. Esses, por sua vez, apresentam uma maior incidência de episódios depressivos (Peterson & Seligman, 1984; Abramson et al., 2000).

Seligman, Schulman, & Tryon (2007) salientam nas suas pesquisas que o estilo explicativo otimista pode ser um moderador de situações difíceis, prevenindo a depressão e a ansiedade.

Por sua vez, a teoria mais estudada na área da motivação e emoção define o modelo explicativo, as causas percebidas, tendo três propriedades comuns: o *locus* (i.e., se a causa de um evento depende de mecanismos internos ou externos); a estabilidade (i.e., se o fator que influencia o evento é estável ou instável); e o controle (i.e., se o indivíduo percebe o evento como controlável ou não) (Weiner, 1972).

Existe uma semelhança entre esses dois modelos, uma vez que ambos atribuem fatores internos/externos e estável/instável. A diferença é muito subtil no que acarreta à capacidade que o sujeito tem sobre exercer o controle sobre o evento (livre arbítrio), ou seja, o nível de controlabilidade. Podemos dizer que, a teoria de atribuição fornece suporte para o conceito de como o indivíduo atribui valor aos eventos da sua vida, e como essa atribuição terá impacto

sobre as suas expectativas futuras, ou no seu otimismo disposicional (Scheier & Carver, 1985).

O otimismo disposicional é uma característica generalizada com pensamentos positivos em relação ao futuro, é um traço *continuum*, que prevalece mesmo em circunstâncias desafiadoras ou em contexto de adversidades (Oliveira, 2010) manifestando um estado de humor positivo numa antecipação positiva e favorável em relação ao problema (Scheier & Carver, 1992; Burke, Joyner, Czech, & Wilson, 2000). Grande parte dos estudos sobre o otimismo disposicional é norteada pela teoria da autorregulação comportamental. Assim, quando um indivíduo avalia uma situação como “sem saída”, ele procura alternativas criativas para a obstrução do problema, acreditando que será altamente provável o alcance dos seus objetivos, mesmo quando existem obstáculos (Scheier et al., 1994).

Estudos efetuados com estudantes universitários mostraram-nos que os alunos que apresentavam traços de personalidade ligados ao otimismo disposicional tinham o dobro de probabilidade de permanecerem no curso, em detrimento dos alunos com traços de personalidade mais pessimistas (Solberg, Evans, & Segerstrom, 2009).

Outro estudo efetuado com a mesma população, revelou que os estudantes que apresentavam traços de otimismo disposicional sentiam menos sofrimento psicológico (i.e., sintomatologia relacionada com ansiedade e depressão), e tinham uma correlação positiva e significativa com o bem-estar (Aspinwall & Taylor, 1992).

Chang (2002) avaliou as relações entre as variáveis do otimismo disposicional, pessimismo e satisfação com a vida, concluindo que os indivíduos com maiores índices de otimismo foram significativamente associados a menor sintomatologia psicológica e a uma maior satisfação com a vida.

No que confere à saúde física (e.g., pacientes com cancro, Alzheimer e doenças coronárias) e psicológica (estresse, ansiedade, depressão e ideação suicida) muitos estudos demonstram uma relação positiva entre a variável do otimismo disposicional e uma melhora sintomatológica (Scheier et al., 2001; Carver & Scheier, 2002).

Por outro lado, existe o otimismo irrealista centrando-se sobre o risco irrealista, onde o otimista irrealista avalia o risco negativo percebido como inalcançável para ele (Klein & Zajac, 2008). Frequentemente, os indivíduos que apresentam esse traço de personalidade subestimam a *chance* de sofrer algum acidente ou de ter alguma doença viral, expressando comportamentos de risco, superestimando a sua vulnerabilidade dos eventos futuros (Burger & Burns, 1988; Weinstein, 1980, 1984, 1987; Helweg-Larsen & Sheppard, 2001).

Estudos efetuados com pacientes de hepatite C demonstraram que os otimistas irrealistas, por terem uma visão esperançosa sobre o tratamento, não seguiam de forma detalhada os conselhos médicos, o que fizeram com que esses pacientes descontinuassem o tratamento e tivessem efeitos colaterais mais severos (Treloar & Hopwood, 2008). Os autores Wiebe & Black (1997) concluíram também que os otimistas irrealistas tinham maior probabilidade de contrair doenças sexualmente transmissíveis em detrimento do outro grupo, por acreditar que nunca iriam infetar-se, pois este tipo de contrariedade não acontece com eles.

### **5.3. Otimismo e a satisfação com a vida**

Ter expectativas positivas e negativas, relativamente aos eventos futuros são determinantes para a compreensão da vulnerabilidade humana relativa dos transtornos mentais e bem-estar geral. Os indivíduos com maiores níveis de otimismo são caracterizados como pessoas que acreditam em experiências positivas, e os eventos negativos são apenas uma maneira de atingir o auge do seu crescimento pessoal, sendo os traços otimistas ligados a comportamentos adaptativos, facilitando respostas mais elaboradas e flexíveis sobre um problema (Diener et al., 2010; Lopez & Snyder, 2011).

Estudos sobre as emoções positivas, encontram uma correlação negativa entre os sintomas depressivos e ideação suicida, a perda de esperança e ansiedade, em pessoas com altos níveis de otimismo (Fournier, Ridder, & Bensing, 2002; Glazer, Emery, Frid, & Banyasz, 2002).

Rasmussen, Scheier, & Greenhouse (2009) efetuaram um estudo meta-analítico para compreenderem como a variável do otimismo se relacionava com a saúde física. Dados referentes aos 83 estudos demonstraram que o otimismo era um preditor significativo de saúde física, concluindo que os indivíduos com maiores níveis de otimismo apresentavam um maior nível de saúde.

Carver et al. (2010) referiram que os níveis de otimismo mais elevados estavam relacionados a um maior bem-estar subjetivo em tempos de adversidade ou dificuldade, sendo associado a menores índices de doenças do foro mental, agindo como um protetor para a saúde psicológica, por outro lado, o comportamento dos sujeitos pessimistas estava associado a comportamentos prejudiciais à saúde. Para os autores, o otimismo relaciona-se também a sucesso socioeconómico, através do traço ligado à persistência (característica otimista),

fazendo com que esses indivíduos tenham níveis educacionais mais elevados, o que acarreta num processo cíclico para melhores salários e posições de chefia no futuro.

Conversano et al. (2010) referem que o otimismo exerce uma influência direta na satisfação com a vida, principalmente em técnicas focadas no apoio social, evidenciando que as pessoas com níveis mais elevados de otimismo apresentam uma maior qualidade de vida, em relação àqueles com baixos níveis de otimismo ou mesmo pessimistas. Traços ligados ao otimismo influenciam significativamente o bem-estar físico e mental através da promoção de um estilo de vida saudável, bem como por comportamentos adaptativos e respostas cognitivas, associadas a uma maior flexibilidade cognitiva (Garland et al., 2010).

Hanssen et al. (2015) estudaram a importância do otimismo motivacional como mecanismo de vinculação para alguns índices de bem-estar como, por exemplo, bem-estar geral, depressão, ansiedade e queixas físicas. O resultado da sua pesquisa demonstrou que estratégias de *coping* motivacional medeiam a relação entre o otimismo e todos os índices do bem-estar, exceto queixas físicas, concluindo que o otimismo influencia positivamente diversos aspetos do bem-estar e, a utilização de estratégias motivacionais é um preditor do bem-estar psicológico.

Calandri, Graziano, & Borghi (2016) procuraram compreender como o otimismo poderia influenciar os níveis de depressão em pacientes diagnosticados com esclerose múltipla, uma vez que, no período após ser efetuado o diagnóstico desta doença, os pacientes apresentavam altos níveis de angústia e emoções desagradáveis. Os resultados encontrados foram de que as dimensões do otimismo agiam como um preditor, equilibrando os pensamentos negativos.

Pezirkianidis, Stalikasa, Efstathioua, & Karakasidoua (2016) efetuaram um estudo para tentar compreender a relação das emoções positivas, na diminuição de problemas do foro psicológico, sobre o efeito da crise económica, e os resultados revelaram a importância de emoções positivas durante momentos de austeridade, uma vez que, as emoções positivas, como o otimismo disposicional, estavam positivamente relacionadas com significados de vida, e negativamente associados a emoções negativas (e.g., ansiedade, depressão e estresse).

À luz desta teoria, há evidências para crermos que as pessoas otimistas apresentam uma melhor qualidade de vida em comparação com pessoas menos otimistas ou até pessimistas. Nesse sentido, acreditamos que o otimismo pode agir como um atenuador, amortecendo os efeitos negativos da crise financeira.

Por fim, e de forma reflexiva gostaria de terminar esta secção dizendo que não pretendemos de forma alguma extinguir as emoções negativas, uma vez que, essas emoções

são fulcrais para o desenvolvimento dos seres humanos: é através de situações negativas/adversas que nos sentimos desconfortáveis e procuramos a mudança. O que pretendemos com essa investigação é demonstrar que o fortalecimento de emoções positivas poderá ajudar os indivíduos na sua caminhada individual em benefícios de respostas mais adaptativas e saudáveis, quando o desconforto de pensamentos negativos e situações difíceis invadirem o seu âmago.

Desta forma, pretendo que as pessoas compreendam que tempos de estresse são também tempos que nos sinalizam crescimento interno, e ao utilizarmos técnicas científicas corretas, esses momentos de adversidade fazem-nos crescer com respostas mais adaptativas e saudáveis. Assim, espero, de forma humilde, que este trabalho ajude as pessoas a encontrarem um caminho mais equilibrado, saudável e recheado de (re)significações com o fortalecimento das suas próprias características, seguindo em direção a uma vida mais feliz.

## **PARTE II – ENQUADRAMENTO DOS ESTUDOS EMPÍRICOS**

## 6. Objetivos de Investigação

Tendo em conta que, um corpo exponencial da literatura utilizada, indica que os momentos caracterizados por crises económicas afetam de forma negativa a saúde física e psicológica dos indivíduos, o primeiro objetivo deste trabalho foi analisar como os estressores económicos (i.e., ameaça financeira, dificuldade económica e bem-estar financeiro) influenciam a satisfação com a vida. Após a compreensão do primeiro objetivo, o segundo passo consistiu em debruçarmo-nos sobre a compreensão de como a utilização de algumas variáveis ligadas à psicologia positiva (i.e., suporte emocional, *coping* e otimismo) poderiam moderar a relação mencionada, atenuando o impacto negativo da crise financeira sobre a satisfação com a vida.

Através deste prisma, o estudo da relação anteriormente referida é justificado através do corpo teórico utilizado, sendo que, os dados vão ao encontro de que a utilização de recursos ligados às emoções positivas pode moderar o impacto negativo do ambiente externo sobre o indivíduo (a satisfação com a vida está relacionada com múltiplos processos cognitivos).

Os estudos empíricos foram efetuados para dar resposta às perguntas da investigação, tais como: Qual o impacto dos estressores económicos (ameaça financeira, dificuldades económicas e bem-estar financeiro) sobre a satisfação com a vida? Será que a utilização de mecanismos ligados a algumas variáveis da psicologia positiva (suporte emocional, otimismo e *coping*) poderiam moderar essa relação, atenuando os efeitos negativos?

Por fim, após leitura dos resultados empíricos, pensamos em estratégias práticas de intervenção, voltadas para uma terapia preventiva, com o intuito de melhorar o bem-estar dos indivíduos, durante períodos de austeridade.

Desta forma, delineamos um programa de intervenção no âmbito da psicologia positiva, com a confiança de que essas estratégias poderiam ser aprendidas e treinadas, para o fortalecimento dos mecanismos internos do indivíduo, para que estes consigam suportar momentos de adversidade, com respostas mais auspiciosas.

## **6.1 Importância dos estudos**

Portugal foi um país severamente afetado pela crise financeira, levando a uma diminuição da saúde e do bem-estar da sua população, sendo registado um aumento dos índices de suicídio, depressão, ansiedade e estresse, bem como, o aumento do consumo de psicofármacos e de comportamentos desviantes, criando-nos uma preocupação, não apenas para o governo, mas para toda a sociedade. Os resultados desta investigação fornecem-nos certas evidências de que a utilização de algumas estratégias, ligadas à psicologia positiva, podem atenuar o impacto negativo da ameaça financeira em relação à satisfação com a vida.

Desta forma, quaisquer estratégias preventivas de comportamentos negativos ou desviantes, que possam prejudicar o indivíduo ou a sociedade, devem ser tidas em consideração. Portanto, acreditamos que esta tese pode contribuir para a compreensão otimizada sobre a temática em causa, bem como, para o delineamento de estratégias ligadas à prevenção de comportamentos menos adaptativos, podendo ser efetuados treinos, com os grupos mais vulneráveis (desempregados, recém-licenciados, famílias monoparentais e famílias separadas pelo processo emigratório), com o intuito de aumentar a satisfação com a vida das pessoas.

## **7. Estudo Empírico I - Financial crisis and life satisfaction**

Matavelli, R., Jesus, S., Pinto, P., & Viseu, J. (2016). Financial crisis and life satisfaction. *In Prospecting interdisciplinarity in health, education and social sciences: theory and practice*. Chapter XXVII (pp. 281-291).

## Financial crisis and life satisfaction

The recent financial crisis had an impact on the economic situation of many countries, namely in Europe. Portugal was one of the countries where this situation was more dramatic, needing the International Monetary Fund (IMF) intervention. It is important to analyze the impact of this economic recession on psychological variables, such as life satisfaction. This study aimed to understand the effects of economic stressors, such as financial threat, economic hardship, and financial well-being on life satisfaction. Data were collected from a sample of 901 Portuguese adults, where 66.9% were of the female gender and 295 (32.7%) were males with an average age of approximately 37 years ( $SD = 12.86$ ). Structural equation modelling (SEM) was used to analyze the relationship between the economic stress variables and life satisfaction. The obtained results showed a model in which financial threat and financial well-being were significant predictors of low life satisfaction. The implications of the results of the theoretical model are discussed.

**Key-words:** Economic stressor, financial crisis, life satisfaction.

### Introduction

Since 2006, several developed countries have been going through an era markedly materialistic called "debt crisis" (Anderson & Nevitte, 2006), which worsened from September 2008 with the global financial crisis, reaching its peak that same year. This resulted in a major recession which caused a decrease in economic activity and an increase in unemployment rates (Barberis, 2013). The current financial crisis is the most dramatic since the Great Depression. This period is characterized by problems in the banking system, e.g., insolvency of some banks, and by an increase of the sovereign debt instability of several European countries. This economic cycle has generated changes in the lifestyle of individuals, such as the increase in (a) lay-offs; (b) work instability; and (c) cost of life index and a decrease in household incomes. The repercussions from this period spread across Europe and around the world. The Portuguese have not left this scenario and since then they face one of the worst crises in their history, resulting in labour instability, unemployment, and economic uncertainty with the decrease of financial assets (Gaspar, Barros, Reis, & Santos, 2014).

In Portugal, the effects of the crisis have become visible, in an economic context, through a 1.5% reduction in the gross domestic product (GDP) in the last quarter of 2008,

compared to the previous quarter (Sequeira, Sá, Carvalho, & Sampaio, 2015). In addition, it is necessary to highlight the rise of the unemployment rate from 12.4% to 15.8% between January and April 2012. These numbers are even higher in the younger population, about 23% in 2010, 40% in 2012, and 42.1% between January and March 2013 (Directorate-General for Justice Policy, 2013), causing a large flow of emigration in this population.

In 2011, World Health Organization (WHO) published a manual entitled *"Impact of economic crises on mental health"* outlining its concerns regarding the maintenance of mental health systems during the financial crisis. The factors associated with periods of financial crisis, such as unemployment, loss of income, and employment uncertainty have an impact on mental and physical health, which can lead to mental disorders associated with suicide, depression and stress (Chen et al., 2012). Thus, it is crucial to understand the psychological impact of the financial crisis in countries that experienced it more intensely, such as Portugal. A previous study conducted in Portugal (Leal, Viseu, Jesus, Paixão, & Greenglass, 2014) found that the economic stressors i.e., financial threat and economic difficulties, contribute to an increase of stress, anxiety and depression. Furthermore, it is also important to understand how these economic stressors relate to positive psychology indicators, especially life satisfaction, which is considered one of the key variables in this field (Huebner, Gilman, & Furlong, 2009). According to Marjanovic, Greenglass, Fiksenbaum, & Bell (2013), periods of crisis can have a negative effect on the mental health of individuals, but also in their life satisfaction.

Life satisfaction is a concept that is embedded in the mental health indicators and it is understood not only as a cognitive but also as an overall assessment that a subject makes about his/her own life, analyzing its tangible aspects involving emotions, feelings and cognitive processes (Diener, 2013). The research presented in this paper aims to analyze the impact of economic stressors on life satisfaction. As such, three hypotheses are proposed:

Hypothesis 1 – Financial threat is negatively associated with life satisfaction;

Hypothesis 2 – Economic hardship is negatively associated with life satisfaction; and

Hypothesis 3 – Financial well-being is negatively associated with life satisfaction.

From a theoretical point of view, the understanding of the aforementioned hypotheses will help to enlighten us regarding the feelings that the subject may have concerning their inability to control external events that influence their lives (e.g., the financial crisis) and how those events are related to their life satisfaction. Through an understanding of these factors, we can also develop psychotherapeutic interventional programmes that use self-strengthening mechanisms. According to Csikszentmihalyi (1999), the overall assessments that the subjects

make about their own lives can be modified and transformed, therefore lessening the negative impacts of external environments (e.g., economic stressors on life satisfaction).

## Method

### Participants

The collected sample was composed of 901 individuals who responded to a research protocol composed of established instruments, which evaluated the financial threat, economic hardship, and financial well-being (economic stressors), as well as life satisfaction. The sample's mean age was, approximately, 37 years old ( $SD = 12.86$ ). 32.7% of the subjects were males ( $n = 295$ ) and 66.9% females ( $n = 603$ ). Relatively to the marital status, 52.1% of the participants were married or living in a non-marital partnership ( $n = 466$ ) and 47.9% were separated/divorced, single, or widow/widower ( $n = 435$ ). The participants were asked to read an informed consent; the anonymity of the answers was guaranteed to all the participants and there was no kind of remuneration or incentive to the participation.

Table 1

*Demographic Characteristics of the Sample (N= 901)*

Characteristics	<i>N</i>	%
Gender		
Male	295	32.7
Female	603	66.9
Marital status		
Married or in non-marital partnership	466	51.1
Separated/divorced, single, or widow/widower	435	47.9

*Note.* *N* = Number of individuals per characteristic; % = Percentage of individuals per characteristic.

### Measures

The evaluation of the variables was performed through the following measures.

*Financial Threat Scale (FTS)* (Marjanovic et al., 2013). This scale was developed from previous researchers on health threats (Lee-Baggley, DeLongis, Voorhoeave, &

Greenglass, 2004). According to Marjanovic and colleagues (2013), FTS assesses feelings of uncertainty and perceived threat in relation to an individual's financial situation. This scale was composed of five items (e.g., How much do you feel threatened?) with a five-point Likert scale (1-Not at all; 5-Extremely uncertain). Individuals' scoring higher on the FTS are considered as demonstrating high levels of perceived financial threat. This scale presents a Cronbach's Alpha of .90 ( $M = 3.47$ ;  $SD = .92$ ).

*Economic Hardship Questionnaire* (EHQ) (Lempers, Clark-Lempers, & Simons, 1989) This questionnaire evaluates the adjustments families have to make due to adverse economic situations. The EHQ includes ten items (e.g., Change food shopping or eating habits to save money?) with four answer options (1-Never; 4 -Very often). In this questionnaire, a Cronbach's Alpha of 0.86 was obtained ( $M = 2.46$ ;  $SD = .66$ ).

*Financial Well-Being Scale* (FWBS) (Norvilitis, Szablicki, & Wilson, 2003). This scale presented eight statements (e.g., I worry about repaying my loans) with five response options, ranging from 1 (Strongly disagree) to 5 (Strongly agree). The financial well-being scale also presents, in its original version, items quoted in a reverse way. The scale of some items (4, 7, and 8) was reverted so that all items in the FWBS could have the same interpretation (high values in the items point to a low financial well-being). In this scale, a Cronbach's Alpha of 0.88 was obtained ( $M = 2.71$ ;  $SD = .66$ ).

*Satisfaction with Life Scale* (SWLS-5) (Diener, Emmons, & Larsen, 1985). This is a short five-item self-filling instrument (e.g., My life is in almost everything similar to what I would like it to be) with a Likert format answer scale (1- Strongly Agree; 5- Strongly Disagree). The results of this scale vary between five and twenty-five, a lower value corresponds to a decreased life satisfaction and a higher value to a greater life satisfaction. This instrument measures global cognitive judgments of satisfaction with one's life. Its Cronbach's Alpha value was .86 ( $M = 3.11$ ;  $SD = .88$ ).

## **Procedures**

This questionnaire was administered between November 2015 and May 2016 through an online tool. The participants were recruited through a database from previous studies conducted at a Portuguese research centre, and the respondents were asked to forward the questionnaire to their contacts, creating a snowball sample. Through the email, which explained the purpose of the study, participants received a direct link to answer the

questionnaire. In addition, the questionnaire was published on a social network, where participants were invited to answer the aforementioned questionnaire and to share it through their network. The questionnaire was composed of five sections (A through E) and included the information that all the responses would be confidential, serving only to the purpose of the study. To participate in the study individuals should fulfil the criterion of being over 18 years old.

### **Data Analysis Methods**

Firstly, it was performed a brief demographic characterization of the sample (Table 1). Subsequently, an exploratory analysis of reliability was made, regarding the variables used and respective items. The items with an inverted classification were reversed, so there was an agreement between all the items used. To assess the reliability of the instruments, a confirmatory factor analysis was performed. Prior to this, the Corrected Item-Total Correlation (CI-TC) was calculated to analyze the relationship between the items of each measure. The items with a CI-TC below .60 were excluded, since they revealed a weak correlation between them (Betz, 2000). The items that were not eliminated were included as indicators in the confirmatory factor analysis model (Table 2).

For that purpose, the Structural Equations Modelling (SEM) procedure was used. The most common estimation methods used in SEM, the Maximum Likelihood (ML) and the Generalized Least Square (GLS), require that data follow a multivariate normal distribution. However, authors such as Finney & Di Stefano (2006) and Curran, West, and Finch (1996), argue that moderate departures from normality do not compromise the conclusions about the model's quality. According to the authors, this happens when the values of skewness and kurtosis are less than 2 and 7, respectively. In our study, all the items presented meet this requirement. After assessing the reliability and validity of the latent constructs, the research hypotheses are tested by verifying the signal and the statistical significance of the estimated path coefficients. All the analyses were performed through the IBM SPSS Statistics software (v. 21, An IBM Company SPSS, Chicago, IL) and IBM SPSS AMOS (v. 21, An IBM Company SPSS, Chicago, IL).

## Results

### Overall Model Fit

The model reports an adequate absolute overall fit. As expected, given the large sample size, the Chi-squared statistics was statistically significant ( $\chi^2 = 442.588$ ;  $p < .001$ ) meaning a significant dissimilarity between the estimated and actual models. However, the other absolute fit indexes reported good values. Values for GFI (.95), RMR (.05), and RMSEA (.04) suggest a very good absolute fit (GFI  $> .90$ ; RMR  $< .08$ ; RMSEA  $< .05$ ), according to Byrne (2010). Regarding the incremental and parsimonious adjustment, the results also evidenced a very good model fit ( $\chi^2/df = 2.74 < 5$ ) (AGFI = .93; NFI = .96; GFI = .95; IFI = .97; TLI = .96; CFI = .97; all  $> .95$ ) (PCFI = .82; PNFI = .81 all  $> 0.8$ ) (Byrne, 2010; Marôco, 2014).

### Measurement Model Fit

A suitable measurement model fit is necessary prior testing the research hypotheses. This implies the analysis of the measurement model in terms of reliability and validity. Regarding individual reliability, Table 2 shows that all standardized factor loadings were above .60 (surpassing the threshold of .50), being significant at the 0.01 level (Anderson & Gerbing, 1982). The model also shows convergent validity. These results show that all the indicators are positively and significantly related to their specified constructs. The model also registers a very good construct reliability, since all composite reliability coefficients are higher than .7.

Convergent validity was evaluated by observing the Average Variance Extracted (AVE) values, which are considered adequate when exceeding 0.50 (Fornell & Larcker, 1981; Marôco, 2014). This threshold was surpassed regarding the four constructs under analysis (Table 2). In turn, discriminant validity was assessed by comparing the AVE for each factor with the squared correlation between each construct and the other (Fornell & Larcker, 1981), discriminant validity exists when the AVE of each factor is greater than the squared correlations. Table 3 shows that this criterion was fulfilled for the four constructs.

Table 2

*Measurement Model Fit*

	Item descriptions	Loading <sup>a</sup>	$\alpha^1$	$M^2$	$SD^3$	CR <sup>4</sup>	AVE <sup>5</sup>
	<i>Financial Threat</i>		.90	3.47	.92	.89	.63
FT1	How uncertain do you feel?	.79					
FT2	How much do you feel at risk?	.93					
FT3	How much do you feel threatened?	.91					
FT4	How much do you worry about it?	.66					
FT5	How much do you think about it?	.62					
	<i>Economic Hardship</i>		.86	2.46	.66	.86	.50
EH1	Cut back on social activities and entertainment expenses?	.76					
EH2	Postpone major household purchases?	.71					
EH3	Postpone clothing purchases?	.71					
EH4	Change transportation patterns to save money?	.64					
EH5	Change food shopping or eating habits to save money?	.71					
EH6	Reduce household utility use?	.78					
	<i>Financial Well-Being</i>		.88	2.71	.66	.88	.66
FWB1	I am uncomfortable with the amount of debt I am in.	.89					
FWB2	I worry about repaying my loans.	.86					
FWB3	I worry about repaying my credit cards.	.66					
FWB4	I think a lot about the debt I am in.	.82					
	<i>Satisfaction with Life</i>		.86	3.11	.88	.87	.57
SL1	My life is, in almost everything,	.81					

	similar to what I would like it to be.	
SL2	My life conditions are very good.	.72
SL3	I am pleased with my life.	.87
SL4	Until now I have achieved the important things in life, which I would want.	.76
SL5	If I could restart my life, I wouldn't change anything.	.59

*Note.* Alpha de Cronbach ( $\alpha^1$ ), Mean ( $M^2$ ), Standard Deviation ( $SD^3$ ), Composite Reliability ( $CR^4$ ), Average Variance Extracted ( $AVE^5$ ).

### **Structural Model Parameters**

In Figure 1 we can observe the standardized path estimates of the theoretical model. Results show that these estimates have the expected negative signal and are statistically significant. The path between financial threat and life satisfaction presents the greatest weight ( $\beta_{FT \rightarrow LS} = -.32$ ;  $p = .001$ ), followed by the path between financial well-being and life satisfaction ( $\beta_{FWB \rightarrow LS} = -0.13$ ;  $p = 0.000$ ). The weakest estimated path was the one that linked economic hardship and life satisfaction ( $\beta_{EH \rightarrow LS} = -.13$ ;  $p = .002$ ). Thus, we can conclude that the three research hypotheses are validated, e.g., that there is an association between the economic stressors and life satisfaction.

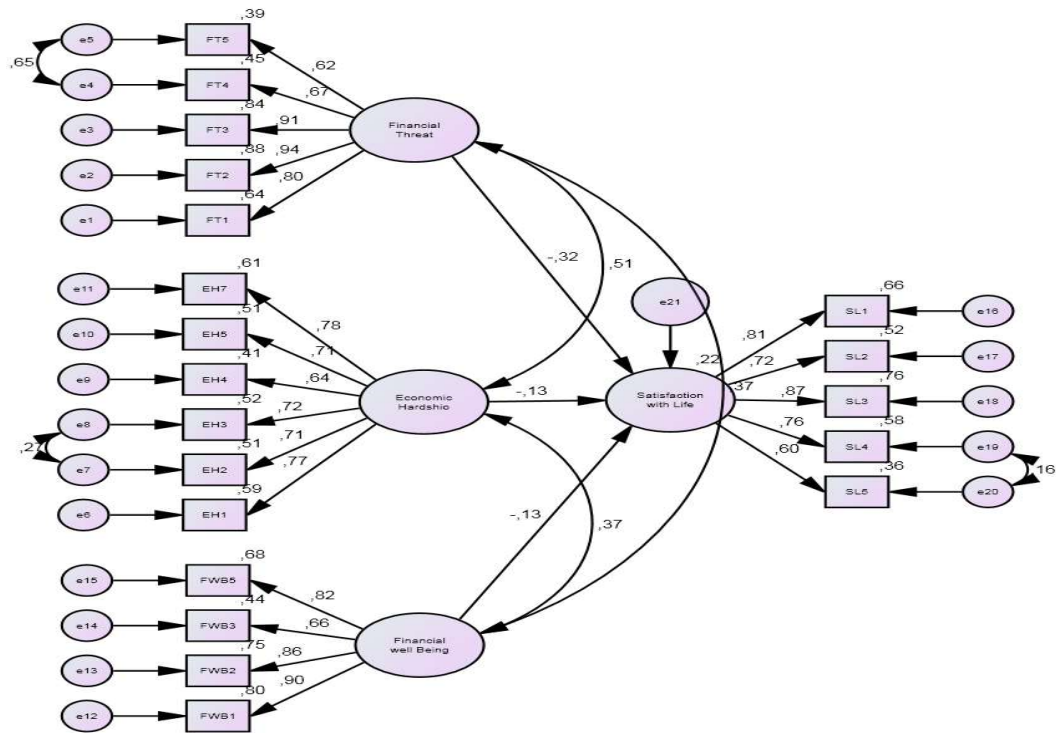


Figure 1. Structural equation model that represents the association between economic stressors (financial threat, economic hardship, and financial well-being) and life satisfaction.

## Discussion

The acknowledgement that periods of financial and economic vulnerability can negatively influence life satisfaction and cause health problems led us to the study of this topic and to express our concern about the psychological health of individuals. The results found in this study point to a significant association between economic stressors and life satisfaction, as proposed by our research hypotheses. Our results are in agreement with the results of Leal and colleagues (2014) and Viseu and colleagues (2015). These previous researchers showed a model with economic hardship and financial threat as significant predictors of stress, anxiety, and depression, while financial well-being was a significant predictor of anxiety and depression. The obtained results corroborate the current literature, which notes that symptoms of stress and anxiety increase during periods of financial crisis, leading to a decrease in life satisfaction (Catalano et al., 2011). Diener, Ng, Harter, & Arora (2010) showed that perceived financial welfare relates to psychological well-being, and that moment of financial shortage, can cause social, physical, and emotional stress having a negative effect on psychological health.

New studies using other variables linked to positive psychology should be performed, not only to understand how they relate to life satisfaction but also to understand how its operationalization allows individuals to face situations of economic deterioration. This will be very useful for countries facing severe economic crises, such as Portugal. In this way, future researchers should also test the premise that positive mechanisms contribute to improve life satisfaction and decrease the incidence of stress, anxiety and depression. It will also be useful to test the moderator effect of positive psychology variables, e.g., emotional support, to understand if they can reduce the impact of stress in situations of crisis, leading to a decrease of the negative consequences associated with these periods (Caplan et al., 1975; Cutrona, 1996). In 2012, Pais-Ribeiro showed the correlation between the emotional support and health, noting that the emotional/social support acted as a protective mechanism. Optimism is another variable that should also be studied, in particular, because this construct contributes to an increase of the positive psychological abilities of subjects (Bandeira, Nativity, & Giacomoni, 2015). Optimistic people present higher levels of resilience and are less likely to develop depression and anxiety (Carver, Scheier, & Segerstrom, 2010). Another positive psychology concept that has progressed over the last decade and must be taken into account is spirituality. The greater the religiosity of a person, the greater their psychological health and life satisfaction (Melo, Sampaio, Souza, & Pinto, 2015). Finally, the role of coping mechanisms should not be ignored. The study of Compas and colleagues (2001) suggested that adaptive coping mechanisms promote higher resilience in situations of economic crisis, regulating emotions in order to produce an adequate response to the stressors.

To sum up, this research found out that economic stressors are negatively associated with life satisfaction. Sampling was a limitation of this research, not being representative of the Portuguese population. In other words, the sample should have been larger and collected in different regions of Portugal. We also opted to perform a cross-sectional study, therefore, we didn't follow-up with the subjects to see their development. In the future, it will be relevant to look into some of the variables mentioned above to assess whether they can have a moderating effect on the relationship established with mental illness indicators. This will allow subjects to manifest satisfaction with life and, consequently, a reduced incidence of physical and psychological ailments, even in situations of financial hardship. Finally, it would be useful to conduct a longitudinal study and to replicate this study in other European countries affected by the financial and economic crisis.

Despite the limitations of this research, our results underline the importance of creating self-strengthening programmes, based on Positive Psychology mechanisms such as,

well-being, happiness and positive emotions, which will allow the subjects to have a better insight on their life satisfaction and to lessen their negative feelings (stress, anxiety, depression and suicidal thoughts), being that, according to Chen et al. (2012), these feelings are negatively associated with financial crisis periods.

## References

- Anderson, J., & Gerbing, D. (1982). Some methods of respecifying measurement models to obtain unidimensional construct measurement. *Journal of Marketing Research*, *19*, 453-460. doi:10.2307/3151719
- Anderson, C. L., & Nevitte, N. (2006). Teach your children well: Values of thrift and saving. *Journal of Economic Psychology*, *27*, 247–261. doi:10.1016/j.joep.2005.08.001
- Bandeira, C., Natividade, C., & Giacomoni, C. (2015). As relações de otimismo e bem-estar subjetivo entre pais e filhos. *Psico-USF, Bragança Paulista*, *20*, 249-257. doi:10.1590/1413-82712015200206
- Barberis, N. (2013). Psychology and the financial crisis of 2007-2008. *Journal of Financial Economics Crisis*, *68*, 161-199. doi:10.2139/ssrn.1742463
- Betz N. (2000). Test construction. In F. Leong and J. Austin (Eds.). *The psychology research handbook: A guide for graduate students and research assistants* (239-250). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Byrne, B. M. (2010). Structural equation modelling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming (2<sup>nd</sup> ed.). New York, NY: Routledge.
- Caplan, R. D., Cobb, S., French, J. R. P., Jr., Van Harrison, R., & Pinneau, S. P. (1975). *Job demands and worker health: Main effects and occupational differences*. Washington, DC: U.S. Government Printing Office.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, *30*, 879-889. doi:10.1016/j.cpr.2010.01.006
- Catalano, R., Goldman-Mellor, S., Saxton, K., Margerison-Zilko, C., Subbaraman, M., LeWinn, K., & Anderson, E. (2011). The health effects of economic decline. *Annual Review of Public Health*, *32*, 431-450. doi:10.1146/031210-101146
- Compas, B., Connor-Smith, K., Saltzman, H., Thomsen, H., & Wadsworth, M. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, *127*, 87-127. doi:10.1037/0033-2909.127.1.87
- Curran, P. J., West, S. G., & Finch, J. F. (1997). The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological Methods*, *1*, 16–29. doi:10.1037/1082-989X.1.1.16
- Cutrona, C. E. (1996). *Social Support in Couples*. London, UK: Sage Publications.
- Chen, L., Li, W., He, J., Wu, L., Yan, Z., & Tang, W. (2012). Mental health, duration of unemployment, and coping strategy: A cross-sectional study of unemployed migrant workers in eastern China during the economic crisis. *BMC Public Health*, *12*, 597-609. doi:10.1186/1471-2458-12-597
- Csikszentmihalyi, M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy? *American Psychologist*, *54*, 821-827. doi:10.1037/0003-066X.54.10.821
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. J., & Griffin. S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*, 71-75. doi:10.1207/s15327752jpa490113

- Diener, E., Ng, W., Harter, J., & Arora, R. (2010). Wealth and happiness across the world: Material prosperity predicts life evaluation, whereas psychosocial prosperity predicts positive feeling. *Journal of Personality and Social Psychology*, *99*, 52-61. doi: 10.1037/a0018066
- Diener, E. (2013). The remarkable changes in the science of subjective well-being. *Perspectives on Psychological Science*, *8*, 663-666. doi:10.1177/1745691613507583
- Directorate-General for Justice Policy (2013). Destaque estatístico trimestral [Quarterly statistical feature]. *Boletim de Informação Estatística Trimestral*, *9*, 1-7.
- Finney, S. J., & DiStefano, C. (2006). Nonnormal and categorical data in structural equation models. In G.R. Hancock and R.O. Mueller (Eds.). *A second course in structural equation modeling* (pp. 269 - 314). Greenwich, CT: Information Age.
- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, *18*, 39-50. doi: 10.2307/3151312
- Gaspar, V., Barros F., Reis, R., Santos, J. (2014). Banco de Portugal. *Relatório de avaliação e reflexão sobre as atividades do departamento de estudos do Banco de Portugal*. Design Banco de Portugal. Departamento de Serviços de Apoio. Serviço de Edições e Publicações. ISSN (online) 2183-3508.
- Huebner, S. E., Gilman, R., & Furlong, M. J. (2009). A conceptual model for research in positive psychology in children and youth. In R. Gilman, E. S. Hubner, & J. Furlong (Eds) *Handbook of Positive Psychology in Schools*, (pp. 3-8). New York, NY: Routledge.
- Leal, R., Viseu, J., Jesus, S. N., Paixão, O., & Greenglass, E. (2014). Economic stressors and symptoms of psychological distress: Data from a Portuguese sample. In K. Kaniasty, K. Moore, S. Howard, & P. Buchwald (Eds.), *Stress and anxiety: Applications to social and environmental threats, psychological well-being, occupational challenges, and developmental psychology* (pp. 17-23). Berlin, Germany: Logos Verlag.
- Lee-Baggley, D., DeLongis, A., Voorhoeve, P., & Greenglass, E. (2004). Coping with the threat of severe acute respiratory syndrome: role of threat appraisals and coping responses in health behaviors. *Asian Journal of Social Psychology*, *7*, 9-23. doi:10.1111/j.1467-839X.2004.00131.x
- Lempers, J., Clark-Lempers, D., & Simons, R. (1989). Economic hardship, parenting, and distress in adolescence. *Child Development*, *60*, 25-39. doi:10.1111/j.1467-8624.1989.tb02692.x
- Marôco, J. (2014). *Análise de equações estruturais: Fundamentos teóricos, software & aplicações*. (2.<sup>a</sup> ed.). Pêro Pinheiro, Portugal: Report Number.
- Marjanovic, Z., Greenglass, E., Fiksenbaum, L., & Bell, C. (2013). Psychometric evaluation of the Financial Threat Scale (FTS) in the context of the great recession. *Journal of Economic Psychology*, *36*, 1-10. doi:10.1016/j.joep.2013.02.005
- Melo, C., Sampaio, I. S., Souza, A., & Pinto, S. (2015). Correlação entre religiosidade, espiritualidade e qualidade de vida: Uma revisão de literatura. *Estudos E Pesquisas Em Psicologia*, *15*, 447-464. doi:10.1590/S0101-6083200700014
- Norvilitis, J. M., Szablicki, P. B., & Wilson, S. D. (2003). Factors influencing levels of credit card debt in college students. *Journal of Applied Social Psychology*, *33*, 935-947. doi: 10.1111/j.1559-1816.2003.tb01932.x
- Pais-Ribeiro, J. L. (2012). *Escala de Satisfação com o Suporte Social*. Lisboa, Portugal: Placebo, Editora.
- Sequeira, S., Carvalho, C., & Sampaio, F. (2015). Impacto da crise financeira e social na saúde mental. *Portuguese Journal of Mental Health Nursing*, *14*, 72-76. doi:10.19131/rpesm.0108

- Viseu, J., Jesus, S. N., Leal, R., Santos, J., Matavelli, R., & Greenglass, E. (2015). The economic recession and mental health: Analysis of the Portuguese situation. *Psicologia, Saúde & Doenças, 16*, 174-186. doi:10.15309/15psd160204
- World Health Organization (2011). *Impact of economic crisis on mental health*. Copenhagen, Denmark: WHO Regional Office for Europe Retrieved. From:<http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/publications/2011/impact-of-economic-crises-on-mental-health>.

## **8. Estudo Empírico II – Emotional support as a moderator of the relationship between financial threat and life satisfaction**

Matavelli, R., Jesus, S. N. J., Pinto, P., & Viseu, J. Emotional support as a moderator of the relationship between financial threat and life satisfaction

## **Emotional support as a moderator of the relationship between financial threat and life satisfaction**

This study analyzed the role of emotional support as a moderator of the relationship between perceived financial threat and life satisfaction. Structural equation modelling (SEM), using multiple-group analysis, was used to obtain the results. The sample consisted of 901 Portuguese individuals, 66.9% females and 33.1% males, with an average age of 37 years old. Overall, results indicated a model in which financial threat and emotional support were negatively and positively associated with life satisfaction, respectively. The moderating effect revealed that in the group with the highest level of social support there was a significant decrease on the association between financial threat and life satisfaction, i.e., social support reduced the negative consequences of financial threat on life satisfaction. The implications of these results are discussed.

**Keywords:** Financial threat, life satisfaction, emotional support, well-being

### **Introduction**

Through the analysis of the data of the Organization for Economic Co-operation and Development (OECD, 2011) and of the World Health Organization (WHO, 2009), it was possible to observe an increase of the incidence of psychopathology in the countries affected by the economic downturn. Considering that wealth is positively related to life satisfaction, these data showed a negative association between income and subjective well-being, measured through life satisfaction (Greve, 2012). The 2008-2009 financial crisis led to a long period of global recession. In several European countries it was found a link between the decline of income and the average level of life satisfaction (Greve, 2012).

Since then, Portugal and other southern European countries, such as Greece and Spain, have been facing a serious economic crisis that impaired the economic system of these economies (Eurofound, 2012). To face the crisis the Portuguese government had to adopt severe austerity measures proposed by the *Troika*<sup>13</sup>. These measures not only undermined the Portuguese economy, but also had a negative impact on peoples' lives. The economic recession caused an increase in the unemployment rate and a decrease in wages and investments in health and education (Pezirkianidis, Stalikas, Efstathiou, & Karakasidou,

---

<sup>13</sup> European Commission, European Central Bank, and International Monetary Fund.

2016). Even though there was an ephemeral economic recovery in Portugal, in 2010, its population lost more than 6% of their purchase power between 2011 and 2013. Currently, the economy is growing less than 2% per year, which is below the average of the European Union and Portuguese citizens are still facing great challenges related to the economic slowdown, such as unemployment, job insecurity, economic uncertainty, emigration of young adults, and decrease of financial assets (Gaspar, Barros, Reis, & Santos, 2014). According to the preliminary report of the Portuguese Observatory of Health Systems (2014), the wealth produced in Portugal fell 5.7% in 2012, due to the austerity measures implemented, and caused a setback on the ability to create wealth for 12 years.

The consequences of these measures are negatively associated with life satisfaction, optimism and, psychological well-being and are positively correlated with low self-esteem, decreased life expectancy, and suicide (Deiktakis, Pezirkianidis, & Stalikas, 2014). Therefore, periods characterized by financial austerity enhance social inequality. Thus, one of the major concerns of the member states of the European Union are the consequences of the financial crisis on the health of individuals (Graham & Felton, 2006). Several studies have addressed the association between the financial crisis and mental health, focusing on aspects such as stress, anxiety, and depression. Stuckler, Basu, Suhrcke, Coutts, and McKee (2009) studied 26 European countries and their economic transformations. Their research showed that unemployment positively influenced the increase in suicide rates. The study of Di Tella, MacCulloch, and Oswald (2001), performed in Latin America and in the United States of America, showed a negative association between levels of inflation and unemployment, which were related to low life satisfaction, i.e., people appear to be happier when inflation and unemployment are low.

In 2011, according to the WHO, problems related to mental health were linked to high mortality rates, especially suicide, which represented one of the ten leading causes of death. Marjanovic, Greenglass, Fiksenbaum, and Bell (2013) demonstrated that during periods of economic precariousness there was a decrease in life satisfaction and an increase in problems related to mental health, indicating an association between income levels and well-being. A study realized by Leal, Viseu, Jesus, Paixão, and Greenglass (2014) confirmed the negative association between economic stressors (i.e., financial threat, economic hardship, and financial well-being) and mental health, in particular, symptoms of distress, anxiety, and depression. As such, topics related to periods of economic insecurity are of major importance taking into consideration their negative effects on individuals' health, for example the

increase of: (a) symptoms of depression and stress; (b) psychotropic drugs and alcohol consumption; and (c) suicide rates (Gili, García, & Roca, 2014).

This study focused on subjects' inherent positive mechanisms in order to enhance them during economic turmoil periods. Emotional support was used as a moderator variable, since this mechanism enables the development of coping strategies, (e.g., if a subject feels that he is understood, beloved, and cherished, he will feel strengthened to cope with difficult times) (Cutrona, 1996; Greenglass, 1993). Huffman, Culbertson, Wayment, and Irving (2015) conducted a research on financial hardship in which they observed that the aforementioned variable was associated with psychological suffering and low life satisfaction, financial constraints (causing individuals to experience a shortening of goods and services), which resulted in a reduction of well-being. Emotional support has four distinct functions: the first is related to our empathetic internal processes, e.g., understanding other individuals struggles; the second is related to trust, hope, and support that we provide to one and other; the third is related to affection, e.g., physical affection as a hug or a shoulder to lean on; and the fourth and final function is related to the importance of the collective, e.g., volunteering and involvement with the community (Braithwaite, Waldron, & Finn, 1999).

Therefore, we can infer that emotional support has a defining role on individuals' psychological balance, enhancing their life satisfaction. For instance, when an individual is confronted with financial constraints and is feeling afraid and insecure, his or her/s emotional support network will help to lessen his or her/s negative feelings (Marjanovic et al., 2013). This study was conducted with the purpose of understanding how financial threat and emotional support are related to life satisfaction. For this end, we propose the following hypotheses:

*Hypothesis 1 – Financial threat establishes a negative and direct association with life satisfaction.*

*Hypothesis 2 – Emotional support establishes a positive and direct association with life satisfaction.*

This research used emotional support as a social facilitator to promote individuals' well-being during difficult periods (Yoo et al., 2014). Generally, an individual that experiences the feeling of belonging to a group (e.g., peer group, family, work colleagues, etc.) tends to feel more cherished, loved, appreciated, and safe in stressful events (Cobb, 1976). According to Roberts, Cox, Shannon, and Wells (1994), and Slevin and colleagues (1996), emotional support is linked to higher levels of psychological well-being and a better quality of life. As a moderator, emotional support and its positive effects on life satisfaction

have been studied for more than 30 years (Dunkel-Schetter, Folkman, & Lazarus, 1987; Dunkel-Schetter & Brooks, 2009), underlining its role on the decrease of negative outcomes for individuals, such as mental illness. Emotional support also aids individuals on the recovery from physiological stress (Priem & Solomon 2015; Trepte, Dienlin, & Reinecke, 2015); it can also mitigate anguish by helping an individual to reassess a difficult situation. A study by Jones and Wirtz (2006) showed that emotional support reduces stress and feelings of uncertainty, and improves an individual's psychological health. Thus, we can infer that emotional support can dampen the negative impacts of economic stress on individuals' well-being.

In sum, emotional support is integrated within the framework of positive psychology and acts as a moderator on the prevention of illness. It is also a multifaceted construct which involves human interaction, in which a subject perceives, receives, and interacts emotionally, sharing problems and building positive cognitions to overcome adversities (Dunkel-Schetter & Brooks, 2009). We can assume that emotional support is a psychological resource that individuals have access through their relationships with others and implies a modification and transformation process (Siqueira, 2008). Only a handful of studies refer to emotional support, during financial crises, as a softening "tool". Therefore, emotional support was tested as a moderator on the relationship between financial threat and life satisfaction. As such, we propose the following hypothesis:

*Hypothesis 3 – Emotional support moderates the relationship between financial threat and life satisfaction.*

## **Method**

### **Participants**

Our sample was composed of 901 participants, 66.9% females and 33.1% males. Regarding the marital status, 51.1% of the respondents were married or living in a non-marital partnership and 47.9% were single, separated or divorced, and widow or widower. The participants were on average 37 years old ( $SD = 12.86$ ).

## Measures

Self-report questionnaires were used to gather information about the participants' life situation, containing information related to: financial threat, social-demographic data, life satisfaction, and emotional support. For this purpose, the following measures were applied:

*Financial Threat Scale* (FTS) was developed from previous researches on health threats (Lee-Bagley, DeLongis, Voorhoeve, & Greenglass, 2004). According to Marjanovic and colleagues (2013), FTS assesses feelings of uncertainty and perceived threat in relation to an individual's financial situation. This scale was composed by five items (e.g., *How much do you worry about it?*) with a five-point Likert scale (1 - *Not at all*; 5 - *Extremely uncertain*). Individuals' scoring higher on the FTS are considered as demonstrating high levels of perceived financial threat. In our study this scale presented a Cronbach's Alpha of .90 ( $M = 3.47$ ;  $SD = .92$ ).

*Satisfaction with Life Scale* (SWLS-5) is a short five-item (e.g., *My life is, in almost everything, similar to what I would like it to be*) self-filling instrument with a five-point Likert scale (1 - *Strongly Agree*; 5 - *Strongly Disagree*) proposed by Diener, Emmons, and Larsen (1985). The results of this scale vary between five and 25, a lower value corresponds to a decreased life satisfaction and a higher value indicates a greater life satisfaction. This instrument measures global cognitive judgments of satisfaction with one's life. Its Cronbach's Alpha value in our study was .86 ( $M = 3.11$ ;  $SD = .88$ ).

*Informational, practical, and Emotional Support* (IPES) was developed by Greenglass, Fiksenbaum, and Burke (1996) and adapted from the work of Caplan, Cobb, French, Harrison, and Pinneau (1975). This scale was composed of nine items (e.g., *How much advice or guidance do people give you that you find helpful?*) ordered in a four-point scale (1 - *Not at all*; 4 - *Very much*). In our study this scale presented a Cronbach's Alpha of .82 ( $M = 2.83$ ;  $SD = .38$ ).

## Procedures

The recruitment of participants was performed through a contact database created from previous researches conducted at a Portuguese Research Centre, meaning that our participants were part of a convenience sample. An email was sent to the respondents with a direct link for answering the questionnaire and with an explanation of the objectives of our study. The participation criterion was that participants had to be over 18 years old. The

participants were asked to read an informed consent statement, the anonymity and confidentiality of the answers was guaranteed to all participants. There was no remuneration or financial incentives for participating in this study.

### **Data Analysis**

Data analysis began with a confirmatory factor analysis (CFA) to assess the reliability and validity of the three research constructs, financial threat, life satisfaction, and emotional support. The software AMOS 21.0 was used to estimate the model and the maximum likelihood estimation (MLE) method was followed. Structural equation modelling (SEM) was applied to test the research hypotheses 1 and 2. Finally, the moderating effect of emotional support was tested using a multiple-group analysis. Some of the indicators were excluded from the data analysis, the ones that were not eliminated were part of the reliability indicators. For this model, the items with a Corrected Item-Total Correlation (CI-TC) lower than .03 were excluded from the data analysis, since they revealed a weak correlation with the constructs selected (Marôco, 2014).

### **Results**

#### Confirmatory Factor Analysis

CFA was performed with the three constructs that composed the model, financial threat, emotional support, and life satisfaction, with the aim of examining their reliability and validity. The model reported an adequate absolute overall fit. As expected, given the large sample size, the Chi-squared statistics was high and statistically significant ( $\chi^2 = 164.553$ ;  $p < .01$ ), meaning a significant dissimilarity between the estimated and actual model. However, the other absolute fit indexes reported good values. Values for GFI (.97), RMR (.03), and RMSEA (.03) suggested a very good absolute fit (GFI > .90; RMR < .08; RMSEA < .05), according to Byrne (2010). Regarding the incremental and parsimonious adjustment, results also evidenced a very good model fit ( $\chi^2/df = 2.13 < 5$ ; AGFI = .96; NFI = .97; GFI = .97; IFI = .98; TLI = 0.98; CFI = .98; all > .95).

Table 1 presents the most important results for the measurement model. Notice that to accomplish adequate results of individual reliability and convergent validity, four items of the emotional support scale had to be eliminated from the model. Individual reliability was

observed, since all standardized factor loadings were above .60 being significant at a .01 level (Anderson & Gerbing, 1982).

Moreover, high values for the coefficients Cronbach's Alpha and Composite Reliability (CR) suggested a good construct reliability (Kline, 1998). All CRs were higher than .70 (CRs) and Cronbach's Alphas were higher than .80 (Financial threat:  $\alpha = .90$  and CR = .89; Emotional support:  $\alpha = .82$  and CR = .83; Life satisfaction:  $\alpha = .86$  and CR = .87).

Table 1

*Results for the Measurement Model*

Constructs and Items		Loading	t-value	$\alpha^1$	CR <sup>2</sup>	AVE <sup>3</sup>
<i>Financial Threat</i>			15.26	.90	.89	.62
FT1	How uncertain do you feel?	.79				
FT2	How much do you feel at risk?	.94				
FT3	How much do you feel threatened?	.91				
FT4	How much do you worry about it?	.65				
FT5	How much do you think about it?	.60				
<i>Emotional Support</i>			12.52	.82	.83	.50
ES1	How much are people helpful to you	.70				
ES2	How much useful information do people	.84				
ES3	How much useful feedback do you get	.63				
ES4	How much are people willing to listen to	.68				
ES5	How much do people boost your spirits	.66				
<i>Life Satisfaction</i>			14.04	.86	.87	.59
LS1	My life is, in almost everything, similar to what I would like it to be.	.82				
LS2	My life conditions are very good.	.73				
LS3	I am pleased with my life.	.85				
LS4	Until now I have achieved the important things in life, which I would want.	.73				
LS5	If I could restart my life, I wouldn't change anything.	.60				

Note. <sup>1</sup>Cronbach's Alpha; <sup>2</sup>Composite Reliability; <sup>3</sup>Average Variance Extracted.

As for convergent validity, the first evidence is that each indicator loaded significantly on the corresponding latent variable. Moreover, the Average Variance Extracted (AVE) for each construct met the criterion of being at least .50 (Financial threat: .62; Emotional support: .50; and Life satisfaction: .59). In turn, discriminant validity was assessed by comparing the

AVE of each factor with the squared correlation between each construct and the other (Fornell & Larcker, 1981), discriminant validity exists when the squared root of the AVE of each factor is greater than the correlation values. Table 2 shows that this criterion was fulfilled for the three constructs.

Table 2

*Correlations among Latent Variables*

Constructs	1.	2.	3.
1. Financial Threat	.79*		
2. Life Satisfaction	-.41**	.76*	
3. Emotional Support	-.12**	.31**	.70*

Note. \*Squared root of the AVE; \*\*  $p < .01$

### Construct Relationships

The signal and significance of each path coefficient was observed in order to test the first two research hypotheses (Table 3, first column). Hypothesis 1 posited that financial threat was directly and negatively associated with life satisfaction (i.e., the higher the financial threat, the smaller the perception one has regarding his life satisfaction). This hypothesis was tested and validated by the analysis of the direct effect of financial threat on life satisfaction. The estimated coefficient was negative and statistically significant ( $\beta_1 = -.40$ ,  $p < .01$ ). Hypothesis 2 proposed that emotional support would be positively related to life satisfaction (i.e., the greater the emotional support, the greater the perception that the individual has about his life satisfaction). This hypothesis was tested through the analysis of the direct effect of emotional support on life satisfaction. The estimated coefficient was positive and statistically significant ( $\beta_2 = .30$ ,  $p < .01$ ), meaning that H2 was validated.

### Moderating Effect of Emotional Support

To test the moderating effect of emotional support on the relationship between financial threat and life satisfaction a multiple-group analysis was performed. According to hypothesis 3, emotional support would mitigate the negative influence of financial threat on life satisfaction. Before implementing this analysis, the sum of the indicators used to measure emotional support was computed and, afterwards, we obtained the mean of the total scale. The sample was then divided in two subgroups based on their levels of emotional support (low *versus* high). Those with a mean score lower or equal to the total mean sample were

assigned to the low group ( $n = 442$ ). Those with a mean score higher than the total mean sample were assigned to the high group ( $n = 459$ ). The key principle of the moderating effect, in our study, is that the effect of financial threat on life satisfaction will depend on the level of emotional support received. The multiple-group analysis compares the unrestricted model, i.e., the model without considering the moderation between financial threat and life satisfaction against another model where the measurement and structural coefficients are constrained to be equal across the two groups.

The model's invariance was tested using the  $\Delta\chi^2$  statistics (the model is invariant when  $\Delta\chi^2$  reports  $p > .05$ ). AMOS allows testing for invariance in the measurement and structural weights (Marôco, 2014). The null hypothesis is that the measurement weights are equal across groups was not rejected ( $\Delta\chi^2 = 11.51$ ;  $p = .17$ ). However, the null hypothesis that the structural weight is equal across groups was rejected ( $\Delta\chi^2 = 4.50$ ;  $p = .03$ ). This last finding shows that the path estimates are statistically different between groups. In other words, emotional support moderated the effect of financial threat on life satisfaction. The model with invariant measurement weights, but unequal structural weight, presented a satisfactory fit ( $\chi^2/df = 2.21 < 5$ ; AGFI = .94; NFI = .97; GFI = .97; IFI = .98; TLI = .98; CFI = .98; all  $> .95$ ; RMR = .04  $< .08$ ; RMSEA = .03  $< .05$ ).

Table 3 shows that, either in the low emotional support group or in the high emotional support group, the relationship between financial threat and life satisfaction is negative and statistically significant ( $p < .01$ ). However, this effect is weaker within those in the high group ( $\beta = -.39$  against  $\beta = -.47$  in the low group). So, the effect of the financial crisis on life satisfaction was mitigated on the group that presented higher levels of emotional support. Moreover, the critical ratio for the group difference in the path coefficient shows that the difference, of magnitude .08, is significant, meaning that the level of emotional support moderates the effect of financial threat on life satisfaction ( $p < .05$ ). In sum, H3 is supported.

Table 3

*Path Estimates in the Initial Model and in the Model with Emotional Support as a Moderator Variable*

Initial Model	Model with Emotional Support as moderator			
	High group	Low group	Estimates' absolute difference	<i>t</i> -value
FT→LS: -.40**				
ES→LS: .30**	FT→LS: -.39**	FT→LS: -.47**	.08	-2.12*

*Note.* FT: Financial Threat, ES: Emotional Support, LS: Life Satisfaction. \* $p < .05$  \*\* $p < .01$

## Discussion

The aim of this study was to assess the mechanisms that mitigate the impact of financial threat on the perceptions of life satisfaction of an individual. To this end, a positive psychology variable, emotional support, was used as a moderator. Emotional support was chosen as the moderator between financial threat and life satisfaction as, according to Hovey, Hurtado, Morales, and Seligman (2014), this mechanism is embedded in positive psychology through relationships, which cause human beings to evolve and create bonds between each other. This relationship strengthens and gives the Self tools to overcome hardship times (e.g., financial threat caused by an economic crisis). It was expected that the psychological benefits of emotional support mitigated the perception of financial threat on life satisfaction in the group of individuals with higher levels of emotional support, in detriment of the group with lower levels of emotional support.

Our research hypotheses were supported. These results show that financial threat is negatively related to life satisfaction (H1). On the other hand, emotional support is positively related to life satisfaction (H2). Moreover, emotional support, as a moderating variable on the association between the financial threat and life satisfaction, mitigates the negative outcomes of that relationship (H3). The division of individuals in two groups showed that the group with higher levels of emotional support had a lower perception of financial threat in relation to life satisfaction, in detriment of the group with lower levels of emotional support. Our results are also in agreement with the existing literature on the negative relationship between financial threat and wellbeing (Marjanovic et al., 2013). The results of this study underlined the benefits of using positive psychology mechanisms (e.g., emotional support) to mitigate the negative outcomes that financial threat produces on life satisfaction. Once these negative

effects are mitigated, there is an improvement of subjective well-being, which contributes to a reduction of psychopathological discomfort. From a theoretical perspective, countless authors have researched the benefits of emotional support as a mitigating variable in difficult situations, concluding that this variable has a protective effect on an individual's mental health and well-being (Huffman et al., 2015).

One of the benefits shown by our results is that emotional support relieved the impact of financial threat on life satisfaction. The way in which we presented our results, through a multiple-group analysis, showed that distinct support levels act differently in the reduction of symptoms of fear, anguish, and uncertainty (i.e., financial threat) on life satisfaction. Positive psychology mechanisms act as protectors and allow the improvement of an individual's well-being. By using their own virtues, it amplifies them through the network of friends, family, or group of peers and promotes encouragement to help individuals to cope with difficulties and hard times. Therefore, from the results of this study, in addition to the theoretical contributions, psychotherapeutic interventional programs can be created having positive psychology mechanisms as its main focus (e.g., emotional support).

#### Limitations and Future Researches

The sampling method was of convenience. In future studies the sample should be more diversified and take into account the financial situation of the participants. On the other hand, a comparative study should be performed in countries that face a similar economic situation, such as Spain. Future researches should also focus on other positive psychology indicators, such as: (a) optimism, authors like Bandeira, Natividade, and Giacomoni (2015) indicated that this variable strengthens individuals' capacities and is associated with higher levels of life satisfaction, acting as a moderator in adverse periods (people who are more optimistic are less likely to develop depression and anxiety); (b) spirituality, according to authors such as Melo, Sampaio, Souza, and Pinto (2015), a higher religious involvement is positively associated with indicators that contribute to psychological well-being, increasing happiness and life satisfaction; (c) coping, a study carried out by Compas, Connor-Smith, Saltzman, Thomsen, and Wadsworth (2001) suggested that, as a regulator of emotions and behaviour, adaptive coping can promote resilience in times of economic difficulties by improving the cognitive and behavioral responses to stressors.

Positive psychology mechanisms can mitigate the effect of financial threat on life satisfaction. Understanding these variables can also help providing intervention programs, in times of crisis, in order to increase populations' well-being and, consequently, help to reduce

psychopathological problems. Despite these limitations, it is worth mentioning that this study provides further evidence on the psychological benefits and importance of emotional support as a moderator on the relationship between financial threat and life satisfaction. In the future, contingency plans for the affected populations may be developed, as they will contribute to the strengthening of personal mechanisms that will lead to increased general well-being and to a decrease of psychopathological problems, especially stress, anxiety, depression, and suicide.

## References

- Anderson, J., & Gerbing, D. (1982). Some methods of respecifying measurement models to obtain unidimensional construct measurement. *Journal of Marketing Research*, *19*, 453-460. doi: 10.2307/3151719
- Bandeira, C., Natividade, J. C., & Giacomoni, C. (2015). As relações de otimismo e bem-estar subjetivo entre pais e filhos [Correlations of optimism and subjective well-being between parents and children]. *Psico-USF, Bragança Paulista*, *20*, 249-257. doi: 10.1590/1413-82712015200206
- Braithwaite, D. O., Waldron, V. R., & Finn, J. (1999). Communication of social support in computer-mediated groups for people with disabilities. *Health Communication*, *11*, 123-151. doi: 10.1207/s15327027hc1102\_2
- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modelling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming* (2<sup>nd</sup> ed.). New York, NY: Routledge.
- Caplan, R. D., Cobb, S., French, Jr., Harrison, R. Van., & Pinneau, Jr. S. P. (1975). *Job demands and worker health: Main effects and occupational differences*. Washington, DC: U.S. Government Printing Office.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, *38*, 300-314. doi: 10.1097/00006842-1976090000-00003
- Compas, B. E. E., Connor-Smith, J. K. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H. H., & Wadsworth, M. E. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, *127*, 87-127. doi: 10.1037/0033-2909.127.1.87
- Cutrona, C. E. (1996). *Social support in couples*. London, United Kingdom: Sage Publications.
- Di Tella, R., MacCulloch, R. J., & Oswald, A. J. (2001). Preferences over inflation and unemployment: Evidence from surveys of happiness. *The American Economic Review*, *91*, 335-341. doi: 10.1257/aer.91.1.335
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. J., & Griffin. S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*, 71-75. doi: 10.1207/s15327752jpa490113
- Deiktakis, M., Pezirkianidis, C., & Stalikas, A. (2014). Financial crisis' impact on levels of meaning, life satisfaction and psychopathology. Paper presented at the 5<sup>th</sup> National Conference of Counseling Psychology, Patra, Greece 6-9 November. University of Patras 2014.
- Dunkel Schetter, C. & Brooks, K. (2009). The nature of social support. In Harry T. Reis & Susan Sprecher (Eds.). *Encyclopedia of Human Relationships* (pp. 1565-1570). Thousand Oaks, CA: Sage. doi: 10.4135/9781412958479.n515

- Dunkel-Schetter, C., Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1987). Correlates of social support receipt. *Journal of Personality and Social Psychology*, *53*, 71-80. doi: 10.1037/0022-3514.53.1.71
- Eurofound, (2012). *Quality of life in Europe: Impacts of the crisis*. Brussels, Belgium: European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions. doi: 10.2806/42471
- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, *18*, 39-50. doi: 10.2307/3151312
- Gaspar, V., Barros F., Reis, R., & Santos, J. (2014). Relatório de avaliação e reflexão sobre as atividades do departamento de estudos do Banco de Portugal [Assessment report and reflection on the activities of the department of studies of the Bank of Portugal]. Lisboa, Portugal: Departamento de Serviços de Apoio-Serviço de Edições e Publicações do Banco de Portugal.
- Gili, M., García, J., & Roca, M. (2014). Crisis económica y salud mental: Informe SESPAS 2014. [Economic crisis and mental health: SESPAS report 2014]. *Gaceta Sanitaria*, *28*, 104-108. doi: 10.1016/j.gaceta.2014.02.005
- Graham, C., & Felton, A. (2006). Inequality and happiness: Insights from Latin America. *The Journal of Economic Inequality*, *4*, 107-122. doi: 10.1007/s10888-005-9009-1
- Greenglass, E. (1993). The contribution of social support to coping strategies. *Applied Psychology: An International Review*, *42*, 323-340. doi: 10.1111/j.1464-0597.1993.tb00748.x
- Greenglass, E., Fiksenbaum, L., & Burke, R. (1996). Components of social support, buffering effects and burnout: Implications for psychological functioning. *Anxiety, Stress, & Coping*, *9*, 185-197. doi: 10.1080/10615809608249401
- Greve, B. (2012). The impact of the financial crisis on happiness in affluent European countries. *Journal of Comparative Social Welfare*, *28*, 183-193. doi: 10.1080/17486831.2012.736354
- Hovey, J., Hurtado, G., Morales, L., & Seligman, L. (2014). Religion-based emotional social support mediates the relationship between intrinsic religiosity and mental health. *Archives of Suicide Research*, *18*, 376-391. doi: 10.1080/13811118.2013.833149
- Huffman, A. H., Culbertson, S. S., Wayment, H. A., & Irving, L. H. (2015). Resource replacement and psychological well-being during unemployment: The role of family support. *Journal of Vocational Behavior*, *89*, 74-82. doi: 10.1016/j.jvb.2015.04.011
- Jones, S. M., & Wirtz, J. G. (2006). How does the comforting process work? An empirical test of an appraisal based model of comforting. *Human Communication Research*, *32*, 217-243. doi: 10.1111/j.1468-2958.2006.00274.x
- Kline, R. B. (1998). Software review: Software programs for structural equation modeling: Amos, EQS, and LISREL. *Journal of Psychoeducational Assessment*, *16*, 343-364. doi: 10.1177/073428299801600407
- Leal, R., Viseu, J., Jesus, S. N., Paixão, O., & Greenglass, E. (2014). Economic stressors and symptoms of psychological distress: Data from a Portuguese sample. In K. Kaniasty, K. Moore, S. Howard, & P. Buchwald (Eds.), *Stress and anxiety: Applications to social and environmental threats, psychological well-being, occupational challenges, and developmental psychology* (pp. 17-23). Berlin, Germany: Logos Verlag.
- Lee-Baggley, D., DeLongis, A., Voorhoeve, P., & Greenglass, E. (2004). Coping with the threat of severe acute respiratory syndrome: Role of threat appraisals and coping responses in health behaviors. *Asian Journal of Social Psychology*, *7*, 9-23. doi: 10.1111/j.1467-839X.2004.00131.x

- Marôco, J. (2014). *Análise de equações estruturais: Fundamentos teóricos, software & aplicações*. (2.<sup>a</sup> ed.). Pêro Pinheiro, Portugal: ReportNumber.
- Marjanovic, Z., Greenglass, E., Fiksenbaum, L., & Bell, C. (2013). Psychometric evaluation of the Financial Threat Scale (FTS) in the context of the great recession. *Journal of Economic Psychology*, *36*, 1-10. doi: 10.1016/j.joep.2013.02.005
- Melo, C. de F., Sampaio, I. S., Souza, D. L. de A., & Pinto, N. dos S. (2015). Correlação entre religiosidade, espiritualidade e qualidade de vida: Uma revisão de literatura [Correlation between religiousness, spirituality and quality of life: A review of literature]. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, *15*, 447-464.
- OECD (2011). *How's life?: Measuring well-being*. Paris, France: OECD Publishing. doi: 10.1787/9789264121164-en
- Pezirkianidis, C., Stalikas, A., Efstathiou, E., & Karakasidou, E. (2016). The relationship between meaning in life, emotions and psychological illness : The moderating role of the effects of the economic crisis. *The European Journal of Counselling Psychology*, *4*, 77-100. doi: 10.5964/ejcop.v4i1.75
- Portuguese Observatory of Health Systems (2014). *Relatório de primavera 2014 [Spring report 2014]*. Retrieved from: Sistemas de Saúde. Retrieved from: <http://www.observaport.org/sites/observaport.org/files/RelatorioPrimavera2014.pdf>
- Priem, S. J., Solomon, H. D. (2015). Emotional support and physiological stress recovery: The role of support matching, adequacy, and invisibility. *Communication Monographs*, *82*, 88-112. doi: 10.1080/03637751.2014.971416
- Roberts, C., Cox, C., Shannon, V., & Wells, N. (1994). A closer look at social support as a moderator of stress in breast cancer. *Health and Social Work*, *19*, 157-164. doi: 10.1093/hsw/19.3.157
- Siqueira, M. M. M., (2008). Construção e validação da escala de percepção de suporte social [Construction and validation of perceived social support scale]. *Psicologia em Estudo*, *13*, 381-388. doi: 10.1590/S1413-73722008000200021
- Slevin, M. L., Nichols, S. E., Downer, S. M., Wilson, P., Lister, T. A., Arnott, S. ...Souhami, R. L. (1996). Emotional support for cancer patients: What do patients really want? *British Journal of Cancer*, *74*, 1275-1279. doi: 10.1038/bjc.1996.529
- Stuckler, D., Basu, S., Suhrcke, M., Coutts, A., & McKee, M. (2009). The public health effect of economic crises and alternative policy responses in Europe: An empirical analysis. *The Lancet*, *374*, 315-323. doi: 10.1016/S0140-6736(09)61124-7
- Trepte, S., Dienlin, T., & Reinecke, L. (2015). Influence of social support received in online and offline contexts on satisfaction with social support and satisfaction with life: A longitudinal study. *Media Psychology*, *18*, 74-105. doi: 10.1080/15213269.2013.838904
- WHO (2009). *The financial crisis and global health: Report of a high-level consultation*. Retrieved from: [http://www.who.int/topics/financial\\_crisis/financialcrisis\\_report\\_200902.pdf](http://www.who.int/topics/financial_crisis/financialcrisis_report_200902.pdf)
- World Health Organization. (2011). *Impact of economic crisis on mental health*. Copenhagen, Denmark: WHO Regional Office for Europe Retrieved from: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/publications/2011/impact-of-economic-crises-on-mental-health>
- Yoo, W., Namkoong, K., Choi, M., Shah, D. V, Tsang, S., Hong, Y., ... Gustafson, D. H. (2014). Computers in human behavior giving and receiving emotional support online: Communication competence as a moderator of psychosocial benefits for women with breast cancer. *Computers in Human Behavior*, *30*, 13-22. doi: 10.1016/j.chb.2013.07.24

**9. Estudo Empírico III - Does coping moderate the effect of financial threat on life satisfaction? A multigroup analysis on different levels of financial threat**

Matavelli, R., Jesus, S. N. J., Pinto, P., & Viseu, J. Does coping moderate the effect of financial threat on life satisfaction? A multigroup analysis on different levels of financial threat

## **Does coping moderate the effect of financial threat on life satisfaction? A multigroup analysis on different levels of financial threat**

The year of 2007 was marked by one of the most drastic financial crises at a global level, which led to an increase of psychopathological symptoms that negatively affected life satisfaction. This research analyzed how the financial threat was associated with life satisfaction and how coping, as a moderating variable, influenced this relationship. The theoretical model was tested with a sample of 901 Portuguese individuals with an average age of 37 years old ( $SD = 12.86$ ). Structural equation modelling (SEM), using a multiple-group analysis, was used to obtain the results. Overall, the results showed that financial threat is negatively associated with life satisfaction and that coping mechanisms have a positive association with life satisfaction. Results obtained from coping as a moderating variable were not significant when we considered the total sample. However, when we performed a multiple-group analysis, in the group of individuals with low levels of financial threat the moderation effect was statistically significant, showing an almost total attenuation of the negative effects of the financial crisis on life satisfaction. So, the moderating role of coping depends on the level of perceived financial threat. Periods of austerity have a negative impact on individuals' psychological health, coping strategies can mitigate this relationship by decreasing the aforementioned negative impact.

**Keywords:** Coping strategies, financial crisis, financial threat, life satisfaction, stress

### **Introduction**

Specialists in economics and finance stated that 2007 was marked by one of the most drastic financial crises at a global level, this crisis was regarded as the worst within the financial markets since the 1930's. This period was known as the subprime crisis and started with the American mortgage system causing the bankruptcy of several banks and strongly affecting financial markets at a national and international level. In 2008/2009, the crisis expanded rapidly across Europe and the economic consequences, as well as its impact on individuals' health and well-being, is felt until today (Greenglass et al., 2014). This crisis evolved from the financial sector to the real economy, e.g., affecting individuals in their daily lives, through increased unemployment, family indebtedness, and household costs and decreased wages and public investment (e.g., in health, education, and social systems), which

had an impact on people's health (Jesus et al., 2016; Keegan, Thomas, Normand, & Portela, 2013; Marjanovic, Greenglass, Fiksenbaum, & Bell, 2013). Among the many symptoms of the financial crisis, the cutoff in public expenditures and social investments caused the loss of 67 million jobs and in countries such as Cyprus, Greece, Ireland, Portugal, and Spain young adults were severely affected by youth unemployment (Dekker, Amsing, Hahurij, & Wichgers, 2014).

Previous studies showed that times of economic uncertainty generate feelings of fear, insecurity, and anguish related to one's personal finances. These negative outcomes increase psychological disorders, such as stress, anxiety, and depression (Cooper, 2012; Greenglass, Marjanovic, & Fiksenbaum, 2013; Jesus et al., 2016). The increase of these symptoms occurs once subjects recognize that they have no control whatsoever on the events that surround them (e.g., increased unemployment rates). This situation negatively affects life satisfaction, individuals start to change their behaviours, habits, and priorities, for example on clothing purchase, food habits, transportation, social life, education, and health (Fiksenbaum, Marjanovic, Greenglass, & Garcia-Santos, 2017).

From a different perspective, some authors have shown that periods characterized by financial difficulties increase the number of arguments between couples (Frade & Coelho 2015; Thorne, 2010) and of domestic violence cases (Schneider, Harknett, & McLanahan, 2016). Money-related problems are the ones that cause a greater disagreement and not only lead to emotional suffering, but also contribute to the onset of symptoms, such as stress, anxiety, and depression. The aforementioned authors argued that the level of debt is positively associated with levels of anxiety followed by the moral sense of shame and failure. This increases psychological suffering and, based on these examples, we can infer that life satisfaction decreases.

### **Research Proposal: Financial Threat Moderated by Coping**

Through the analysis of the aspects that characterize a financial crisis, we argue that it is important to think about research models that assess possible mechanisms that contribute to reducing the negative effects of austerity measures on individual well-being and life satisfaction. According to Pais-Ribeiro and Rodrigues (2004), the human development process requires multiple challenges, changes and reorganization, and cognitive coping strategies will help the subject to ensure the balance between the intrinsic and extrinsic processes. For Lazarus and Folkman (1984) coping mechanisms are activated by the subject

when there is a confrontation with stressful moments. In these moments, an intrinsic force emerges increasing individuals' skills to face difficult periods. Therefore, the intensity of the stressor decreases and individual resources improve, in order to protect individuals' mental health. Studies demonstrated that coping strategies act as a moderator, reducing the effects of economic stressors on psychological health indicators (Chen et al., 2012; Jesus et al., 2016; Stein et al., 2013). Coping is then like a buffer for stressful events. Greenglass (2002) proposed that coping has a pro-active nature, characterized by the anticipation of a stressful moment. The key point of Greenglass's (2002) proposal is the orientation for future events. The author stated that this strategy can contribute to increase psychological well-being, as the individual experiences a cognitive transformation and mobilization of thought. This will also contribute to the ability to anticipate stressful moments, thus creating new paths for solving problems.

Authors like Lazarus and Folkman (1984) divide coping strategies/mechanisms in two functionalities: (a) proactive coping (focused on the problem), acting actively individuals seek to anticipate solutions to the problems by creating alternative solutions, which means that it can be considered adaptive (e.g., when the conditions for change are assessed as susceptible); (b) passive coping, more emotional when it comes to change, subjects make the cognitive assessment that nothing can be done to change specific life conditions, whether they are difficult, harmful, or threatening. Authors like Blalock and Joiner (2000) suggested that adaptive coping can be used as a mediator between stressful life events, leading the subject to an adequate solution to a problem. Wadsworth and Compas (2002) proposed that in moments of financial threat this strategy can promote resilience, in other words the subject modifies a set of conscious and voluntary efforts that regulate emotions, cognitions, and behaviors on a given environment, which will allow the modification of responses to specific stressful events or circumstances (Compas, Connor-Smith, Thomsen, Saltzman, & Wadsworth, 2001).

Nowadays, there is a wide range of literature that underlines the negative aspects of stress, taking into consideration that it acts differently on each individual. When a stressful event occurs, it can promote the development of physical and mental disorders. Regarding physical health, when an individual experiences moments of great distress the production of hormones in the hypothalamus begins, as well as the release of cortisol. These deregulations produce inflammatory factors and may cause chronic diseases associated with hypertension and diabetes (Farrell & Simpson, 2017). With regards to mental health, stress can increase depressive symptoms, anxiety, suicidal ideation, and other psychological disorders (Catalano et al., 2011; Frank, Davis, & Elgar, 2013).

The cognitive behavioural theory is particularly interested in the way individuals use coping mechanisms in a particular set of stressful or traumatic events and if they were adequate or not. In the present study, we will employ coping mechanisms in order to mitigate the impact of financial threat on life satisfaction. The literature highlights that coping mechanisms can transform moments of adversity and increase not only a subject's inner strength to react positively and adaptively, but also individual growth in moments of suffering, trauma, or stress (Aldwin, 1994; Linley & Joseph, 2004). In 2000, Seligman proposed that coping strategies were linked to positive psychology and referred the growth paradox, e.g., when facing a negative moment an individual may find positive ways to deal with such events, whether they are difficult, adverse, or potentially traumatic to subsequently be empowered and improve life satisfaction. Coping and its adaptive features, constructive and functional, will be used as a way to decrease the impact of financial threat on life satisfaction, as well as in the understanding of the mechanisms that could strengthen an individual in times of stress, anguish, and fear. Moreover, we will analyze coping mechanisms in three different situations: (1) independently from the level of financial threat; (2) within the group of individuals expressing high levels of financial threat; and (3) within the group of individuals expressing low or moderate levels of financial threat. Considering the literature reviewed, the following hypotheses are proposed:

Hypothesis 1 (H1) - Financial threat is negatively and directly associated with life satisfaction.

Hypothesis 2 (H2) - Coping is positively and directly associated with life satisfaction.

Hypothesis 3 (H3) - Coping moderates the association between financial threat and life satisfaction.

## **Methods**

### **Participants and Procedure**

A total of 901 adults participated in this study with an average age of approximately 37 years old ( $SD = 12.86$ ). 33.1% of the participants were males and 66.9% were females. 52.1% of the participants were married and/or living in a non-marital relationship and 47.9% lived alone due to being separated, divorced, single, and/or a widower/widow. The participants were asked to answer a research protocol composed of established instruments that evaluated the perception of financial threat, life satisfaction, and coping mechanisms.

Finally, participants were asked to read an informed consent statement guaranteeing the anonymity of responses. It was established between the parties that there would be no compensation of any kind or any incentives for participating in this research. The participants were also asked to answer the socio-demographic questionnaire.

The following measures were applied: Financial Threat Scale (FTS) developed by Lee-Baggley, DeLongis, Voorhoeave, and Greenglass (2004). According to Marjanovic and colleagues (2013), FTS assesses feelings of uncertainty and perceived threat in relation to an individual's financial situation. This scale was composed of five items (e.g., *How uncertain do you feel?*) with a five-point Likert scale (1 - *Not at all*; 5 - *Extremely uncertain*). In our study, this scale presented a .90 Cronbach's Alpha ( $M = 3.47$ ;  $SD = .92$ ). The Satisfaction with Life Scale (SWLS-5), developed by Diener, Emmons, and Larsen (1985), assessed an individual's life satisfaction and comprised five questions (e.g., *I am pleased with my life.*) on a five-point Likert scale (1 - *Strongly Agree*; 5 - *Strongly Disagree*). The results of this scale vary between five and 25. A lower value corresponds to a decreased life satisfaction and a higher value corresponds to a greater life satisfaction. In our study, this scale presented a Cronbach's Alpha of .86. ( $M = 3.11$ ;  $SD = .88$ ). The Pro-Active Coping Scale (PACS) developed by Greenglass, Schwarzer, and Taubert (1999) refers to the coping strategies adopted by individuals when facing stressful situations. This scale presented 14 items (e.g., *After attaining a goal, I look for another, more challenging one.*) organized on a four-point scale (1 - *Not at all true*; 4 - *Completely true*). In our study, this scale presented a .85 Cronbach's Alpha ( $M = 3.02$ ;  $SD = .43$ ).

This study was conducted between November 2015 and May 2016. After the participants filled the questionnaires, they were asked to forward the link to their network of contacts. Questionnaires in which participants were above 18 years old were considered valid.

### **Data Analysis**

Our analysis began with a confirmatory factor analysis (CFA) to evaluate the reliability and validity of the three assessed constructs (i.e., financial threat, coping, and life satisfaction). For this purpose, we used the software AMOS 21.0 with the maximum likelihood estimation method. Subsequently, we examined the structural model in order to test H1 and H2. In a second moment, multiple-group analyses were implemented to assess the moderating effect of coping on the relationship between financial threat and life satisfaction. In these analyses, we considered three situations: (1) model with all the participants in the

study ( $n = 901$ ); (2) model with a financial threat score higher than the average ( $n = 434$ ); and (3) model with a financial threat score equal or below the average ( $n = 467$ ).

## Results

### Confirmatory Factor Analysis

Initially, we performed a CFA to assess the reliability and validity of the proposed constructs: financial threat, life satisfaction, and coping. The results of this analysis showed a good fit between the proposed model and observed data. Chi-squared statistics was statistically significant ( $\chi^2 = 318.13$ ;  $p < .01$ ), implying a significant difference between the estimated and actual models, an anticipated result given the large sample size. The majority of the other indexes used to assess overall model fit demonstrated a good adjustment. Values for GFI (.96), RMR (.04), and RMSEA (.04) suggest a very good absolute fit ( $GFI > .90$ ;  $RMR < .08$ ;  $RMSEA < .05$ ) (Byrne, 2010). The incremental and parsimonious adjustment indexes also reported very good results ( $\chi^2/df = 2.50 < 5$ ) ( $AGFI = .95$ ;  $NFI = .97$ ;  $IFI = .97$ ;  $TLI = .97$ ;  $CFI = .98$ ; all  $\geq .95$ ).

Our measurement model also reported an adequate reliability and validity (Table 1). Individual reliability was confirmed through the analysis of the standardized factor loadings of the three constructs, values above .50 and statistically significant at the .01 level were observed (Anderson & Gerbing, 1982). Reliability was tested by observing the Cronbach's Alpha and composite reliability (CR) coefficients. All (CRs) were higher than .70 and the Cronbach's Alpha were higher than .80 (Financial threat:  $\alpha = .90$  and  $CR = .89$ ; Coping:  $\alpha = .75$  and  $CR = .86$ ; Life satisfaction:  $\alpha = .86$  and  $CR = .86$ ) (Kline, 1998).

Table 1

*Results for the Measurement Model*

Constructs and Items	Loading <sup>1</sup>	CR <sup>2</sup>	AVE <sup>3</sup>
<i>Financial Threat</i>		.90	.89
FT1 How uncertain do you feel?	.79		
FT2 How much do you feel at risk?	.94		
FT3 How much do you feel threatened?	.91		

FT4	How much do you worry about it?	.65			
FT5	How much do you think about it?	.60			
<i>The Proactive Coping Inventory</i>			.85	.89	.40
C1	I am a "take charge" person.	.57			
C2	After attaining a goal, I look for another, more challenging one.	.62			
C3	I like challenges and beating the odds.	.63			
C4	I visualize my dreams and try to achieve them.	.63			
C5	Despite numerous setbacks, I usually succeed in getting what I want.	.76			
C6	I try to pinpoint what I need to succeed.	.63			
C7	I always try to find a way to work around obstacles; nothing really stops me.	.56			
C8	I turn obstacles into positive experiences.	.62			
C9	When I experience a problem, I take the initiative in resolving it.	.67			
<i>Life Satisfaction</i>			.86	.87	.59
LS1	My life is, in almost everything, similar to what I would like it to be.	.82			
LS2	My life conditions are very good.	.73			
LS3	I am pleased with my life.	.85			
LS4	Until now I have achieved the important things in life, which I would want.	.73			
LS5	If I could restart my life, I wouldn't change anything.	.60			

Note. <sup>1</sup>Cronbach's Alpha; <sup>2</sup>Composite Reliability; <sup>3</sup>Average Variance Extracted.

Regarding the convergent validity of each construct, an average variance extracted (AVE) of at least equal to .50 is required (Fornell & Larcker, 1981). In our model, the constructs Financial threat and Life satisfaction fulfilled this criterion (Financial threat: AVE = .62; Life satisfaction: AVE = .57). The construct coping reported a lower AVE (.40). However, since its loadings were higher than .56 and deleting those with lower loadings did not increase significantly the AVE, we opted for not deleting additional items. According to Fornell and Larcker (1981), discriminant validity was evaluated by comparing the AVE of

each factor with the squared correlation between the pairs of constructs. Results showed that there was discriminant validity, since the squared root of each factor's AVE was higher than those correlations.

### **Testing the Hypotheses Involving Constructs' Relationships**

Table 2 presents the standardized path estimates associated with H1 and H2. H1 stated that financial threat was negatively and directly associated with life satisfaction. The higher the financial threat, the lower the perception one has on his/her life satisfaction. For this hypothesis, the results showed a direct and negative association between financial threat and life satisfaction ( $\beta_1 = -.36, p = .000$ ), meaning that this hypothesis was supported. H2 proposed that coping would be directly and positively related to life satisfaction. This research hypothesis was tested through the direct path effect of coping on life satisfaction. This hypothesis was also validated, showing that the higher the subject's coping mechanisms, the higher the perception of life satisfaction. The estimated coefficient was positive and statistically significant ( $\beta_2 = .38, p = .000$ ).

### **Moderating Effect of Coping and Multiple-group Analysis**

Table 2 also presents the results for the analysis of the role of coping on the relationship between financial threat and life satisfaction. Given H3, coping might moderate the association between financial threat and life satisfaction. To test this interaction a multiple-group analysis within the SEM procedure was implemented. Prior to implementing this procedure, the score of each individual in the coping scale was obtained. Then, the mean of this score was computed and the individuals were classified in one of two groups based on their coping levels (low *versus* high). Participants whose coping levels were lower or equal than the average were included in the first group, low coping ( $n = 494$ ), and participants who presented an average score higher than the average were classified in the second group, high coping ( $n = 407$ ). According to H3, it is expected that the negative association between financial threat and life satisfaction is significantly weaker within those individuals with high coping levels and stronger within those with lower coping values. By applying a multiple-group analysis, a model with path estimates that are different between groups is compared with another one that assumes that all parameters (factor loadings and path estimates) are constrained to be equal (Marôco, 2014). In a first moment, the model's invariance, which

means differences between groups, is tested using the  $\Delta\chi^2$  statistics that, under the null hypothesis, states that the parameters are equal across groups. Under this condition coping has a significant moderate effect whenever  $\Delta\chi^2$  reports  $p < .05$ .

Results for H3 are presented in the three different situations (Table 2). Firstly, considering all participants in the study ( $n = 901$ ). In this case, the  $\Delta\chi^2$  statistics rejects invariance both in the measurement model ( $\Delta\chi^2 = 14.81; p = .06$ ) and structural model ( $\Delta\chi^2 = .92; p = .34$ ). This means that the model is not statistically different between individuals with low and high coping levels. Table 2 shows that, in the two groups, the relationship between financial threat and life satisfaction is negative and statistically significant. It also shows that the path estimate is slightly weaker in the higher coping group ( $\beta = -.43$  in comparison to  $\beta = -.44$  in the lower coping group). So, the effect of the financial crisis on life satisfaction was marginally reduced in the group that showed higher levels of coping. However, and in accordance with our results regarding the  $\Delta\chi^2$  test, the pairwise parameter comparisons test showed that the difference between the path estimates, with a magnitude of .01, was not statistically significant ( $|t| = .00 p > .01$ ), meaning that the moderating role of coping was not significant. The model with invariant measurement and structural weights reported a good fit:  $\chi^2/df = 2.45 < 5$ ; RMR = .05 < .08; RMSEA = .04 < .05; GFI = .97; AGFI = .94; NFI = .97; IFI = .98; TLI = .98; CFI = .98; all > .95.

Table 2

*Path Estimates in the Initial Model and in the Models with Coping as Moderator*

Initial Model	Model with Coping as moderator					
	Situation	High group FT → LS:	Low group FT → LS:	Estimates' absolute difference	Absolute <i>t</i> -value	
FT → LS: -.36**	1. All cases	-.43**	-.44**	.01	.00	
CO → LS: .38**	2. High FT	-.35**	-.24**	.11	.135	
	3. Low FT	.005	-.28**	.275	2.656**	

*Note.* FT: Financial Threat; CO: Coping; LS: Life Satisfaction; \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ .

In a second situation, H3 was evaluated in the group of participants with a financial threat score higher than the average ( $n = 434$ ). From these, 180 reported a high coping level and 254 reported a low coping level. In this multiple-group analysis, the results indicated that the model had unequal measurement weights ( $\Delta\chi^2 = 28.33; p = .000$ ). Under this unrestricted model, the results of the pairwise parameter comparisons test showed that the difference in

the path estimates between the two groups, of .11, was not statistically different ( $|t| = .135$ ;  $p > .01$ ) (Table 2). So, in this situation, the moderating role of coping was also not significant. The unrestricted model used in this analysis also reported a good fit, however worse than in the previous situation:  $\chi^2/df = 2.25 < 5$ ; RMR = .06 < .08; GFI = .95; AGFI = .90; NFI = .93; IFI = .96; TLI = .93; CFI = .96; all  $\geq .90$ .

H3 was finally tested in the group of participants with a score of financial threat equal or lower than the average ( $n = 467$ ). From these, 227 individuals reported a high coping level and 240 reported a low coping level. The  $\Delta\chi^2$  statistics indicated invariance in the measurement model ( $\Delta\chi^2 = 13.03$ ;  $p = .11$ ), but rejected that the structural model had the same path coefficient in the two groups ( $\Delta\chi^2 = 7.17$ ;  $p = .007$ ). This means that the model had the same measurement weights in the two groups, but a statistically different path estimate between individuals with low and high coping levels. The moderating role of coping was quite relevant in this situation. As reported in Table 2, the relationship between financial threat and life satisfaction was negative and statistically significant in the low coping group ( $\beta = -.28$ ;  $p < .01$ ). However, in the high coping group the path estimate was close to zero and was not significant ( $\beta = .004$ ;  $p = .95$ ). Therefore, the impact of the financial crisis on life satisfaction is significantly reduced and almost disappears in the group showing higher levels of coping. In this case and as expected, given the results from the  $\Delta\chi^2$  test, the absolute difference between the path estimates (of .275) was statistically significant ( $|t| = 2.66$ ;  $p < .01$ ). In other words, in cases of low financial threat coping moderated the relationship between financial threat and life satisfaction, significantly decreasing feelings of fear, threat, and general concerns about personal finances and increasing life satisfaction. Thus, H3 was partially supported.

The model with invariant measurement weights and different structural weights also presented a good fit:  $\chi^2/df = 1.42 < 5$ ; RMR = .04 < .08; RMSEA = .03 < .05; GFI = .96; AGFI = .94; NFI = .95; IFI = .99; TLI = 0.98; CFI = .99; all  $> .95$ .

## Discussion

Having in consideration that Portugal was strongly affected by the financial crisis, this study explored the association between financial threat and life satisfaction, as this economic stressor negatively affects the psychological health of individuals and increases symptoms of stress, anxiety, and depression (Chen et al., 2012; Leal, Viseu, Jesus, Greenglass, & Paixão, 2014; Marjanovic et al., 2013). Essentially, what we were looking for with this study was to

assess mechanisms that mitigated the negative effect of financial threat on life satisfaction. To that end, we used coping as a moderating variable of this relationship. The obtained results allowed us to achieve some conclusions. Compas, Banez, Malcarne, and Worsham (1991) suggested that adaptive coping acts as a promoter of resilience in times of economic difficulties and financial threat. Fundamentally, our goal was to understand how some positive psychology mechanisms, namely coping, could moderate this relationship and mitigate the negative impact of financial threat on life satisfaction. Our results showed that there was a negative and direct relationship between financial threat and life satisfaction, meeting the aforementioned literature. On the other hand, there was a positive and direct relationship between coping and life satisfaction, showing that coping mechanisms may help individuals in a process of behavioural adaptation to a particular situation, even if it is stressful or difficult. According to the results, we confirmed our two first research hypotheses: H1 predicted a negative and direct association between financial threat and life satisfaction, in other words, individuals with higher financial threat perception are more prone to experience decreased life satisfaction; and in H2 there was a positive and direct association between coping and life satisfaction. As such, coping facilitates feelings of life satisfaction.

To test the main premise of this study, established in H3, a sample division in two groups was conducted based on individuals' coping levels. After analyzing the results, it was observed that the group that showed higher levels of coping mitigated the negative feelings of financial threat on life satisfaction. However, this reduction was significant only in the subsample with a low to moderate level of financial threat. These results met with what we aimed to analyze: in some circumstances, coping can act as a moderator of the effect of financial threat on life satisfaction, decreasing its negative impact. So, we have to consider that coping is a multidimensional process and that it depends on individual and environmental conditions (Folkman & Moskowitz, 2000). Authors like Folkman and Moskowitz (2004) argued that an individual cognitively reappraises negative events in order to maximize the best way to obtain positive benefits from those events. Wadsworth and Compas (2002) suggest that adaptive coping promotes resilience during periods of economic hardship since there is an ensemble of conscious efforts to regulate an individual's emotions. In 2009, Seligman referred to this behaviour as the paradox of behavioural learning: to see something positive in a negative event. Finally, in H3 coping mitigated the direct effect of financial threat on life satisfaction. Although the values were not statistically significant, there was a decrease of the effect in the group with higher levels of coping as proposed by this hypothesis, as there was a decrease in the magnitude of the effect of the financial threat. On

the other hand, in the group with lower levels of coping, individuals who took part in this research continued to feel the negative effects of the financial crisis, such as fear and insecurity regarding their finances, thus showing a reduced life satisfaction.

Still, in relation to (H3), coping mechanisms, when analyzed throughout the sample, attenuated the direct and negative association between financial threat and life satisfaction. After dividing the sample into high levels *versus* low levels of financial threat, coping mechanisms significantly attenuated the association between financial threat and life satisfaction in individuals with low financial threat scores. Although the values were not statistically significant when we analyzed the full sample, these results were of great importance for the current search for intervention practices. With these results, we will be able to focus our knowledge in favour of practices aiming at the promotion of well-being and in the reduction of negative symptoms like fear, stress, anxiety, and insecurity about personal finances. It should be also noted that there is a lack of literature that addresses this relationship (i.e., between financial threat and life satisfaction), however, this study took a step forward, not only by assessing the direct relationship between these variables but also by considering the moderating role of coping.

With this study we can infer that periods of austerity have a negative impact on individuals' psychological health, directly and negatively influencing their life satisfaction. We can also add that coping strategies can mitigate this relationship, by lessening the aforementioned negative impact. As such, coping strategies act as a barrier preventing the impact of financial threat on their self-evaluation. In individuals with low perceptions of financial threat, coping practically dissolved the effect of financial threat. According to Lazarus and Folkman's (1984) traditional coping model, this construct is the outcome of the evaluation that an individual performs about his resources and the environment, in other words it is the way in which an individual perceives a stressful event (e.g., an economic crisis) and how he evaluates it (e.g., light or moderate stress).

The results of our study are in agreement with the assertions of other authors, such as Pais-Ribeiro and Rodrigues (2004). The author stated that the human development process requires multiple challenges, changes and cognitive restructuring, and that coping strategies help an individual to ensure the balance between the intrinsic and extrinsic processes. Alternatively, according to Lazarus (1999), coping mechanisms are activated by the subject. When there is a confrontation between specific moments of stress, an intrinsic strength emerges and the skills that the subject possesses to face periods of difficulty increase. As a consequence, the intensity of the stressor decreases promoting the prevention of pathological

symptoms. Recently, Fiksenbaum and colleagues (2017) analyzed individuals' perceptions of financial threat and their relationship with life satisfaction. Their study was performed with a Canadian and Portuguese sample. The authors observed that there was an increase in stress, anxiety, and suicidal ideation levels on the subjects that had a higher perception of financial threat.

In sum, and after observing the consequences of austerity periods, we can affirm that the conclusions of this study have theoretical and practical implications, mainly for the development of intervention programs based on the strengthening of coping mechanisms and positive emotions, such as optimism and social support, which will help individuals during austerity periods.

### **Limitations and Future Studies**

One of the limitations of our study is related to the sampling process. The collected sample should have been more diversified and larger, comprising the various regions of the country and taking into account the socio-economic conditions of the participants. On the other hand, a longitudinal study could have been performed to examine possible modifications in the behaviour of the participants, as well as a comparative study in several regions of the country to assess whether the financial threat has equally affected the Portuguese population during the crisis. Finally, another limitation of this study was the methodological design. Since this was a cross-sectional study, it was not possible to observe causal inferences. Despite these limitations, the data provided gives us relevant information on how studying coping mechanisms, in times of austerity, can improve the quality of life and reduce psychopathology symptoms.

In future researches, intervention programs based on positive psychology (e.g., behavioural training to increase life satisfaction and individual well-being in times of financial crisis) may be developed. These contingency plans can be developed among the unemployed, a population that was strongly affected by the crisis, in order to empower individuals' personal strengths and increase their life satisfaction. These behavior reinforcements can be related to exercises that increase the awareness on issues related to coping, such as: (a) confrontation with problems; (b) planned resolution of problems; (c) acceptance focused on the process to assume responsibilities; and (d) training on a positive re-evaluation of the facts that were experienced. These intervention programs meet the proposals of authors such as Mongrain and Anselmo-Matthews (2012), in which there is the belief that

these programs are important tools to avoid stress, anxiety, and depression, and that behavior modification, being trained and modified, can be useful to the unemployed, school finalists looking for a first job, and workers affected by the financial crisis.

## References

- Aldwin, C. M. (1994). *Stress, coping, and development*. New York, NY: The Guilford Press.
- Anderson, J., & Gerbing, D. (1982). Some methods of respecifying measurement models to obtain unidimensional construct measurement. *Journal of Marketing Research*, *19*, 453-460. doi:10.2307/3151719
- Blalock, J., & Joiner, T. E. (2000). Interaction of cognitive avoidance coping and stress in predicting depression/anxiety. *Cognitive Therapy and Research, Kansas*, *24*, 47-65. doi: 10.1023/A:1005450908245
- Byrne, B. (2010). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, application, and programming* (2<sup>nd</sup> Ed.). New York, NY: Routledge.
- Catalano, R., Goldman-Mellor, S., Saxton, K., Margerison-Zilko, C., Subbaraman, LeWinn, K., & Anderson, E. (2011). The health effects of economic decline. *Annual Review of Public Health*, *32*, 431-450. doi:10.1146/annurev-publhealth-031210-101146
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Thomsen, A. H., Saltzman, H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Progress, problems, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, *127*, 87-127. doi:10.1037//0033-2909.127.1.87
- Compas, B. E., Banez, G. A., Malcarne, V., & Worsham, N. (1991). Perceived control and coping with stress: A developmental perspective. *Journal of Social Issues*, *47*, 23-34. doi: 10.1111/j.1540-4560.1991.tb01832.x
- Cooper, C. (2012). Stress in turbulent economic times. *Stress and Health*, *28*, 177-178. doi: 10.1002/smi.2442
- Chen, L., Li, W., He, J., Wu, L., Yan, Z., & Tang, W. (2012). Mental health, duration of unemployment, and coping strategy: A cross-sectional study of unemployed migrant workers in eastern China during the economic crisis. *BMC Public Health*, *12*, 1-12. doi: 10.1186/1471-2458-12-597
- Dekker, J. J. H., Amsing, H., Hahurij, L., & Wichgers, I. (2014). The resilience of recently graduated and unemployed Dutch academics in coping with the economic crisis. *Journal of Social Science Education*, *13*, 45-56. doi:10.2390/jsse-v13-i3-1341
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*, 71-75. doi:10.1207/s15327752jpa4901\_13
- Everly, G. S., & Lating, J. M. (2002). *A clinical guide to the treatment of the human stress response* (2<sup>nd</sup> ed.). New York, NY: Kluwer Academic.
- Farrell, A. F., & Simpson, J. A. (2017). Effects of relationship functioning on the biological experience of stress and physical health. *Current Opinion in Psychology*, *13*, 49-53. doi: 10.1016/j.copsy.2016.04.014
- Fiksenbaum, L., Marjanovic, Z., Greenglass, E., & Garcia-Santos, F. (2017). Impact of economic hardship and financial threat on suicide ideation and confusion. *The Journal of Psychology*, *151*, 477-495. doi:10.1080/00223980.2017.1335686
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, *55*, 647-654. doi:10.1037//0003-066X.55.6.647

- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18, 39-50. doi: 10.2307/3151312
- Frade, C., & Coelho, L. (2015). Surviving the crisis and austerity: The coping strategies of Portuguese households. *Indiana Journal of Global Legal Studies*, 22, 631-664. doi: 10.2979/indjdllegstu.22.2.631
- Frank, C., Davis, C., & Elgar, F. (2013). Financial strain, social capital, and perceived health during economic recession: A longitudinal survey in rural Canada. *Anxiety, Stress, & Coping*, 27, 422-438. doi:10.1080/10615806.2013.864389
- Greenglass, E. (2002). Proactive coping. In E. Frydenberg (Ed.), *Beyond coping: Meeting goals, vision, and challenges* (pp. 37-62). London, United Kingdom: Oxford University Press.
- Greenglass, E., Antonides, G., Christandl, F., Foster, G., Katter, J. K. Q., Kaufman, B. E., & Lea, S. E. G. (2014). The financial crisis and its effects: Perspectives from economics and psychology. *Journal of Behavioral and Experimental Economics*, 50, 10-12. doi: 10.1016/j.socec.2014.01.004
- Greenglass, E., Marjanovic, Z., & Fiksenbaum, L. (2013). The impact of the recession and its aftermath on individual health and well-being. In A. Antoniou & C. Cooper (Eds.), *The psychology of the recession on the workplace* (pp. 42-58). Cheltenham, United Kingdom: Edward Elgar Publishing.
- Greenglass, E., Schwarzer, R., & Taubert, S. (1999). *The Proactive Coping Inventory (PCI): A multidimensional research instrument*. [On-line publication]. Retrieved from: <http://www.psych.yorku.ca/greenglass/>.
- Jesus, N. S., Leal, R., Viseu, J., Valle, P., Matavelli, R., Pereira, J., & Greenglass, E. (2016). Coping as a moderator of the influence of economic stressors on psychological health. *Análise Psicológica*, 4, 365-376. doi:1014417/ap.1122
- Keegan, C., Thomas, S., Normand, C., & Portela, C. (2013). Measuring recession severity and its impact on health expenditure. *International Journal of Health Care Finance and Economics*, 13, 139-155. doi:10.1007/s10754-012-9121-2
- Kline, R. B. (1998). Software review: Software programs for structural equation modeling: Amos, EQS, and LISREL. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 16, 343-364. doi: 10.1177/073428299801600407
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York, NY: Springer.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. New York, NY: Springer.
- Leal, R., Viseu, J., Jesus, S. N., Paixão, O., & Greenglass, E. (2014). Economic stressors and symptoms of psychological distress: Data from a Portuguese sample. In K. Kaniasty, K. Moore, S. Howard, & P. Buchwald (Eds.), *Stress and anxiety: Applications to social and environmental threats, psychological well-being, occupational challenges, and developmental psychology* (pp. 17-23). Berlin, Germany: Logos Verlag.
- Lee-Baggley, D., DeLongis, A., Voorhoeve, P., & Greenglass, E. (2004). Coping with the threat of severe acute respiratory syndrome: Role of threat appraisals and coping responses in health behaviors. *Asian Journal of Social Psychology*, 7, 9-23. doi:10.1111/j.1467-839X.2004.00131.x
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17, 11-21. doi:10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e
- Marôco, J. (2014). *Análise de equações estruturais: Fundamentos teóricos, software & aplicações*. (2.<sup>a</sup> ed.). Pêro Pinheiro, Portugal: Report Number.
- Marjanovic, Z., Greenglass, E., Fiksenbaum, L., & Bell, C. (2013). Psychometric evaluation of the Financial Threat Scale (FTS) in the context of the great recession. *Journal of Economic Psychology*, 36, 1-10. doi:10.1016/j.joep.2013.02.005

- Mongrain, M., & Anselmo-Matthews, T., (2012). Do positive psychology exercises work? A replication of Seligman et al. (2005). *Journal Clinic Psychology*, 68, 382-389. doi: 10.1002/jclp.21839
- Pais-Ribeiro, J. L., & Rodrigues, A. P. (2004). Questões acerca do coping: a propósito do estudo de adaptação do brief Cope.[Some questions about coping: The study of the portuguese adaptation of btief cope]. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 5(1), 3-15.
- Seligman, M. E. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14. doi:10.1037/0003-066X.55.1.5
- Seligman, M., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M., (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 3, 293-311. doi: 10.1080/03054980902934563
- Schneider, D., Harknett, K., & McLanahan, S. (2016). Intimate partner violence in the great recession. *Demography*, 53, 471-505. doi:10.1007/s13524-016-0462-1
- Stein, C., Hoffmann, E., Bonar, E., Leith, J., Abraham, K., Hamill, A.,... Fogo, W. (2013). The United States economic crisis: Young adults' reports of economic pressures, financial and religious coping and psychological well-being. *Journal of Family and Economic Issues*, 34, 200-210. doi:10.1007/s10834-012-9328-x
- Thorne, D. (2010). Extreme financial strain: Emergent chores, gender inequality and emotional distress. *Journal of Family and Economic Issues*, 3, 185-197. doi: 10.1007/s10834-010-9189-0.
- Wadsworth, M. E., & Compas, B. E. (2002). Coping with family conflict and economic strain: The adolescent perspective. *Journal of Research on Adolescence*, 12, 243-274. doi: 10.1111/1532-7795.00033

**10. Estudo Empírico IV - The role of optimism on the association between financial threat and life satisfaction**

Matavelli, R., Jesus, S. N. J., Pinto, P., & Viseu, J. The role of optimism on the association between financial threat and life satisfaction

## **The role of optimism on the association between financial threat and life satisfaction**

Over the last years, Portugal has experienced an austerity period due to the financial crisis, which had a negative impact on individuals' psychological health. This research analyzed the relationship between financial threat and life satisfaction, as well as the moderating role of optimism. Previous studies demonstrated that experiencing positive emotions enhances cognitive processes, allowing individuals to develop resources to endure troublesome moments. Structural equation modelling (SEM), using multiple-group analysis, was used to assess the data. The collected sample consisted of 901 Portuguese individuals, 66.9% females and 33.1% males, with an average age of 37 years old. Our results showed that there is a negative and significant relationship between financial threat and life satisfaction while, on the other hand, optimism established a positive association with life satisfaction. Regarding its moderating effect, optimism mitigated the negative effect of financial threat on life satisfaction, reducing fear, anxiety, and stress-related symptoms regarding personal finances. The implications of these results are discussed.

**Keywords:** Financial crisis, financial threat, life satisfaction, positive emotions, optimism

### **Introduction**

The subprime crisis in the United States of America negatively boosted the economies of several countries and its cascading effect led to numerous economic problems, for example, bankruptcy of banking institutions. As such, various countries were led to an unavoidable economic recession with its effects lasting until today. Portugal was one of the countries affected by the financial crisis, which caused an increase in taxes, social inequalities, high levels of unemployment, emigration, and economic stagnation (Heretick, 2013; Rodrigues & Reis, 2012). During this crisis, private debt reached 225.1% of the country's Gross Domestic Product (GDP) (Torres, 2017). The World Health Organization (WHO) (2009) reported that Portugal had one of the European Union's biggest increases on the consumption of psychotropic drugs (antidepressants consumption increased by 7.6% and mood stabilizers increased by 1.5%), mainly to treat anxiety and depression, which increased as one of the crisis side-effects (Infarmed, 2013; Organisation for Economic Co-operation and Development [OECD], 2011). According to the Portuguese Observatory of Health Systems

(2014), between 2011 and 2012 there was an increase of, approximately, 30% in the cases of depression and also an increase in suicide rates. According to Pezirkianidis, Stalikasa, Efstathioua, and Karakasidou (2016), the economic crisis affected individuals' self-concept, diminishing the meaning of life satisfaction, psychological resilience, and subjective well-being by making them feel unable to cope with a smaller income, unemployment, and reduced social and health support services.

In sum, this financial crisis was responsible by the worsening of the financial situation of individuals and families generating feelings of uncertainty and anxiety. Individuals started to worry about the security of their finances and whether they might be at risk if the economic context worsened. The emergence of these uncertainty and worrying feelings is defined by Marjanovic, Greenglass, Fiksenbaum, and Bell (2013) as a financial threat. One consequence of the increase of financial threat is the deterioration of life satisfaction and, consequently, the development of negative psychological outcomes (Diener, Ng, Harter, & Arora, 2010; Norvilitis, Szablicki, & Wilson, 2003). As such, it is important to assess what variables mitigate the effect of financial threat on individuals' life satisfaction, allowing a decrease in threat perceptions and promoting life satisfaction and psychological well-being. Positive emotions, namely optimism, may act as moderating variables on the abovementioned relationship.

Several studies about positive emotions suggest that this type of emotions improves individuals' psychological health by strengthening their personal resources related to resilience, self-esteem, trust, optimism, and coping mechanisms (Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, & Finkel, 2008; Garland et al., 2010; Seligman, 2002, 2011; Wright & Cropanzano, 2000). Positive emotions also ease the coping process when facing a difficult event, propitiating a cognitive transformation (readjusting to an event), therefore enabling individuals to develop solutions for their problems and to find creative alternatives (Diener et al., 2010; Lopez & Snyder, 2011). Optimistic individuals make positive attributions about the present and future, and when facing challenging events (e.g., a financial crisis) they perceive them as a source of personal growth. In their research, Carver, Scheier, and Segerstrom (2010) demonstrated that optimistic individuals, when facing adversities, are prone to use adaptive coping strategies. Garland et al. (2010) argued that positive emotions help to achieve a better psychological health, increasing an individuals' well-being and life satisfaction. Also, optimists tend to explain their own negative experiences as externally caused, unstable, and unspecific, therefore creating the opportunity of transforming these negative experiences into positive ones (Seligman, 1998).

Following the aforementioned aspects, this study intended to assess the effect of the financial crisis on the life satisfaction of Portuguese individuals and aimed to understand if optimism, as a moderating variable, can soften the negative psychological outcomes caused by economic instability. Based on these premises, we propose the following hypotheses:

Hypothesis 1 (H1) – Financial threat establishes a direct and negative association with life satisfaction.

Hypothesis 2 (H2) – Optimism establishes a direct and positive association with life satisfaction.

Hypothesis 3 (H3) – Optimism reduces the effect of financial threat on life satisfaction.

In general, our research model is based on the negative outcomes that financial threat produces on life satisfaction, for example by increasing psychopathological symptoms. Regarding H1, we expect that this relationship will be direct, negative, and significant, causing stress, depression symptoms, and preoccupation about personal finances. In the case of H2, we expect that this relationship will be direct, positive, and significant, meaning that optimistic individuals have a greater life satisfaction and well-being. Lastly, in regards to H3, a multigroup analysis will be performed, where we will study two groups based on their optimism levels (high levels of optimism *versus* low levels of optimism), in order to analyze if there is a softening of financial threat on life satisfaction on the group with high optimism levels.

Figure 1. addresses the research model proposed.

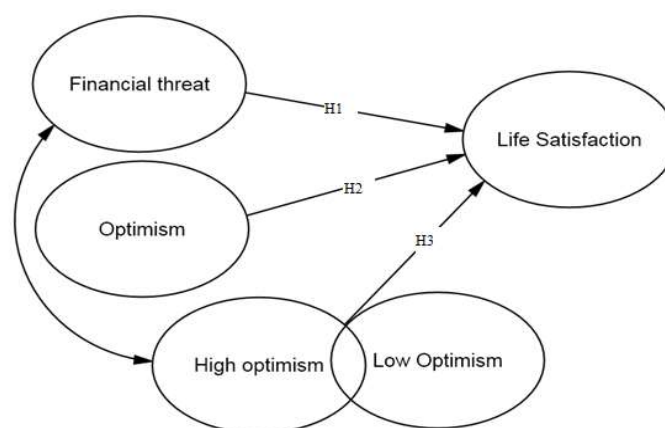


Figure 1. Conceptual model with the three research hypotheses assessed

## Method

### Participants

The sample was composed by 901 Portuguese individuals, 66.9% were females and 33.1% were males. The majority of the participants were married and/or living in a non-marital relationship (52.1%) and 47.9% lived alone due to being separated, divorced, single and/or a widower/widow. The participant's age was comprehended between 18 and 85 years old and the average age of the sample was 37 years old ( $SD = 12.86$ ).

### Measures

The participants responded to a research protocol composed of established instruments, which evaluated the three research constructs: (a) financial threat, (b) life satisfaction, and (c) optimism.

*Financial Threat Scale.* The Financial Threat Scale (FTS) was developed from previous researchers on health threats (Lee-Baggley, DeLongis, Voorhoeave, & Greenglass, 2004). According to Marjanovic et al. (2013), the FTS assesses feelings of uncertainty and perceived threat in relation to an individual's financial situation. This scale was composed of five items (e.g., *How uncertain do you feel?*) and the response format used was a five-point Likert scale (*1 – Not at all; 5 – Extremely uncertain*). Individuals' scoring higher on the FTS are considered as demonstrating high levels of perceived financial threat. In our study this scale presented a Cronbach's alpha of .90 ( $M = 3.47$ ;  $SD = .92$ ).

*Satisfaction with Life Scale.* The Satisfaction with Life Scale (SWLS-5) is a short five-item (e.g., *I am pleased with my life.*) self-filling instrument with a five-point Likert scale (*1 – Strongly agree; 5 – Strongly disagree*) proposed by Diener, Emmons, and Larsen (1985). The results of this scale vary between five and 25, a lower value corresponds to a decreased life satisfaction and a higher value indicates a greater life satisfaction. This instrument measures global cognitive judgments of satisfaction with one's life. In our study this scale presented a Cronbach's alpha of .86 ( $M = 3.11$ ;  $SD = .88$ ).

*Optimism scale.* The Optimism scale developed by Barros (1998) consists of 4 items (e.g., *I'm hopeful of getting what really I want.*) that assess optimism through individuals' attitudes towards the future. Responses are given on a five-point Likert scale (*1 – Strongly agree; 5 – Strongly disagree*), with the score resulting from the sum of all items, ranging from

four to 20 points. In our study this scale presented a Cronbach's alpha of .87 ( $M = 3.57$ ;  $SD = .90$ ).

Participants were also asked to answer a socio-demographic questionnaire.

### **Procedure**

This questionnaire was administered between November 2015 and May 2016 through an online tool. Participation was voluntary, without any financial incentives and the inclusion criterion was that participants had to be over 18 years old. The collected sample was non-probabilistic. Respondents were informed that the research was being conducted to evaluate economic stressors regarding life satisfaction by answering several pre-established questionnaires. Lastly, participants were asked to answer the aforementioned questionnaires and to share them with their network. The questionnaires took about 10-20 minutes to complete.

### **Statistical Analysis**

Data analysis began with a confirmatory factor analysis (CFA) to assess the reliability and validity of the three studied constructs, financial threat, life satisfaction, and optimism. The software AMOS 21.0 was used to estimate the model and the maximum likelihood estimation (MLE) method was applied. Then, a structural equation modelling (SEM) procedure was used to test H1 and H2. Subsequently, and still using the software AMOS 21.0, multiple-group analyses were performed to understand the moderating effect of optimism on the relationship between financial threat and life satisfaction (H3). For that purpose, we divided the sample into two groups, one group with high optimism levels and another one with low levels of optimism. The groups were defined based on each individual score in the optimism scale. To analyze H3 we performed an analysis of the whole sample ( $n = 901$ ) aiming to assess the levels of optimism and financial threat, later we split the sample into two groups. Group 1 included subjects who reported an optimism score lower than the average ( $n = 516$ ). Group 2 included subjects who reported an optimism score higher than the average ( $n = 385$ ).

## Results

### Confirmatory Factor Analysis

As expected, given the large sample size, the Chi-squared statistics was statistically significant ( $\chi^2 = 242.39$ ;  $p < .001$ ) meaning a significant dissimilarity between the estimated and actual models. However, the other indexes used to assess the overall model fit suggested a good fit. Indeed, values for the GFI (.96), RMR (.05), and RMSEA (0.05) are in the ranges that indicate good fit (GFI > .90; RMR < .08; RMSEA  $\leq$  .05) (Byrne, 2010). Results are also good regarding incremental and parsimonious fit (Byrne, 2010):  $\chi^2/df = 3.78 < 5$ ; AGFI = .94; NFI = .97; IFI = .98; TLI = .97; CFI = .98 (all > .95).

Regarding the individual reliability of each construct, a first analysis relied on observing to what extent factor loadings were statistically significant. Our results showed that each loading was significantly associated with its construct (all *p-values* = .00). To achieve an adequate convergent validity an average variance extracted (AVE) of at least .5 must be achieved. In our model, the constructs financial threat, optimism, and life satisfaction fulfilled this criterion (Financial threat: .62; Optimism: .67; Life satisfaction: .56) (Fornell & Larcker, 1981). Moreover, high values for the coefficients Cronbach's Alpha and Composite Reliability (CR) suggested a good construct reliability (Kline, 1998). All the CRs and Cronbach's alphas values were higher than .80 (Financial threat:  $\alpha = .90$ , CR = .88; Optimism:  $\alpha = .87$ , CR = .89; Life satisfaction:  $\alpha = .86$ ; CR = .83) (Table 1).

Table 1

*Results for the Measurement Model*

Constructs and Items	Loading	$\alpha^1$	CR <sup>2</sup>	AVE <sup>3</sup>
<i>Financial Threat</i>		.90	.88	.62
FT1 How uncertain do you feel?	79			
FT2 How much do you feel at risk?	95			
FT3 How much do you feel threatened?	91			
FT4 How much do you worry about it?				

		65			
FT5	How much do you think about it?				
		61			
	<i>Optimism</i>		.87	.89	.67
O1	I face the future with optimism.	81			
O2	I'm hopeful of getting what really I want.	81			
O3	I make projects for the future and I think that I will accomplish them.	93			
O4	In general I consider myself as an optimistic person.	74			
	<i>Life Satisfaction</i>		.86	.83	.56
LS1	My life is, in almost everything, similar to what I would like it to be.	81			
LS2	My life conditions are very good.	73			
LS3	I am pleased with my life.	86			
LS4	Until now I have achieved the important things in life, which I would want.	75			
LS5	If I could restart my life, I wouldn't change anything.	59			

Note. <sup>1</sup>Cronbach's alpha; <sup>2</sup>Composite Reliability; <sup>3</sup>Average Variance Extracted.

### **The Relationship between Financial Threat and Life Satisfaction**

H1 posits that financial threat is negatively and directly associated with lower levels of life satisfaction. In other words, the higher the financial threat, the lower the perception one has about his life satisfaction. Regarding this hypothesis, the results showed a direct and positive association between financial threat and life satisfaction, which can cause the development of pathological symptoms, e.g., of fear and anguish in relation to an individual's personal finances. The aforementioned hypothesis was tested and validated by the analysis of

the direct effect of financial threat on life satisfaction. The estimated coefficient was negative and statistically significant ( $\beta_1 = -.27, p < .001$ ).

### **The Relationship between Optimism and Life Satisfaction**

H2 suggests that optimism is directly and positively related to life satisfaction. This research hypothesis was tested through the direct effect of optimism on life satisfaction. It was shown that the higher a subject's optimism, the higher the perception of well-being on life satisfaction. The estimated coefficient was positive and statistically significant ( $\beta_2 = .46, p < .001$ ).

### **The Effect of Optimism on the Relationship between Financial Threat and Life Satisfaction**

H3 predicts that optimism might mitigate the negative association between financial threat and life satisfaction. This interaction was performed through a multiple-group analysis within the SEM procedure. In order to allow this analysis, the score of each individual on the optimism scale was obtained and, afterwards, its average. Then, we divided the sample into two subgroups based on the levels of optimism, i.e., participants with higher optimism *versus* participants with lower optimism. The subjects who presented levels of optimism that were lower or equal to the average belonged to the group with lower optimism ( $n = 516$ ) and the subjects who presented an average score higher than the average were in the group with higher optimism ( $n = 385$ ).

In the multiple-group analysis, the  $\Delta\chi^2$  statistics rejected significant differences in the structural model ( $\Delta\chi^2 = 1.31; p = .25$ ). This means that the model was not statistically different between individuals with low and high optimism levels. Results for the path estimates evidenced that the relationship between financial threat and life satisfaction was negative and statistically significant in both groups. However, the path estimate was lower in the higher optimism group ( $\beta = -.30$  in comparison to  $\beta = -.38$  in the lower optimism group;  $p < .01$  for both groups). So, as predicted in H3, the effect of the financial crisis on life satisfaction was mitigated in the group that showed higher levels of optimism. The corresponding model presented a good fit:  $\chi^2/df = 2.39 < 5$ ; RMR = .45 < .08; RMSEA = .04 < .05; GFI = .97; AGFI = .94; NFI = .98; IFI = .99; TLI = .98; CFI = .99; all > .95.

## Discussion

The main objective of our research was to comprehend and explore how the financial crisis affected the Portuguese life satisfaction and to determine if optimism could mitigate that relationship. In regards to our first hypothesis, results showed a direct and negative relationship between financial threat and life satisfaction. This result is in accordance with previous studies showing that the feeling of financial threat can increase stress, fear, depression, and insecurity levels (Marjanovic et al., 2013), causing concerns about the future and generating an overall lower life satisfaction. This means that the higher the fear and preoccupation regarding one's personal finances, the lower the life satisfaction, which can contribute to the development of negative psychological outcomes. Regarding the second hypothesis, optimism showed a direct, positive, and significant relationship with life satisfaction, this result is supported by the research of Solari et al. (1999), in which the authors suggest that optimistic people hope to have positive present and future experiences and have better mental health and life satisfaction. As such, individuals that are optimistic about events that will occur (present and future) and have the skills to overcome negative events are more satisfied with their lives.

Regarding the third hypothesis, the multiple-group analysis showed an attenuation of the magnitude of the effect of financial threat on life satisfaction in the group with high levels of optimism. The aforementioned results support the conviction that positive emotions, namely optimism, protect individuals from negative consequences in stressful periods and enhances their quality of life (Schmitz, Saile, & Nilges, 1996; Wrosch & Scheier, 2003; Wrosch, Scheier, Miller, Schulz, & Carver, 2003). This result also meets Beck's cognitive triad (negative view of himself, the world, and the future), when the author analyzes cognitive distortions as systematic errors in information process, in other words, people who are depressed or have lower optimism tend to misinterpret external situations (e.g., a financial crisis). Thus, these individuals present little vitality and low optimism rates, as such they develop irrational beliefs, for example, that their life is a constant suffering. Cognitive awareness programs must be developed, so that these erroneous thoughts become neutral, enabling individuals to (re)signify their perspectives in order to deal with adversity in a healthier way (Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1997). Carver et al. (1994, 2010) and Rasmussen, Scheier, and Greenhouse (2009), in their researches, have supported the fact that optimism has a positive and beneficial impact on individuals' psychological and physical well-being, since their results have shown that there is a positive correlation between

optimistic individuals and their well-being. Also, optimistic individuals are more resilient and employ adequate coping strategies. We can then infer that the higher the optimism levels of an individual, the less vulnerable he/she is in regards to the negative stimuli associated with the financial crisis. Our results showed that on the group with higher levels of optimism the perception of financial threat was attenuated.

There is still not enough research on the role of positive emotions regarding the financial crisis, which makes us speculate on the optimism's role on negative events. This research provides new evidences on this matter, for example, positive emotions training. Mental health professionals should try and develop more strategies on this field, in order to prevent mental illness and improve individuals' life quality. We should emphasize, as well, that optimism is a personal resource, which can be developed and once it is developed this resource will remain relatively stable after the cognitive readjustment and will offer support for negative events (Seligman, 1998).

### **Limitations**

There were a few limitations in our study, such as the sample, which was not representative of the Portuguese population. Another limitation is the lack of a comparison between countries, e.g., between Portugal, which was strongly affected by the financial crisis, and Brazil, which was barely affected by the crisis, in order to better analyze optimism's importance. Since it was a cross-sectional study, we could not infer a causal relationship between the studied variables. Lastly, given the methodological design employed, we could have assessed the probability of common method variance.

### **Future Researchers**

We propose that future researchers are linked to positive psychology intervention programs in order to enhance the positive emotional training of (a) optimism, (b) social relationships strengthening, (c) coping strategies, and (d) mindfulness and other relaxation techniques. These programs could be implemented, firstly, on a university's student body, since this population was severely affected by the financial crisis, creating them immense difficulties in finding their first job, making them leave their country (emigration) in order to have a better future, and secondly, on individuals that suffered a huge blow on their economic purchasing power. Giltay, Kamphuis, Kalmijn, Zitman, and Kromhout (2006) proposed to use

psychotherapy and positive emotional training on pessimistic individuals, in order to develop their optimism and coping strategies. Wrosch and Scheier (2003) suggest that optimistic individuals have a greater life satisfaction than those who are less optimistic or are pessimistic. Therefore, this research becomes valuable for psychologists that work in a prevention area and on areas that are linked to the development of future interventions that try to improve individuals' well-being.

Finally, we think that it would be useful to have similar studies conducted in several other countries affected by the financial crisis in order to compare the obtained results. Also, longitudinal studies would also be useful to observe the inference of causality between variables.

## References

- Barros, J. (1998). Optimismo: Teoria e avaliação – proposta de uma nova escala. *Psicologia, Educação e Cultura*, 2, 295-308.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979/1997). *Terapia cognitiva da depressão*. Porto Alegre, Brasil: Artmed.
- Byrne, B. (2010). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, application, and programming* (2<sup>nd</sup> Ed.). New York, NY: Routledge.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30, 879-889. doi:10.1016/j.cpr.2010.01.006
- Carver, C. S., Pozo-Kaderman, C., Harris, S. D., Noriega, V., Scheier, M. F., Robinson, D. S. ... Clark, K. C. (1994). Optimism versus pessimism predicts the quality of women's adjustment to early stage breast cancer. *Cancer*, 73, 1213-1220. doi:10.1002/1097-0142(19940215)73:4<1213
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. doi:10.1207/s15327752jpa4901\_13
- Diener, E., Ng, W., Harter, J., & Arora, R. (2010). Wealth and happiness across the world: Material prosperity predicts life evaluation, whereas psychosocial prosperity predicts positive feeling. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99, 52-61. doi:10.1037/a0018066
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.-w., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143-156. doi:10.1007/s11205-009-9493-y
- Fornell, C., & Larcker, D. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18, 39-50. doi: 10.2307/3151312
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1045-1062. doi: 10.1037/a0013262
- Garland, E. L., Fredrickson, B., Kring, A. M., Johnson, D. P., Meyer, P. S., & Penn, D. L. (2010). Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: Insights from the

- broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 30, 849-864. doi: 10.1016/j.cpr.2010.03.002
- Giltay, E. J., Kamphuis M. H., Kalmijn S., Zitman F. G., & Kromhout D. (2006). Dispositional optimism and the risk of cardiovascular death: The Zutphen elderly study. *Archives of Internal Medicine*, 166, 431-436. doi:10.1001/archinte.166.4.431
- Heretick, D. (2013). Clinicians' reports of the impact of the 2008 financial crisis on mental health clients. *Journal of Social, Behavioral, and Health Sciences*, 7, 1-22. doi: 10.5590/JSBHS.2013.07.1.01
- Infarmed. (2013). *Estatística do medicamento*. Retrieved from: [http://www.infarmed.pt/portal/page/portal/INFARMED/MONITORIZACAO\\_DO\\_MERCADO/OBSERVATORIO/ESTATISTICA\\_DO\\_MEDICAMENTO](http://www.infarmed.pt/portal/page/portal/INFARMED/MONITORIZACAO_DO_MERCADO/OBSERVATORIO/ESTATISTICA_DO_MEDICAMENTO)
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2011). *The Oxford handbook of positive psychology* (2<sup>nd</sup> ed.). New York, NY: Oxford University Press.
- Lee-Baggley, D., DeLongis, A., Voorhoeve, P., & Greenglass, E. (2004). Coping with the threat of severe acute respiratory syndrome: role of threat appraisals and coping responses in health behaviors. *Asian Journal of Social Psychology*, 7, 9-23. doi:10.1111/j.1467-839X.2004.00131.x
- Marôco, J. (2014). *Análise de equações estruturais: Fundamentos teóricos, software & aplicações*. (2.<sup>a</sup> ed.). Pêro Pinheiro, Portugal: Report Number.
- Marjanovic, Z., Greenglass, E., Fiksenbaum, L., & Bell, C. (2013). Psychometric evaluation of the Financial Threat Scale (FTS) in the context of the great recession. *Journal of Economic Psychology*, 36, 1-10. doi:10.1016/j.joep.2013.02.005
- Norvilitis, J. M., Szablicki, P. B., & Wilson, S. D. (2003). Factors influencing levels of credit card debt in college students. *Journal of Applied Social Psychology*, 33, 935-947. doi: 10.1111/j.1559-1816.2003.tb01932.x
- OECD (2011). *Health statistics*. Paris, Organisation for Co-operation and Development Retrieved from: <http://www.oecd.org/els/health-systems/health-data.htm>
- Portuguese Observatory of Health Systems (2014). *Relatório de primavera 2014*. Retrieved from: <http://www.opss.pt/sites/opss.pt/files/RelatorioPrimavera2014.pdf>.
- Pezirkianidis, C., Stalikas, A., Efstathiou, E., & Karakasidou, E. (2016). The Relationship between meaning in life, emotions and psychological illness: The moderating role of the effects of the economic crisis. *The European Journal of Counseling Psychology*, 4, 77-100. doi: 10.5964/ejcop.v4i1.75
- Rasmussen, H. N., Scheier, M. F., & Greenhouse, J. B. (2009). Optimism and physical health: A meta-analytic review. *Annals of Behavioral Medicine*, 37, 239-256. doi:10.1007/s12160-009-9111-x
- Rodrigues, J., & Reis, J. (2012). The asymmetries of European integration and the crisis of capitalism in Portugal. *Competition and Change*, 16, 188-205. doi:10.1179/1024529412Z.00000000013
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. New York, NY: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. New York, NY: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (1998). *Learned optimism*. New York, NY: Pocket Books.
- Solari, A., Flippinni, G., Gasco, P., Colla, L., Salmaggi, A., La-Mantia, L., ... Mendozzi, L. (1999). Physical rehabilitation has a positive effect on disability in multiple sclerosis patients. *Neurology*, 52, 57-62. doi:10.1212/WNL.52.1.57
- Schmitz, U., Saile, H., & Nilges, P. (1996). Coping with chronic pain: flexible goal adjustment as an interactive buffer against pain-related distress. *Pain*, 67, 41-51. doi:org/10.1016/0304-3959(96)03108-9

- Torres, J., E. (2017). *Dívida pública e soberania nacional*. (1ª Ed.). Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna, Lisboa, Portugal: ISCPSI – ICPOL.
- WHO (2009). *The financial crisis and global health: Report of a high-level consultation*. Retrieved from: [http://www.who.int/topics/financial\\_crisis/financialcrisis\\_report\\_200902.pdf](http://www.who.int/topics/financial_crisis/financialcrisis_report_200902.pdf)
- Wright, T. A., & Cropanzano, R. (2000). Psychological well-being and job satisfaction as predictors of job performance. *Journal of Occupational Health Psychology, 5*, 84-94. doi: 10.1037/1076-8998.5.1.84
- Wrosch, C., & Scheier, M. F. (2003). Personality and quality of life: The importance of optimism and goal adjustment. *Quality of Life Research, 12*, (Suppl) 59-72.
- Wrosch, C., Scheier, M. F., Miller, G. E., Schulz, R., & Carver, C. S. (2003). Adaptive self-regulation of unattainable goals: goal disengagement, goal reengagement, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin, 29*, 1494-1508. doi: 10.1177/0146167203256921

## **11. Estudo Empírico V – Plano de Intervenção em Psicologia Positiva**

## Introdução ao Plano de Intervenção

A realização do Programa de Intervenção em Psicologia Positiva nasce com o objetivo de compreendermos como algumas estratégias ligadas as emoções positivas podem contribuir para a atenuação dos sintomas negativos subjacentes a crise financeira, em benefício do aumento na satisfação com a vida.

Como referido ao longo do corpo bibliográfico e, através da leitura dos resultados do presente trabalho, os estressores económicos afetam, negativamente a saúde psicológica dos indivíduos, aumentando os problemas de saúde geral, causando uma diminuição da satisfação com a vida. Na compreensão de como os mecanismos ligados às emoções positivas poderiam atenuar esses efeitos, procurámos treinar os mecanismos ligados ao suporte emocional, ao *coping* e ao otimismo, para que essas variáveis atuassem como um amortecedor sobre a relação supramencionada.

Um dos requisitos mais importantes para o processo psicoterapêutico de melhoria funcional ligado a técnicas de prevenção é a consciencialização dos processos individuais de cada sujeito, sendo este um pré-requisito importante para alcançar a mudança no comportamento menos saudável. Portanto, esta constitui-se como a primeira fase do programa de intervenção.

A consciência de que algo vai mal gera um comportamento de mudança, sendo que, o importante não é remover o problema, mas demonstrar ao indivíduo que o mesmo pode ser transformado, de forma consciente e positiva, utilizando os seus próprios recursos internos. É importante que o indivíduo compreenda os fatores que não lhe trazem felicidade, tendo consciência dos seus fatores internos (i.e., emoções ineficazes, ruminação de pensamentos) e externos (i.e., dívidas, rompimentos relacionais, novas aprendizagens relacionadas ao contexto académico, prazos apertados relacionados com o contexto de trabalho, entre outros).

Após a compreensão das variáveis utilizadas, i.e., o suporte emocional, o otimismo e as estratégias de *coping*, os participantes exploram formas de otimizar as suas forças e virtudes pessoais, tornando-se consciente do seu potencial para utilizar essas características como ferramentas para ultrapassar momentos adversos (e.g., a crise financeira).

Os exercícios foram preparados para que os participantes tivessem uma representação das suas características pessoais e que pudessem avaliá-las como competências, criando uma oportunidade de um reencontro com ele próprio, na busca do fortalecimento dos seus mecanismos positivos, acentuando os seus pontos fortes de acordo com seu temperamento,

i.e., característica biológica e instintiva da sua personalidade. Os exercícios constituem-se como uma ferramenta valiosa para que o participante possa aceder a essas potencialidades. O plano de intervenção em psicologia positiva visa fazer uma ponte entre a teoria e a prática, ajudando os participantes a maximizar e a visualizar as suas forças e competências pessoais, no sentido de uma (re)significação das suas características pessoais, fomentando o aumento da satisfação com a vida, em períodos de crise financeira, pessoal e/ou em momentos difíceis, prevenindo o mal-estar psicológico, que gera estresse, ansiedade, depressão e outros comportamentos desviantes.

### **Como foi elaborado o Plano de Intervenção**

O programa foi desenhado para ser utilizado em formato *online* (anexo I a VIII), foi construído um site através do provedor wix, com informações referentes: (a) contato; (b) sobre nós; (c) artigos e histórias; (d) exercícios de relaxamento (em prol da redução de sintomas de estresse e ansiedade); (e) instruções aos participantes; (e) questionários; (f) módulo 1; (g) módulo 2; (h) módulo 3.

A primeira informação dada os participantes para participar nessa fase do estudo foi que estes teriam duas opções: constituir-se como parte do grupo 1, ou do grupo 2. Caso a opção visasse fazer parte do grupo 1, solicitar-se-ia que respondessem a um questionário pré-estabelecido, em dois momentos distintos (o 1.º momento aquando do início do programa, e um 2.º momento após 3 semanas).

Caso a opção recaísse sobre o grupo 2, solicitamos a realização de 3 módulos diferentes de exercícios, com o intuito de treinar e potencializar as características dos participantes ligadas ao otimismo, ao suporte emocional e as estratégias de *coping*, bem como, a realização de exercícios de relaxamento e meditação. Enquanto parte deste segundo grupo, pretendíamos que os participantes, respondessem, inicialmente, a um questionário pré-estabelecido, após o qual deviam iniciar o módulo 1, constituído por 4 exercícios (que poderiam ser realizados em 4 dias - um exercício por dia) ou em 7 dias (se o participante optasse por dias intervalados, entre a execução dos exercícios). Após o anteriormente referido, solicitamos aos participantes que iniciassem o módulo 2 (realizado conforme o módulo 1) e por fim, o módulo 3 (também seguindo os mesmos parâmetros dos módulos anteriores).

## As sessões foram distribuídas por 3 módulos

### *Módulo I*

Os exercícios para esse módulo, foi concebido para ir ao encontro do treino das emoções positivas, onde utilizamos estratégias relacionadas com a proatividade, a persistência, a criatividade e a confiança. (anexo de IX a XIX).

### *Módulo II*

Para esse módulo foi elaborado exercícios que visasse o fortalecimento das qualidades relacionais, com o intuito de treinar as relações sociais, uma vez que, estas desempenham um papel importante na saúde mental dos indivíduos, promovendo uma melhor satisfação com a vida. As principais características treinadas para o fortalecimento relacional foram: os processos empáticos, as características relacionadas à confiança, o encorajamento, a esperança e a afetividade, bem como, a importância dada ao coletivo. (anexo de XX a XXVII).

### *Módulo III*

Os exercícios relativos as estratégias de *Coping*, foram realizados para estimular o processo de enfrentamento, em busca de uma melhor compreensão do “eu”, uma vez que os processos ligados às estratégias de *coping* são conscientes. Desta forma, treinamos características ligadas ao confronto, a resolução de tarefa, ao processo de aceitação e a reavaliação positiva dos acontecimentos de vida. (anexo de XXIX a XXXV).

As estratégias de treino foram efetuadas de forma clara e simples, com o intuito que os participantes pudessem encontrar emoções positivas e valorizassem esses sentimentos dando uma nova (re)significação ao seu percurso de vida.

O processo de intervenção ocorreu exclusivamente *online* sendo disponibilizado apoio através de encontros via *Skype*, para esclarecimento de alguma dúvida, ou mesmo para treinar algumas competências.

Foram disponibilizados exercícios de *mindfulness*, bem como 21 exercícios sobre o bem-estar, para serem efetuados em conjunto com os módulos.

Os participantes foram alertados para respeitar os módulos, solicitando que passassem para o próximo, apenas depois de terem terminado os anteriores, sendo também pedido um *feedback* aos participantes, após o término de cada módulo.

No final dos três módulos, instruímos os participantes para que estes voltassem a preencher os instrumentos previamente fornecidos, sobre os estressores económicos e a satisfação com a vida.

## Metodologia e Procedimento

### *Participantes*

Participaram neste estudo 31 indivíduos que já faziam parte da primeira fase desta investigação, sendo recrutados através da base de dados da primeira fase deste projeto. Desta forma, foi enviada uma carta, via *e-mail*, apenas aos participantes que autorizaram ser contactados. Os dados foram coletados entre abril e junho de 2017. A intervenção foi realizada de forma numa plataforma construída através do provedor *Wix*, sendo facultado o link para participar (<https://rdmpsiche.wixsite.com/psicologiapositiva>).

Após ser asseguradas as condições de confidencialidade, os participantes responderam a um questionário sociodemográfico e, posteriormente, aos questionários relativos as variáveis de estudo. Para examinar a eficácia destas estratégias, procurámos controlar a amostra, recorrendo a dois grupos, um de controlo e outro de intervenção, seguindo um procedimento de duas etapas. Na primeira etapa foram seleccionados os participantes que fizeram parte do grupo de controlo, sendo que estes responderam a perguntas pré-estabelecidas, sobre condições de vida e a crise financeira (em duas fases, início e após três semanas). Posteriormente, foi seleccionado o grupo de treino, os quais fizeram uma série de exercícios, que duraram três semanas, com o intuito de gerar o fortalecimento dos mecanismos ligados à psicologia positiva. Procurámos, desta forma, avaliar tais técnicas e, como tal, abordámos o treino de competências relacionadas com o otimismo, o  *coping*  e o suporte emocional, a fim de diminuir as avaliações cognitivas disfuncionais ligadas ao mal-estar psicológico, causado pela crise financeira, em relação à satisfação com a vida.

O grupo de controlo (grupo 1) totalizou dezasseis participantes. Os indivíduos apresentaram idades compreendidas entre os 20 e 60 anos ( $M = 30$  anos;  $SD = 12.08$ ). A maioria era do sexo feminino 62%, sexo masculino 37%. Relativamente ao grau académico, 6% tinham como instrução o ensino básico, 37% o ensino secundário, 31% o ensino superior, e 18% tinham pós-graduação, mestrado ou doutoramento. No que concerne ao estado civil, 37% eram solteiros ou divorciados, 31% eram casados ou viviam em união estável, e 25% eram viúvos.

No grupo de intervenção (grupo 2) participaram quinze sujeitos, porém apenas 10 finalizaram o programa. Os indivíduos apresentavam idades compreendidas entre os 26 e 51 anos ( $M = 29$  anos;  $SD = 17.30$ ). A maioria dos participantes era do sexo feminino 90%, do sexo masculino 10%. Em relação ao grau académico, 10% tinham ensino secundário, 30%

ensino superior e 60% possuíam pós-graduação, mestrado ou doutoramento. Relativamente ao estado civil, 50% eram solteiros, 30% eram casados ou viviam em união estável, e 20% eram divorciados.

Este estudo sugeriu-nos que o treino de técnicas ligadas à psicologia positiva pode ser eficaz para reduzir os sintomas negativos de momentos difíceis, como a crise financeira, contribuindo para uma melhoria no bem-estar e satisfação com a vida.

### *Instrumentos utilizados*

#### *Escala de ameaça financeira*

A presente escala foi desenvolvida a partir de pesquisas anteriores sobre as ameaças para a saúde (Lee-Baggley, DeLongis, Voorhoeave, & Greenglass, 2004). De acordo com Marjanovic et al. (2013), (FTS) avalia os sentimentos de insegurança e ameaça em relação à situação financeira do indivíduo. Esta escala é composta por cinco itens, apresentados numa escala do tipo Likert, de cinco pontos (1 - Nada; 5 – Muitíssimo). No nosso estudo, esta escala apresentou um Alfa de Crombach de .90 ( $M = 3.47$ ;  $SD = .92$ ).

#### *Escala de Satisfação com Vida*

Esta é uma escala de auto preenchimento, contendo cinco itens, sendo considerado um questionário curto em um formato tipo Likert (1 - Concordo Fortemente; 5 - Discordo), desenvolvida por Diener, Emmons, & Larsen (1985). Os resultados desta escala variam entre cinco e vinte e cinco pontos, onde um valor mais baixo corresponde a uma satisfação com a vida diminuída, e um valor mais elevado indica uma maior satisfação com a vida. A mensuração deste instrumento engloba os aspetos cognitivos e globais referentes à satisfação com a vida. O valor do Alfa de Cronbach foi de .86 ( $M = 3.11$ ;  $SD = .88$ ).

#### *Escala do Suporte emocional*

Esta escala foi desenvolvida por Greenglass, Fiksenbaum, & Burke (1996), sendo adaptada de trabalhos anteriores de Caplan et al. (1975). É composta por nove itens, ordenados numa escala de quatro pontos (1 – Discordo Fortemente; 4 – Concordo Fortemente), apresentando três dimensões do apoio emocional, nomeadamente: (a) apoio prático (3 itens); (b) suporte social (3 itens); e (c) apoio informativo (3 itens). No nosso estudo, esta escala apresentou um Alfa de Cronbach de .82 e ( $M = 2.83$ ;  $SD = .38$ ).

### *Escala de Coping*

Esta escala foi desenvolvida por Greenglass, Schwarzer, & Taubert (1999) e refere-se às estratégias de *coping* adotadas pelos indivíduos ao enfrentar situações estressantes. O inventário de *Coping* proativo (PCI) apresenta 14 itens organizados numa escala tipo Liket (1 – Discordo Fortemente; 4 – Concordo Fortemente). No nosso estudo, esta escala apresenta um alfa de Cronbach de .85 ( $M = 3.02$ ;  $SD = .43$ ).

### *Escala do Otimismo*

A Escala do Otimismo foi desenvolvida por Barros (1998), contém 4 itens, e a sua avaliação sobre o otimismo é feita através das atitudes dos indivíduos perante o futuro. Os itens estão organizados numa escala tipo Likert de 5 pontos (1 – Discordo Fortemente; 5 – Concordo Fortemente), com a pontuação composta da soma de todas as respostas, que varia de 4 a 20 pontos. Neste estudo, esta escala apresentou um Alfa de Cronbach de .87 ( $M = 3.57$ ;  $SD = .90$ ).

O grupo experimental, além de responder aos questionários supracitados, efetuaram exercícios de relaxamento (em prol da redução do estresse), e realizou três módulos de exercícios para o treino de mecanismos ligados ao otimismo, ao suporte emocional e as estratégias de *coping*. Os exercícios foram desenvolvidos por Rafaela Matavelli, Saul Neves de Jesus e Patrícia Pinto, baseados no programa de *Positive Psychology*, de Matt Driver (2011).

## **Análise estatística**

Utilizou-se para a análise estatística o software de ciências sociais SPSS (v. 21; SPSS Inc, Chicago, IL). Para a mensuração dos resultados utilizámos o teste para a comparação de populações a partir de amostras emparelhadas (início e final), de forma a observar se houve alterações nas populações estudadas. Desta forma, recorreu-se ao teste *T- Student* para amostras emparelhadas, sendo o pressuposto de normalidade avaliado através do teste Kolmogorov-Smirnov para os dois momentos.

O programa de intervenção em psicologia positiva surtirá resultado se houver alterações positivas na perceção da satisfação com a vida, através do treino das emoções positivas através das variáveis do suporte emocional do *coping* e do otimismo, entre o início e o final do treino, diminuindo as perceções negativas da ameaça financeira.

Após análise dos resultados obtidos, poderemos inferir que existe evidência estatística para afirmar que o programa de intervenção em psicologia positiva teve o efeito desejado, sendo estatisticamente significativo.

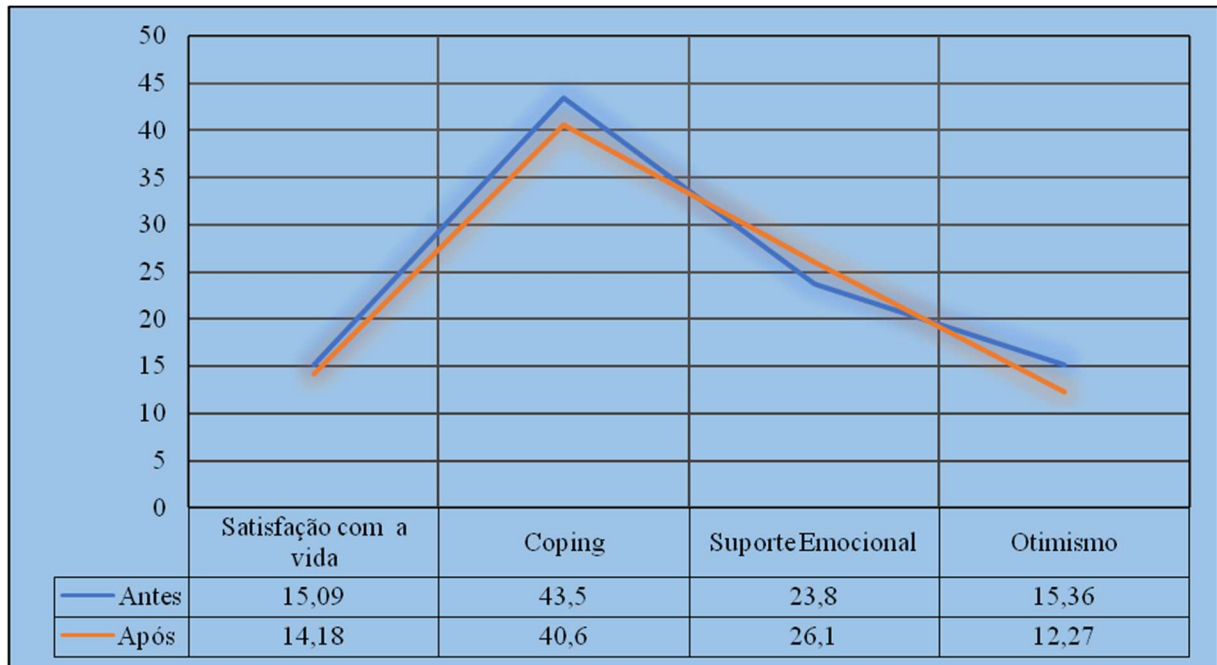


Figura 1. Resultados do grupo de controle no primeiro momento e após três semana.

Como podemos observar na figura 1, o resultado do teste paramétrico para medidas repetidas não indica grande impacto sobre alterações das emoções positivas (o otimismo, o *coping* e o suporte emocional) no grupo de controle.

A estatística de Paired Sample Statistic apresenta os seguintes resultados: Ameaça Financeira início ( $M = 16.63$ ;  $SD = 4.34$ ), após três semanas ( $M = 17.63$ ;  $SD = 4.03$ ), correlação de Pearson entre os dois momentos foi de  $r = -.412$  para  $p = .113$ . A estatística referente ao teste  $t(15) = -.56$ , sendo o  $p$ -value unilateral à esquerda, ou seja,  $H_0: \mu_I - \mu_F \geq 0$  vs  $H_1: \mu_I - \mu_F < 0$ . Desta forma o  $p_{UE}^{14} = .28 \geq \alpha = 0.05$ . Os dados referentes à satisfação com a vida são ( $M = 15.09$ ;  $SD = 4.96$ ), após três semanas os participantes apresentam os seguintes resultados ( $M = 14.18$ ;  $SD = 3.68$ ), correlação de Pearson entre os dois momentos foi de  $r = -.416$  para  $p = .203$ . A estatística referente ao teste  $t(10) = .412$ , sendo o  $p$ -value unilateral a direita, ou seja,  $H_0: \mu_I - \mu_F \leq 0$  vs  $H_1: \mu_I - \mu_F > 0$ . Desta forma o  $p_{UD}^{15} = 0.656 \leq \alpha = 0.05$ , sendo considerado estatisticamente não significativo.

<sup>14</sup>  $p_{UE}$  significa que o test-T é negativo e unilateral à esquerda  $H_0: \mu_I \geq \mu_F$  vs  $H_0: \mu_I < \mu_F$

<sup>15</sup>  $p_{UD}$  significa que o test -T é positivo e unilateral à direita  $H_0: \mu_I \leq \mu_F$  vs  $H_0: \mu_I > \mu_F$

No que se refere às estratégias de *coping*, os participantes do grupo de controlo apresentaram ( $M = 43.50$ ;  $SD = 5.96$ ) no primeiro momento e, após três semanas, apresentaram ( $M = 40.60$ ;  $SD = 12.47$ ). A correlação de Pearson entre os dois momentos foi de  $r = .09$  para  $p = .79$ . A estatística referente ao teste  $t(19) = .69$ , sendo o  $p$ -value unilateral a direita  $p_{UD} = .74 \leq \alpha = 0.05$ , sendo considerado estatisticamente não significativo.

Nos dados referentes ao suporte emocional, os participantes revelaram no primeiro momento ( $M = 23.80$ ;  $SD = 5.37$ ), no segundo momento de ( $M = 26.10$ ;  $SD = 7.12$ ), mostrando um aumento referente às relações positivas. Apresentou um  $r = -.04$   $p = .90$ . A estatística referente ao teste  $t(9) = -.79$ , sendo o  $p$ -value unilateral à esquerda. Desta forma, o  $p_{UE} = .77 \geq \alpha = 0.05$ , considerando estatisticamente significativo.

No que diz respeito a estratégias de otimismo, os sujeitos apresentaram uma ( $M = 15.36$ ;  $SD = 2.97$ ), no primeiro momento e ( $M = 12.27$ ;  $SD = 3.87$ ), após três semanas. A correlação entre os momentos foi de  $r = .29$  e  $p = .38$ . A estatística referente ao teste  $t(10) = 2.48$  sendo o  $p$ -value unilateral à direita, o  $p_{UD} = .98 \leq \alpha = 0.05$ , sendo considerado estatisticamente não significativo.

Em suma, e de acordo com a figura 1, podemos observar no que concerne às variáveis de estudo, que os resultados não foram significativos referente a um aumento na satisfação com a vida, indo ao encontro do que se pretendia investigar.

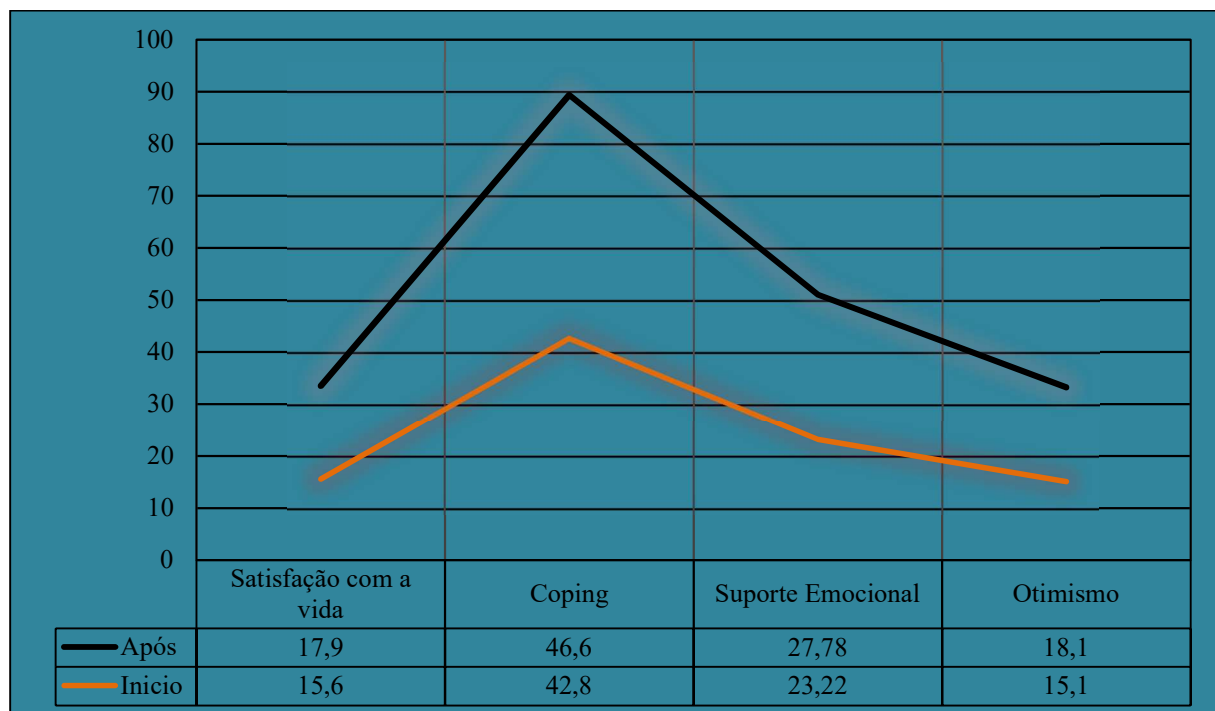


Figura 2. Resultados do grupo que efetuou o programa de intervenção: 1º. momento antes dos exercícios e 2º. momento após os exercícios.

Como demonstrado na figura 2, o resultado do teste paramétrico para medidas repetidas indicou um efeito significativo no aumento das emoções positivas (do otimismo, do *coping* e do suporte emocional em relação à satisfação com a vida).

O quadro Paired Sample Statistic apresenta a estatística descritiva das variáveis utilizadas. A ameaça financeira, antes do treino das emoções positivas apresentava ( $M = 14.30$ ;  $SD = 4.83$ ) e, após o treino das emoções, apresentou ( $M = 16.70$ ;  $SD = 4.11$ ), sendo a correlação de Pearson entre as variáveis de  $r = -.48$  para  $p = .15$ . A estatística referente ao teste  $t(9) = -.98$ , sendo o  $p$ -value unilateral a esquerda, ou seja,  $H_0: \mu_1 - \mu_2 \geq 0$  vs  $H_1: \mu_1 - \mu_2 < 0$ . Desta forma o  $p_{UE} = .82 \geq \alpha = 0.05$ , considerando estatisticamente significativo.

No que respeita à satisfação com a vida, os resultados apresentados, antes da realização do plano de intervenção, eram de ( $M = 15.69$ ;  $SD = 3.56$ ) e, após o plano de intervenção, os resultados foram de ( $M = 17.90$ ;  $SD = 3.84$ ). A correlação de Person entre as variáveis foi de  $r = .01$   $p = .92$ ;  $t(9) = -1.39$ ;  $p_{UE} = .90 \geq \alpha = 0.05$ , sendo considerado, estatisticamente significativo.

Os dados referentes às estratégias de *coping* antes do treino das emoções positivas foram ( $M = 42.80$ ;  $SD = 7.22$ ), após o treino das emoções positivas, os resultados foram ( $M = 46.60$ ;  $SD = 5.73$ ). A correlação de Pearson entre os dois momentos foi de  $r = -.63$   $p = .05$ ; teste  $t(9) = -1.02$ ;  $p_{UE} = .83 \geq \alpha = 0.05$ , sendo considerado, estatisticamente significativo.

O resultado referente ao suporte emocional, antes do início do plano de intervenção, era de ( $M = 23.22$ ;  $SD = 3.30$ ), após o treino das emoções positivas, os sujeitos apresentaram ( $M = 27.80$ ;  $SD = 2.63$ ),  $r = -.38$   $p = .31$  e teste  $t(8) = -2.76$  e, por fim,  $p_{UE} = .98 \geq \alpha = 0.05$ , os resultados foram considerados estatisticamente significativos.

Finalmente, os dados referentes às estratégias do otimismo, antes do plano de intervenção, foi de ( $M = 15.10$ ;  $SD = 2.80$ ), após iniciar o treino das emoções positivas os resultados foram de ( $M = 18.10$ ;  $SD = 2.07$ ). Os resultados referentes a correlação dos dois momentos foram de  $r = -.17$   $p = .63$  e o teste  $t(9) = -2.51$ ;  $p_{UE} = .98 \geq \alpha = 0.05$ , sendo considerado estatisticamente significativo.

Em suma e, como podemos observar na figura 2, após o treino das emoções positivas, os participantes apresentavam melhorias referentes às variáveis em causa, levando-nos a crer que os participantes se sentem mais felizes e satisfeitos após o início do treino das variáveis ligadas às emoções positivas (suporte emocional, otimismo e *coping*), em detrimento do verificado no grupo de controlo, onde não houve treino de emoções positivas. Todos os resultados vão ao encontro do nosso objetivo de pesquisa.

## ***Conclusão do plano de intervenção***

O estudo aprofundado das características ligadas às emoções positivas em prol da superação de momentos adversos ultrapassa o ceticismo ligado à sua eficácia. Através de vários estudos, como por exemplo, os conduzidos por Mihaly Csikszentmihalyi; Ray Fowler; Chris Peterson; Ed Diener; Seligman & Csikszentmihalyi; Seligman; Lyubomirsky; a sua eficácia encontra sustentação. Partindo de perspectivas preventivas e interventivas, organizámos esta seção com a criação de um programa de intervenção em psicologia positiva (PIPP), com o intuito de promover uma (re)significação sobre momentos adversos, através do treino das competências internas de cada indivíduo. Ao treinar as forças e as virtudes dos indivíduos, através de estratégias ligadas ao suporte emocional, aos mecanismos de *coping* e ao otimismo, acreditamos haver uma diminuição do impacto negativo da ameaça financeira, em relação à satisfação com a vida, sendo que, os problemas financeiros são considerados fortes preditores de ansiedade, depressão, estresse e ideação suicida (Biswas-Diener & Diener, 2001).

Com este trabalho, esperamos contribuir com mais um “degrau” na compreensão dos benefícios das emoções positivas para a saúde geral do indivíduo e, principalmente, esperamos contribuir para a compreensão da utilização das emoções positivas para uma vida plena, harmoniosa e repleta de significado, fazendo com que os indivíduos sejam mais felizes no seu quotidiano.

Os resultados apresentados foram ao encontro do previsto, sendo que, no final do programa de intervenção, os participantes apresentaram uma melhoria na satisfação com a vida. Conforme descrito na conclusão dos resultados, os participantes do grupo de intervenção mostraram aumento das estratégias positivas, levando-nos a acreditar num aumento do otimismo, do suporte emocional e das estratégias de *coping* ligadas a uma melhor adaptabilidade e resiliência (Gillespie et al., 2007). Os aumentos desses recursos psicológicos atuam como mecanismos amortecedores de situações de estresse, ansiedade e depressão, melhorando a perceção dos indivíduos para que estes consigam dar respostas mais saudáveis e adaptativas, e que, posteriormente permitam que estes indivíduos consigam lidar de uma forma mais adequada, ao serem confrontados por momentos de fragilidade (Fredrickson, Tugade, Waugh, & Larkin 2003), assegurando uma maior saúde psicológica.

De acordo com os resultados encontrados, concluímos que existe potencialidade na utilização do plano de intervenção em psicologia positiva para a diminuição dos sentimentos negativos, causados por momentos adversos ou difíceis. Observamos que houve uma

diferenciação entre o grupo de controle e o grupo experimental, sendo que as emoções positivas foram aumentadas, após o início das atividades ligadas ao fortalecimento das capacidades individuais.

No grupo 1, como era esperado, não houve alterações numa melhoria da satisfação com a vida.

No grupo experimental 2, os resultados foram ao encontro das nossas expectativas, pois os indivíduos, após o treino das emoções positivas, apresentaram um aumento das variáveis estudadas, sendo todos os resultados significativos. O aumento das emoções positivas contribuiu para um incremento da satisfação com a vida, sendo que, de acordo com o mencionado na literatura, essas emoções encontram-se relacionadas com um maior bem-estar da saúde física e psicológica.

Os resultados demonstram a importância de programas como este, para o aumento de do bem-estar geral, em momentos de dificuldades, para o fortalecimento dos mecanismos pessoais.

Os nossos resultados sugerem que as emoções positivas podem ser treinadas, apontando para o potencial na criação e implementação de programas no âmbito da psicologia positiva, na melhoria do bem-estar.

A título demonstrativo, podemos referir alguns exemplos dados pelos participantes: *“Simplicidade de exercícios...que ainda assim nos colocam a pensar e repensar em aspetos do nosso quotidiano, no meu caso em particular me pôs a refletir ao nível da proatividade, do agir assim ou de forma mais passiva em determinados contextos/situações”* C. L.; *“As técnicas de coping adotadas fizeram-me perceber um amadurecimento emocional ao lidar com desafios ou dificuldades, num outro momento quando exposta a situação de estresse adotei mecanismos facilitadores a novas posturas contribuindo para uma tentativa de modificação da situação-problema”* A. R.; *“Sinto-me feliz na realização dos exercícios propostos e deparei-me com atitudes simples e que muitas vezes fazem a diferença ao outro e contribuem para a mudança da percepção em nós mesmos”* A. G.; *“Os exercícios do otimismo fizeram-me refletir sobre a minha vida. A meditação ajudou-me a dormir melhor e a sentir-me menos ansiosa”* A. S.

#### *Limitações e propostas de estudos futuros*

O presente estudo tem algumas limitações. Em primeiro lugar, a amostra de pesquisa é muito pequena, não sendo representativa da população. Em segundo lugar, o programa foi

realizado de forma *online*, ou seja, os resultados foram baseados na confiança que os sujeitos seguissem os módulos e os exercícios conforme indicado.

Portanto, sugerimos que as futuras replicações envolvam sessões presenciais, para evitar abandono por parte dos participantes, bem como, para possibilitar o controle e a discussão dos exercícios em causa.

Neste seguimento, este projeto poderia abranger a área académica, uma vez que, a literatura consultada indica que programas ligados as emoções positivas poderiam não só aumentar os resultados académicos, mas, também, diminuir os sintomas negativos do foro psicológico (Seligman et al., 2009).

## Conclusão

“A satisfação está no esforço e, não apenas na realização final”.

Mahatma Gandhi

Neste capítulo, será apresentada a discussão dos estudos empíricos da atual dissertação. A primeira secção incluirá a discussão dos estressores económicos sobre a satisfação com a vida, bem como, o facto de alguns mecanismos ligados à psicologia positiva poderem influenciar essa relação. Na segunda componente serão explanadas as implicações do presente estudo e, por fim, apresentaremos algumas limitações encontradas, juntamente com as recomendações dirigidas a estudos futuros.

### Conclusão dos Resultados

Este trabalho procurou preservar a coerência epistemológica dos conceitos mencionados, bem como ultrapassar a fragmentação existente dentro dos modelos psicológicos, como a relação entre a saúde e a doença.

Assim, o objetivo geral da presente tese foi descobrir como os estressores económicos (ameaça financeira, dificuldades económicas e bem-estar financeiro) influenciam a satisfação com a vida dos indivíduos, e como alguns mecanismos ligados à psicologia positiva (suporte emocional, otimismo e estratégias de *coping*), poderiam moderar a relação supramencionada.

Ressalvamos que todos os instrumentos utilizados apresentaram condições de validade e de fiabilidade adequada, para medir as variáveis em causa, apresentando valores de consistência interna ( $\alpha$ ) de  $\alpha$  iguais ou superiores a .80.

As conclusões dos estudos empíricos foram ao encontro das hipóteses de pesquisa, o que nos possibilita um melhor conhecimento dos mecanismos a que fazemos alusão, permitindo-nos tecer diversas explicações. Sobre o estudo empírico I, os resultados demonstraram uma relação negativa e significativa entre os estressores económicos e a satisfação com a vida.

Observamos que a ameaça financeira apresentou o maior peso na estimativa padronizada do caminho do modelo teórico de  $\beta$  sobre a satisfação com a vida ( $\beta_{AF \rightarrow SV} = -.32$ ;  $p = .001$ ) o que é coerente, uma vez que, o estressor ameaça financeira representa o

sentimento de medo e incerteza relativo às finanças pessoais, como já foi mencionado no corpo do texto. Salientamos que durante tempos de austeridade, essa percepção de sentimento é geral nas populações. Subsequentemente, o estressor mais sentido é o bem-estar financeiro, o qual apresenta uma influência negativa sobre a satisfação com a vida ( $\beta_{\text{FWB} \rightarrow \text{LS}} = -.13$ ;  $p = .000$ ). Este estressor representa o sentimento de confiança sobre a situação financeira real, sendo que, durante períodos de austeridade, o sentimento de segurança no mercado financeiro diminui, estando associado a sentimentos de *distress*. A percepção dos participantes referente ao estressor dificuldades económicas, apresenta o caminho estimado mais fraco dessa relação, porém, esta associação é negativa e significativa ( $\beta_{\text{EH} \rightarrow \text{LS}} = -.13$ ;  $p = .002$ ). Estes resultados levam-nos a pensar que as respostas foram caracterizadas pela característica da amostra utilizada (sujeitos maioritariamente licenciados), em que as pessoas compreendem a existência de uma crise, porém, os seus hábitos de consumo continuam quase intactos.

Após a compreensão individual de cada estressor económico (ameaça financeira, bem-estar financeiro e dificuldades económicas), continuamos a investigação empírica, utilizando apenas o estressor ameaça financeira, uma vez que, este estressor foi percebido mais intensamente pelos participantes, em relação à diminuição da satisfação com a vida. Uma explicação para este resultado é que a ameaça financeira se refere ao medo e à ameaça relativos às finanças pessoais (Marjanovic et al., 2013), ou seja, a expectativa, relativamente ao efeito antecipatório de não ter dinheiro, que acarreta sintomas psicológicos negativos.

No que concerne ao estudo empírico II, procuramos compreender como o estressor ameaça financeira afeta a satisfação com a vida, e como o suporte emocional poderia influenciar esta situação, moderando o impacto negativo da ameaça financeira. Os resultados apresentados mostram que a ameaça financeira tem uma relação negativa e significativa em relação à satisfação com a vida ( $\beta_1 = -.40$ ,  $p < .01$ ). Daqui advém também, o facto de o apoio emocional estar relacionado, significativa e positivamente com a satisfação de vida ( $\beta_2 = .30$ ,  $p < .01$ ). Posteriormente, foi efetuada uma análise multigrupo, para a qual, dividimos os grupos em alto suporte emocional e baixo suporte emocional, desta forma, confirmarmos que os indivíduos que apresentam altos índices de suporte emocional percebem uma atenuação dos efeitos negativos da ameaça financeira. Os resultados encontrados demonstram que existe uma atenuação desse efeito ( $\beta = -.39$  no grupo com alto suporte emocional;  $\beta = -.47$  no grupo de baixo suporte emocional). Salientamos ainda que a diferença nas estimativas entre os dois grupos é significativa, indicando que o suporte emocional tem um efeito moderador significativo na relação entre a ameaça financeira e a satisfação com a vida, reduzindo esse efeito ( $p < .05$ ). Esses resultados vão ao encontro da literatura, quando Sonya Lyubomirsky,

em 2008, refere que os fatores relacionados com a satisfação com a vida, na promoção de um maior bem-estar, encontram-se entrelaçado entre os aspetos instrumentais, familiares, e de relacionamentos saudáveis, ao sentir-se apoiado e dar apoio, o indivíduo confia numa vida harmoniosa com as pessoas que o rodeia.

No estudo empírico III, analisamos como as estratégias de *coping* (estratégias voltadas para a resolução de problemas e para a regulação de emoções) poderiam moderar a relação da ameaça financeira, em relação à satisfação com a vida. Os resultados demonstraram que existe uma relação significativa e positiva nos indivíduos que utilizam estratégias de *coping* adaptativas com uma melhor satisfação com a vida ( $\beta_2 = .38, p = .00$ ). Para analisar as estratégias de *coping* como moderadoras da relação mencionada efetuámos também uma divisão da amostra em dois grupos, com alto e com baixos níveis de *coping*. Desta análise decorreram três análises multigrupo: (1) considerando toda a amostra, independentemente do nível percebido de ameaça financeira; (2) considerando apenas os indivíduos que percecionavam um nível de ameaça financeira acima da média; (3) considerando apenas os indivíduos que percecionam um nível de ameaça financeira abaixo da média. Os nossos resultados mostraram que na situação (1), o efeito da ameaça financeira na satisfação financeira é ligeiramente menor entre os indivíduos com *score* alto de *coping*, comparativamente ao que acontece no grupo de indivíduos com *score* de *coping* baixo. Todavia, esta atenuação não é estatisticamente significativa, implicando que as estratégias de *coping*, neste caso, não moderam a relação da ameaça financeira e a satisfação com a vida. Esta atenuação apenas é significativa na situação (3), ou seja, entre os indivíduos que percecionam um nível de ameaça financeira abaixo da média. Neste caso, a diferença absoluta entre as estimativas dos coeficientes (.275) é, estatisticamente, significativa ( $|t| = 2.66; p < 0.01$ ), ou seja, a moderação é significativa. Neste último caso verifica-se ainda que, entre os indivíduos com elevado nível de *coping*, a ameaça financeira não tem um efeito significativo na satisfação financeira ( $\beta = .005, p > .1$ ). Por outras palavras, na situação (3), o grupo de sujeitos com níveis inferiores de estratégias de *coping* continuou a sentir, de forma significativa, os efeitos negativos da ameaça financeira, enquanto os sujeitos do grupo com altos níveis de estratégias de *coping* apresentaram uma atenuação desse sentimento, ao ponto do mesmo se tornar irrelevante.

No que concerne ao estudo IV, analisamos o efeito do otimismo na satisfação com a vida e ainda em que medida, este pode reduzir a relação entre a ameaça financeira e a satisfação com a vida. Os resultados encontrados demonstraram que o otimismo apresenta uma relação direta, positiva e significativa, com a satisfação de vida ( $\beta_2 = .46, p = .0$ ).

Para testar se a variável do otimismo pode condicionar a relação ameaça financeira *versus* satisfação com a vida, utilizámos, novamente, uma análise multigrupos. Os resultados apresentados demonstraram que os indivíduos do grupo com maiores níveis de otimismo sentem, de forma mais atenuada, o impacto da ameaça financeira sobre a satisfação de vida ( $\beta = -.30$ , em detrimento dos pertencentes ao grupo com menores níveis de ameaça financeira ( $\beta = -.38$ ). Assim, o efeito da crise financeira na satisfação de vida foi atenuado no grupo com níveis mais elevados de otimismo. Estes resultados vão ao encontro do apresentado por Fredrickson & Losada (2005), onde os autores referem que as emoções positivas como o otimismo nos deixam mais aptos para encontrar soluções em momentos adversos, aumentando a nossa satisfação.

De uma forma geral, os resultados dos estudos empíricos, ajudaram-nos na compreensão da pergunta efetuada à partida: **se técnicas ligadas às emoções positivas como o suporte emocional, o otimismo e os mecanismos de  *coping*  poderiam atenuar o sentimento negativo dos estressores económicos causados pela crise financeira.** Ao recordarmos a grande questão posta por Seligman, se o  *dinheiro traz felicidade* , ou seja, bem-estar, podemos crer de grosso modo, que na atual conjuntura capitalista em que vivemos, a riqueza não é só caracterizada por ter acesso ao bem e ao produto, mas também é acarretada do sentimento de poder adquirir determinado bem, o que leva a uma satisfação imediata de poder. Porém, a longo prazo, essa satisfação desvanece-se, sendo a satisfação com a vida um constructo multifacetado e, mecanismos ligados às emoções positivas, aumentam a probabilidade de fazer crescer os recursos individuais, criando uma vitalidade para uma vida feliz, harmoniosa e repleta de significado. Mesmo em momentos adversos, ter uma rede relacional forte, conseguir ter estratégias adaptativas com respostas saudáveis ( *coping* ) e crer em um futuro bom, propicia não só um aumento da satisfação com a vida, mas também uma melhoria no sistema imunitário (Lyubomirsky, 2007). Da mesma forma, o componente cognitivo do bem-estar (a satisfação com vida) parece ser aumentado, indo ao encontro dos propósitos ligados as variáveis de estudo.

### **Implicações sobre os resultados**

Após analisarmos os resultados, podemos referir que os mesmos se encontram em consonância com a literatura consultada, isto é, os resultados dos estudos empíricos efetuados confirmam, de uma maneira geral, que a crise financeira influencia não só a satisfação com a

vida mas também a saúde psicológica dos indivíduos, uma vez que, a ameaça financeira é um preditores significativos de baixa satisfação com a vida, sendo associada a doenças do foro psicológico. Por outro lado, observamos também que o impacto do estressore económico pode ser moderado por estratégias de *coping*, pelo suporte social e pelo otimismo.

Os resultados desta tese, além de ir ao encontro da teoria vigente, mostra-nos que existem técnicas preventivas ligadas ao bem-estar que, podem atenuar a forma como os a crise financeira afetou negativamente e significativamente a satisfação com a vida, ao proporcionar o desenvolvimento de uma baixa saúde física e emocional, como já foi referido, na revisão de literatura supramencionada. Por outro lado, podemos perceber que as emoções positivas ligadas à psicologia positiva podem moderar este impacto em tempos de austeridade.

Várias investigações sobre as emoções positivas propõem que estes mecanismos podem influenciar o comportamento dos indivíduos, fazendo-os superar momentos de adversidade, com maiores níveis de resiliência e respostas adaptativas face às dificuldades, agindo como moderadores de situações externas de estresse perante a vida. Muitos investigadores demonstraram que as (re)significações cognitivas, baseadas nas emoções positivas, como o suporte emocional, o otimismo e as estratégias de *coping* podem melhorar os níveis de satisfação com a vida, promovendo a manutenção da saúde face às exposições de estresse ambiental (como exemplo, a crise financeira), aliviando também, sintomas de ansiedade, estresse, desesperança e depressão. As experiências relacionadas com as emoções positivas mostram que os sujeitos que as experienciam, evidenciam maiores níveis de satisfação geral com a vida, demonstrando uma menor sintomatologia psicopatológica, como sintoma de angústia, sendo os esforços conscientes e voluntários responsáveis por regular as emoções, as cognições e os comportamentos fisiológicos face ao ambiente que esta inserido, com respostas saudáveis aos acontecimentos ou as circunstâncias estressantes.

De uma forma geral, os resultados desta investigação sugerem que a psicologia positiva se assume como uma área promissora no bem-estar, devido ao seu carácter preventivo agindo como atenuantes de sentimentos negativos promovendo uma maior tranquilidade face ao problema.

### **Limitações e estudos futuros**

Em primeiro lugar, é fundamental apontar algumas limitações encontradas. Assim, antes de mais, importa referir que a amostra deste estudo não é representativa da população

portuguesa, dado que neste estudo participaram apenas 901 sujeitos, dos quais, grande parte são detentores de nível/grau académico elevado. Apontamos também o facto de a relação dos estudos empíricos ser causal, ou seja, efetuada de forma transversal, impossibilitou-nos de tecer conclusões referente a duração os estímulos estudados. No que diz respeito às variáveis de pesquisa, salientamos terem sido utilizadas apenas algumas variáveis da psicologia positiva (i.e., o suporte emocional, o *coping* e o otimismo), correspondendo apenas a três lados do modelo efetuado por Seligman (2011), como sendo variáveis promotoras do bem-estar, não fazendo uma compreensão total de todos os mecanismos da psicologia positiva.

Desta forma, tendo em conta algumas das fragilidades encontradas, propomos o desenvolvimento de estudos futuros, que investiguem momentos de austeridade, recorrendo à análise de todas as variáveis do modelo dos cinco elementos do bem-estar, proposto por Seligman, designado por PERMA (i.e., *Positive Emotions; Engagement; Relationships; Meaning e Accomplishment*), bem como, sugerimos englobar o treino das emoções positivas, utilizando as seis forças e as vinte e quatro virtudes, de forma a obter uma compreensão total dos mecanismos *Character, Strengths and Virtues* (CSV). Torna-se ainda pertinente referir que os estudos também devem englobar uma população mais miscigenada, e ser efetuado em várias regiões de Portugal. No que diz respeito à mensuração dos resultados, consideramos que poderia ser pertinente existir um estudo longitudinal.

Outra perspetiva interessante seria comparar diferentes países atingidos pelas crises financeiras, para analisar a influência dos fatores socioculturais. Tal revestir-se-ia de atratividade, uma vez que o estudo aprofundado da crise nos países europeus poderia ajudar países emergentes, como o Brasil, a superar momentos de dificuldade, dado que, as crises atingem os países subdesenvolvidos, numa onda de flutuações, em períodos diferentes.

Em suma, podemos dizer que o resultado deste trabalho nos mostra um caminho para obter comportamentos e pensamentos mais positivos, possibilitando a compreensão de alguns aspetos que podem melhorar o bem-estar geral. É fundamental, no entanto, a continuação do desenvolvimento de trabalhos na área da psicologia, que visem a sua componente mais preventiva, eventualmente, considerando variáveis que não foram utilizadas neste estudo. Por último, é nossa expectativa que esta reflexão possa criar um ponto de partida revestido de utilidade, que possibilite à comunidade, em geral, a compreensão de alguns aspetos subjacentes à atual crise financeira, que tanto impacto teve na sociedade. Porém, na vida existem escolhas e o olhar em direção a uma perspetiva positiva proporciona-nos o encontro com o que há de mais íntimo e bonito dentro de nós próprios, e que ao longo destes estudos demonstramos ter um papel significativo: as emoções positivas.

## Referências Bibliográficas

- Ambramson, L. Y., Alloy, L. B., Hankin, B. L., Clements, C. M., Zhu, L., Hogan, M. E., & Whitehouse, W. G. (2000). Optimistic cognitive styles and invulnerability to depression. In J. Gillham (Ed.). *The science of optimism and hope: Research essay in honor of Martin E. P. Seligman* (pp.75-98). Philadelphia, PA: Templeton Foundation Press.
- Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology, 87*, 49-74. doi:10.1037/0021-843X.87.1.49
- Albrecht, T. L., & Adelman, M. B. (1987). Communicating social support: A theoretical perspective. In T. L. Albrecht & M. B. Adelman (Eds.). *Communicating social support* (pp. 18-39). Newbury Park, CA: Sage.
- Althouse, B. M., Allem, J. P., Childers, M. A., Dredze, M., & Ayers, J. W. (2014). Population health concerns during the United States' Great Recession. *American Journal of preventive Medicine, 46*, 166-70. doi:10.1016/j.amepre.2013.10.008
- Andrews, F. M., & Robinson, J. P. (1991). Measures of subjective well-being, in J. P. Robinson, P. Shaver & L. Wrightsman (Eds.). *Measures of Social Psychological Attitudes* (pp. 61-77). Academic Press, San Diego.
- Andrews, M., & Withey, B. (1976). *Social indicators of well-being*. New York: Plenum Press.
- Annink, A., Gorgievski, M., & Den Dulk, L. (2016). Financial hardship and well-being: a cross-national comparison among the European self-employed. *European Journal of Work and Organizational Psychology, 25*, 645-657. doi:10.1080/1359432X.2016.1150263
- Antoniazzi, A., Dell'Aglio, D., & Bandeira, D. (1998). The concept of coping: A theoretical review. *Estudos de Psicologia, 3*, 273-294. doi:10.1590/S1413-294X1998000200006
- Aslund, C., Larm, P., Starrin, B., & Nilsson, K. W. (2014). The buffering effect of tangible social support on financial stress: influence on psychological well-being and psychosomatic symptoms in a large sample of the adult general population. *International Journal Equity Health, 28*, 13-85. doi:10.1186/s12939-014-0085-3
- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1992). Modeling cognitive adaptation: A longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance. *Journal of Personality and Social Psychology, 63*, 989-1003. doi:10.1037/0022-3514.63.6.989
- Astell-Burt, T., & Feng, X. (2013). Health and the 2008 Economic Recession: Evidence from the United Kingdom. *PLOS ONE, 8*, 1-9. doi:10.1371/journal.pone.0056674
- Astell-Burt, T., Feng, X., & Kolt, G. S. (2013). Mental health benefits of neighbourhood green space are stronger among physically active adults in middle-to-older age: evidence from 260,061 Australians. *Preventive Medicine, 57*, 601-6. doi:10.1016/j.ypmed.2013.08.017. Epub 2013 Aug 30.
- Averill, J. R. (2009). Emotional creativity: toward spiritualizing the passions. In López S. J., Snyder C. R. (Eds.), *Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp. 249-257). New York, NY: Oxford University press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman.
- Baptista, N. M., Baptista, A., & Torres, E. C. (2006). Associação entre suporte social, depressão e ansiedade em gestantes. *PSIC - Revista de Psicologia da Vetor Editora, 7*(1), 39-48.
- Barros, J. (1998). Optimismo: Teoria e avaliação (proposta de uma nova escala). [Optimism: Theory and Evaluation (Proposal of a new scale)]. *Psicologia, Educação e Cultura, 2*(2), 295-308.

- Barrera, M. & Ainlay, S. L. (1983). The structure of social support: A Conceptual and empirical analysis. *Journal Community Psychology*, *11*, 133-143. doi:10.1002/1520-6629(198304)11:2<133:AID-JCOP2290110207>3.0.CO;2-L
- Bentham, J. (1789) [2000]. *An Introduction to the Principles of Morals and Legislation*, London: T. Payne & Son. Retrieved from: <https://socserv2.socsci.mcmaster.ca/econ/ugcm/3113/bentham/morals.pdf>
- Biswas-Diener, R., Diener, Ed. (2001). Making the Best of a Bad Situation: Satisfaction in the Slums of Calcutta. *Social Indicators Research*, *55*(3), 329-352.
- Blalock, J., Joiner, T. E. (2000). Interaction of cognitive avoidance coping and stress in predicting depression/anxiety. *Cognitive Therapy and Research, Kansas*, *24*, 47- 65. doi:10.1023/A:1005450908245
- Boletim estatístico do Bdp (fev2016). Consultado através de: <https://www.bportugal.pt/sites/default/files/anexos/pdf-boletim/befev16.pdf>
- Boniwell, I. (2012). *Positive psychology in a nutshell: The science of happiness*.UK: McGraw-Hill.
- Borg, C., Hallberg, I. R., & Blomqvist, K. (2006). Life satisfaction among older people (65+) with reduced self-care capacity: the relationship to social, health and financial aspects. *Journal of Clinical Nursing*, *15*(5), 607-18.
- Bornstein, M. H. (2002). Series Foreword. In Borkowski, J. G., Ramey, S. L., & Bristol Power, M. (Eds), *Parenting and the Child's World: Influences on Academic, Intellectual and Social Emotional Development* (pp. ix-xi) London: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Buchanan, G. M., Gardenswartz, C. A. R., & Seligman, M. E. P. (1999). Physical health following a cognitive-behavioral intervention. *Prevention Treatment*, *2*, 21. doi:10.1037/1522-3736.2.1.210a
- Burger, J. M., & Burns, L. (1988). The illusion of unique invulnerability and the use of effective contraception. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *14*, 264-270. doi:10.1177/0146167288142005
- Burke, K. L., Joyner, A. B., Czech, D. R., & Wilson, M. (2000). An investigation of concurrent validity between two optimism/pessimism questionnaires: The life orientation test-revised and the optimism/pessimism scale. *Current Psychology*, *2*, 129-136. doi:10.1007/s12144-000-1009-5
- Burleson, B. R., Delia, J. G., & Applegate, J. L. (1992). Effects of maternal communication and children's social-cognitive and communication skills on children's acceptance by the peer group. *Family Relations*, *41*, 264-272.
- Calandri, E., Graziano, F., & Borghi, M. (2016). Depression, positive and negative affect, optimism and health-related quality of life in recently diagnosed multiple sclerosis patients: The Role of Identity, Sense of Coherence, and Self-efficacy. *Journal of Happiness Studies* *1*, 1-19. doi:10.1007/s10902-016-9818-x
- Caldas, J. C. (2013). *O Impacto das Medidas Anti-crise e a Situação Social e de Emprego Portugal*. Comité Económico e Social Europeu.
- Caplan, G. (1974). *Support systems and community mental health: lectures on concept development*. Behavioral Publications, Universidade de Michigan.
- Cappellini, B., Marilli, A., & Parsons, E. (2014). The hidden work of coping: gender and the micro-politics of household consumption in times of austerity. *Journal of Marketing Management*, *30*, 1597-1624. doi:10.1080/0267257X.2014.929164
- Cardoso, J. L. (2012). Ecos da Grande Depressão em Portugal: relatos, diagnósticos e soluções. *Análise Social*, *203*(2), 370-400.

- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2001). Optimism, pessimism, and self-regulation. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 31-51). Washington, DC: American Psychological Association.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2002). Optimism. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *The Hand-book of Positive Psychology* (pp.231-243). New York: Oxford University Press.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences*, 8, 293-9. doi:10.1016/j.tics.2014.02.003
- Carver, S. C., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30, 879-889. doi:10.1016/j.cpr.2010.01.006
- Cassel, J. C. (1976). The contribution of the social environment to host resistance. *American Journal of Epidemiology*, 104, 107-123. doi:10.1093/oxfordjournals.aje.a112281
- Chang, E. (2002). Optimism pessimism and stress appraisal: testing a cognitive interactive model of psychological adjustment in adults. *Cognitive Therapy Research*, 26(5), 675-690.
- Chen, L., Li, W., He, J., Wu, L., Yan, Z., & Tang, W. (2012). Mental health, duration of unemployment, and coping strategy: A cross-sectional study of unemployed migrant workers in eastern China during the economic crisis. *BMC Public Health*, 12, 1-12. doi: 10.1186/1471-2458-12-597
- Chzhen, Y. (2016). Unemployment, social protection spending and child poverty in the European Union during the Great Recession. *Journal of European Social Policy*, 27, 123-137 doi:10.1177/0958928716676549
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38, 300-314. doi:10.1097/00006842-1976090000-00003
- Cohen, S., & Rodriguez, M. S. (1995). Pathways linking affective disturbances and physical disorders. *Health Psychology*, 14(5), 374-380.
- Compas, B., Connor-Smith, K., Saltzman, H., Thomsen, H., & Wadsworth, M. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127, 87-127. doi:10.1037/0033-2909.127.1.87
- Conversano, C., Rotondo, A., Lensi, E., Della-Vista, O., Arpone, F., & Reda, M. A. (2010). Optimism and its impact on mental and physical well-being. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 1, 25-49. doi:10.2174/17450179010060100025
- Cooper, C. L. (2012). Stress in turbulent economic times. *Stress and Health*, 28, 177-178. doi: 10.1002/smi.2442
- Cramer, D. (1985). Psychological adjustment and the facilitative nature of close personal relationships. *British Journal of Medical Psychology*, 58, 165-168. doi:10.1111/j.2044-8341.1985.tb02629.x
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Finding Flow: The psychology of engagement with everyday life*. Retrieved from: <https://www.researchgate.net/publication/200026151>
- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. S. (2006). *A life worth living: Contributions to positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Cutrona, C. E. (1996). Social support as a determinant of marital quality: The interplay of negative and supportive behaviors. In G. R. Pierce, B. R. Sarason, & I. G. Sarason (Eds.), *Handbook of social support and the family* (pp. 3-23). New York: Plenum.
- Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1990). Types of social support and specific stress: Toward a theory of optimal matching. In B. R. Sarason, I. G. Sarason, & G. R. Pierce (Eds.), *Social support: An interactional view* (pp. 319-366). New York: Wiley.
- Dekker, J. J. H., Amsing, H., Hahurij, L., & Wichgers, I. (2014). The resilience of recently graduated and unemployed dutch academics in coping with the economic crisis. *Journal of Social Science Education*, 13, 45-56. doi:10.2390/jsse-v13-i3-1341

- Di Tella, R., MacCulloch, R. J., & Oswald, A. J. (2001). Preferences over inflation and unemployment: Evidence from surveys of happiness. *The American Economic Review*, *91*, 335-341. doi:10.1257/aer.91.1.335
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *95*, 542-575. doi:10.1037/0033-2909.95.3.542
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, *31*, 103-157. doi:10.1007/BF01207052
- Diener, E. (2013). The remarkable changes in the science of subjective well-being. *Perspectives on Psychological Science*, *8*, 663-666. doi:10.1177/1745691613507583
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research*, *57*, 119-169. doi:10.1023/A:1014411319119
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life-satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, *68*, 653-663. doi:10.1037/0022-3514.68.4.653
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*, 71-75. doi:10.1207/s15327752jpa490113
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. J., & Griffin, S. (2010). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*, 71-75 doi:10.1207/s15327752jpa4901\_13
- Diener, E., Ng, W., Harter, J., & Arora, R. (2010). Wealth and happiness across the world: Material prosperity predicts life evaluation, whereas psychosocial prosperity predicts positive feeling. *Journal of Personality and Social Psychology*, *99*, 52-61. doi: 10.1037/a0018066
- Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz L., Diener, M. (1993). The relationship between income subjective well-being: Relative or absolute? *Social Indicators Research*, *28*, 195-223. doi:10.1007/BF01079018
- Diener, E., & Suh, E. (1997). Subjective well-being and age: An international analysis. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, *17*(2), 304-324.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*, 276-302. doi:10.1037/0033-2909.125.2.276
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.-w., Oishi, S. ... Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, *97*, 143-156. doi:10.1007/s11205-009-9493-y
- Direcção Geral de Saúde (2013). Portugal – Saúde Mental em números – 2013. Portugal. Direcção-Geral da Saúde. Direcção de Serviços de Informação e Análise.
- Direcção Geral da Política de Justiça, (2013). Destaque estatístico trimestral. *Boletim de Informação Estatística Trimestral*, *9*, 1-7.
- Driver, M. (2001). *Positively Lessons for coaches from positive psychology*. Open University Press.
- Dunkel Schetter, C., & Brooks, K. (2009). The nature of social support. In Harry T. Reis & Susan Sprecher (Eds.). *Encyclopedia of Human Relationships* (pp. 1565-1570). Thousand Oaks, CA: Sage. doi:10.4135/9781412958479.n515
- Dunkel-Schetter, C., Blasband, D., Feinstein, L., & Herbert, T. (1992). Elements of supportive interactions: When are attempts to help effective? In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), *Helping and being helped: Naturalistic studies* (pp. 83-114). Newbury Park, CA: Sage.
- Dunkel-Schetter, C., Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1987). Correlates of social support receipt. *Journal of Personality and Social Psychology*, *53*, 71-80. doi:10.1037/0022-3514.53.1.71

- Dunst, C., & Trivette, C. (1990). Assessment of social support in early intervention programs. In S. Meisels & J. Shonkoff (Eds.), *Handbook of early childhood intervention*. (pp. 326-349). New York: Cambridge University Press.
- Eckenrode, J. (1984). Impact of chronic and acute stressors on daily reports of mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, *46*(4), 907-918.
- Ellard, D. R., Barlow J. H., & Mian R. (2005). Perceived stress, health status, and the activity of neutrophils in undergraduates over one academic year. *Stress & Health*, *21*, 245- 253. doi:10.1002/smi.1061
- Eurofound. (2012). *Quality of life in europe: Impacts of the crisis*. Brussels, Belgium: European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions. doi:10.2806/42471
- Fernández-Ríos, L., & Cornes, J. M. (2009). A critical review of the history and current status of positive psychology. *Anuario de Psicología Clínica de la Salud*, *5*, 7-13. Retrieved from: [http://institucional.us.es/apcs/doc/APCS\\_5\\_eng\\_7-13.pdf](http://institucional.us.es/apcs/doc/APCS_5_eng_7-13.pdf)
- Fiksenbaum, L., Marjanovic, Z., Greenglass, E., & Garcia-Santos, F. (2017). Impact of Economic Hardship and Financial Threat on Suicide Ideation and Confusion. *The Journal of Psychology*, *151*, 477-495. doi:10.1080/00223980.2017.1335686
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: Atheoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, *46*(4), 839-852.
- Folkman, S. (2011). Stress, health, and coping overview. By Susan Folkman. *The Oxford handbook of stress, health, and coping* (pp. 3-11). New York: Oxford University Press. doi:10.1093/oxfordhb/9780195375343.013.0001
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If It Changes It Must Be a Process: Study of Emotion and Coping During Three Stages of a College Examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, *48*, 150-170. doi:10.1037/0022-3514.48.1.150
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, *50*(3), 571-579.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, *50*, 992-1003. doi:10.1037/0022-3514.50.5.992
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual. Reviews of Psychology*, *55*, 745-774. doi:10.1146/annurev.psych.55.090902.141456
- Forsythe, C. J., & Compas, B. E. (1987). Interaction of cognitive appraisals of stressful events and coping: Testing the goodness of fit hypothesis. *Cognitive Therapy and Research*, *11*, 473-485. doi:10.1007/BF01175357
- Fournier, M., Ridder, D., & Bensing, J. (2002). Optimism and adaptation to chronic disease: The role of optimism in relation to self-care options of type 1 diabetes mellitus, rheumatoid arthritis and multiple sclerosis. *British Journal of Health Psychology*, *7*, 409-432. doi:10.1348/135910702320645390
- Fowler, R. D., Seligman, M. E. P., & Koocher, G. P. (1999). The APA 1998 annual report. *American Psychologist*, *54*, 537-568. doi:10.1037/0003-066X.54.8.537
- Frade, C., & Coelho, L. (2015). Surviving the crisis and austerity: The coping strategies of portuguese households. *Indiana Journal of Global Legal Studies*, *22*(2), 631-664.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, *95*, 1045-1062. doi:10.1037/a0013262

- Fredrickson, B., & Losada, M. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, *60*, 678-686. doi:10.1037/0003-066X.60.7.678
- Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C., & Tugade, M. M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion*, *24*(4), 237-258.
- Fredrickson, B. L., Tugade M. M., Waugh C. E., & Larkin G. R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*(2), 365-376.
- Gardiner, C. (2006). *Becoming Qualitative Researchers: An Introduction*. Boston: Pearsons Education Inc.
- Garey, L., Reitzel, L. R., Anthenien, M., Businelle, S., Neighbors, C., Zvolensky, J. ... Kendzor, E. (2017). Support Buffers Financial Strain's Effect on Health-related Quality of Life. *American Journal of Health Behavior*, *41*, 497-510. doi:10.5993/AJHB.41.4.14
- Garland, E. L., Fredrickson, B., Kring, A. M., Johnson, D. P., Meyer, P. S., & Penn, D. L. (2010). Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: Insights from the broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology. *Clinical Psychology Review*, *30*, 849-864. doi:10.1016/j.cpr.2010.03.002
- Gil, S. (2005). Personality traits and coping styles as mediators in risky sexual behaviour: A comparison of male and female undergraduate students. *Social Behaviour and Personality*, *33*, 149-158. doi:10.2224/sbp.2005.33.2.149
- Gili, M., García, J., & Roca, M. (2014). Crisis económica y salud mental: informe SEESPAS 2014. *Gaceta Sanitaria*, *28*, 104-108. doi:10.1016/j.gaceta.2014.02.005
- Gillespie, B. M., Chaboyer, W., Wallis, M., & Grimbeck, P. (2007). Resilience in the operating room: developing and testing of a resilience model. *Journal of Advanced Nursing*, *59*(4), 27-438.
- Gilman, R., & Huebner, E. S. (2003). A review of life satisfaction research with children and adolescents. *School Psychology Quarterly*, *18*(2) 192-205.
- Glazer, K. M., Emery, C. F., Frid, D. J., & Banyasz, R. E. (2002). Psychological predictors of adherence and outcomes among patients in cardiac rehabilitation. *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation*, *22*, 40-6. doi:10.1097/00008483-200201000-00006
- Goldsmith, D. J., & MacGeorge, E. L. (2000). The impact of politeness and relationship on perceived quality of advice about a problem. *Human Communication Research*, *26*, 234-263. doi:10.1111/j.1468-2958.2000.tb00757.x
- Graham, C., & Pettinato, S. (2002). Frustrated Achievers: Winners, losers and subjective well-being in new market economies. *Journal of Development Studies*, *38*(4), 100-140.
- Greenglass, E. (1993). The contribution of social support to coping strategies. *Applied Psychology: An International Review*, *42*, 323-340. doi:10.1111/j.1464-0597.1993.tb00748.x
- Greenglass, E., Fiksenbaum, L., & Burke, R. (1996). Components of social support, buffering effects and burnout: Implications for psychological functioning. *Anxiety, Stress, & Coping*, *9*, 185-197. doi:10.1080/10615809608249401
- Greenglass, E., & Mara, C. (2012). Self-efficacy as a psychological resource in difficult economic times. In K. A. Moore, K. Kaniasty, P. Buchwald (Eds.), *Stress and Anxiety Application to Economic Hardship, Occupational Demands and Developmental Challenges* (pp. 29-38). Berlin: Logos Verlag.
- Greenglass, E., Marjanovic, Z., & Fiksenbaum, L. (2013). The impact of the recession and its aftermath on individual health and well-being. In A. Antoniou & C. Cooper (Eds.), *The*

- psychology of the recession on the workplace* (pp. 42-58). Cheltenham, United Kingdom: Edward Elgar Publishing
- Greenglass, E., Schwarzer, R., & Taubert, S. (1999). *The Proactive Coping Inventory (PCI): a multidimensional research instrument*. [On-line publication]. Retrieved from: <http://www.psych.yorku.ca/greenglass/>.
- Gudmundsdottir, D. (2013). The Impact of Economic Crisis on Happiness. *Social Indicators Research, 110*, 1083-1101. doi:10.1007/s11205-011-9973-8
- Hagquist, C. (1998). Youth unemployment, economic deprivation and suicide. *Scandinavian Journal of Social Welfare, 7*, 330-339. doi:10.1111/j.1468-2397.1998.tb00253.x
- Hanssen, M. M., Vancleef, L. M. G., Vlaeyen, J. W. S., Hayes, A. F., Schouten, E. G. W., Peters, M. L. (2015). Optimism, Motivational Coping and Well-being: Evidence Supporting the Importance of Flexible Goal Adjustment. *Journal of Happiness Studies, 16*(6), 15-25.
- Helgeson, V. S., & Cohen, S. (1996). Social support and adjustment to cancer: Reconciling descriptive, correlational, and intervention research. *Health Psychology, 15*(2), 135-148.
- Helweg-Larsen, M., & Sheppard, J. A. (2001). Do moderators of the optimistic bias affect personal or target risk estimates? A review of the literature. *Personality and Social Psychology Review, 5*, 74-95. doi:10.1207/S15327957PSPR0501\_5
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Mosher, S. W. (1992). The perceived stress scale: Factor structure and relation to depression symptoms in a psychiatric sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 14*, 247-257. doi:10.1007/BF00962631
- Huffman, A. H., Culbertson, S. S., Wayment, H. A., & Irving, L. H. (2015). Resource replacement and psychological well-being during unemployment: The role of family support. *Journal of Vocational Behavior, 89*, 74-82. doi: 10.1016/j.jvb.2015.04.011
- Huta, V., & Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure versus virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies, 11*(6), 735-762.
- Instituto Nacional de Estatística – Statistics Portugal. Consultado através de: [https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpgid=ine\\_main&xpid=INE](https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpgid=ine_main&xpid=INE)
- Jarvis, P., & Parker, S. (2005). *Human Learning: An Holistic Approach*. Routledge.
- Jesus, S. N. (1999). Factores stress e estratégias de coping de médicos e professores. In S. N. Jesus & M. L. Costa (Org.), *Stresse Estratégias de Coping de Médicos e Professores*. Coimbra: Instituto de Clínica Geral da Zona Centro, 5-10.
- Jesus, N. S., Leal, R., Viseu, J., Valle, P., Matavelli, R., Pereira, J., & Greenglass, E. (2016). Coping as a moderator of the influence of economic stressors on psychological health. *Análise Psicológica, 4*, 365-376. doi:10.14417/ap.1122
- Kahneman, D., Diener, E., Schwarz (1999). *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- Kanner, A. D., Coyne, J. C., Schaefer, C., & Lazarus, R. S. (1981). Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine, 4*(1), 1-39.
- Keegan, C., Thomas, S., Normand, C., & Portela, C. (2013). Measuring recession severity and its impact on health expenditure. *International Journal of Health Care Finance and Economics, 13*, 139-155. doi:10.1007/s10754-012-9121-2
- Klein, W. M. P., & Zajac, L. E. (2008). Imagining a rosy future: The psychology of optimism. In K. Markman, W. M. P. Klein, & J. Suhr, (Eds.), *Handbook of imagination and mental simulation* (pp. 313-330). New York, NY: Psychology Press.
- Kubzansky, L. D., Sparrow, D., Vokonas, P., & Kawachi, I. (2001). Is the glass half empty or half full? A prospective study of optimism and coronary heart disease in the normative

- aging study. *Psychosomatic Medicine*, 63, 910-916. doi:10.1097/00006842-200111000-00009
- Laaksonen, E., Lallukka, T., Lahelma, E., Lahelma, E., Ferrie, J., Rahkonen, O. ... Martikainen, P. (2009). Economic difficulties and common mental disorders among Finnish and British white-collar employees: The contribution of social and behavioural factors. *Journal of Epidemiol Community Health*, 63, 439-446. doi:10.1136/jech.2008.077198
- Laparra, M., Pérez-Eransas, B., Lasheras, R., Gamundí, M. A., Guinea-Martín, D., Zugasti, N. ... Anaut, S. (2012). Crisis y fractura social en Europa. Causas y efectos en España. Publisher: Obra Social la Caixa.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological Stress and the Coping Process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. (2003). *The Lazarus manifesto for positive psychology and psychology in general*. Psychological Inquiry.
- Leal, R. (2014). *Impacto psicológico da crise financeira* (Dissertação de Doutoramento). Universidade do Algarve – FCHS, Faro, Portugal.
- Leal, R., Viseu, J., Jesus, S. N., Paixão, O., & Greenglass, E. (2014). Economic stressors and symptoms of psychological distress: Data from a Portuguese sample. In K. Kaniasty, K. Moore, S. Howard, & P. Buchwald (Eds.), *Stress and anxiety: Applications to social and environmental threats, psychological well-being, occupational challenges, and developmental psychology* (pp. 17-23). Berlin, Germany: Logos Verlag.
- Lee-Baggley, D., DeLongis, A., Voorhoeve, P., & Greenglass, E. (2004). Coping with the threat of severe acute respiratory syndrome: role of threat appraisals and coping responses in health behaviors. *Asian Journal of Social Psychology*, 7, 9-23. doi:10.1111/j.1467-839X.2004.00131.x
- Lewandowski, J., Rosenberg, B., Parks, J., & Siegel, J., (2011). The effect of informal social support: Face-to-face versus computer-mediated communication. *Computers in Human Behavior*, 27, 1806-1814. doi:10.1016/j.chb.2011.03.008
- Lin, N. (1986). Conceptualizing social support. In N. Lin, A. Dean & W. Ensel, (Eds.), *Social Support, Life Events and Depression* (pp. 17-48). Orlando: Academic Press.
- Lindley, P., Joseph, A., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 3-16. doi:10.1080/17439760500372796
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17, 11-21. doi:10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2011). *The Oxford handbook of positive psychology*. New York, NY, USA: Oxford University Press.
- Lopez, S. J., Snyder C. R., & Rasmussen, H. (2003). Positive psychological assessment: A handbook of models and measures. By Lopez, S., Snyder, R. (Eds.), *Striking a Vital Balance: Developing A Complementary Focus on Human Weakness and Strength Through* (pp. 3-20). Washington, DC: American Psychological.
- Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happiness: a scientific approach to getting the life you want*. New York: Penguin Press.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855. doi:10.1037/0033-2909.131.6.803
- MacGeorge, E. L. (2001). Support providers' interaction goals: The influence of attributions and emotions. *Communication Monographs*, 68, 72-97. doi:10.1080/03637750128050

- Marjanovic, Z., Greenglass, E., Fiksenbaum, L., & Bell, C. (2013). Psychometric evaluation of the Financial Threat Scale (FTS) in the context of the great recession. *Journal of Economic Psychology*, 36, 1-10. doi:10.1016/j.joep.2013.02.005
- Maslow, A. (1970) [1954]. *Motivation and Personality*. English Edition by Harper & Row, Publishers.
- Mielcova, E. (2012). Impact of the financial crisis on European householders. In D. Stavarek & P. Vodová (Eds.), *Proceedings of the 13th International Conference of Finance and Banking* (pp. 416-426). Ostrava, Czech Republic: Silesian University, School of Business Administration.
- Mirowsky, J., & Ross, C. E., (2002). Measurement for a human science. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 152-170.
- Mladovsky, P., Srivastava, D., Cylus, J., Karanikolos, M., Evetovits, T., Thomson, S., & Mckee, M. (2012). Health policy responses to the financial crisis in Europe. Copenhagen: WHO/European Observatory on Health Systems and Policies.
- Monastiriotis, V. (2013). Austerity measures in crisis countries - results and impacts on mid-term development. *Intereconomics*, 1, 4-32. doi:10.1007/s10272-013-0441-3
- Moreno, A., López-Peláez, A., & Segado, S. (2012). *La transición de los jóvenes a la vida adulta. Crisis económica y emancipación tardía*, Barcelona: Obra Social Fundación la Caixa.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2009). *The concept of flow*. In Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Ed.). *Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp. 89-105). Oxford University Press, USA.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134-143. doi:10.1093/geronj/16.2.134
- OECD (2014). Society at a Glance 2014 Highlights: Spain The Crisis and its Aftermath. Available at: <http://www.oecd.org/spain/OECD-SocietyAta-Glance2014-Highlights-Spain.pdf>, consulted on September 25, 2014.
- Oliveira, A. L. C. (2010). Correlatos da qualidade de vida de estudantes universitários. Dissertação de Mestrado apresentada à Universidade Fernando Pessoa para obtenção do Grau de Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde. Disponível em: [http://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/1673/2/DM\\_20590.pdf](http://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/1673/2/DM_20590.pdf).
- Ornelas, J., (1994). Suporte social: Origens, conceitos e áreas de investigação. *Análise Psicológica*, 2-3(XII), 333-339.
- Pais-Ribeiro, J. L. (1999). Escala de satisfação com o suporte social. *Análise Psicológica*, 3(17), 547-558.
- Pais-Ribeiro, J. L.(2009). Coping: estratégias para redução do stress. *Executive Health and Wellness*,1(9), 28-29.
- Pais-Ribeiro, J. L. (2011), Título: *Escala de Satisfação Com O Suporte Social*. Edição. Janeiro 2011. Placebo Editora Composição: Matavelli, R. Lisboa: Placebo, Editora LDA.
- Pais-Ribeiro, J. Pedro, L., & Marques, S. (2008). *O optimismo disposicional e a esperança predizem a percepção do estado de saúde e da qualidade de vida*. Paper presented at the 10º Congresso Nacional de Psicologia da saúde decorre na Universidade Fernando Pessoa, Porto, de 6 a 8 de Fevereiro de 2014. Abstract retrieveid from: [sp-ps.pt/uploads/jornal/332.pdf](http://sp-ps.pt/uploads/jornal/332.pdf)
- Pais-Ribeiro, J. L., & Rodrigues, A. P. (2004). Questões acerca do coping: a propósito do estudo de adaptação do brief cope. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 5(1), 3-15.
- Park, N., & Peterson, C. (2007). *Strengths of character and academic achievement*. *Unpublished manuscript*. University of Rhode Island, Kingston.

- Parkes, K. R. (1984). Locus of control, cognitive appraisal, and coping in stressful episodes. *Journal of Personality and Social Psychology*, *46*, 655-668. doi:10.1037/0022-3514.46.3.655
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, *5*, 164-172. doi:10.1037/1040-3590.5.2.164
- Payton, A. (2009). The impact of genetic research on our understanding of normal cognitive ageing: 1995 to 2009. *Neuropsychology Review*, *19*, 451-77. doi:10.1007/s11065-009-9116-z
- Peirce, R. S., Frone, M. R., Russell, M., & Cooper, M. L. (1996) Financial stress, social support, and alcohol involvement: a longitudinal test of the buffering hypothesis in a general population survey. *Health Psychology*, *15*(1), 38-47.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (1984). Causal explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence. *Psychological Review*, *91*, 347-374. doi:10.1037/0033-295X.91.3.347
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press and Washington, DC: American Psychological Association.
- Peterson, C., Seligman, M., & Vaillant, G., (1988). Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: A thirty-five-year longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, *55*, 23-7. doi:10.1037/0022-3514.55.1.23
- Pezirkianidis, C., Stalikasa, A., Efstathioua, E., & Karakasidou, E. (2016). The relationship between meaning in life, emotions and psychological illness: The moderating role of the effects of the economic crisis. *The European Journal of Counselling Psychology*, *4*, 77-100. doi:10.5964/ejcop.v4i1.75
- Pierce, G. R., Sarason, B. R., & Sarason, I. G. (1996). *Handbook of social support and the family*. New York, NY: Plenum Press.
- Plomin, R., Scheier, M. F., Bergeman, C. S., Pedersen, N. L., Nesselroade, J. R., McClearn, G. E. (1992). Optimism, pessimism and mental health: a twin/adoption analysis. *Personality and Individual Differences*, *13*(8), 921-930.
- Prasoon, R., & Chaturvedi, K. R. (2016). Life swatisfaction: A literature review. *The Researcher International Journal of Management Humanities and Social Sciences*, *1*(2), 25-32.
- Priem, S. J., & Solomon, H. D. (2015). Emotional support and physiological stress recovery: The role of support matching, adequacy, and invisibility. *Communication Monographs*, *82*, 88-112. doi:10.1080/03637751.2014.971416
- Pureza, J., Kuhn, C., Castro, E., & Lisboa, C. (2012). Positive psychology in brazil: a systematic review. *Conference: Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*. doi:10.5935/1808-5687.20120016
- Rains, S. A., & Young, V. (2009), A Meta analysis of research on formal computer-mediated support groups: Examining group characteristics and health outcomes. *Human Communication Research*, *35*, 309-336. doi:10.1111/j.1468-2958.2009.01353.x
- Ramos, F., Enumo, S., & Paula, K. (2015). Teoria motivacional do Coping: uma proposta desenvolvimentista de análise do enfrentamento do estresse. *Estudos de Psicologia*, *32*, 269-279. doi:10.1590/0103-166X2015000200011
- Rasmussen, H., Scheier, M., & Greenhouse, J., B. (2009). Optimism and physical health: A meta-analytic Review. *Annals of Behavioral Medicine*, *3*, 239-56. doi:10.1007/s12160-009-9111-x
- Reivich, K., Gillham, J. (2003). Learned Optimism: the measurement of explanatory style. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds) *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 57-74). Washington DC: APA.

- Roberts, C., Cox, C., Shannon, V., & Wells, N. (1994). A closer look at social support as a moderator of stress in breast cancer. *Health and Social Work, 19*, 157-164. doi: 10.1093/hsw/19.3.157
- Rosas, F. (1986). *O Estado Novo nos Anos Trinta. Elementos para o Estudo da Natureza Económica e Social do Salazarismo (1928-1938)*. Lisboa, Editorial Estampa.
- Rosas, F. (2000). *Salazarismo e Fomento Económico*. Lisboa, Editorial Notícias.
- Ryan, R., & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A Review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Reviews of Psychology, 52*, 141-168. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141
- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies, 9*, 139-170. doi: 10.1007/s10902-006-9023-4
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 1069-1081. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science, 4*, 99-104. doi:10.1111/1467-8721.ep10772395
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 719-727. doi:10.1037/0022-3514.69.4.719
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2001). Introduction: Integrating emotion into the study of social relationships and health. In C. D. Ryff & B. H. Singer (Eds.), *Emotion, social relationships, and health* (pp. 3-22). New York: Oxford University Press.
- 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*(1), 13-39.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Dispositional optimism and physical well-being: The influence of generalized expectancies on health. *Health Psychology, 5*, 219-247. doi:10.1111/j.1467-6494.1987.tb00434.x
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implication of generalized outcome expectancies. *Health Psychology, 4*, 219-247. doi:10.1037/0278-6133.4.3.219
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research, 16*, 201-228. doi:10.1007/BF01173489
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *Current Directions in Psychological Science, 2*, 26-30. doi:10.1111/1467-8721.ep10770572
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): a reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*, 1063-1078. doi:10.1037/0022-3514.67.6.1063
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (2001). Optimism, pessimism, and psychological well-being. In E. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 189-216). Washington D.C.: American Psychological Association.
- Schneider, D., Harknett, K., & McLanahan, S. (2016). Intimate partner violence in the great recession. *Demography, 53*, 471-505. doi:10.1007/s13524-016-0462-1
- Seeman, T. E. (2001). How do others get under our skin? Social relationships and health. In C. D. Ryff & B. H. Singer (Eds.), *Emotion, social relationships, and health* (pp. 189-210). New York: Oxford.

- Seidl, E. M. F., & Tróccoli, B. T. (2006). Desenvolvimento de escala para avaliação do suporte social em HIV/AIDS. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 22(3), 317-326.
- Seligman, L. (2006). *Theories of counseling and psychotherapy: Systems, strategies, and skills*. (2nd ed.). Upper Saddle River, New Jersey: Pearson Education, Ltd.
- Seligman, M. E. P. (1998). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2003). Positive psychology: Fundamental assumptions. *Psychologist*, 16(3), 126-127.
- Seligman, M. E. P. (2004). The new era of positive psychology. Retrieved from: <https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/node/10>
- Seligman, M. E. P. (2006). Afterword: Breaking the 65 percent barrier. In M. Csikszentmihalyi, & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *A life worth living: Contributions to positive psychology* (pp. 230-236). New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (2008). Positive education and the new prosperity: Australia's edge. *Education Today*, (pp. 20-21). Retrieved May 17, 2017. Retrieved from: [http://www.minnisjournals.com.au/articles/ET%20Aug-Sep%20web%20pp%2020\\_21%20%2810.9.08%29-11.pdf](http://www.minnisjournals.com.au/articles/ET%20Aug-Sep%20web%20pp%2020_21%20%2810.9.08%29-11.pdf)
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. New York, NY, USA: Free Press.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14. doi:10.1037/0003-066X.55.1.5
- Seligman, M. E. P., Ernst, R., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: positive psychology and positive interventions. *Oxford Review of Education*, 35, 293-311. doi:10.1080/03054980902934563
- Seligman, M. E. P., Steen, T., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421. doi: 10.1037/0003-066X.60.5.410
- Seligman, M. E. P., Schulman, P., & Tryon, A. (2007). Group prevention of depression and anxiety symptoms. *Behaviour Research & Therapy*, 45, 1111-1126. doi:10.1016/j.brat.2006.09.010
- Sequeira, S., Carvalho, C., & Sampaio, F. (2015). Impacto da crise financeira e social na saúde mental. *Portuguese Journal of Mental Health Nursing*, 14, 72-76. doi:10.19131/rpesm.0108
- Shapiro, S. B. (2001). Illogical positivism. *American Psychologist*, 56, 1-82. doi: 10.1037/0003-066X.56.1.82a
- Sheldon, K. M., & King, L. K. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56, 216-217. doi:10.1037/0003-066X.56.3.216
- Sheldon, K. M., Fredrickson, B., Rathunde, K., Csikszentmihalyi, M., & Haidt, J. (2000). Positive psychology manifesto. *Manifesto presented at Akumal 1 conference and revised during the Akumal 2 meeting*. Retrieved May 17, 2017, Retrieved from: <http://ppc.sas.upenn.edu/akumalmanifesto.htm>
- Skalholt, A. Thune, T. (2013). Coping with Economic Crises- The Role of Clusters. *European Planning Studies*, 22. doi:10.1080/09654313.2013.813909
- Slevin, M. L., Nichols, S. E., Downer, S. M., Wilson, P., Lister, T. A., Arnott, S. ...Souhami, R. L. (1996). Emotional support for cancer patients: What do patients really want? *British Journal of Cancer*, 74, 1275-1279. doi:10.1038/bjc.1996.529
- Snyder, C. R., & Lopez, S. (2002). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.

- Snyder, C.R., & Dinoff, B. L. (1999). Coping: Where have you been? In C.R. Snyder (Ed.), *Coping: The psychology of what works* (pp.3-19). New York: Oxford University Press.
- Solberg, Nes., L., Evans, D. R., & Segerstrom, S. C. (2009). Optimism and college retention: Mediation by motivation, performance, and adjustment. *Journal of Applied Social Psychology, 39*, 1887-1912. doi:10.1111/j.1559-1816.2009.00508.x
- Spiegel, D., & Kimerling, R. (2001). Group psychotherapy for women with breast cancer: Relationships among social support, emotional expression, and survival. In C. D. Ryff, & B. H. Singer (Eds.), *Emotion, social relationships, and health* (pp. 97-123). New York: Oxford University Press.
- Stanton, A. L., Danoff-Burg, S., Cameron, C. L., Bishop, M., Collins, C. A., Kirk, S. B., . . . Twillman, R. (2000). Emotionally expressive coping predicts psychological and physical adjustment to breast cancer. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 68*, 875-882. doi:10.1037/0022-006X.68.5.875
- Stein, C., Hoffmann, E., Bonar, E., Leith, J., Abraham, K., Hamill, A., . . . Fogo, W. (2013). The United States economic crisis: Young adults' reports of economic pressures, financial and religious coping and psychological well-being. *Journal of Family and Economic Issues, 34*, 200-210. doi:10.1007/s10834-012-9328-x
- Stotland, E. (1969). *The Psychology of Hope*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Strodl, E., Kenardy, J., Aroney, C., (2003). Perceived stress as a predictor of the self reported new diagnosis of symptomatic CHD in older women. *International Journal of Behavioral Medicine, 10*, 205-220. doi:10.1207/S15327558IJBM1003\_02
- Stuckler, D., Basu, S., Suhrcke, M., Coutts, A., & McKee, M. (2009). The public health effect of economic crises and alternative policy responses in Europe: An empirical analysis. *The Lancet, 374*, 315-323. doi:10.1016/S0140-6736(09)61124-7
- Suls, J., David, J. P., & Harvey, J. H. (1996). Personality and coping: three generations of research. *Journal of Personality, 64*, 711-35. doi:10.1111/j.1467-6494.1996.tb00942.x
- Sumner, L. W. (1999). *Welfare, Happiness, and Ethics*. New York: Oxford University Press. Trad. Rio de Janeiro, RJ: Elsevier.
- Symister, P., & Friend, R. (2003). The influence of social support and problematic support on optimism and depression in chronic illness: a prospective study evaluating self-esteem as a mediator. *Health Psychology, 22*(2), 123-9.
- Thoits P. A. (2011). Perceived social support and voluntary, mixed, or pressured use of mental health services. *Society and Mental Health, 1*(1), 4-19.
- Thorne, D. (2010). Extreme financial strain: emergent chores, gender inequality and emotional distress. *Journal of Family and Economic Issues, 3*, 185-197. doi:10.1007/s10834-010-9189-0
- Torres-Matos, J., E. (2017). *Dívida Pública e Soberania Naviaonal*. (1ª Ed.). Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna, Lisboa: ISCPSI –ICPOL.
- Treanor, M. (2015). The effects of financial vulnerability and mothers' emotional distress on child social, emotional and behavioural well-being: A structural equation model. *Sociology, 1*-22. doi:10.1177/0038038515570144
- Treloar, C., & Hopwood, M. (2008). Look, i'm fit, i'm positive and i'll be all right, thank you very much: coping with hepatitis C treatment and unrealistic optimism. *Psychology, Health & Medicine, 13*,360- 6. doi:10.1080/13548500701477532
- Tremblay, M. A., Blanchard, C. M., Pelletier, L. G., & Vallerand, R. J. (2006). A dual route in explaining health outcomes in natural disaster. *Journal of Applied Social Psychology, 36*, 1502 -1522. doi:10.1111/j.0021-9029.2006.00069.x
- Uchino, B. N., Cacioppo, J. T., & Kiecolt-Glaser, J. K. (1996). The relationship between social support and physiological processes: A review with emphasis on underlying mechanisms and implications for health. *Psychological Bulletin, 119*(3), 488-531.

- Umberson, D., & Montez J. K. (2010). Social relationships and health: A flashpoint for health policy. *Journal of Health and Social Behavior* 51(S), 54-66.
- United Nations Children's Fund (UNICEF) (2009). Situação Mundial da Infância. Edição especial. Brasília.
- Van Hal, G. (2015). The true cost of the economic crisis on psychological well-being: a review. *Psychology Research Behavior Management*, 8, 17-25. doi:10.2147/PRBM.S44732
- Vaz Serra, A. (2011). *O stress na vida de todos os dias*. Edição do autor: Coimbra.
- Veenhoven, R. (1999). Quality of life in individualistic society. *Social Indicators Research*, 48, 157-186. doi:10.1023/A:1006923418502
- Veenhoven, R. (2000). *The four qualities of life: Ordering concepts and measures of the good life*. *Journal of Happiness Studies*, 2000(1), 1-39.
- Veenhoven, R. (2005). Is life getting better? How long and happily do people live in modern society? *European Psychologist*, 10, 330-34. Retrieved from: <https://personal.eur.nl/veenhoven/Pub2000s/2005k-full.pdf>
- Vinokur, A. D., Price R. H., & Caplan, R. D. (1996). Hard times and hurtful partners: how financial strain affects depression and relationship satisfaction of unemployed persons and their spouses. *Journal Personality and Social Psychology*, 71(1), 166-179.
- Wadsworth, M. E., & Compas, B. E. (2002). Coping with family conflict and economic strain: The adolescent perspective. *Journal of Research on Adolescence*, 12, 243-274. doi:10.1111/1532-7795.00033
- Wadsworth, M. E., & Compas, B. E. (2002). Coping with family conflict and economic strain: The adolescent perspective. *Journal of Research on Adolescence*, 12, 243-274. doi:10.1111/1532-7795.00033
- Wadsworth, M. E., Raviv, T., & Compas, B. E. (2005). Parent and adolescent responses to poverty-related stress: Tests of mediated and moderated coping models. *Journal of Child and Family Studies*, 2, 283-298. doi:10.1007/s10826-005-5056-2
- Wan, C. K., Jaccard, J., & Ramey, S. L. (1996). The relationship between social support and life satisfaction as a function of family structure. *Journal of Marriage and the Family*, 58(2), 502-513.
- Waterman, A. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (Eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-669.
- Weiner, B. (1972). Attribution theory, achievement motivation, and the educational process. *Review of educational research*, 42, 203-215. doi:10.3102/00346543042002203
- Weinstein, N. D. (1980). Unrealistic optimism about future life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5, 441-460. doi:10.1037/0022-3514.39.5.806
- Weinstein, N. D. (1984). Why it won't happen to me: perceptions of risk factors and susceptibility. *Health Psychology*, 3, 431-457. doi:10.1037/0278-6133.3.5.431
- Weinstein, N. D. (1987). Unrealistic optimism about susceptibility to health problems: Conclusions from a community-wide sample. *Journal of Behavioral Medicine*, 10, 481-500. doi:10.1007/BF00846146
- Whelan, C. T. (1993). The role of social support in mediating the psychological consequences of economic stress. *Sociology of Health and Illness*, 15, 86-101. doi:10.1111/1467-9566.ep11343797
- Wiebe, D. J., & Black, D. (1997). Illusional beliefs in the context of risky sexual behaviors. *Journal of Applied Social Psychology*, 27, 1727-1749. doi:10.1111/j.1559-1816.1997.tb01622.x

- World Health Organization (2009). *The financial crisis and global health*. Geneva, Switzerland: WHO Regional Office for Europe Retrieved. [http://www.who.int/topics/financial\\_crisis/financialcrisis\\_report\\_200902.pdf](http://www.who.int/topics/financial_crisis/financialcrisis_report_200902.pdf)
- World Health Organization (2011). *Impact of economic crisis on mental health*. Copenhagen, Denmark: WHO Regional Office for Europe Retrieved. From:<http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/publications/2011/impact-of-economic-crises-on-mental-health>.

## **Apêndices**

## **Apêndice A – Questionários.**

A relação entre a situação financeira a saúde e o bem-estar das pessoas.

A crise financeira que tem afetado vários países nos últimos anos tem tido impacto na saúde e no bem-estar das pessoas. No sentido de estudar o impacto psicológico da situação financeira, formou-se uma equipa internacional de investigadores. Em Portugal, este estudo está a ser realizado no âmbito da linha de investigação “Bem-estar na sociedade”, do centro de investigação CIEO, da Universidade do Algarve.

Portugal é um dos países em que este estudo está a ser realizado, pretendendo os resultados obtidos servir para a realização de uma tese de doutoramento em Psicologia. As perguntas inseridas neste questionário referem-se à situação de vida e ao que as pessoas podem sentir. As suas respostas são confidenciais, sendo toda a informação fornecida utilizada apenas para os efeitos desta investigação.

Não existem respostas certas ou erradas. Por favor, leia, cuidadosamente, cada questão e faculte a sua opinião honesta. Procure responder a todas as questões. O preenchimento deste questionário demora cerca de 10 minutos. Agradecemos a sua participação neste estudo internacional!

Se pretender que lhe enviemos os resultados obtidos nesta investigação, é favor facultar o seu e-mail: na parte inferior do formulário

## Secção A

As frases seguintes referem-se a reações que pode ter perante várias situações. Indique o quão verdadeiras elas são para si, dependendo do que sente sobre a situação.

	1	2	3	4
	Discordo fortemente	Discordo	Concordo	Concordo fortemente
1. Sou uma pessoa que “assume o comando”.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Tento que as coisas se resolvam por si próprias.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Após atingir um objetivo, procuro outro, mais desafiador.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Gosto de desafios e de superar as expectativas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Visualizo os meus sonhos e tento alcançá-los.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Apesar de vários contratemplos, consigo, habitualmente, ter sucesso e alcançar aquilo que quero.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Tento identificar o que é necessário para ter sucesso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Tento encontrar sempre uma forma de contornar os obstáculos; nada me para realmente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Normalmente, vejo-me a falhar, por isso não crio expectativas muito elevadas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Quando me candidato a um lugar, imagino-me a preenchê-lo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Transformo obstáculos em experiências positivas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Se alguém me diz que não sou capaz de fazer algo, pode estar certo de que o farei.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Quando tenho um problema, tomo a iniciativa de o resolver.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Quando tenho um problema, normalmente vejo-me numa situação em que não o posso superar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Utilizando a escala abaixo, classifique como as pessoas próximas de si geralmente se comportam.

	1 Discordo fortemente	2 Discordo	3 Concordo	4 Concordo fortemente
1. As pessoas afastam-se do seu caminho para lhe facilitar as coisas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Considera úteis os conselhos ou orientações que as outras pessoas lhe dão?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. As pessoas são prestáveis consigo quando as coisas ficam difíceis?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. As pessoas dão-lhe informações úteis quando necessita?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Precisa de depositar confiança nas outras pessoas, para que estas lhe forneçam ajuda quando mais precisa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Recebe <i>feedback</i> útil dos outros?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. É fácil para si confiar nas outras pessoas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. As pessoas estão dispostas a ouvir os seus problemas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. As pessoas procuram levantar-lhe a moral quando está desanimado?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

As questões seguintes referem-se ao modo como lida com o *stress* na sua vida.

1. Tenho tentado ver isto de uma maneira diferente, para que pareça mais positivo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Tenho procurado ver algo bom no que está a acontecer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Por favor classifique as seguintes frases, que se referem a algumas atitudes das pessoas face ao futuro. Responda sinceramente a todas as perguntas, conforme aquilo que sente e não como gostaria de ser.

	1 Discordo fortemente	2 Discordo	3 Não concordo nem discordo	4 Concordo	5 Concordo fortemente
1. Encaro o futuro com otimismo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Tenho esperança de conseguir o que realmente desejo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- |   |                          |                          |                          |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 3. Faço projetos para o futuro e penso que os realizarei. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Em geral considero-me uma pessoa otimista.             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Abaixo, encontrará cinco frases com que poderá concordar ou discordar. Utilizando a escala definida indique a opção que melhor demonstra a sua resposta.

- |   | 1<br>Discordo<br>muito   | 2<br>Discordo<br>um<br>pouco | 3<br>Não<br>concordo<br>nem<br>discordo | 4<br>Concordo<br>um pouco | 5<br>Concordo<br>muito   |
|---|--------------------------|------------------------------|---|---------------------------|--------------------------|
| 1. A minha vida parece-se, em quase tudo, com o que eu desejaria que ela fosse. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> |
| 2. As minhas condições de vida são muito boas.                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> |
| 3. Estou satisfeito com a minha vida.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> |
| 4. Até agora, tenho conseguido as coisas importantes da vida, que eu desejaria. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> |
| 5. Se eu pudesse recomeçar a minha vida, não mudaria nada.                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> |

### Secção B

Por favor, indique como se sente relativamente à sua situação financeira atual, através da resposta às seguintes questões.

- |                                 | 1<br>Nada                | 2                        | 3                        | 4                        | 5<br>Muitíssimo          |
|---------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Quão inseguro(a) se sente?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Quão em risco se sente?      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Quão ameaçado(a) se sente?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Quanto se preocupa com isso? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Quanto pensa nisso?          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Durante os últimos 2 anos, você ou a sua família:

	1 Nunca	2 Por vezes	3 Frequentemente	4 Muito frequentemente
1. Cortaram na despesa com atividades sociais e entretenimento?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Adiaram grandes compras para a casa/família?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Adiaram a compra de vestuário?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Mudaram os hábitos de transporte para poupar dinheiro?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Mudaram a forma de comprar comida ou os hábitos alimentares para poupar dinheiro?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Diminuíram as contribuições para caridade?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Reduziram o uso de utilitários para casa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Venderam alguns bens?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Adiaram cuidados médicos para poupar dinheiro?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Tiveram empregos adicionais para ajudar a suportar as despesas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Por favor classifique as seguintes frases, através da seleção da opção que melhor descreve os seus sentimentos sobre cada uma.

	1 Discordo fortemente	2 Discordo	3 Não concordo nem discordo	4 Concordo	5 Concordo fortemente
1. Sinto-me desconfortável com a quantidade de dívidas que possuo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Estou preocupado(a) com o pagamento dos meus empréstimos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Estou preocupado(a) com o pagamento dos meus cartões de crédito.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Penso que tenho uma boa condição financeira.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Penso bastante sobre as	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

dívidas que possuo.

6. Tive discussões com outras pessoas (familiares, amigos, e outras pessoas significativas) sobre o meu nível de gastos.

7. Daqui a 5 anos, não terei dívidas com os meus cartões de crédito.

8. Daqui a 1 ano, não terei dívidas com os meus cartões de crédito.

### SECÇÃO C

Por favor responda a estas questões sobre si.

Qual é o seu género?

- Masculino

- Feminino

Qual é a sua idade? \_\_\_\_\_ anos.

Qual é o seu estado civil?

Casado(a) ou em união de facto;

Separado(a) ou divorciado(a);

Solteiro(a);

Viúvo(a).

Qual é o seu nível de educação mais elevado?

Ensino Básico;

Ensino Secundário;

Ensino Superior - Licenciatura;

Ensino Superior – Mestrado/Doutoramento.

É estudante?

Sim;

Não.

Se sim, é a:

Tempo parcial;

Tempo inteiro.

**OBRIGADA PELA SUA PARTICIPAÇÃO!**

## Apêndice B – Carta aos participantes

### Carta aos Participantes

Envio-lhe este e-mail porque há algum tempo participou numa investigação sobre a influência da crise financeira sobre a saúde mental e a satisfação com a vida. Tendo facultado o seu e-mail, vimos agora convidá-lo(a) a participar na segunda parte desta investigação realizada no âmbito do programa de Doutoramento em Psicologia, da Universidade do Algarve.

Desta vez, pretendemos analisar de que forma algumas técnicas de intervenção ligadas à Psicologia Positiva podem ajudá-lo(a) a prevenir o impacto que as dificuldades financeiras podem ter sobre a sua saúde psicológica e satisfação com a vida. Para participar nesta fase terá duas opções: constituir-se como parte do grupo 1 ou do grupo 2.

Se optar por fazer parte do grupo 1, solicita-se que responda a um breve questionário pré-estabelecido, em dois momentos distintos (o 1.º momento, aquando do início do programa, e um 2.º momento, após 3 semanas).

Caso opte por fazer parte do grupo 2, é convidado a responder ao questionário e a realizar 3 módulos diferentes de exercícios, com o intuito de que consiga treinar e potencializar as suas características ligadas ao otimismo, ao suporte emocional e ao *coping*. Além disso, poderá realizar exercícios complementares de relaxamento, meditação e mindfulness.

A duração deste programa é de 3 semanas, apenas necessitando de cerca de 10 minutos por dia para a realização de cada exercício que pretende ajuda-lo no desenvolvimento das suas competências de otimismo, suporte emocional e *coping*.

Deverá realizar um módulo em cada semana, apenas passando ao módulo seguinte após realizar o módulo anterior.

Para qualquer dúvida estaremos sempre disponíveis através do e-mail [rafaela.d.matavelli@gmail.com](mailto:rafaela.d.matavelli@gmail.com) (Rafaela Matavelli). Para participar no programa, basta clicar no seguinte link: <https://rdmpsiche.wixsite.com/psicologiapositiva>

Agradecemos a sua participação e desejamos-lhe uma vida feliz!

A equipa de investigação

## **Anexos**

## Anexo I. Layout do pagina criada no provedor Wix

# Positivity

CONTATO
SOBRE NÓS
ARTIGOS E HISTÓRIAS
EXERCÍCIOS DE RELAXAMENTO
INSTRUÇÕES AOS PARTICIPANTES
QUESTIONÁRIOS
MÓDULO - 1
MÓDULO - 2
MÓDULO - 3



### Contato

Se tiver alguma dúvida, estaremos sempre disponíveis para responder.

Rafaela Matavelli  
e-mail: [rafaela.d.matavelli@gmail.com](mailto:rafaela.d.matavelli@gmail.com);  
<https://www.facebook.com/rafaelamatavelli>;  
Skype - Rafaela Matavelli.

Nome

[rafaela.d.matavelli@gmail.com](mailto:rafaela.d.matavelli@gmail.com)

Mensagem

Programa de Intervenção em Psicologia Positiva, no âmbito do Doutorado em Psicologia pela Universidade do Algarve.


## Anexo II. Layout


# Positivity


CONTATO
SOBRE NÓS
ARTIGOS E HISTÓRIAS
EXERCÍCIOS DE RELAXAMENTO
INSTRUÇÕES AOS PARTICIPANTES
QUESTIONÁRIOS
MÓDULO - 1
MÓDULO - 2
MÓDULO - 3


Somos um grupo muito preocupado com a felicidade.

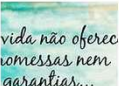
No âmbito do programa de Doutorado em Psicologia da Universidade do Algarve, procuramos compreender e investigar a relação entre a situação financeira e a satisfação com a vida das pessoas. O nosso intuito é treinar os comportamentos ligados à Psicologia Positiva, na busca da melhoria do bem-estar, felicidade e satisfação com a vida.




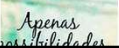


















## Anexo III. Layout exercícios de relaxamento

**Positivity**

CONTATO | SOBRE NÓS | ARTIGOS E HISTÓRIAS | **EXERCÍCIOS DE RELAXAMENTO** | INSTRUÇÕES AOS PARTICIPANTES | QUESTIONÁRIOS | MÓDULO - 1 | MÓDULO - 2 | MÓDULO - 3

**Vamos começar!**

Primeiro, certifique-se que está em um lugar calmo, cómodo e com luz, aproveite a primavera e efetue estes exercícios ao ar livre. Fique em uma posição confortável e concentre-se apenas em si e nos seus desejos.

Daremos algumas indicações sobre como pode sentir-se relaxado.

21 atividades para alcançar a felicidade e reduzir o stress [CLIQUE AQUI](#)

Exercícios para sentir-se relaxado [CLIQUE AQUI](#)

Exercício de Meditação [CLIQUE AQUI](#)

Exercícios de Meditação para antes de Dormir [CLIQUE AQUI](#)

Exercícios de Mindfulness [CLIQUE AQUI](#)

## Anexo IV. Layout instruções aos participantes

**Positivity**

CONTATO | SOBRE NÓS | ARTIGOS E HISTÓRIAS | EXERCÍCIOS DE RELAXAMENTO | **INSTRUÇÕES AOS PARTICIPANTES** | QUESTIONÁRIOS | MÓDULO - 1 | MÓDULO - 2 | MÓDULO - 3

*Você poderá optar por fazer parte do grupo 1 ou do grupo 2.*

**Grupo - 1**

Optando por fazer parte deste grupo, apenas lhe pediremos para responder a um questionário (disponível no separador Questionários). Se tiver alguma dúvida, estaremos sempre disponíveis para responder.

**Grupo - 2**

Optando por fazer parte deste grupo, o seu treino durará 3 incríveis semanas.

- 1º. Passo: Preencher o questionário no separador Questionários (área do grupo 2).
- 2º. Passo: Iniciar os exercícios de relaxamento e o programa de 21 dias para a felicidade.
- 3º. Passo: Logo após o preenchimento do questionário e a inicialização dos exercícios de relaxamento, em conjunto com as 21 atividades para reduzir o stress, você inicializará o módulo 1 (clicando no separador módulo 1, encontrará as instruções).
- 4º. Passo: Após terminar o módulo 1, inicie o módulo 2 (basta clicar nesse módulo e seguir as indicações).
- 5º. Passo: Finalizando o módulo 2, inicie o módulo 3 (clicando nesse módulo e seguindo as instruções indicadas).

**Não se assuste, cada módulo só levará cerca de 10 minutos do seu dia e durará apenas 4 dias, ou 7 dias se preferir por dias intervalados, entre a execução de cada exercício.**

- 6º. Passo: Assim que finalizar o terceiro módulo, pedimos-lhe que preencha o questionário indicado no módulo 3.

*Desde já, agradecemos-lhe a sua disponibilidade para fazer parte deste programa. Se tiver alguma dúvida, estaremos sempre disponíveis para responder.*

## Anexo V. Layout instruções aos questionários

The screenshot displays the 'Positivity' website interface. At the top, a teal header contains the word 'Positivity' in white. Below it is a navigation bar with nine pink buttons: 'CONTATO', 'SOBRE NÓS', 'ARTIGOS E HISTÓRIAS', 'EXERCÍCIOS DE RELAXAMENTO', 'INSTRUÇÕES AOS PARTICIPANTES', 'QUESTIONÁRIOS', 'MÓDULO - 1', 'MÓDULO - 2', and 'MÓDULO - 3'. The main content area is divided into three vertical panels. The left panel, titled 'Grupo - 1' with a pencil icon, explains that participants in Group 1 will complete two questionnaires: one at the start and another three weeks later. It includes two blue buttons: 'Questionário - 1º momento' and 'Questionário - 2º momento'. The middle panel, titled 'Grupo - 2' with a speech bubble icon, states that participants in Group 2 will complete one questionnaire at the start of Module 1. It includes a blue button: 'Questionário - Grupo 2'. The right panel is green and contains the 'Questionário - Grupo 2' button.

## Anexo VI. Layout instruções ao módulo 1

The screenshot shows the 'Positivity' website interface for Module 1. The teal header with 'Positivity' and the navigation bar are visible. The main content area features a large image of a white orchid on the left. The central text reads 'Módulo 1 - Otimismo' and 'A realização deste módulo durará apenas 4 dias - um exercício por dia ou em 7 dias se optar por dias intervalados, entre a execução dos exercícios.' Below this, there are three boxes. The first box, '1º. Passo', says 'Vamos treinar as suas competências de Otimismo' and has a 'Clique Aqui' button. The second box, '2º. Passo', says 'Compartilhe connosco o que achou desta semana' and has a social media icon. A third box on the right says 'Não se esqueça de praticar os exercícios de relaxamento!'.

## Anexo VII. Layout instruções ao módulo 2

**Positivity**

CONTATO | SOBRE NÓS | ARTIGOS E HISTÓRIAS | EXERCÍCIOS DE RELAXAMENTO | INSTRUÇÕES AOS PARTICIPANTES | QUESTIONÁRIOS | MÓDULO-1 | MÓDULO-2 | MÓDULO-3

### Módulo 2 - Suporte Emocional

A realização deste módulo durará apenas 4 dias - um exercício por dia ou em 7 dias se optar por dias intervalados, entre a execução dos exercícios.

**1º. Passo**  
Vamos treinar as suas competências de *Suporte Emocional*  
[Clique Aqui](#)

**2º. Passo**  
Compartilhe connosco o que achou desta semana

Não se esqueça de praticar os exercícios de relaxamento!

## Anexo VIII. Layout instruções ao módulo 3

**Positivity**

CONTATO | SOBRE NÓS | ARTIGOS E HISTÓRIAS | EXERCÍCIOS DE RELAXAMENTO | INSTRUÇÕES AOS PARTICIPANTES | QUESTIONÁRIOS | MÓDULO-1 | MÓDULO-2 | MÓDULO-3

### Módulo 3 - Coping

A realização deste módulo durará apenas 4 dias - um exercício por dia ou em 7 dias se optar por dias intervalados, entre a execução dos exercícios.

**1º. Passo**  
Vamos treinar as suas competências de *Coping*  
[Clique Aqui](#)

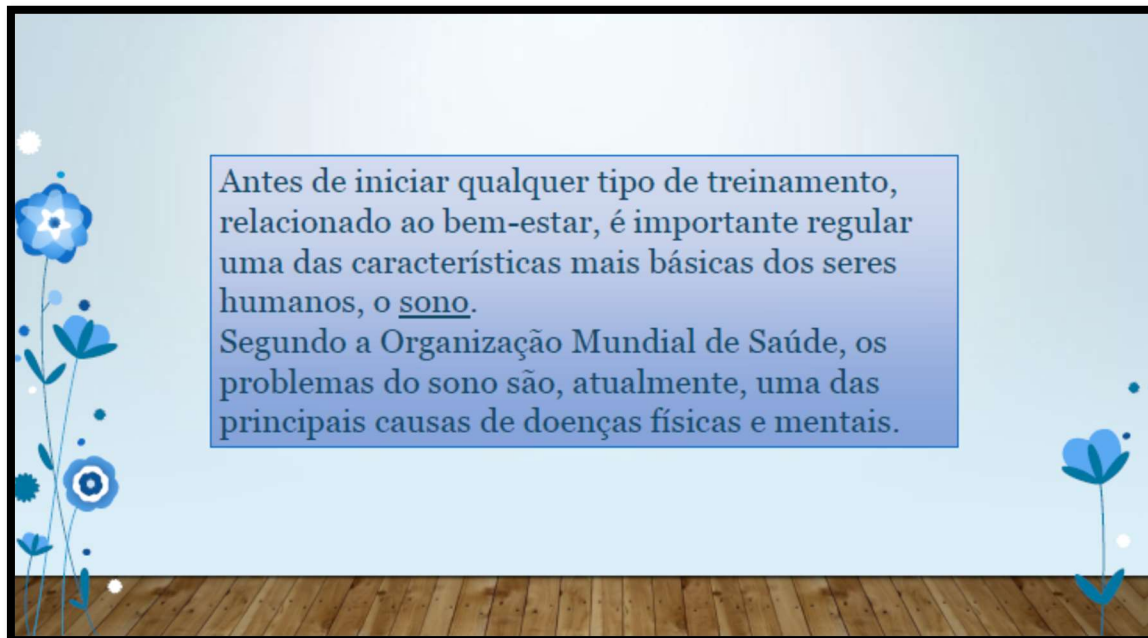
**2º. Passo**  
Compartilhe connosco o que achou desta semana

**3º. Passo**  
Responda ao questionário  
[Clique Aqui](#)

## Anexo IX. Modelo dos exercicios do módulo 1



## Anexo X. Modelo dos exercicios do módulo 1



## Anexo XI. Modelo dos exercicios do módulo 1

Crie rotinas e hábitos comportamentais saudáveis (tenha uma boa rotina de sono, dormindo e acordando em horários similares todos os dias).

### Exercício para ajudar a dormir:

- Expire, completamente, o ar dos seus pulmões;
- Em seguida, feche a boca e inale o ar pelo nariz enquanto conta até quatro, mentalmente;
- Depois, segure a respiração por sete segundos e expire o ar pela boca contando até oito.

A cada quatro vezes que repetir essa mecânica, contabilize um ciclo.

Para ser mais fácil dormir, você deve repetir o ciclo várias vezes.

Pode imaginar que cada vez que expira está a deixar sair alguma tensão muscular que possa sentir, ficando cada vez mais relaxado(a).

### Exercício para ajudar a dormir de forma mais tranquila e “positiva”:

Para além do exercício anterior, centrado no relaxamento do seu corpo, pode realizar um outro exercício, relacionado com a recordação das experiências positivas do seu dia.

Nesse sentido, deve recordar aquela que terá sido a melhor experiência do seu dia e relaxar sentindo a satisfação de ter tido essa experiência nesse dia. Seria importante que tentasse fazer este exercício todos os dias, antes de adormecer, sentindo-se em paz e realizado(a) com algo que lhe aconteceu ou conseguiu fazer nesse dia.

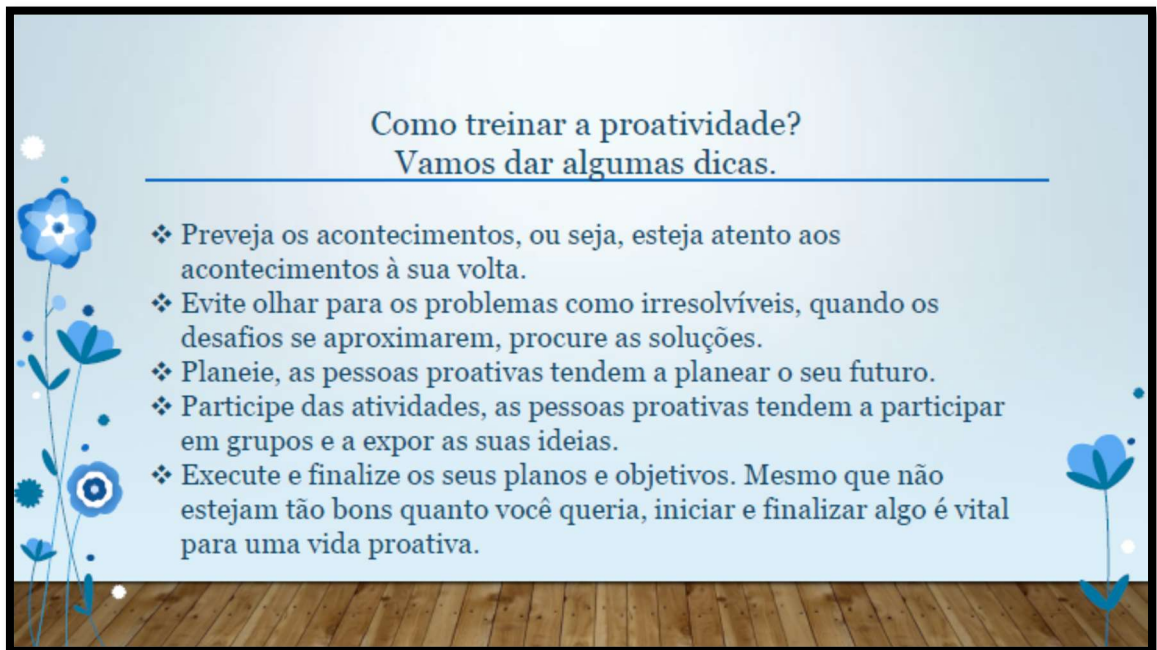
## Anexo XII. Modelo dos exercicios do módulo 1

Principais características de pessoas que apresentam um forte otimismo.

Lembre-se, todas estas características podem ser treinadas!

- 1<sup>a</sup>. Característica: as pessoas otimistas tendem a ser mais proativas, ou seja, fazem as coisas acontecerem;
- 2<sup>a</sup>. Característica: os otimistas são persistentes, a falha para essas pessoas desencadeiam novas tentativas, desistir não é opção. É importante que seu otimismo seja realista;
- 3<sup>a</sup>. Característica: os otimistas tendem a ser criativos, ou seja, quando as coisas falham, encontram múltiplas abordagens para a resolução;
- 4<sup>a</sup>. Característica: os otimistas são confiantes, eles pensam que o seu futuro será brilhante e que as coisas vão funcionar a longo prazo.

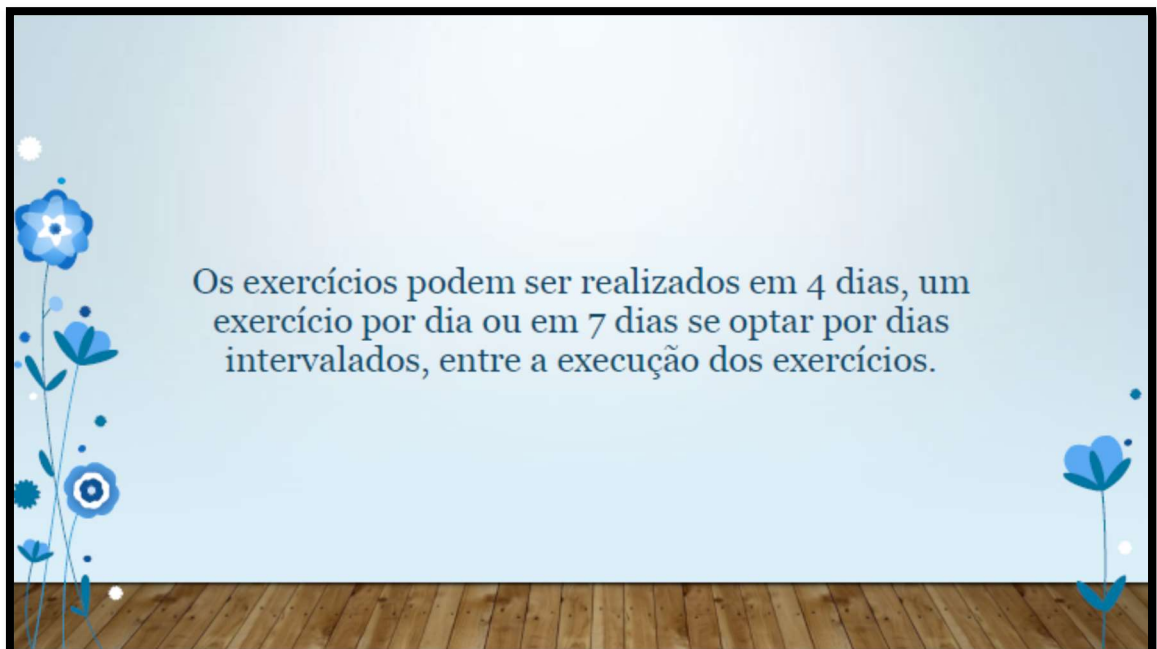
### Anexo XIII. Modelo dos exercicios do módulo 1



Como treinar a proatividade?  
Vamos dar algumas dicas.

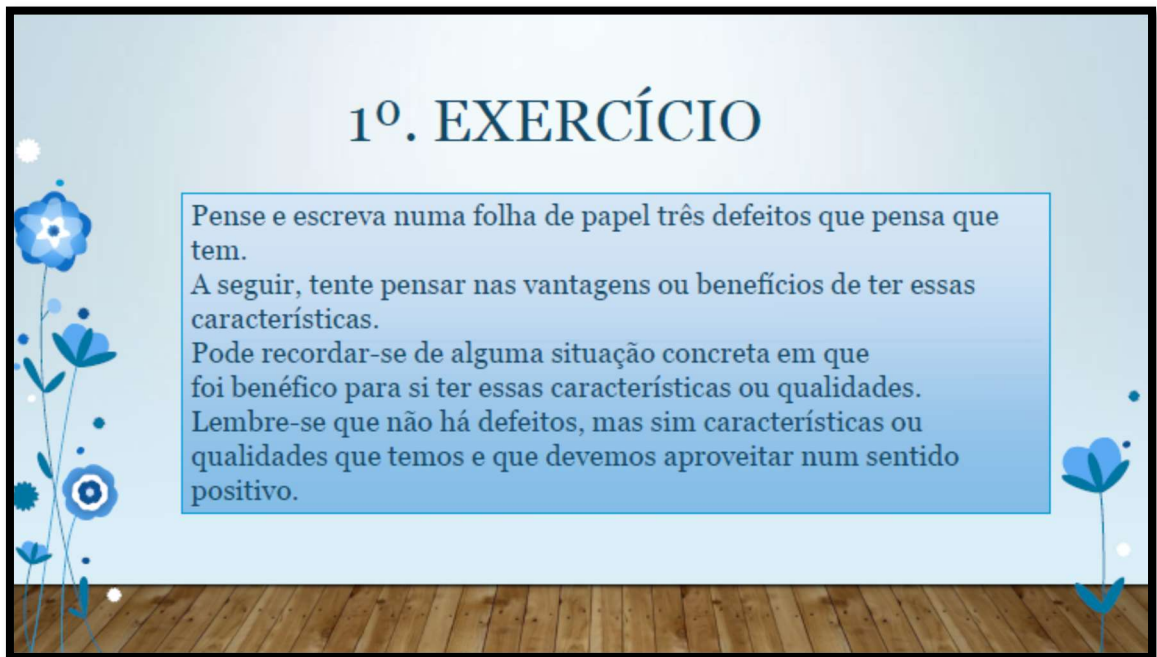
- ❖ Preveja os acontecimentos, ou seja, esteja atento aos acontecimentos à sua volta.
- ❖ Evite olhar para os problemas como irresolvíveis, quando os desafios se aproximarem, procure as soluções.
- ❖ Planeie, as pessoas proativas tendem a planear o seu futuro.
- ❖ Participe das atividades, as pessoas proativas tendem a participar em grupos e a expor as suas ideias.
- ❖ Execute e finalize os seus planos e objetivos. Mesmo que não estejam tão bons quanto você queria, iniciar e finalizar algo é vital para uma vida proativa.

### Anexo XIV. Modelo dos exercicios do módulo 1



Os exercícios podem ser realizados em 4 dias, um exercício por dia ou em 7 dias se optar por dias intervalados, entre a execução dos exercícios.

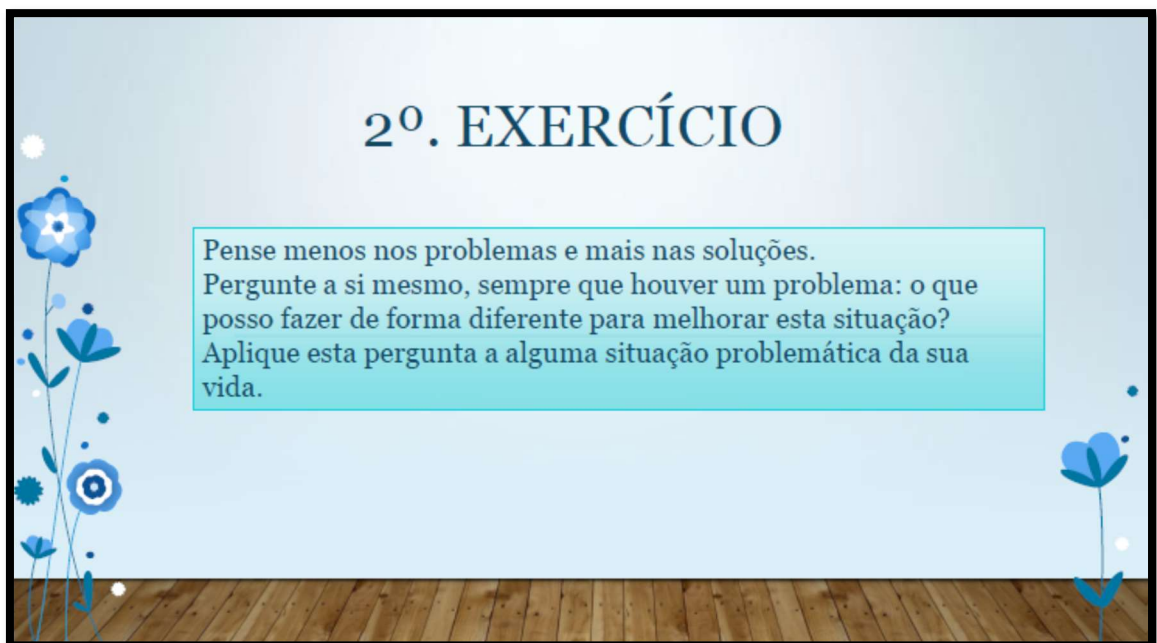
## Anexo XV. Modelo dos exercicios do módulo 1



# 1º. EXERCÍCIO

Pense e escreva numa folha de papel três defeitos que pensa que tem.  
A seguir, tente pensar nas vantagens ou benefícios de ter essas características.  
Pode recordar-se de alguma situação concreta em que foi benéfico para si ter essas características ou qualidades.  
Lembre-se que não há defeitos, mas sim características ou qualidades que temos e que devemos aproveitar num sentido positivo.

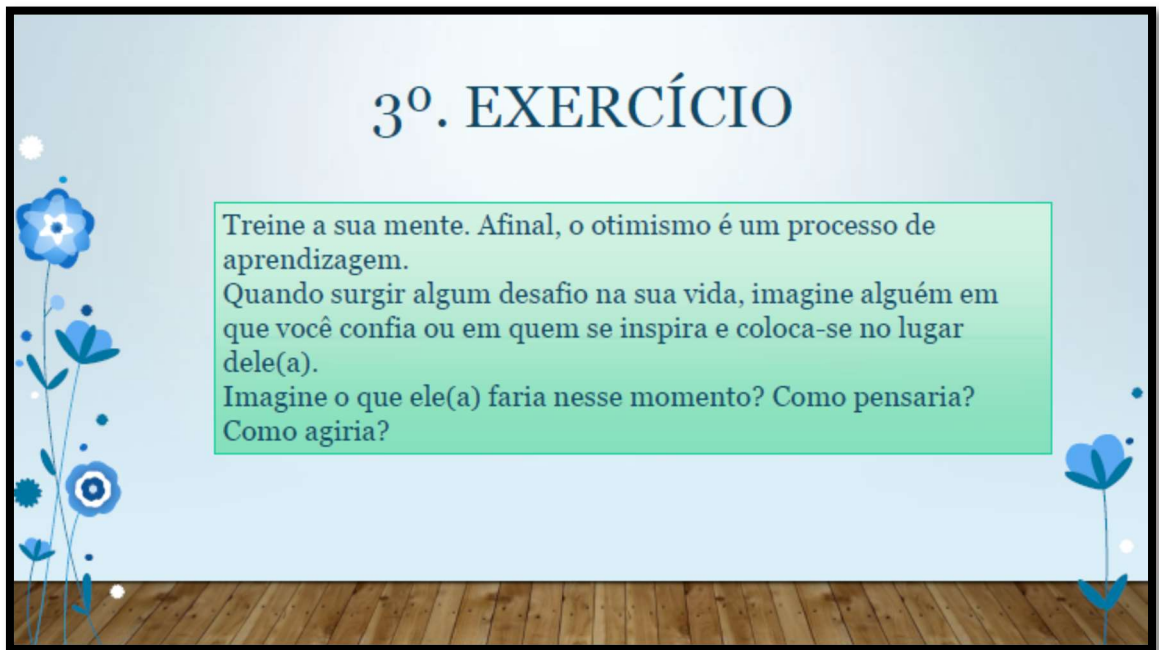
## Anexo XVI. Modelo dos exercicios do módulo 1



# 2º. EXERCÍCIO

Pense menos nos problemas e mais nas soluções.  
Pergunte a si mesmo, sempre que houver um problema: o que posso fazer de forma diferente para melhorar esta situação?  
Aplique esta pergunta a alguma situação problemática da sua vida.

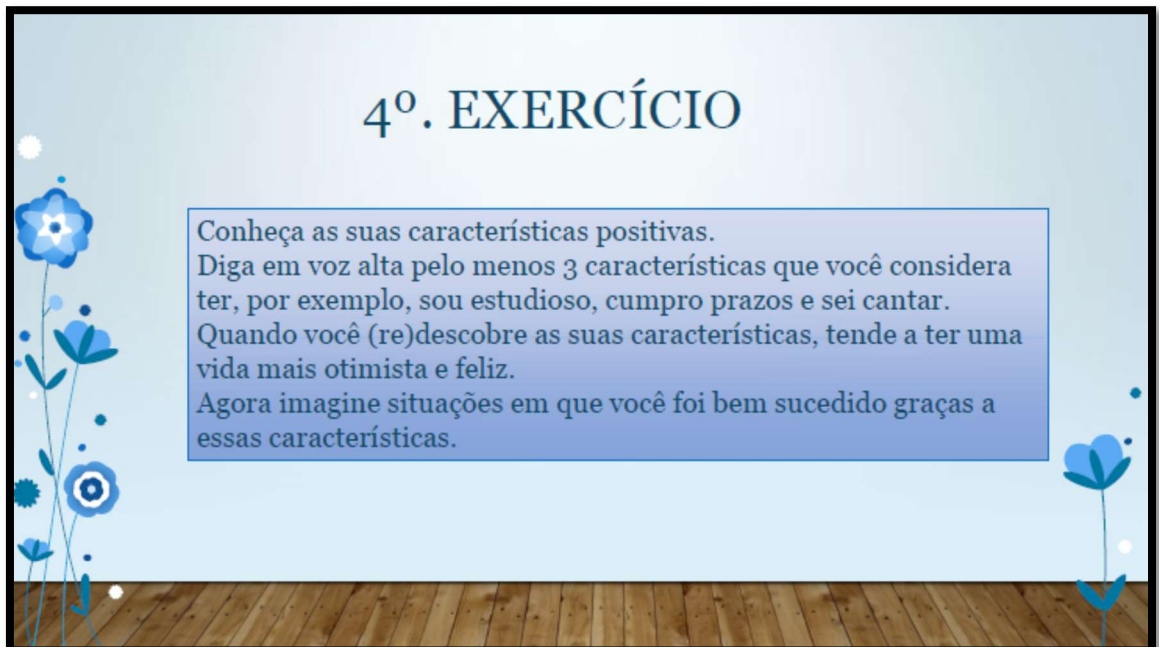
## Anexo XVII. Modelo dos exercicios do módulo 1



### 3º. EXERCÍCIO

Treine a sua mente. Afinal, o otimismo é um processo de aprendizagem.  
Quando surgir algum desafio na sua vida, imagine alguém em que você confia ou em quem se inspira e coloca-se no lugar dele(a).  
Imagine o que ele(a) faria nesse momento? Como pensaria?  
Como agiria?

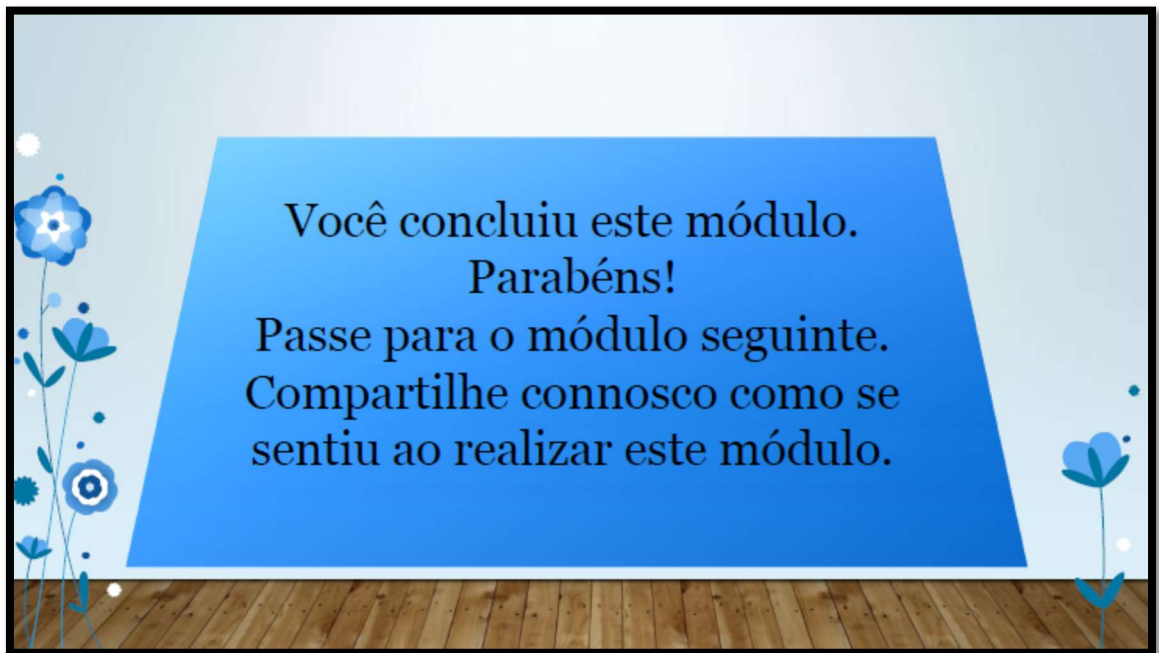
## Anexo XVIII. Modelo dos exercicios do módulo 1



### 4º. EXERCÍCIO

Conheça as suas características positivas.  
Diga em voz alta pelo menos 3 características que você considera ter, por exemplo, sou estudioso, cumpro prazos e sei cantar.  
Quando você (re)descobre as suas características, tende a ter uma vida mais otimista e feliz.  
Agora imagine situações em que você foi bem sucedido graças a essas características.

**Anexo XIX. Modelo dos exercicios do módulo 1**



**Anexo XX. Modelo dos exercicios do módulo 2**



## Anexo XXI. Modelo dos exercicios do módulo 2

As relações sociais desempenham um papel importante na saúde mental dos indivíduos, promovendo uma melhor satisfação com a vida. Os resultados de algumas investigações comprovam que os indivíduos que afirmam ter uma boa qualidade relacional (com amigos, colegas de trabalho e vizinhos) apresentam maior satisfação com a vida e menores problemas relacionados com a sintomatologia de depressão, *stress* e ansiedade.

Partindo desse pressuposto, vamos efetuar neste módulo, alguns exercícios relacionados com o fortalecimento desses mecanismos.

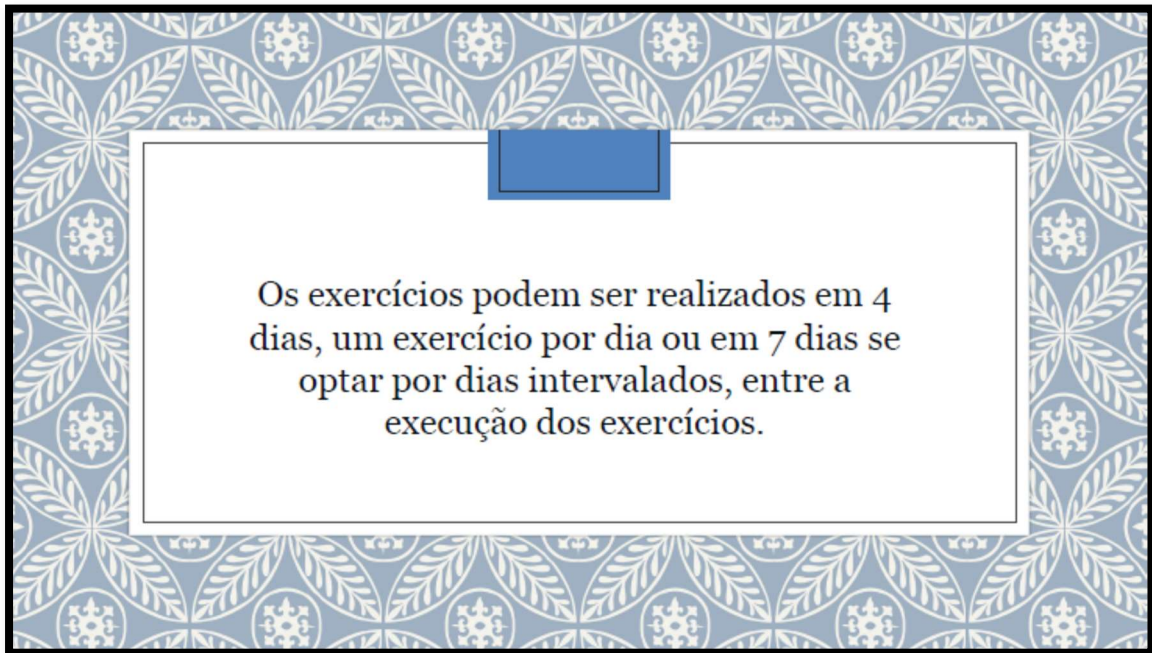
PS: Para os mais curiosos, podem conferir os artigos e vídeos sobre esta temática no separador do blog: “Artigos e Histórias”.

## Anexo XXII. Modelo dos exercicios do módulo 2

Principais características das pessoas que apresentam um forte suporte emocional. Lembre-se, todas estas características podem ser treinadas!

- 1<sup>a</sup>. Característica: relaciona-se com os nossos processos empáticos, ou seja, entender a “dor” do outro;
- 2<sup>a</sup>. Característica: relaciona-se com os nossos sentimentos de confiança, esperança e com o encorajamento que damos ao outro;
- 3<sup>a</sup>. Característica: relaciona-se com a nossa afetividade, incluindo abraços, carinho e o famoso “ombro amigo”;
- 4<sup>a</sup>. Característica: relaciona-se com a importância que damos ao coletivo, ou seja, à proximidade com os vizinhos, colegas de trabalho, a forma como colaboramos com a comunidade em que estamos inseridos, por exemplo, trabalhos voluntários.

## Anexo XXIII. Modelo dos exercicios do módulo 2



## Anexo XXIV. Modelo dos exercicios do módulo 2

<p>1º. Exercício:</p> <p>Hoje é dia de treinar os nossos processos empáticos.</p> <p><u>Durante todo o dia, cumprimente com um sorriso todas as pessoas que passarem por si.</u></p>	<p><u>Você sabia?</u></p> <p>Os seres humanos tem neurónios espelho, que ficam localizados no córtex pré-motor e também no lobo parietal inferior. Estes neurónios são considerados pelos neurocientistas como cruciais, na forma em como nos relacionamos. A consequência e a modelagem dos nossos relacionamentos advêm de um espelhamento no outro.</p> <p>Por isso, a nossa capacidade de gerar empatia está na ativação dos neurónios espelho.</p> <p><u>Imagino que você...</u></p> <p>Já sentiu fome vendo alguém comer? Já chorou com algum filme?</p> <p>Agora imagine alguém dando uma grande gargalhada! Garanto que você já deve estar sorrindo.</p>
--	--

## Anexo XXV. Modelo dos exercicios do módulo 2

<p>2º. Exercício:</p> <p>Hoje é dia dos processos relacionados com a gratidão pessoal. <u>Antes de dormir, seja grato por, pelo menos, duas coisas referentes à sua vida pessoal, por exemplo, as suas conquistas, a sua casa, a sua família.</u></p>	<p><u>Você sabia?</u></p> <p>Quando geramos sentimentos de gratidão, ativamos o sistema de recompensa do nosso cérebro que está localizado no núcleo <i>accumbens</i>, sistema responsável pela sensação de bem-estar e prazer. Ativando esta base neuronal, ativa-se a satisfação com a vida e a autoestima.</p>
---	---

## Anexo XXVI. Modelo dos exercicios do módulo 2

<p>3º. Exercício:</p> <p>Hoje é dia de fortalecer a afetividade familiar.</p> <p><u>Durante esta semana visite um vizinho ou visite ou telefone a um familiar.</u></p>	<p><u>Você sabia?</u></p> <p>Segundo o neurocientista António Damásio, as emoções e a afetividade fornecem ao organismo humano comportamentos voltados para a sobrevivência.</p> <p>António Damásio afirma que: <i>“As doenças clássicas como depressão ou “dor moral” estão a agravar-se nos últimos anos num contexto social muito específico, porque a forma com que as pessoas vivem é completamente diferente da forma antiga (priorizando o núcleo familiar), hoje as pessoas vivem sozinhas ou em núcleos menores, aumentando a sintomatologia depressiva.</i></p> <p>Assim, torna-se de extrema importância treinar os nossos mecanismos de afeto.</p>
--	--

## Anexo XXVII. Modelo dos exercicios do módulo 2

4º. Exercício:  
Hoje é dia de elogiar alguém.

Durante o dia, procure elogiar as pessoas que conhece e com quem está em contato.

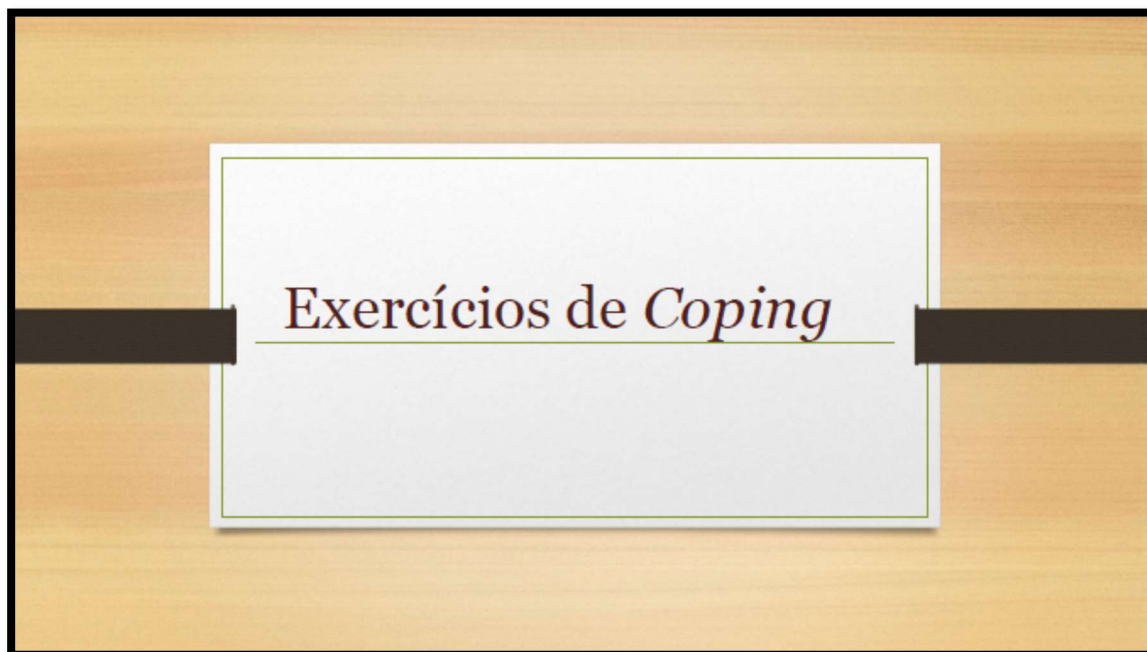
Você sabia?

Que a Teoria da autodeterminação (capacidade para ser ativo e dinâmico) de Ryan & Deci (1981), diz-nos que o nosso bem-estar é alcançado a partir de fatores externos como por exemplo, o elogio.

## Anexo XXVIII. Modelo dos exercicios do módulo 2

Você concluiu este módulo.  
Parabéns!  
Passe para o módulo seguinte.  
Compartilhe connosco como se sentiu ao realizar este módulo.

### Anexo XXIX. Modelo dos exercicios do módulo 3



### Anexo XXX. Modelo dos exercicios do módulo 3

A text slide with a light wood-grain background. It features a white rectangular box with a thin black border containing text. Two dark brown horizontal bars are attached to the left and right sides of the white box, extending towards the edges of the slide.

As pessoas que apresentam um forte mecanismo de *coping* (estratégias de enfrentamento) têm uma maior consciencialização de si, ou seja, o processo relacionado com o *coping* não é inconsciente e sim, um processo de treinamento, no qual você tem consciência da sua vida e dos seus atos.

Principais características das pessoas com um forte mecanismo de *coping*:

- 1<sup>a</sup>. Característica: relaciona-se com o confronto, não significa ser hostil, mas sim conseguir exprimir de forma assertiva/afirmativa os seus sentimentos;
- 2<sup>a</sup>. Característica: relaciona-se com a resolução planeada dos seus planos (ter um objetivo e concretizá-lo);
- 3<sup>a</sup>. Característica: relaciona-se com o processo de aceitação, ou seja, auto aceitar-se e assumir as suas escolhas perante a vida, ao invés de culpabilizar o outro ou vitimizar-se;
- 4<sup>a</sup>. Característica: relaciona-se com a reavaliação positiva dos acontecimentos da sua vida (olhar para o passado e conseguir ver mais aspetos positivos do que negativos).

### Anexo XXXI. Modelo dos exercicios do módulo 3

Os exercícios podem ser realizados em 4 dias, um exercício por dia ou em 7 dias se optar por dias intervalados, entre a execução dos exercícios.

### Anexo XXXII. Modelo dos exercicios do módulo 3

#### 1º. Exercício: Consciencialização

No exercício de hoje, você irá pedir para vários membros da sua família ou do seu grupo de amigos ou colegas de trabalho para escreverem um bilhete referindo as suas qualidades ou defeitos (como eles preferirem).

Nota: o bilhete tem que ser anónimo, sem você conseguir identificar quem o escreveu (se quiser falar connosco sobre os bilhetes, entre em contato na parte indicada do blog - Contatos).

Este exercício será importante para você perceber se a forma como você se auto percebe é parecida com a que as pessoas ao seu redor têm de si.

Esta é uma ótima forma de consciencialização.

### Anexo XXXIII. Modelo dos exercicios do módulo 3

#### 2º. Exercício: Assumir responsabilidades

Pense em 1 acontecimento da sua vida que você considera negativo ou triste. (Pode fazer este exercício para mais acontecimentos da sua vida que considera negativo).

Em seguida, pegue numa folha de papel. De um lado, escreva o fato que considerou negativo e do outro o que poderia ter feito para melhorar a situação.

Às vezes encontramos-nos numa “zona de conforto”, não refletindo sobre algumas situações, deixando-as permanecer quase inconscientes, o que pode contribuir para alguma insatisfação. É importante tomar consciência daquilo que poderíamos ter feito para que situações passadas tivessem corrido melhor, no sentido de nos prepararmos para possíveis situações futuras.

### Anexo XXXIV. Modelo dos exercicios do módulo 3

#### 3º. Exercício: Confronto

Atenção, não seja grosseiro ou agressivo, mas sim, assertivo.

Hoje é dia de confrontar alguém a quem não tem tido coragem de dizer alguma coisa antes ou a quem tenha dito algo de forma pouco adequada.

Primeiro, inicie uma auto conversa sobre o assunto em causa.

Posteriormente, fale com a pessoa em causa “cara a cara”.

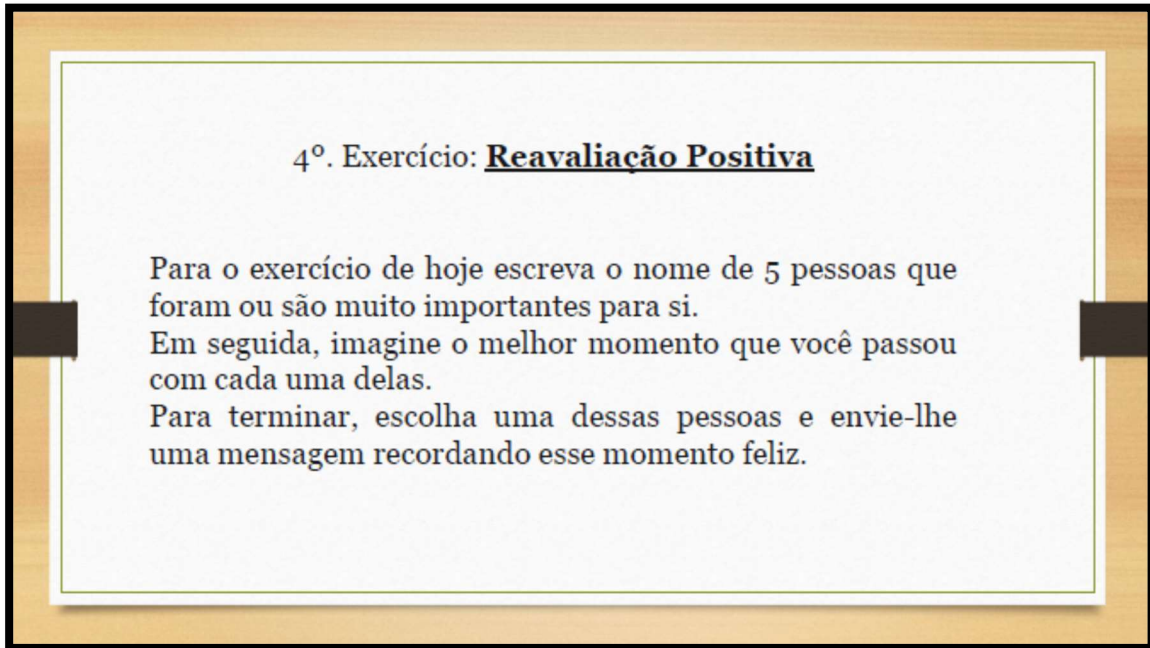
Na hora do confronto, evite frases como: você é mau, você é irresponsável e, principalmente, tenha em atenção o tom da sua voz.

Na auto conversa, vá para um lugar isolado, imagine estar a falar com a pessoa em causa e diga tudo o que você sente sobre a situação em causa e quais são os seus pontos de vista.

Se não se sentir confiante para enfrentar a pessoa “cara a cara” e falar com ela poderá não fazê-lo, não se pressione nesse sentido. O importante é que no futuro consiga cada vez mais ter uma atitude mais assertiva quando se relaciona com os outros.

O ponto fulcral do confronto é você conseguir perceber e exprimir os seus sentimentos, de uma forma assertiva.

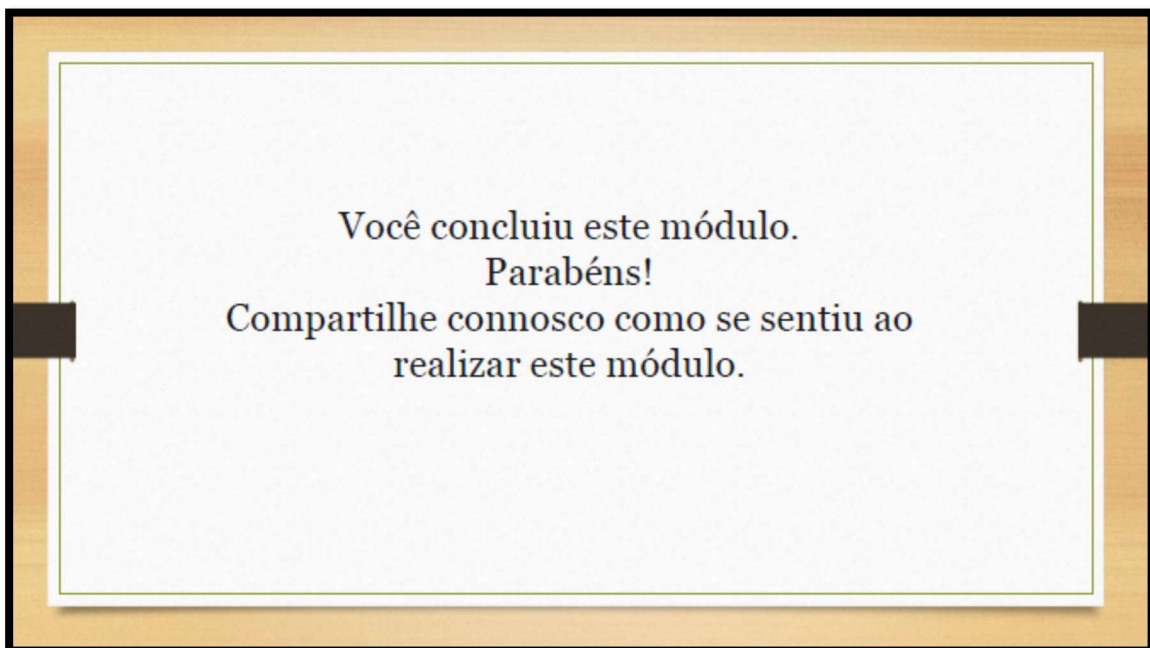
### Anexo XXXV. Modelo dos exercicios do módulo 3



4º. Exercício: **Reavaliação Positiva**

Para o exercício de hoje escreva o nome de 5 pessoas que foram ou são muito importantes para si.  
Em seguida, imagine o melhor momento que você passou com cada uma delas.  
Para terminar, escolha uma dessas pessoas e envie-lhe uma mensagem recordando esse momento feliz.

### Anexo XXXVI. Modelo dos exercicios do módulo 3



Você concluiu este módulo.  
Parabéns!  
Compartilhe connosco como se sentiu ao realizar este módulo.