

## **Resumo**

O trabalho ocupa desde os tempos primórdios um lugar de primazia na vida dos homens proporcionando os meios para a sua subsistência e a atual crise económica influencia significativamente o aumento do desemprego privando os sujeitos dos benefícios de exercerem uma atividade laboral. O objetivo deste estudo visa analisar o grau de otimismo, as estratégias de *coping* utilizadas para uma adaptação mais adequada a circunstâncias adversas e de bem-estar psicológico em indivíduos desempregados. Os dados foram recolhidos a partir de uma amostra constituída por 65 participantes (25 homens e 40 mulheres). Os resultados obtidos revelaram que, apesar da situação desafiadora que representa o desemprego, os valores de otimismo e bem-estar psicológico mantêm-se acima do valor médio da amplitude teórica. A estratégia de *coping* mais adotada por estes indivíduos foi o planeamento e a menos popular foi o uso de substâncias.

Palavras-chave: bem-estar psicológico, estratégias de *coping*, otimismo, desemprego

## **Abstract**

Since the beginning of time labor occupies a place of primacy in the lives of men regarding his subsistence and the economic crises contributes significantly to the increase of unemployment depriving men from receiving the benefits coming from a professional activity. The goal of this paper is to analyze the degree optimism, coping strategies and of psychological well-being concerning unemployed individuals. The data was collected from a sample of 65 participants (25 men and 40 women). The results obtained revealed that, in spite of the challenging situation that is being unemployed, the index obtained of optimism and psychological well-being are above

index average. The coping strategy that these individuals most used was planning and the one less used was substance use.

**Key-words:** psychological well-being, coping strategies, optimism, unemployment

## Índice

1. Introdução.....	4
1.1 O constructo otimismo.....	7
1.2 Abordagens teóricas do bem-estar psicológico .....	9
1.3 O conceito de estratégias de <i>coping</i> .....	12
2. Metodologia .....	17
2.1 Caracterização da Amostra .....	17
2.2 Instrumentos.....	18
2.3 Procedimento.....	21
3. Apresentação de Resultados.....	21
4. Discussão.....	29
5. Conclusão .....	33
6. Referências.....	35

## Lista de tabelas

<b>Tabela 1</b> - Caracterização da Amostra .....	18
<b>Tabela 2</b> - Medidas Descritivas do Otimismo, Bem-Estar Psicológico e Estratégias de Coping..	23
<b>Tabela 3</b> - Otimismo, Bem-Estar Psicológico e Estratégias de Coping por Género .....	24
<b>Tabela 4</b> - Correlações de resultados entre o Otimismo o Bem-Estar Psicológico e as Estratégias de Copin .....	25
<b>Tabela 5</b> - Estudo Correlacional: Otimismo, Bem-Estar Psicológico, Estratégias de Coping vs Idade, Tempo de Desemprego e Número de Empregos (rho).....	27
<b>Tabela 6</b> - Estudo Correlacional: Otimismo, Bem-Estar Psicológico, Estratégias de Coping vs Habilitações Literárias (rho) .....	28

## Introdução

Desde que o homem começou a exercer domínio na execução de atividades elementares à sua sobrevivência, como a caça, a pesca e a agricultura que se pode afirmar que o trabalho é de inegável importância para o ser humano (Krawulski 1998, 2004; Morim, 2004). A caça, a pesca e o pastoreio contribuíram para a diversificação das formas da atividade laboral, possibilitaram a evolução do homem através da fabricação de instrumentos de trabalho. No que se refere às alterações laborais, destaca-se a época da Revolução Industrial como tendo contribuído substancialmente para a transformação do conceito e formas de organização do trabalho. A partir desta época a atividade desenvolvida assumiu, predominantemente, uma forma institucionalizada, sujeita a pagamento de salários e direcionada para a produtividade e obtenção de lucros (Krawulski 1998).

Mais recentemente o trabalho tem sido objeto de diversas definições, tal diversidade poderá atribuir-se à subjetividade na atribuição de significados, portanto, de forma ampla o trabalho envolve reconhecimento e implica um esforço, físico e intelectual, relativamente à execução de uma determinada atividade, visando a construção de algo e tendo em consideração a interação homem-natureza que segundo Vieira, Barros e Lima (2007) o homem transforma a natureza ao mesmo tempo que se transforma a si, através da cultura onde está inserido e da identificação com o grupo (Argolo & Araújo, 2004; Coda & Fonseca, 2004; Lobato, 2004).

Para além de proporcionar um meio de subsistência no preenchimento das necessidades humanas básicas (Mauro, Muzi, Guimarães & Mauro, 2004), o trabalho permite ao indivíduo integrar-se no mundo, estabelecer novas relações, usar os seus talentos e desenvolver a sua identidade e senso de pertença na comunidade (Morin,

2004). Neste sentido, realça-se a importância da aceitação social, na medida em que o indivíduo que não trabalha é criticado pela sociedade e, para o próprio, o ato de estar ativo contribuiu para aliviar a tensão emocional, pois canaliza as emoções para tarefas específicas e estimula a atividade mental através da imaginação e criatividade a fim de conseguir melhores formas de produtividade (Mauro, Muzi, Guimarães & Mauro, 2004). Através da realização de metas significativas, o sujeito cresce como pessoa e atualiza o seu potencial, contribuindo para melhorar as suas condições de vida (Jankélévitch, 1980 cit in Morin, 2004).

Atualmente as pessoas fazem as suas escolhas profissionais a partir de um cenário de transformação, no sentido em que algumas profissões foram extintas, surgiram novas e ainda outras sofreram alterações revolucionárias, levando a ganhos e perdas de prestígio, o que implica a criação de novas oportunidades ou a eliminação de outras possibilidades. A estabilidade ou solidez laboral deixou de existir, forçando os indivíduos a serem versáteis de forma a gerirem a constante fluência da nova informação disponível, tendo em atenção a necessidade de se manterem atualizados, preservando, deste modo, o seu lugar no mercado de trabalho. (Lobato, 2004).

Desde 2001 que Portugal se debate com um cenário de crise económica e financeira, sendo que o tema do desemprego, pelo número de indivíduos que tem abrangido e correspondentes consequências sociais e individuais, se tornou um objeto de discussão a nível político e social (Gonçalves, 2005).

Os dados estatísticos fornecidos pela PORTADA (Base de dados de Portugal Contemporâneo, 2012) confirmam a crescente preocupação para quem procura emprego, pois em 2000, o total de sujeitos desempregados era de 178,2 indivíduos/milhares e em 2011 os valores sobem para 623,3 indivíduos/milhares, sem dúvida um aumento significativo da população desempregada. Outro aspeto a

considerar diz respeito ao aumento da aquisição de tecnologias sofisticadas por parte das empresas, o que implica uma redução da força humana de trabalho, aumenta os sentimentos de insegurança e, conseqüentemente, origina perturbações psicológicas tipicamente associadas a acontecimentos traumáticos (McKee-Ryan et al, 2005 cit in Clark, & Fielding, 2012).

O flagelo do desemprego tem tal dimensão e tais repercussões na vida e na saúde (Barros & Oliveira, 2009; Jahoda, 1982) dos indivíduos que constitui um dos mais importantes temas da atualidade, como se constata nos cabeçalhos de revistas, jornais ou notícias televisivas (Gomes, 2003). As novas práticas produtivas, tais como a flexibilidade, trouxeram mudanças para o mercado de trabalho que levaram a indesejáveis conseqüências para as condições sociais e económicas do mundo (Garrido, 2006; Giatti, Barreto, & César, 2008 cit in Gondim et al., 2010). Note-se que, embora, o mercado de trabalho valorize os indivíduos autónomos e empreendedores, estas formas de trabalho, atualmente, são essencialmente modos de sobrevivência e não de escolha. As profundas mudanças ocorridas nas últimas décadas remetem os sujeitos à pressão psíquica da contínua ameaça de ficar desempregado assim como à constante sobrecarga causada pelas exigências da produtividade e competição nos mercados (Leon & Iguti, 2003 cit in Pinheiro & Monteiro, 2007).

Um aspeto de primordial importância é a inclusão social através de uma atividade profissional e Jahoda (1988 cit in Paul, Geithner & Moser, 2007) defende que a privação das funções sociais implica mal-estar psicológico porque a sociedade destaca os indivíduos que produzem e o sujeito que não trabalha enfrenta um processo de desvalorização pessoal e social (Pinheiro & Monteiro, 2007), o qual pretende contrariar ao procurar estratégias de sobrevivência e recolocação no mercado de trabalho a qualquer custo (Azevedo et al., 1998 cit in Pinheiro & Monteiro, 2007).

Devido às transformações estruturais da sociedade, espera-se que a responsabilidade de se movimentar no mercado de trabalho seja transferida para a própria pessoa, assumindo a obtenção de qualificações e competências que favoreçam a competitividade individual (Pereira & Brito, 2006, cit in Gondim et al, 2010). De acordo com esta perspectiva, o desemprego poderá ser atribuído a uma inércia do indivíduo, que não se esforça para se tornar mais competitivo e ajustar-se às crescentes exigências do mercado de trabalho (Gomes, 2003).

Na atual crise da sociedade salarial destacam-se características como o aumento da precariedade das condições de trabalho, a expansão de trabalhadores independentes, o individualismo nas relações de trabalho, a instabilidade das profissões e a cessação dos direitos dos trabalhadores (Garrido, 2006 cit in Gondim et al., 2010). Inevitavelmente, são fatores conducentes ao mal-estar psicológico dos indivíduos.

Perante o exposto, surgem algumas questões pertinentes, que serviram de orientação para o presente estudo: Qual o impacto do desemprego no bem-estar psicológico? Será que os desempregados conseguem manter-se otimistas? As estratégias de *coping* adotadas por estes indivíduos serão as mais adaptativas para gerir a situação de desemprego?

## **1.1 O constructo otimismo**

Scheier e Carver, (1985 cit in Custódio, 2012) avaliam o otimismo-pessimismo como polos opostos de um *continuum* unidimensional. As dimensões otimismo-pessimismo podem ser atribuídas a características emocionais e cognitivas do indivíduo para pensar e reagir aos outros, acontecimentos e situações de uma maneira positiva e favorável e esperar resultados positivos e benéficos em detrimento de resultados negativos e prejudiciais (Mehrabian, 1998 cit in Custódio, 2012). Como o otimismo

desempenha um papel protetor aquando do confronto com situações adversas, os indivíduos otimistas tendem a destacar os aspetos positivos e favoráveis de um acontecimento desafiador e, em simultâneo, focam menos nos aspetos nefastos da experiência (Aspinwall & Taylor, 1992; Brissette et al., 2002; Mosher et al., 2006 cit in Custódio, 2012), o que contribui igualmente para uma melhor capacidade de adaptação (Taylor et al., 2000, cit in Gaspar, 2009; Scheier & Carver, 1992, cit in Martinez-Correa et al., 2006). No polo oposto, os pessimistas tendem a manter expectativas mais negativas dos acontecimentos presentes ou futuros, perspetivam as suas metas como inatingíveis e esperam um desfecho desfavorável (Mehrabian, 1998 cit in Custódio, 2012). Neste sentido, quando confrontados com dificuldades, tendem a reduzir os seus esforços para alcançar os objetivos desejados (Carver & Scheier, 1999; Carver & Scheier, 2002; Carver & Scheier, 2005 cit in Custódio, 2012).

O otimismo disposicional é uma característica importante da personalidade, tipicamente classificado como um traço mais ou menos estável da pessoa, tende a prevalecer mesmo em circunstâncias desafiadoras (Oliveira, 2010), manifesta-se num humor ou atitude positiva, associada a uma tendência que antecipa um resultado favorável (Anderson, 1996; Burke, Joyner, Czech & Wilson, 2000 cit in Custódio, 2012; Scheier & Carver, 1992). Taylor (1989, cit in Oliveira, 2010) refere que a tendência para o otimismo é inerente à natureza humana, embora seja influenciada pelo meio e educação. Porém, Gillham (2000, cit in Oliveira, 2010) acredita que até os pessimistas podem aprender competências de otimismo, favorecendo o bem-estar psicológico.

Ser otimista não significa viver num mundo de fantasia, distanciado da realidade e ser pessimista também não implica que o indivíduo seja portador de uma visão mais realista dos acontecimentos de vida (Avia & Vázquez, 1998; Schneider, 2001 cit in

Hernandez, 2005; Seligman, 2006). De facto, o otimista tem uma perspetiva ajustada da realidade, aceita os acontecimentos tal como eles se apresentam, analisa as vantagens e desvantagens de uma situação, a fim extrair o que de melhor existe nessa situação e retirar uma aprendizagem da mesma (Aspinwall & Taylor, 1992; Carver & Scheier, 2002 cit in Custódio, 2012). A diferença entre uma visão otimista e uma visão pessimista está na capacidade de o indivíduo para extrair aspetos positivos de um acontecimento aparentemente negativo, reforçando a sua competência para tomar decisões, enfrentar problemas e superar dificuldades de forma mais adaptativa e saudável (Hernandez, 2005; Seligman, 2006). Os otimistas confiam que as metas desejadas são atingíveis e empenham-se com determinação e persistência para as conseguir alcançar, mesmo quando o sucesso se afigura complicado ou moroso (Chang, 2001; Carver & Scheier, 2002; 2005 cit in Custódio, 2012). Deste modo, o otimismo desempenha um papel motivador pois, por um lado, contribui para o estabelecimento de objetivos e, por outro, incentiva o indivíduo a adotar maior envolvimento e esforço para os concretizar (Huan, Yeo, Ang & Chong, 2006 cit in Custódio, 2012).

## **1.2 Abordagens teóricas do bem-estar psicológico**

Na década de 1960, o estudo sobre o bem-estar foi alvo de interesse para os investigadores americanos (Campbell et al. 1976 cit in Ryff, Singer & Love, 2004) e a partir do vasto corpo teórico produzido, surgiram duas linhas de pensamento, uma baseada no hedonismo e a outra no eudaimonismo, as quais sustentam os atuais modelos teóricos do bem-estar (Ryan & Deci, 2001; Ryff & Singer, 2006; Waterman, 1993 cit in Waterman, 2008).

Parte destes estudos empíricos incidiu sobretudo no bem-estar subjetivo, ao avaliar a satisfação com a vida e o equilíbrio entre os afetos positivos e negativos que

revelam a felicidade (Bradburn, 1969; Vazqu ez e H ervaz, 2009). No entanto, segundo a perspectiva de Christopher (1999) as defini es de bem-estar foram elaboradas segundo os valores individualistas dos países ocidentais, os quais diferem dos valores dos países orientais, dificultando uma avalia o universal do bem-estar.

O termo eudaimonia, descrito por Aristóteles (Paschoal, 2000; Santos, 2001 cit in Fernandes, 2007; Ryff & Singer, 2006) está associado ao florescimento e auto-realiza o do homem, partindo do pressuposto que as a es humanas devem procurar alcançar metas úteis (Ryff, Singer & Love, 2004; Ryff & Singer, 2006) e para Vallerand (2012), quando o sujeito tem uma paixão por uma determinada atividade, envolve-se profundamente nas a es que conduzem   sua realiza o, contribuindo para manter os afetos positivos associados ao bem-estar psicológico.

Na opinião de Ryff (1989) as formula es que sustentavam o bem-estar subjetivo eram frágeis, na medida em que se baseavam na infelicidade e sofrimento humano, negligenciando o funcionamento positivo do indivíduo. Neste sentido, o bem-estar psicológico foi construído a partir das formula es psicológicas do desenvolvimento humano ao longo da vida e das capacidades do indivíduo para enfrentar acontecimentos de vida adversos (Siqueira, 2008).

Para Ryff (1989), cada indivíduo nasce com capacidades únicas e a sua tarefa principal   reconhecer e realizar esse potencial de forma a atribuir significado   sua vida (Avia e Vázquez, 1998 cit in Vázquez, Herv z, Rahonna & Gómez, 2009).

As teorias humanistas contribuíram substancialmente para a constru o de uma visão otimista sobre a capacidade individual de cada ser humano para enfrentar os acontecimentos adversos que a vida apresenta, adquirindo maior conhecimento de si, maturidade e eficácia (Ryff, Singer & Love, 2004). No entanto, a Teoria de Autodetermina o de Ryan e Deci (2001)   a mais próxima da conceptualiza o do

bem-estar de Ryff (1989), a qual assenta na satisfação de três necessidades psicológicas básicas - a autonomia, a competência e o relacionamento - assim como num sistema de metas congruentes. As três necessidades psicológicas coincidem com três dimensões do modelo de Ryff (1989), nomeadamente a autonomia, domínio do meio e relacionamento com os outros (Ryan & Deci, 2001).

Ryff (1989) tomou como referência as conceções teóricas do desenvolvimento humano ao longo da vida e, na tentativa de fazer convergir as diferentes formulações, elaborou um modelo de seis dimensões do bem-estar psicológico, cujas definições são apresentadas a seguir (Ryff & Singer, 2006):

**Auto-aceitação:** característica que revela elevado auto-conhecimento no que diz respeito às ações, motivações e emoções do indivíduo, em relação ao presente e ao passado. Implica a adoção de atitudes positivas sobre si mesmo como sendo um aspeto central da saúde mental, funcionamento psicológico ótimo e maturidade, assim como o reconhecimento e aceitação de características positivas e negativas.

**Relações positivas com os outros:** definido como o estabelecimento de laços sustentáveis com as outras pessoas, partilha de sentimentos de confiança, afeição e empatia, assim como a capacidade para manter a amizade, amar profundamente e identificação com os outros. Está implícita a preocupação com o bem-estar dos outros.

**Autonomia:** foca-se em atributos como auto-determinação, independência, controlo interno do comportamento, auto-avaliação e resistência à aculturação acerca de aprovações sociais.

**Domínio do ambiente:** capacidade do indivíduo para escolher ou criar ambientes adequados às suas características psíquicas; competências acentuadas para a manipulação e controle de ambientes complexos; aproveitamento das oportunidades.

Propósito de vida: compreensão dos objetivos e significados que os indivíduos atribuem às suas vidas. Orientação intencional para a realização das metas que cada sujeito se propõe alcançar.

Crescimento pessoal: Necessidade de contínuo crescimento e aprimoramento pessoais. Abertura a novas experiências, novos conhecimentos, vencendo a estagnação e os desafios que se apresentam em diferentes fases da vida.

Pesquisas subsequentes à construção inicial das seis dimensões que avaliam o bem-estar psicológico, Ryff e Singer (2004) investigaram a extensão da interação entre as características individuais com os dados sociodemográficos, idade e educação. Foi possível correlacionar várias facetas do bem-estar psicológico, a saber: as dimensões autonomia e domínio do ambiente aumentam com a idade enquanto as dimensões propósito de vida e crescimento pessoal diminuem; a educação influencia de forma positiva o bem-estar psicológico, principalmente nas dimensões crescimento pessoal e propósito de vida (Ryff et al., 2003 cit in Samman, 2007; Ryff & Singer, 2004).

### **1.3 O conceito de estratégias de *coping***

O propósito de investigar sobre estratégias de coping é compreender porque os sujeitos diferem significativamente nas suas respostas a eventos desencadeadores de stresse e como essas respostas se relacionam com o bem-estar (Aldwin, 2009).

Lazarus e Folkman (1984) definem *coping* como esforços cognitivos e comportamentais, em constante mudança, que visam gerir exigências internas e externas específicas, as quais são avaliadas como excedendo os recursos pessoais. De acordo com Blalock e Joiner (2000 cit in Câmara & Sarriera, 2003) o *coping* é um mediador entre acontecimentos de vida adversos e o impacto que esses acontecimentos têm na vida do indivíduo, portanto um *coping* adequado a uma determinada situação conduz a

uma adaptação adequada (Lazarus, DeLongis, Folkman, & Gruen, 1985, p. 770 cit in Pais Ribeiro, 2004). Para Lazarus e Folkman (1984), o *coping* está orientado para o processo em vez de para o traço, e distingue-se de comportamentos automáticos adaptativos, na medida em que se centra em tudo o que o sujeito pensa ou faz num contexto específico, assim como com as mudanças cognitivas e comportamentais quando se depara com os distintos eventos na sua vida. Estes autores explicam que a abordagem ao *coping*, nesta perspetiva, assentou em duas abordagens tradicionais. Uma é influenciada pelo pensamento Darwinista (1872 cit in Lazarus & Folkman, 1984) e segundo este modelo, o *coping* é dirigido à diminuição ou eliminação da ativação causada por situações adversas. A segunda abordagem derivava da tradição da psicologia do ego de inspiração psicanalítica que se centrava nos mecanismos de defesa como a estratégia adotada pelos indivíduos para lidarem com ameaças internas ou conflitos. A partir da década de 70 o *coping* passou a ser considerado essencialmente como um sistema de resposta consciente ou uma reação a um evento externo adverso em oposição a conflitos internos como defendia a psicanálise (Parker & Endler, 1992 cit in Pais Ribeiro, 2004).

*Coping* como processo é composto por três características principais: 1) refere-se à observação e avaliação dos pensamentos e ações do indivíduo em oposição ao que a pessoa deveria pensar ou como deveria atuar, aspeto central na perspetiva de *coping* como traço; 2) consideram-se as ações e pensamentos dentro de um contexto específico, na medida em que permite avaliar qual a situação que está ser enfrentada; 3) falar de *coping* como processo implica considerar as mudanças que ocorrem quando o indivíduo enfrenta eventos causadores de stresse (Lazarus & Folkman, 1984).

E assim, o *coping* é um processo em mudança, facilitando a adaptação do indivíduo, recorrendo quer a estratégias focadas na resolução do problema quer a

estratégias defensivas. A dinâmica característica do *coping* como processo assenta numa contínua avaliação e reavaliação da relação pessoa-meio. As mudanças podem traduzir-se em esforços para modificar o meio ou orientadas para dentro de si, com a intenção de obter uma compreensão do acontecimento, atribuindo-lhe um determinado significado (Carver & Connor-Smith, 2010; Lazarus & Folkman, 1984).

As funções do *coping* são fundamentalmente duas, nomeadamente: *coping* para gerir ou alterar o problema desencadeador de *distress* - *coping* focado no problema - e *coping* orientado para regular as respostas emocionais ao problema - *coping* focado nas emoções. Em geral, o *coping* focado nas emoções é adotado quando a situação é avaliada como impossível de ser alterada e a resposta emocional visa a diminuição ou eliminação da ameaça percebida. No *coping* focado no processo o indivíduo avalia o problema como possível à ocorrência de mudança (Lazarus & Folkman, 1984).

Ter uma opinião positiva acerca de si mesmo é considerado um recurso psicológico significativo para manter esforços de *coping* face a situações desconfortáveis. A resolução de problemas como estratégia de *coping* inclui a capacidade para procurar informação, analisar as situações com o objetivo de identificar o problema e gerar cursos de ação alternativas, antecipar resultados, selecionar e implementar um plano de ação adequado (Janis, 1974; Janis & Mann, 1977 cit in Lazarus & Folkman, 1984).

Ao contrário das estratégias de *coping* que têm sido relacionadas a fatores situacionais, os estilos de *coping* têm sido associados a fatores disposicionais do indivíduo (Aldwin, 2009). De acordo com Carver e Connor-Smith (2010), a pesquisa empírica indica que o *coping*, com o tempo, se torna estável frente a determinados domínios desencadeadores de stresse e Moos e Holahan (2003 cit Carver & Connor-

Smith, 2010) defendem que os indivíduos desenvolvem formas habituais de lidar com as condições adversas, as quais podem influenciar as suas reações em novas situações.

Abordagens cognitivas do *coping* assentam em quatro características, a saber: 1) como um indivíduo gere um problema está dependente da avaliação que faz da gravidade do problema e decide como enfrentá-lo baseando-se na sua experiência anterior; 2) a abordagem cognitiva parte da premissa que os indivíduos são flexíveis nas escolhas de estratégias de *coping* e modificam-nas de acordo com as exigências específicas dos problemas; 3) o indivíduo recorre à sua capacidade para resolver problemas e regular as suas emoções; 4) a perspectiva cognitiva assume uma posição empírica porque a meta é identificar a situação e em que condições as estratégias de *coping* promovem ou impedem uma adaptação positiva (Aldwin, 2009; Lazarus & Folkman, 1984).

Dada a importância que o trabalho tem na vida do ser humano, seria expectável que o desemprego acarrete consequências nefastas para o seu funcionamento psicológico. Um estudo realizado por Argolo e Araújo (2004) teve como meta investigar os efeitos do desemprego no bem-estar psicológico recorrendo a uma amostra de 458 sujeitos desempregados. Os resultados obtidos demonstraram que a situação de desemprego causa deterioração no bem-estar psicológico. Latif (2010) no estudo que realizou no Canadá sugere que o desemprego tem um significativo efeito negativo, no bem-estar psicológico em indivíduos com idades compreendidas entre os 15 e 54 anos. Booker e Sacker (2011) pretenderam estudar a relação entre desemprego e bem-estar psicológico centrando-se nos efeitos provocados por múltiplos períodos de desemprego, nomeadamente qual a capacidade de adaptação dos indivíduos ao perderem sucessivamente o emprego. Os sujeitos mantinham pontuações consideradas aceitáveis nos dois primeiros períodos de desemprego mas os valores desciam significativamente

quando enfrentavam o desemprego pela terceira vez. Os autores concluíram que o bem-estar psicológico diminui a cada período de desemprego. Nes e Segerstrom (2006) realizaram uma meta-análise sobre otimismo disposicional e estratégias de *coping*, tendo partido da investigação de 50 artigos com uma amostra de 11,629 sujeitos. Foi encontrada uma correlação positiva entre otimismo e estratégias de *coping* que visam eliminar, reduzir ou gerir acontecimentos desafiadores ou as suas consequências emocionais e uma correlação negativa com estratégias de *coping* associadas a ignorar ou evitar a situação adversa. Estes autores concluíram que o otimismo parece contribuir para a adoção de estratégias de *coping* conducentes a uma adaptação a condições desencadeadoras de stresse ou às suas respostas emocionais. Um estudo levado a cabo por Pavlova e Silbereisen (2013) na Alemanha teve como meta investigar a relação entre otimismo disposicional e estratégias de *coping*. Participaram 606 indivíduos com idades compreendidas entre 16 e 43 anos e a recolha de dados foi dividida em dois momentos, o primeiro em 2005 e o segundo em 2007. Estes autores demonstraram que o otimismo disposicional está relacionado com um aumento nas estratégias focadas na obtenção de objetivos, os quais envolvem estratégias de controlo primário (recursos internos do próprio indivíduo) e estratégias compensatórias (manter a motivação para prosseguir com a ação escolhida). A relação entre os efeitos do otimismo e as estratégias de controlo apoia a perceção de que os otimistas estão melhor equipados para adaptar as suas respostas de *coping* às oportunidades disponíveis.

Os resultados expostos pelos estudos supracitados vêm demonstrar que apesar de o desemprego ter consequências adversas, quando o indivíduo se mantém otimista e adota estratégias de *coping* adequadas, estas poderão contribuir para um funcionamento psicológico positivo.

## 2. Metodologia

### 2.1 Caracterização da Amostra

A amostra do presente estudo é constituída por 65 indivíduos, amostrados de forma não probabilística, sendo a maioria do género feminino (N= 40; 61,5%); o inquirido mais novo tinha 18 anos, tendo o mais velho 56, sendo que a idade média foi de 31,72 (DP = 11,22). Tal como se observa na Tabela 1, a maioria dos inquiridos são solteiros (N= 42; 64,6%); quanto ao seu grau de escolarização, observa-se que este se reparte de forma não muito diferente entre os vários ciclos do ensino básico e ensino secundário e superior; ainda na mesma tabela, verifica-se que as áreas de ocupação profissional mais comuns são as relativas ao "comércio" (N=21; 32,3%) e "turismo" (N=18; 27,7%).

O número de filhos que os inquiridos têm oscila entre nenhum (58,5%) e quatro (3,1%). O tempo de desemprego oscila entre os dois meses e os 4 anos, ficando-se a média em 14,22 meses (DP = 12,55). Por sua vez, o número de empregos que os inquiridos já tiveram oscila entre nenhum e onze, sendo que ter tido três empregos é a observação mais comum (24,6%). Na categoria referente à área profissional a classificação estudante (N=8; 12.3%) contempla os inquiridos que já terminarem os estudos e, por estarem à procura do primeiro emprego, não têm ainda uma profissão.

**Tabela 1**

Caracterização da Amostra (N 65)

	Frequência absoluta	Porcentagem
<b>Idade</b>		
Até 25 anos	30	46,2
25-40 anos	15	23,1
41-56 anos	20	30,8
<b>Género</b>		
Masculino	25	38,5
Feminino	40	61,5
<b>Estado Civil</b>		
Casado	17	26,2
Divorciado	6	9,2
Solteiro	42	64,6
<b>Habilitações Literárias</b>		
Até ao 2º Ciclo	16	24,6
3º Ciclo	21	32,3
Secundário	10	15,4
Formação Superior	18	27,7
<b>Área Profissional</b>		
Turismo	18	27,7
Comunicação Social	6	9,2
Engenharia	8	12,3
Saúde	4	6,2
Comércio	21	32,3
Estudante	8	12,3

Tabela 1 - Caracterização da Amostra

## 2.2 Instrumentos

A caracterização sociodemográfica dos indivíduos desempregados foi recolhida recorrendo a um questionário confidencial.

Para avaliar o otimismo, utilizou-se a escala construída por Barros (1998 cit in Barros, 2010), “designada de Escala sobre o Otimismo” a qual mostrou possuir razoáveis qualidades psicométricas, permitindo avaliar o otimismo pessoal. A versão original apresenta um alfa de *Cronbach* de 0.80 e no nosso estudo foi observado um

índice de consistência interna de .84. A escala é composta por 4 itens e as respostas são medidas numa escala de *Likert* com valores compreendidos entre 1 (totalmente em desacordo), 2 (bastante em desacordo), 3 (nem de acordo nem em desacordo), 4 (bastante de acordo) e 5 (totalmente de acordo).

As estratégias de *coping* foram avaliadas com a escala adaptada para a população portuguesa por Pais Ribeiro e Rodrigues (2004), a partir do inventário de Carver et al. (1989 cit in Pais-Ribeiro e Rodrigues, 2004), utilizando-se uma versão reduzida do inventário original de Carver (1989 cit in Pais-Ribeiro & Rodrigues, 2004) constituído inicialmente por 60 itens com a designação de “Brief COPE”. A versão portuguesa utilizada neste estudo conserva as propriedades da versão de 28 itens de Carver (1997 cit in Pais Ribeiro & Rodrigues, 2004). Os 28 itens foram agrupados em pares, originando as seguintes 14 dimensões: *coping* ativo, planeamento, utilização de suporte instrumental, utilização de suporte emocional, religião, reinterpretação positiva, auto-culpabilização, aceitação, expressão de sentimentos, negação, auto-distração, desinvestimento comportamental, uso de substâncias e humor. O *coping* ativo mede o esforço utilizado pelo indivíduo para remover ou circunscrever o *stressor*; o planeamento relaciona-se com formas de pensar e organizar atividades que ajudem a lidar com o problema; a utilização de suporte instrumental avalia a procura de assistência, de conselhos para saber o que é possível fazer com o *stressor*; utilização de suporte emocional refere-se à procura de apoio moral, compreensão ou simpatia; religião relaciona-se com crenças religiosas; reinterpretação positiva avalia a capacidade para extrair valor da situação de forma a torná-la mais favorável; a auto-culpabilização avalia o quanto o indivíduo admite ter alguma responsabilidade na situação; a aceitação refere-se a aceitar o *stressor* como se apresenta; a expressão de sentimentos está associada à manifestação de emoções; a negação relaciona-se com a rejeição em relação

ao acontecimento; a auto-distração indica que o sujeito tenta abstrair-se do *stressor* envolvendo-se noutras atividades; desinvestimento comportamental associa-se a uma redução de esforços para alcançar objetivos; uso de substâncias refere-se ao uso de álcool ou outras drogas como forma de libertação e o humor avalia a capacidade para brincar com a situação. As respostas do questionário são medidas através de uma escala de *Likert* cujos valores variam entre 0 (nunca usei); 1 (usei de alguma forma), 2 (Usei algumas vezes) e 3 (usei muitas vezes). A versão adaptada para a população portuguesa apresenta os seguintes alfa de *Cronbach* por dimensão:  *coping* ativo (,65); planeamento (,70); utilização de suporte instrumental (,81); utilização de suporte emocional (,79); religião (,80); reinterpretação positiva (,74); auto-culpabilização (,62); aceitação (,55); expressão de sentimentos (,84); negação (,72); auto-distração (,67); desinvestimento comportamental (,78), uso de substâncias (,81) e humor (,83). No nosso estudo foram observados os seguintes índices de consistência interna:  *coping* ativo (,63); planeamento (,55); utilização de suporte instrumental (,75); utilização de suporte emocional (,82); religião (,87); reinterpretação positiva (,67); auto-culpabilização (,53); aceitação (,82); expressão de sentimentos (,79); negação (,80); auto-distração (,72); desinvestimento comportamental (,88); uso de substâncias (,85) e humor (,83). A consistência interna das escalas é satisfatória relativamente à escala adaptada para a população portuguesa, a qual apresenta apenas uma dimensão abaixo do valor de fronteira (,60), enquanto a escala do presente estudo apresenta duas dimensões abaixo desse valor (planear ,55 e auto culpabilização ,53).

Na avaliação do bem-estar psicológico, recorreu-se à versão portuguesa adaptada para adolescentes da escala de Ryff (1989 cit in Fernandes, 2007), designada “Escala de Bem-Estar Psicológico – versão de 30 itens para adolescentes” e que pretende medir seis dimensões: aceitação de si, autonomia, objetivos de vida,

crescimento pessoal, domínio do ambiente e relações positivas com os outros. A escala de *Likert* para analisar as respostas ao questionário variava entre 1 (totalmente em desacordo), 2 (bastante em desacordo), 3 (nem de acordo nem em desacordo), 4 (bastante de acordo) e 5 (totalmente de acordo).

Para a realização da análise estatística dos dados recolhidos recorreu-se ao *software* SPSS 21 (*Statistical statistical program for social sciences*).

### 2.3 Procedimento

Todos os instrumentos foram autoadministrados e os dados foram recolhidos das seguintes formas: a) em duas turmas em contexto de formação na ACRAL (Associação de Comércio e Serviços da Região do Algarve), após ter obtido consentimento por parte da Associação e b) através da colocação dos questionários na *internet*. Foi assegurada a participação voluntária e o anonimato tanto dos 31 participantes da ACRAL como dos 34 que responderem através da *internet*.

## 3. Apresentação de Resultados

Na Tabela 2 apresenta-se a média, desvio-padrão, mínimo e máximo dos resultados da amostra nas medidas psicológicas estudadas no presente estudo. Antes de qualquer tipo de análise, destaca-se que, devido à falta de valores normativos, interpretar-se-ão as pontuações obtidas tendo-se em conta os pontos teóricos intermédios das escalas usadas, a saber: 12 no otimismo, 15 em qualquer das dimensões de bem-estar psicológico e 3 em qualquer das estratégias de *coping*.

Posto isto, começando pelo otimismo, a média observada ( $M=15,32$ ;  $DP=3,01$ ) revelou estar acima do ponto teórico intermédio da escala (12), tal facto, parece sugerir

que apesar da situação difícil em que se encontram na relação com o trabalho, os inquiridos conseguem manter um índice positivo de otimismo. Quanto às dimensões que compõem a escala de bem-estar psicológico, a relativa ao crescimento pessoal é aquela que apresenta a média mais elevada ( $M=21,51$ ;  $DP=2,70$ ), se se considerar que o ponto intermédio da escala é 15, e a média mais baixa das seis dimensões é a relativa aos objetivos de vida ( $M=17,52$ ;  $DP=2,00$ ). Por fim, ao analisarem-se os resultados das estratégias de *coping* utilizadas pelos inquiridos, destacam-se como as mais elevadas as relativas ao planeamento ( $M=4,98$ ;  $DP=1,05$ ), *coping* ativo ( $M=4,83$ ;  $DP=1,18$ ) e reinterpretação positiva ( $M=4,35$ ;  $DP=1,30$ ). No polo oposto, isto é, as estratégias de *coping* que se afiguram como menos populares, encontram-se o uso de substâncias ( $M=0,68$ ;  $DP=1,43$ ), o desinvestimento comportamental ( $M=1,34$ ;  $DP=1,65$ ) e a religião ( $M=2,02$ ;  $DP=1,94$ ).

Na tabela 3 apresentamos a distribuição dos resultados nas medidas psicológicas em função do género. Observamos que os homens apresentam resultados superiores nas variáveis otimismo ( $MR=36,08$ ;  $U=423,00$ ;  $p=.295$ ) domínio do meio ( $MR=34,90$ ;  $U=452,5$ ;  $p=.518$ ) e reinterpretação positiva ( $MR=36,68$ ;  $U=408,0$ ;  $p=.203$ ). Por sua vez, as mulheres apresentam resultados mais elevados nas variáveis autonomia ( $MR=35,43$ ;  $U=403,0$ ;  $p=.186$ ) e auto-distração ( $MR=35,53$ ;  $U=399,0$ ;  $p=.165$ ). Apesar destas diferenças da análise da variância de resultados (Tabela 3), ao comparar-se a tendência central do otimismo, bem-estar psicológico e estratégias de *coping* entre indivíduos masculinos e femininos, não se observam diferenças estatisticamente significativas.

**Tabela 2**Medidas Descritivas do Otimismo, Bem-Estar Psicológico e Estratégias de *Coping*

Variáveis (N 65)	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
<b>Otimismo</b>	8	20	15,32	3,01
<b>Bem-estar psicológico</b>				
Crescimento pessoal	14	25	21,51	2,70
Aceitação de si	14	23	18,91	2,55
Relações positivas	13	25	18,54	3,07
Domínio do meio	13	23	18,42	2,41
Autonomia	12	25	18,37	2,41
Objetivos de vida	13	21	17,52	2,00
<b>Estratégias de Coping</b>				
Planear	2	6	4,98	1,05
<i>Coping</i> ativo	2	6	4,83	1,18
Reinterpretação positiva	2	6	4,35	1,30
Aceitação	0	6	4,09	1,48
Auto-distração	0	6	4,02	1,62
Expressão de sentimentos	0	6	3,97	1,54
Utilização de suporte instrumental	0	6	3,92	1,63
Utilização de suporte social emocional	0	6	3,75	1,84
Auto-culpabilização	0	6	3,51	1,39
Humor	0	6	3,31	1,69
Negação	0	6	2,80	1,72
Religião	0	6	2,02	1,94
Desinvestimento comportamental	0	5	1,34	1,65
Uso de substâncias	0	6	,68	1,43

**Tabela 2 - Medidas Descritivas do Otimismo, Bem-Estar Psicológico e Estratégias de Coping**

**Tabela 3**Otimismo, Bem-Estar Psicológico e Estratégias de *Coping* por Género

	Média das ordens		<i>U de Mann-Whitney</i>	<i>p</i>
	Género			
	Masculino	Feminino		
<b>Otimismo</b>	36,08	31,08	423,0	,295
<b>Bem-estar psicológico</b>				
Autonomia	29,12	35,43	403,0	,186
Domínio do meio	34,90	31,81	452,5	,518
Crescimento pessoal	31,60	33,88	465,0	,634
Relações positivas	33,64	32,60	484,0	,828
Aceitação de si	30,94	34,29	448,5	,483
Objetivos de vida	31,14	34,16	453,5	,525
<b>Estratégias de Coping</b>				
Coping ativo	32,66	33,21	491,5	,904
Planear	34,40	32,13	465,0	,618
Utilização de suporte instrumental	32,24	33,48	481,0	,792
Utilização de suporte social emocional	29,72	35,05	418,0	,259
Religião	34,60	32,00	460,0	,581
Reinterpretação positiva	36,68	30,70	408,0	,203
Auto-culpabilização	34,18	32,26	470,5	,683
Aceitação	36,14	31,04	421,5	,277
Expressão de sentimentos	29,96	34,90	424,0	,284
Negação	29,58	35,14	414,5	,239
Auto-distração	28,96	35,53	399,0	,165
Desinvestimento comportamental	33,80	32,50	480,0	,770
Uso de substâncias	35,50	31,44	437,5	,264
Humor	35,80	31,25	430,0	,333

**Tabela 3 - Otimismo, Bem-Estar Psicológico e Estratégias de Coping por Género***n* masculino = 25; *n* feminino = 40

**Tabela 4**Correlações de resultados entre o Otimismo o Bem-Estar Psicológico e as Estratégias de *Coping*.

	Otimismo	Autonomia	Domínio do meio	Crescimento pessoal	Relações positivas	Aceitação de si	Objetivos de vida
Otimismo	-	,077	,23	,30*	,32*	,61**	,37**
<i>Coping</i> ativo	,32**	,13	,22	,49**	,35**	,38**	,43**
Planear	,28*	,18	,23	,55**	,36**	,33**	,35**
Utilização de suporte instrumental	-,03	,02	,21	,20	,28*	-,01	,19
Utilização de suporte social emocional	-,03	,050	,25*	,28*	,28*	,20	,09
Religião	,06	,09	,21	-,09	,17	,06	-,04
Reinterpretação positiva	,40**	,14	,27*	,21	,28*	,35**	,17
Auto-culpabilização	-,06	,29*	,37**	,20	,16	-,05	,07
Aceitação	,29*	,14	,13	,46**	,14	,19	,09
Expressão de sentimentos	-,23	,15	,16	,12	,13	-,06	,13
Negação	,24	,20	,29*	,13	,18	,20	,10
Auto-distração	-,00	,32**	,50**	,41**	,30*	,10	,11
Desinvestimento comportamental	-,16	-,07	-,12	-,33**	-,17	-,30*	-,34**
Uso de substâncias	-,04	,10	,06	-,16	-,05	-,25*	-,20
Humor	,42**	-,12	,26*	,25*	,23	,26	-,08

**Tabela 4 - Correlações de resultados entre o Otimismo o Bem-Estar Psicológico e as Estratégias de Copin**

N = 65

Legenda: \*  $p < ,05$ ; \*\*  $p < ,01$

Na tabela 4 são apresentados os índices de correlação entre as variáveis psicológicas estudadas. Da análise dos resultados ao nível da relação do otimismo com o BEP observamos que a dimensão que apresenta o valor mais elevado é aceitação de si ( $r=.61$ ), seguida pelos objetivos de vida ( $r=.37$ ), relacionamento positivo com os outros ( $r=.32$ ) e, por último, o crescimento pessoal ( $r=.30$ ). Nas relações do otimismo com as estratégias de *coping* destacam-se as relações com o humor ( $r=.42$ ), a reinterpretação positiva ( $r=.40$ ), o *coping* ativo ( $r=.32$ ), a aceitação ( $r=.29$ ) e o planeamento ( $r=.28$ ). Por último, nas relações entre as estratégias de *coping* e o BEP destaca-se o *coping* ativo com o crescimento pessoal ( $r=.49$ ) e objetivos de vida ( $r=.43$ ); o crescimento pessoal com o planeamento ( $r=.55$ ), a aceitação ( $r=.46$ ) e a auto-distração ( $r=.41$ ) e o domínio do meio com a auto-distração ( $r=.50$ ). Destacam-se, ainda a existência de algumas correlações negativas entre o desinvestimento comportamental e o crescimento pessoal ( $r= -.33$ ), a aceitação de si ( $r= -.30$ ), os objetivos de vida ( $r= -.34$ ) e o uso de substâncias com a aceitação de si ( $r= -.25$ ).

Ao analisar-se a tabela 5, destaca-se que, tanto o tempo de desemprego como o número de empregos que os inquiridos já tiveram, não parecem ter qualquer relação no otimismo, bem-estar psicológico e nas estratégias de *coping* utilizadas. Por outro lado, a idade apresenta algumas correlações estatisticamente significativas, nomeadamente com a reinterpretação positiva ( $r=.27$ ), assim como correlações negativas com o domínio do meio ( $r= -.26$ ) a auto-distração ( $r= -.25$ ) e relações positivas ( $r= -.38$ ).

**Tabela 5**

Estudo Correlacional: Otimismo, Bem-Estar Psicológico, Estratégias de *Coping* vs Idade, Tempo de Desemprego e Número de Empregos (*rho*)

	Idade	Tempo de desemprego	Número de empregos
<b>Otimismo</b>	,05	-,08	,24
<b>Bem-estar psicológico</b>			
Autonomia	-,04	,11	,03
Domínio do meio	-,26*	-,06	-,11
Crescimento pessoal	-,23	-,088	,01
Relações positivas	-,38**	-,08	-,16
Aceitação de si	,03	,08	,07
Objetivos de vida	-,08	,00	,07
<b>Estratégias de Coping</b>			
Coping ativo	,14	,17	,15
Planear	,14	,21	,13
Utilização de suporte instrumental	-,12	,11	,02
Utilização de suporte social emocional	-,19	,17	-,20
Religião	,10	,16	-,00
Reinterpretação positiva	,27*	,18	,10
Auto-culpabilização	-,24	-,06	-,04
Aceitação	,04	,12	-,13
Expressão de sentimentos	-,15	,05	,18
Negação	-,01	,14	-,08
Auto-distração	-,25*	-,08	-,24
Desinvestimento comportamental	,08	,19	-,09
Uso de substâncias	-,06	-,02	-,01
Humor	,09	-,03	,07

Tabela 5 - Estudo Correlacional: Otimismo, Bem-Estar Psicológico, Estratégias de Coping vs Idade, Tempo de Desemprego e Número de Empregos (*rho*)

$N = 65$ ; \*  $p < ,05$ ; \*\*  $p < ,01$

**Tabela 6**

Estudo Correlacional: Otimismo, Bem-Estar Psicológico, Estratégias de Coping vs  
Habilidades Literárias (*rho*)

	Habilidades literárias
<b>Otimismo</b>	-,13
<b>Bem-estar psicológico</b>	
Autonomia	-,04
Domínio do meio	-,04
Crescimento pessoal	-,10
Relações positivas	,10
Aceitação de si	-,16
Objetivos de vida	,10
<b>Estratégias de Coping</b>	
Coping ativo	,09
Planear	,08
Utilização de suporte instrumental	,37**
Utilização de suporte social emocional	,18
Religião	,08
Reinterpretação positiva	-,18
Auto-culpabilização	-,18
Aceitação	-,17
Expressão de sentimentos	,04
Negação	-,40**
Auto-distração	-,19
Desinvestimento comportamental	-,15
Uso de substâncias	-,01
Humor	-,13

Tabela 6 - Estudo Correlacional: Otimismo, Bem-Estar Psicológico, Estratégias de Coping vs Habilidades Literárias (*rho*)

$N = 65$ ; \*  $p < ,05$ ; \*\*  $p < ,01$

Na tabela 6, pode observar-se que as habilitações literárias dos inquiridos não têm qualquer relação estatisticamente significativa sobre o seu otimismo e bem-estar psicológico. Quanto à influência sobre as estratégias de *coping*, destaca-se uma correlação positiva com utilização de suporte instrumental ( $r = ,37$ ) e uma negativa com a negação ( $r = -,40$ ).

#### 4. Discussão

O presente estudo pretendeu avaliar o grau de otimismo e de bem-estar psicológico em relação a indivíduos em situação de desemprego e conhecer quais as estratégias de *coping* que adotam.

Começando pela análise de comparação de medidas centrais do otimismo, bem-estar psicológico e estratégias de *coping* entre sujeitos masculinos e femininos, não ficaram demonstradas diferenças significativas. No entanto, os homens pontuam mais alto no otimismo, no domínio do meio e na reinterpretação positiva. Enquanto, as mulheres apresentam resultados mais elevados nas variáveis autonomia e auto-distração.

Segundo Barros (2010) a variável idade influencia os índices de otimismo, ou seja, foram encontrados diferentes graus de otimismo conforme a idade, crescendo até aos 40, baixando entre os 40 e 50, para de novo aumentar. De facto, os valores retirados mostram que os indivíduos até aos 40 anos perfazem 69.3% da amostra e os restantes 30.8% referem-se aos que estão acima desta faixa etária, levando-nos a inferir que a idade está associada a índices de otimismo mais elevados. Ainda de acordo com este autor, os homens tendem a ser mais otimistas que as mulheres, o que também se verifica no presente estudo.

A correlação positiva entre o otimismo e quatro dimensões do bem-estar psicológico enfatiza o pressuposto de que os otimistas procuram formas de abertura a novas experiências, estabelecem objetivos, retiram aprendizagens favoráveis ao seu crescimento como seres humanos e estão igualmente dotados de um maior autoconhecimento.

As estratégias de *coping* utilizadas parecem favorecer o otimismo, nomeadamente: planejar a melhor forma de gerir a situação; aceitar o que está a acontecer, tentando retirar alguma aprendizagem; o *coping* ativo requer empenho e vontade por parte dos indivíduos para encontrarem uma resolução que vise a redução ou eliminação dos efeitos nefastos do *stressor*; a reinterpretação positiva contribui para atribuir diferentes significados às dificuldades associadas ao desemprego e, por último o humor demonstrando que os inquiridos têm a capacidade de fazerem piadas com a situação. Os resultados obtidos nesta análise são concordantes com o estudo realizado por Nes e Segerstrom (2006), o qual indicou a existência de uma correlação positiva entre otimismo e estratégias de *coping* que visam eliminar, reduzir ou gerir a situação de desemprego.

Quanto às dimensões que compõem a escala de bem-estar psicológico, constatou-se que todas elas apresentam graus aceitáveis, com maior incidência no crescimento pessoal e menor nos objetivos de vida. Poderá inferir-se que os indivíduos da amostra valorizam a necessidade de contínuo crescimento e aprimoramento pessoais, assim como a abertura a novas experiências, novos conhecimentos, vencendo a estagnação e os desafios. No entanto, os valores obtidos na presente investigação indicam discordância com estudos efetuados por Argolo e Araújo (2004) e Latif (2010), cujos resultados demonstraram que a situação de desemprego causa deterioração no bem-estar psicológico. A investigação conduzida por Booker e Sacker (2011) foi a que

partilhou de alguma semelhança nos resultados, sugerindo que os níveis de bem-estar psicológico mantinham pontuações consideradas aceitáveis nos dois primeiros períodos de desemprego mas os valores desciam significativamente quando enfrentavam o desemprego pela terceira vez, ou seja, o bem-estar psicológico diminuía a cada período de desemprego.

No que se refere às estratégias de *coping* utilizadas pelos inquiridos, destacaram-se como as mais elevadas as relativas ao planeamento, que visam a procura de alternativas para a situação de desemprego, o *coping* ativo implica um esforço por parte dos indivíduos que permita enfrentar ou melhorar o seu desempenho e reinterpretação positiva ao procurar atribuir uma interpretação favorável a um evento percecionado como difícil. As estratégias de *coping* que se afiguram como menos populares, são o uso de substâncias, o desinvestimento comportamental e a religião, deduzindo-se que os sujeitos inquiridos não escolhem o uso de álcool ou outro tipo de drogas como forma de libertação, não desistem facilmente de alcançar as suas metas e também não recorrem à religião como forma de aliviar o desconforto.

A análise de correlações entre as estratégias de *coping* e o bem-estar psicológico, apurou vários resultados estatisticamente significativos mas os que apresentam maior magnitude são: a auto-distração, como meio de regulação emocional ao criar alguma distância do evento, parece potenciar o domínio do meio e o crescimento pessoal; o planeamento e a aceitação favorecem o crescimento pessoal e o *coping* ativo terá um efeito benéfico nos objetivos de vida e no crescimento pessoal. Estes resultados são consistentes com a pesquisa de Pais Ribeiro e Rodrigues (2004), a qual incide sobre a correlação positiva entre estes dois constructos, na medida em que se a escolha de estratégias de *coping* obtiver efeitos adaptativos, está a contribuir para um maior bem-estar psicológico.

Destaca-se ainda, a existência de algumas correlações negativas, de baixa amplitude, principalmente entre o desinvestimento comportamental, a aceitação de si, o crescimento pessoal e os objetivos de vida, assim como, entre o uso de substâncias e a aceitação de si. O efeito nefasto destas estratégias parece indicar que quanto maior for a tendência para desistir de enfrentar o desafio, maior a dificuldade em ter um autoconceito positivo, em esforçar-se para adquirir novos conhecimentos que foquem na gestão do acontecimento *stressor* de forma mais eficaz e estabelecer metas para o futuro. O uso de substâncias implica igualmente uma visão de si mesmo menos positiva.

Dos resultados obtidos da correlação entre idade, tempo de desemprego, número de empregos e o otimismo, bem-estar psicológico e estratégias de *coping*, os que se destacam demonstram que o fator idade influencia a capacidade para gerir o seu meio, ou seja, quanto mais velho for o indivíduo menor é o domínio que exerce sobre os acontecimentos, a sua dependência da relação com os outros e a tendência para recorrer a comportamentos distrativos para se distanciar do problema. Por outro lado, uma maior idade apresenta um efeito positivo na habilidade para extrair valor positivo à situação de modo a torná-la o mais favorável possível.

No que diz respeito às habilitações literárias, os únicos valores estatisticamente significativos referem-se a duas correlações (uma negativa e outra positiva) com as estratégias de *coping*. Parece que um maior grau de escolarização está associado a uma maior utilização de suportes instrumentais e a um menor recurso dos mecanismos de negação.

Um aspeto interessante do estudo é a correlação encontrada entre a auto-distração, o crescimento pessoal e domínio do meio, na medida em que recorrer a comportamentos de regulação emocional, ou seja, ao adotar-se uma distância do

stressor, poderá funcionar como um fator protetor para manter índices positivos no bem-estar psicológico.

Outro ponto de interesse é a correlação entre o otimismo e a aceitação de si e, neste caso, o facto de o indivíduo ter um elevado autoconhecimento no que diz respeito às suas ações, motivações e emoções, assim como o reconhecimento e aceitação de características positivas e negativas, parece conduzir a um grau aceitável de otimismo.

## 5. Conclusão

Tendo em consideração que a análise estatística incidiu principalmente no estudo correlacional entre as variáveis, não foi possível estabelecer resultados de causa-efeito. Posto isto, conclui-se que, a globalidade dos resultados extraídos neste estudo indicam que a amostra, mantém graus positivos de otimismo, bem-estar psicológico e adota estratégias de *coping* adequadas à gestão do desemprego. Em relação aos resultados obtidos entre o desemprego e o bem-estar psicológico, estes não são consistentes com estudos realizados por outros investigadores.

Em suma, o presente estudo demonstrou que os desempregados mantêm-se, não só otimistas, como continuam a ter expectativas de atingir as suas metas. Este constructo anda a par com o bem-estar psicológico porque sem a componente motivacional e cognitiva do otimismo, seria difícil os indivíduos fazerem planos para o futuro, terem a capacidade de adaptação e manipulação do meio e adotarem uma atitude positiva para com eles mesmo, contribuindo para um funcionamento psicológico positivo. Como o *coping* é uma variável intermédia entre um acontecimento e o resultado alcançado, poderia concluir-se que tanto o otimismo como o bem-estar psicológico apresentam resultados positivos como consequência de escolhas adequadas face ao desemprego. Efetivamente, os comportamentos mais relevantes incidiram em

estratégias como pensar em formas para resolver o problema e, no caso de Portugal, emigrar parece ser uma alternativa ao atual impasse. Apesar da incerteza que é estar desempregado, os sujeitos não se deixam desanimar e esforçam-se para encontrar soluções atribuindo significados positivos, estabelecendo objetivos ou planeando o próximo passo.

Perante o exposto, e de alguma forma contrariando as expectativas, tendo em consideração a grave crise económica que se vive em Portugal, os resultados expostos parecem ser promissores para quem está desempregado. No entanto, há que ter em consideração que uma amostra de 65 indivíduos não é representativa da população alvo.

E assim, futuras pesquisas poderiam considerar a recolha de uma amostra maior a fim de se poder confirmar se os índices das variáveis psicológicas se mantêm positivos. Também não foi considerado neste trabalho, possíveis diferenças entre a população que vive no interior e a que vive na zona costeira porque as oportunidades existentes nas duas zonas habitacionais não são as mesmas. Uma outra sugestão seria desenhar um estudo que considerasse uma amostra de indivíduos empregados e outra de desempregados, tendo como objetivo, comparar a existência de semelhanças ou diferenças destes constructos entre os dois grupos.

Um fator que não foi tido em conta é o aspeto económico, na medida em que o otimismo e o bem-estar psicológico, poderiam também ser explicados pela condição financeira dos inquiridos, por terem apoio das suas relações próximas ou por estarem a usufruir do subsídio de desemprego.

## 6. Referências

- Aldwin, C. (2009). *Stress, Coping and Development*. Nova York: Guilford Publications Inc.
- Antoniazzi, A.S.; Dell'Aglio, D.D. & Bandeira, D.R. (1998). O conceito de coping: uma revisão teórica. *Estudos de Psicologia*, 3(2), pp 273-794.
- Antunes, R. (2002). *ADEUS AO TRABALHO? Ensaio sobre as metamorfoses e a Centralidade do Mundo do Trabalho*. Campinas, Brasil: Editora Unicamp.
- Argolo, J. C. T.; Araújo, M. A. D. (Out./Dez. de 2004). O Impacto do Desemprego sobre o Bem-Estar Psicológico dos Trabalhadores da Cidade de Natal. *RAC*, v. 8, nº 4, pp. 161-182.
- Barros, Celso Aleixo & Oliveira, Tatiana Oliveira. (Junho de 2009). Saúde Mental de Trabalhadores Desempregados. *Revista de Psicologia*, v.9, nº 1, pp. pp 86-107.
- Barros, J. (2010). Felicidade, otimismo, esperança e perdão em jovens, adultos e idosos. *Psychologica*, 123-148.
- Booker, C.L. & Sacker, A. (2011). Psychological well-being and reactions to multiple unemployment events: adaptation or sensitisation? *Journal of Epidemiol Community Health*.
- Bradburn. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: ALDINE Publislring Company.
- Bruininks, P & Malle, B.F. (2005). Distinguishing Hope from Optimism. *Motivation and Emotion*, Vol. 29, No. 4, December , pp 327-355.
- Câmara, S. G. & Sarriera, J. C. (Janeiro-Dezembro de 2003). Estilos de coping na predição de bem-estar psicológico de adolescentes. *Aletheia*, Núm. 17-18, pp. pp. 83-93.
- Carver, C.S. & Connor-Smith, J. (2010). Personality and Coping. *Annual Review Psycholy*, 61, pp 679-704.
- Christopher, J. (1999). Situating Psychological Well-Being: Exploring the Cultural Roots of Its Theory and Research. *Journal of Counseling & Development*, Volume 77, pp 141-152.
- Coda, R.; Fonseca, G.F. (Abril de 2004). Em busca do significado do trabalho: Relato de um estudo qualitativo em executivos. *Revista Brasileira de Gestão de Negócios*.
- Custódio, S. (2010). Stress, Suporte Social, Optimismo e Saúde em Estudantes de Enfermagem em Ensino Clínico [Dissertação]. Departamento de Ciências da Educação da Universidade de Aveiro, Aveiro.
- Fernandes, H. (2007). *O Bem-Estar em Adolescentes: uma abordagem centrada no florescimento humano*. Vila Real: Universidade de Trás-os Montes e Alto Douro.

- Gaspar, T. R. (2009). Optimismo em Crianças e Adolescentes: Adaptação e Validação do LOT-R. Porto Alegre: Psicol. Reflex. Crit. vol. 22 nº 3.
- Gomes, J. (2003). Desemprego, Depressão e Sentido de Coerência: uma visão do desemprego sob o prisma da saúde pública [Dissertação]. Escola Nacional de Saúde Pública da Universidade Nova de Lisboa.
- Gonçalves, C. M. (2005). "Evoluções recentes do desemprego em Portugal". in *Sociologia - Revista da Faculdade de Letras*, vol. 15, pp. pp 125-160.
- Gonçalves, S. C. & Sarriera, J.C. (Janeiro-Dezembro de 2003). Estilos de coping na predição de bem-estar psicológico de adolescentes. *Aletheia*, Núm. 17-18, pp. pp. 83-93.
- Gondim, S.G.; Estramiana, J.L.A., Luna, A.F.; Oliveira, T.S.S. & Souza G.C. (setembro-dezembro de 2010). Atribuições de causas ao desemprego e valores pessoais. *Estudos de Psicologia*, 15 (3), pp. 309-317.
- Hernández, M. (2005). Optimismo y pesimismo. Variables asociadas en el contexto escolar. *Pulso* 28, pp.9-23.
- INE, P. (20 de 02 de 2012). *PORDATA*. Obtido de População desempregada à procura de novo emprego: total e por sexo - Portugal: <http://www.pordata.pt/Portugal/Populacao+desempregada+a+procura+de+novo+em+prego+total+e+por+sexo-438>
- Jahoda, M. (1982). *Employment and Unemployment: A Social-Psychological Analysis*. Cambridge: University Press.
- Kelly, C. (2012). Long-term unemployment among the baby boom generation: An exploration of coping strategies and subjective well-being. *ProQuest*, pp 229.
- Krawulski, E. (1998). A orientação profissional e o significado do trabalho. *Revista da ABOP*, v.2 n.1, Porto Alegre, pp. 5-19.
- Latif, E. (2010). Crisis, unemployment & psychological wellbeing in Canada. *Jpurnal of Policy Modeling*, V.32, 4, pp 520-530.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. Nova York: Springer Publishing Company.
- Lobato, C. R. (Junho de 2004). O Significado do Trabalho para o Adulto Jovem no Mundo do Provisório. *Revista de Psicologia da UnC*, Vol. 1, nº 2, pp. 44-53.
- Martinez-Correa, A. P.-L.-J. (2006). Optimismo/pesimismo disposicional y estrategias de afrontamiento del estrés. *Psicothema*. Vol. 18, nº1, pp. 66-72.
- Mauro M.Y.C., Muzi C.D., Guimarães R.M., Mauro C.C.C. (2004). Riscos Ocupacionais em Saúde. *R Enferm UERJ*; vol. 12, pp. 338-45.

- Morin, E. (2004). The meaning of work in modern times. *10th World Congress on Human Resources Management*. Rio de Janeiro, Brasil: Revue québécoise de psychologie and.
- Nes, L.S. & Segerstrom, S.C. (2006). Dispositional Optimism and Coping: A Meta-Analytic Review. *Personality and Social Psychology Review*, Vol 10, nº 3, pp 235-251.
- 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), pp 3-15.
- Pais-Ribeiro, J.L., & C. Santos. (2001). Estudo conservador de adaptação do Ways of Coping. *Análise Psicológica*, 4, PP 491-502.
- Paul, Karsten, Ingmar; Geithner, Eva & Moser, Klaus. (Outubro de 2007). A test of Jahoda's latent deprivation model with persons who are out of the. *LASER Discussion Papers - Paper No. 9*.
- Pavlova, M.K. & Silbereisen, R.K. (2013). Dispositional Optimism Fosters Opportunity-Congruent Coping With Occupational Uncertainty. *Journal of Personality* 81:1.
- Pinheiro, L.R.S.& Monteiro, J.K. (2007). Desemprego e Saúde Mental. *Cadernos de Psicologia Social do Trabalho*, vol. 10, n. 2, pp. pp. 35-45.
- Policarpo, R. (2010). Estudo Exploratório das Relações Entre as Dimensões da Empregabilidade e os Factores da Personalidade em Alunas Finalistas do Mestrado Integrado em Psicologia. Lisboa: Universidade de Lisboa.
- Rogers, C. (2009). *Tornar-se Pessoa*. Lisboa: Padrões Culturais Editora.
- Ryan, R.M.& Deci, E.L. (2001). ON HAPPINESS AND HUMAN POTENTIALS:A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annu. Rev. Psychology* 52, pp 141-166.
- Ryff, C. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 57, nº 6, pp 1069-1081.
- 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, pp. pp. 13-99.
- Ryff, C.D.; Singer, B.H. & Love, G.D. (11 de August de 2004). Positive health: connecting well-being with biology. *The Royal Society*, pp. pp 1383-1394.
- Samman, E. (2007). Psychological and Subjective Wellbeing: a proposal for internationally comparable indicators. *Oxford Poverty and Human Development Initiative*.
- Seligman, M.E.P. (2006). *Learned optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. Nova York: Vintage Books - Random House Inc.
- Siqueira, M. M. M.; Padovam, V. A. R. (2008). Bases Teóricas de Bem-Estar Subjetivo, Bem-Estar Psicológico e Bem-Estar. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, Vol. 24, n. 2, pp. pp. 201-209.

- Vallerand, R. J. (2012). The role of passion in sustainable psychological. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice* , pp. pp. 2-1.
- Vázquez. C.; Herváz, G.; Rahonna, J.J. & Gómez, D. (2009). Psychological Well-being and health. Contributions of Positive Psychology. *Annuary od Clinical and Health Psychology*, 5, pp. pp 15-27.
- Vieira, C., Barros, V., & Lima, F. (jun. de 2007). Uma abordagem da psicologia do trabalho, na presença do trabalho. *Psicologia em revista (Belo Horizonte)* v.13 n.1.
- Waterman, A.S.; Schwartz, S.J. & Conti, R. (2008). The Implications of Two Conceptions of Happiness (Hedonic Enjoyment and Eudaimonic) for the Understanding of Intrinsic Motivation. *Journal of Happiness Studies*, 79, pp 9-41.
- Winefield, H.R.; Gill, T.K.; Taylor, A.W & Pilkington, R.M. (2012). Psychological well-being and psychological distress: is it necessary to measure both? *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice* , pp. pp. 2-3.