



**O impacto da situação de desemprego no bem-estar subjectivo:**

**o papel do suporte social percebido e das estratégias de *coping***

---

Susana Cristina das Neves Padre

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde sob a  
orientação do Professor Doutor Luís Sérgio Vieira

**2012**

**O impacto da situação de desemprego no bem-estar subjectivo:**

**o papel do suporte social percebido e das estratégias de *coping***

---

### **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 listagem de referências incluída.

A handwritten signature in blue ink that reads "Susana Cristina das Neves Padre". The signature is written in a cursive style and is centered within a light gray rectangular box.

**Copyright em nome de Susana Cristina das Neves Padre - 2012**

A Universidade do Algarve tem o direito, perpétuo e sem limites geográficos, de arquivar e publicar este trabalho através de exemplares impressos reproduzidos em papel ou de 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 objectivos educacionais ou de investigação, não comerciais, desde que seja dado crédito ao autor e editor.

## **Agradecimentos**

Ao Professor Doutor Luís Sérgio Vieira, pela sua orientação, disponibilidade e partilha do seu saber.

À minha família, por tudo, especialmente aos meus pais, Teresa e Eurico, pelo estímulo constante e apoio incondicional.

Ao meu filho e companheiro, pela vossa energia mas acima de tudo pelas minhas ausências.

Aos colegas de trabalho pelo apoio e amizade.

Às amigas, pelo apoio e inspiração nos momentos difíceis, amigas de todas as horas.

Às pessoas desempregadas, que proporcionaram este estudo.

À luz do mar e à sombra da concha pela sensação de liberdade onírica.

# ÍNDICE

<b>INTRODUÇÃO</b>	1
<b>PARTE I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO</b>	
<b>CAPITULO 1 - A EXPERIÊNCIA DE DESEMPREGO</b>	6
1.1. A PROBLEMÁTICA DA DEFINIÇÃO E EXPLICITAÇÃO DO DESEMPREGO	11
1.2. ALGUMAS EXPLICAÇÕES DO FENÓMENO DO DESEMPREGO	17
1.3. MODELOS EXPLICATIVOS DO EFEITO NEGATIVO DO DESEMPREGO NO BEM-ESTAR SUBJECTIVO	22
<b>CAPITULO 2 - O BEM-ESTAR SUBJECTIVO E O DESEMPREGO</b>	
2.1. A INVESTIGAÇÃO EMERGENTE DA RELAÇÃO DESEMPREGO/BES	26
2.2. NOÇÃO DE BEM-ESTAR COMO INDICADOR DE SAÚDE MENTAL	31
2.2.1. A relevância da Psicologia Positiva e dos estudos da Felicidade	31
2.2.2. As Componentes do Bem-Estar Subjectivo	35
2.2.3. Avaliação do Bem-Estar Subjectivo	40
2.2.4. As Teorias do Bem-Estar Subjectivo	43
<b>CAPITULO 3 - AS VARIÁVEIS INFLUENTES NA RELAÇÃO DESEMPREGO E BES</b>	
3.1. A RELEVÂNCIA DOS PREDITORES DO BEM-ESTAR SUBJECTIVO	46
3.2. OS ESTUDOS DE META-ANÁLISE DA RELAÇÃO DESEMPREGO E O BES	52
3.3. OS FACTORES INFLUENTES DA RELAÇÃO ENTRE O DESEMPREGO E O BES	58
<b>PARTE II – INVESTIGAÇÃO EMPÍRICA</b>	
<b>CAPITULO 4 – MÉTODO DE ESTUDO</b>	84
4.1. PROBLEMA DE PESQUISA E OBJECTIVOS DE INVESTIGAÇÃO	86

4.2. OPERACIONALIZAÇÃO DAS VARIÁVEIS _____	88
4.3. POPULAÇÃO E AMOSTRA _____	91
4.3.1. SELECÇÃO DA AMOSTRA _____	91
4.3.2. CARACTERIZAÇÃO GERAL DA AMOSTRA _____	92
4.3.2.1. Caracterização sociodemográfica _____	92
4.3.2.2. Caracterização da habitação e dos recursos económicos _____	95
4.3.2.3. Caracterização socioprofissional _____	97
4.3.2.4. Avaliação subjectiva da situação de desemprego _____	103
4.4. INSTRUMENTOS UTILIZADOS E QUALIDADES PSICOMÉTRICAS _____	104
4.4.1. QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO E SOCIOPROFISSIONAL _____	105
4.4.2. INSTRUMENTOS UTILIZADOS PARA AVALIAR O BES _____	105
4.4.2.1. ESCALA DE SATISFAÇÃO COM A VIDA – <i>SWLS</i> _____	105
4.4.2.2. ESCALA DO AFECTO POSITIVO E DO AFECTO NEGATIVO – <i>PANAS</i> _____	109
4.4.3. QUESTIONÁRIO DE SUPORTE SOCIAL – <i>SSQ6</i> _____	112
4.4.4. QUESTIONÁRIO <i>BRIEF COPE</i> _____	116
4.5. PROCEDIMENTOS FORMAIS E ÉTICOS DE RECOLHA DE DADOS _____	120
<b>CAPÍTULO 5 – APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS _____</b>	<b>122</b>
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS _____</b>	<b>171</b>
<b>REFERÊNCIAS _____</b>	<b>177</b>
<b>ANEXOS _____</b>	<b>211</b>
<b>Anexo 1: Consentimento Informado _____</b>	<b>211</b>
<b>Anexo 2: Instrumento de Recolha de Dados _____</b>	<b>213</b>
<b>Anexo 3: Autorização de Instrumentos utilizados no estudo _____</b>	<b>225</b>

## ÍNDICE DE TABELAS E FIGURAS

### TABELAS

<b>Tabela 1:</b> Principais conceitos e definições do IEFP em relação ao emprego/desemprego	16
<b>Tabela 2:</b> Distribuição da amostra em função dos grupos etários	92
<b>Tabela 3:</b> Distribuição da amostra em função dos grupos etários e do género	93
<b>Tabela 4:</b> Distribuição da amostra em função do estado civil	93
<b>Tabela 5:</b> Condição perante os apoios financeiros em função do género	96
<b>Tabela 6:</b> Condição perante a variável Suportar o rendimento do agregado familiar segundo os grupos de idade	97
<b>Tabela 7:</b> Condição perante o tempo de desemprego (agrupado) segundo os grupos etários	100
<b>Tabela 8:</b> Condição perante o tempo de desemprego (agrupado) segundo o nível de escolaridade	101
<b>Tabela 9:</b> Caracterização socioprofissional dos participantes	103
<b>Tabela 10:</b> Caracterização da Amostra relativamente à (in)satisfação perante o desemprego	103
<b>Tabela 11:</b> Coeficientes de consistência interna da SWLS em diversas amostras	109
<b>Tabela 12:</b> Coeficientes de consistência interna da PANAS em diversas amostras	111
<b>Tabela 13:</b> Coeficientes de consistência interna do SSQ6 em diversas amostras	116
<b>Tabela 14:</b> Coeficientes de consistência interna do <i>Brief COPE</i> em diversas amostras	119
<b>Tabela 15:</b> Média, desvio padrão e amplitude das variáveis do BES	123
<b>Tabela 16:</b> Média, desvio padrão e amplitude da medida compósita ZBES	124
<b>Tabela 17:</b> Média, desvio padrão do <i>Brief COPE</i>	125

<b>Tabela 18:</b> Média e desvio padrão do SSQ6_____	126
<b>Tabela 19:</b> Distribuição dos resultados do BES em função do género (teste <i>T-Student</i> )_____	128
<b>Tabela 20:</b> Distribuição dos resultados do suporte social percebido, estratégias de <i>coping</i> , expectativas de empregabilidade e (in)satisfação com o desemprego em função do género (teste <i>T-Student</i> )_____	130
<b>Tabela 21:</b> Distribuição dos resultados para as medidas de PA, NA e SWL em função dos grupos etários (teste ANOVA)_____	134
<b>Tabela 22:</b> Distribuição dos resultados do suporte social percebido, expectativas de empregabilidade e (in)satisfação com o desemprego em função dos grupos etários (teste ANOVA)_____	137
<b>Tabela 23:</b> Distribuição dos resultados do <i>Brief COPE</i> em função dos grupos etários (teste ANOVA)_____	141
<b>Tabela 24:</b> Distribuição dos resultados da SWL, expectativas de empregabilidade, (in)satisfação com o desemprego, qualidade de suporte social e coping em função do estado civil (teste <i>T-Student</i> )_____	144
<b>Tabela 25:</b> Distribuição dos resultados da PA, NA, SWL, BES em função da escolaridade (teste ANOVA)_____	145
<b>Tabela 26:</b> Distribuição dos resultados da (in)satisfação, expectativas de empregabilidade e suporte social percebido em função da escolaridade (teste ANOVA)_____	147
<b>Tabela 27:</b> Distribuição dos resultados do <i>Brief COPE</i> em função da escolaridade (teste ANOVA)_____	148
<b>Tabela 28:</b> Distribuição dos resultados da SWL, expectativas de empregabilidade, (in)satisfação com desemprego, suporte social percebido e coping em função da variável Suportar rendimento agregado familiar (teste <i>T-Student</i> )_____	150
<b>Tabela 29:</b> Distribuição dos resultados do suporte social percebido, coping,	

Expectativas de empregabilidade, (in)satisfação com desemprego em função do tempo de desemprego (teste ANOVA)	154
<b>Tabela 30:</b> Matriz das intercorrelações com as variáveis contínuas (Pearson)	157
<b>Tabela 31:</b> Matriz das intercorrelações com as variáveis ordinais (Spearman)	162
<b>Tabela 32:</b> Síntese dos resultados da regressão hierárquica múltipla para a variável dependente Afectividade Positiva	163
<b>Tabela 33:</b> Síntese dos resultados da regressão hierárquica múltipla para a variável dependente Afectividade Negativa	166
<b>Tabela 34:</b> Síntese dos resultados da regressão hierárquica múltipla para a variável dependente Satisfação com a vida	167

## FIGURAS

<b>Figura 1</b> – Escolaridade dos participantes	94
<b>Figura 2</b> – Condição de apoios financeiros	95
<b>Figura 3</b> – Última actividade profissional exercida	97
<b>Figura 4</b> – Distribuição da duração da última actividade profissional	98
<b>Figura 5</b> – Expectativas de empregabilidade /escolaridade	101
<b>Figura 6</b> – Taxonomia das estratégias para lidar com o stresse ( <i>coping</i> ) proposta por Carver et al., (1989); Carver (1997)	118

## SIGLAS

BES – Bem-Estar Subjectivo

BEP – Bem-Estar Psicológico

CESOP-UCP – Centro de Estudos e Sondagens de Opinião – Universidade Católica Portuguesa

CET - Centro de Estudos Territoriais

CSE – Conselho Superior de Estatística

D.P. – Desvio padrão

ENEPRI - *European Network of Economic Policy Research Institutes*

EQLS – *European Quality of Life Survey*

IEFP – Instituto do Emprego e Formação Profissional

INE – Instituto Nacional de Estatística

M – Média

NA – *Negative Affect* (Afectividade Negativa)

PA – *Positive Affect* (Afectividade Positiva)

PANAS – *Positive and Negative Affect Schedule*

SWLS – *Satisfaction With Life Scale*

SWB – *Subjective Well-Being*

SSQ6 – *Social Support Questionnaire – reduced form* (forma reduzida)

## Resumo

O nosso estudo pretende determinar o impacto da situação de desemprego ao nível do bem-estar subjectivo. Procura observar a influência de alguns factores nomeadamente o suporte social percebido e o *coping* na relação com o bem-estar subjectivo na situação de desemprego. Envolve ainda a análise de características sociodemográficas e características específicas do desemprego (socioprofissionais) na relação com os recursos emocionais e na satisfação com a vida. De modo a concretizar o estudo, envolvemos uma amostra de 128 participantes residentes na região do Algarve. Foram utilizadas a Escala de Satisfação com a Vida-*SWLS* (Diener & colaboradores, 1985, versão portuguesa de Simões, 1992), a Escala de Afectos Positivos e Afectos Negativos-*PANAS* (Watson, Clerk & Tellegen, 1988, versão portuguesa de Simões, 1993), o Questionário de Suporte Social-*SSQ6* (Sarason & colaboradores, 1987, versão portuguesa de Pinheiro & Ferreira, 2002), o *Brief COPE* (Carver, Scheier e Weintraub, 1989, versão portuguesa de Ribeiro & Rodrigues, 2004) e um questionário sociodemográfico e socioprofissional. Os resultados sugerem que a situação de desemprego tem um impacto no bem-estar subjectivo do indivíduo. Observa-se ainda a existência de variáveis que influenciam esta relação, em particular as variáveis psicológicas. Os resultados obtidos pela delineação de um modelo de regressão múltipla, sugerem uma relação directa entre as estratégias de *coping*, o suporte social percebido, as expectativas de empregabilidade e o sentimento de (in)satisfação com a situação de desemprego, e as componentes do bem-estar subjectivo.

**Palavras-chave:** Bem-estar subjectivo, desempregado, suporte social percebido, estratégias de *coping*.

## Summary

Our study focuses on determining the impact of unemployment on one's level of subjective well-being. Besides arguing that the influence of perceived social support and coping strategies are important in the relationship between being unemployed and subjective well-being, this investigation also explores the role played by social, demographic and specific characteristics of unemployment on one's emotional resources and satisfaction with life. In order to achieve these objectives, we involved one hundred and twenty eight unemployed adults in the region of the Algarve. Within this aim, a questionnaire was applied individually obtaining sociodemographic and socioprofessional information; the Satisfaction With Life Scale (Diener *et al.*, 1985, Portuguese version by Simões, 1992), the Positive Affect Negative Affect Schedule (Watson, Clerk and Tellegen, 1988, Portuguese version by Simões, 1993), the Social Support Questionnaire – reduced form (Sarason *et al.*, 1987, Portuguese version by Pinheiro & Ferreira, 2002) and the Brief COPE questionnaire (Carver, Scheier & Weintraub, 1989, Portuguese version by Ribeiro & Rodrigues, 2004). The results suggest that being unemployed has an impact on subjective well-being and also reinstates the influence of various variables, with special importance to the psychological factors, that influence this relationship. According to the multiple regression model applied, we obtained evidence on a direct influence between coping strategies, perceived social support, employability expectations, the satisfaction as regards the unemployment status, and the different components of subjective well-being.

**Keywords:** Subjective well-being, unemployed, perceived social support,  *coping* strategies.



## INTRODUÇÃO

O presente trabalho de investigação intitulado “O impacto da situação de desemprego no bem-estar subjectivo: o papel do suporte social percebido e das estratégias de *coping*”, suporta o desafio de uma dissertação no âmbito do mestrado do curso de Psicologia Clínica e da Saúde.

As apreciações subjectivas de bem-estar, em relação aos diversos domínios da vida e à vida em geral, têm vindo a ser consideradas fundamentais, não apenas para aferir os impactos de determinadas condições de vida, mas como um precioso indicador do grau de preenchimento de expectativas e necessidades. A Satisfação e a Felicidade têm servido de base para avaliar o bem-estar subjectivo, a primeira baseada em elementos apreciativos de carácter mais cognitivo, a segunda mais orientada por componentes emotivas, com o pressuposto de que as medidas de bem-estar subjectivo representam os indicadores mais elucidativos da saúde mental de um indivíduo (Diener, 2009; Warr, 1988). A este respeito, Diener (2000) descreve que “as pessoas têm um abundante Bem-Estar Subjectivo, quando sentem muitas emoções positivas e poucas emoções negativas, quando estão envolvidas em actividades interessantes, quando vivenciam muitos prazeres e poucos sofrimentos e quando estão satisfeitas com as suas próprias vidas. Há características adicionais do valor da vida e da saúde mental, mas o campo do BES focaliza a avaliação que as pessoas fazem das suas próprias vidas” (p.34).

Pretende-se, desta forma, uma aproximação do campo da teorização diferenciada daquela que tem atraído a atenção de investigadores nas Ciências Sociais e Humanas, acompanhando, assim, a Psicologia Positiva (Bacon, 2005; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Sheldon & King, 2001). Perante as diversas e variadas transições ou instabilidades, a nível financeiro, a situação profissional, o meio familiar, entre outras, importa analisar a estruturação do bem-estar

subjectivo, a capacidade de identificação e reivindicação de necessidades, bem como a percepção de oportunidades e capacidades de mudança.

Os esforços para compreender as consequências psicológicas associadas ao desemprego têm originado investigações dirigidas ao estudo das atitudes de procura de emprego, aos determinantes da reintegração no mercado de trabalho e à relação entre o desemprego e o bem-estar (McKee-Ryan, Song, Wanberg, & Kinicki, 2005). Interessa-nos em especial, este último rumo, pelo que serão abordados alguns pontos de referência da investigação emergente da relação entre o desemprego e o Bem-Estar Subjectivo (BES). O fenómeno do desemprego é, geralmente, abordado no ponto de vista social enquanto problema económico, no entanto, importa relevar, igualmente, as consequências e vivências psicológicas com o intuito de uma melhor compreensão da dinâmica que envolve, acima de tudo, o desempregado. Importa referir que a investigação, no âmbito da relação entre o bem-estar e o desemprego, tem proporcionado alguns modelos explicativos do efeito negativo, mas interessa-nos, em particular, adoptar a tradição psicológica, que estuda o indivíduo e os potenciais diferenciados (Dooley, 2003).

Investigações realizadas (por exemplo, Björklund, 1985; Clark and Oswald, 1994; Winkelmann and Winkelmann, 1998; Oswald, 1997) têm verificado que os desempregados registam níveis mais baixos de satisfação com a vida entre outros indicadores de bem-estar psicológico comparativamente à população empregada. São diversas as investigações que reforçam o termo comparativo com a população activa de indivíduos que se encontram com emprego (por exemplo, Mastekaasa, 1996; Warr, Jackson & Banks, 1988; Graetz, 1993). A variação na experiência do desemprego parece ter por base, as variações no conjunto de factores envolvidos nessa situação, quer inerentes às características específicas do desemprego de cada indivíduo, quer inerentes a características do próprio indivíduo (Fryer, 1988). Neste contexto de

apelo, parece-nos pertinente explorar os factores preditores da relação entre o bem-estar subjectivo e a situação de desempregado. Remetemo-nos, assim, à escolha da problemática de análise da relação entre o desemprego e o nível de bem-estar subjectivo e das condições que podem influenciar esta relação.

Os factores sociodemográficos exercem quase nenhuma influência sobre o bem-estar, aliás, em conjunto raramente explicam mais de 10% da variância no equilíbrio dos afectos ou na satisfação com a vida, em geral. As mais altas diferenças são apenas observadas em relação à renda e o nível de escolaridade (Andrews & Robinson, 1991; Bohlander, 1999). A especificidade da situação de desemprego assume por vezes uma posição diferente, com resultados pouco concordantes e que por vezes até reforçam o peso preditor de algumas variáveis sociodemográficas (Paul & Moser, 2009).

As características específicas do desemprego, ou os factores socioprofissionais parecem seguir o mesmo rumo do parágrafo anterior. São diversas as investigações que evidenciam correlações entre o bem-estar subjectivo e o contexto situacional do desempregado (Frese, 1987; Hepworth, 1980; Jackson & Warr, 1984; Warr, Jackson, & Banks, 1982; Hepworth, 1980; Miller & Hoppe, 1994; Winefield, Tiggemann, & Winefield, 1992a; Hanisch, 1999; Cassidy, 2001; Ahn *et al.*, 2004).

Importa ainda referir que, na relação entre o bem-estar e o desemprego um dos factores mais abordados na investigação referente aos efeitos do desemprego, é a percepção do suporte social, em particular no carácter qualitativo dos contactos sociais, na medida em que este assume uma associação positiva com o bem-estar subjectivo (Pinquart & Sorensen, 2000; Viswesvaran, Sanchez, & Fisher, 1999). Os diversos estudos servem de apoio ao pressuposto de que o suporte social percebido constitui um recurso promotor de bem-estar e da saúde do indivíduo

desempregado. Para além do recurso psicológico do suporte social percebido, interessa analisar os esforços cognitivos e comportamentais mais mobilizados pelo indivíduo desempregado para lidar com exigências específicas, ou seja, as estratégias de *coping*. A literatura sugere a presença de recursos mais ou menos mobilizados de um indivíduo de forma a lidar com as exigências vivenciadas, permitindo eliminar ou modificar as condições perturbadoras, controlar a percepção sobre o significado da experiência e/ou as suas consequências (Folkman & Lazarus, 1988; Snyder e Dinoff, 1999).

Considerando, portanto, as possíveis relações entre os diversos factores, são três os objectivos principais deste estudo: a) identificar as características sociodemográficas que podem produzir alterações no bem-estar subjectivo dos desempregados, ao nível dos recursos emocionais e da satisfação com a vida; b) identificar as características específicas da situação de desemprego e evidenciar a sua influência sobre o bem-estar subjectivo ao nível dos recursos emocionais e da satisfação com a vida; e c) explorar a extensão da influência que as dimensões psicológicas do suporte social percebido e das estratégias de *coping* exercem sobre o bem-estar subjectivo.

O presente estudo desenvolve-se em duas partes. A primeira é relativa à revisão da literatura e pretende constituir um enquadramento teórico-conceptual que sirva de referência ao estudo empírico que será descrito na segunda parte do estudo.

A estrutura envolve, ainda, a subdivisão desta primeira parte em três capítulos. O primeiro é relativo à experiência de desemprego, a problemática da definição e explicitação da experiência, algumas explicações do fenómeno e ainda os modelos explicativos do efeito negativo do desemprego no bem-estar. No segundo capítulo, abordamos o bem-estar subjectivo, com especial incidência na investigação emergente da relação entre o desemprego e o bem-estar

subjectivo. Ainda neste capítulo optou-se por explicitar alguns aspectos teóricos acerca da noção de bem-estar como indicador da saúde mental, com referência à pertinência da Psicologia Positiva e dos estudos sobre a Felicidade, incluindo a descrição das componentes, da avaliação e das teorias do bem-estar. O último capítulo desta parte, incide sobre as variáveis que podem influenciar a relação entre o desemprego e o bem-estar subjectivo, apresentando assim a investigação subjacente e os estudos meta-analíticos.

A segunda parte do estudo integra três capítulos. Primeiro, apresentamos o método de estudo, ou seja, a problemática em questão e os objectivos, a operacionalização das variáveis, a caracterização da amostra, a caracterização dos instrumentos utilizados e as suas qualidades psicométricas, e por fim, os procedimentos relativos à recolha de dados. No segundo capítulo, concentramo-nos na apresentação e discussão dos resultados, relativamente à estatística descritiva das variáveis em estudo, à análise das correlações e da regressão hierárquica múltipla, que permitirão testar as hipóteses de investigação, integrando-os no enquadramento teórico-conceptual. O terceiro, remete para algumas considerações finais, retirando as implicações teóricas, empíricas e práticas dos resultados.

Esperamos com este trabalho contribuir para o alargar do conhecimento na área do bem-estar subjectivo, particularmente no impacto da situação de desemprego. Paralelamente, pretendemos explorar algumas das influências envolvidas nesta relação.

# **PARTE I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO**

## **CAPITULO 1 - A EXPERIÊNCIA DE DESEMPREGO**

A abordagem de uma experiência de desemprego tem obrigado a uma definição clara do objecto de investigação, a uma disciplina de interrogação e ao traçar de uma linha de rumo precisa para a pesquisa. É vasto o território do desemprego e é complexo o seu estudo e na sua vastidão ecoam uma multiplicidade de vozes. Quase sempre as estatísticas são reveladoras dessa realidade, nem sempre assumindo a sua representatividade. Sendo que o residual não é o irrelevante, força a abertura para novos prismas de análise de uma condição que influencia o bem-estar do indivíduo.

A procura de um emprego pode surgir em períodos diferenciados da vida, poderá fazer parte de um percurso profissional inesperado ou representar uma novidade. Pode sugerir novas oportunidades ou, pelo contrário, desencadear sucessivos obstáculos. Pode significar novos rumos profissionais ou significar que se abdique definitivamente de uma experiência profissional anterior. Pode ainda implicar que o primeiro contacto com a precariedade, a instabilidade, a incerteza ou que se renuncie definitivamente à reintegração no mercado de trabalho. Poderá ser vivido com ou sem acesso às prestações de desemprego, com ou sem apoio familiar e com consequências distintas na vida familiar e social.

As experiências do desemprego que irão ser objecto de análise decorrem de um acontecimento particular. O que se procurará compreender é a forma como um acontecimento desta natureza pode influenciar as lógicas de acção, elas próprias dependentes de um contexto de inteligibilidade, desenvolvidas pelos indivíduos para lidar com a privação de emprego. A

situação de desemprego pode pôr em causa a satisfação de necessidades básicas, como o acesso à habitação, à saúde, à alimentação, à educação, sujeitando a profundas alterações na qualidade de vida, na satisfação com a vida e, ainda, na envolvimento emocional, não só na pessoa desempregada como também dos vários elementos do seu agregado familiar.

Trataremos de desemprego. Mas talvez se devesse salientar, desde já, que se tratará aqui, acima de tudo, de desempregados. O desemprego aparenta ser uma realidade complexa mas mais complexas são as vivências do desemprego e as formas que são desenvolvidas pelos desempregados para lidar com a privação de emprego. Se o desemprego se resume muitas vezes a uma questão de números, a verdade é que estes tendem a tornar opacas a heterogeneidade de situações de desemprego e das vivências associadas.

Alguns estudos inserem-se na lógica da procura dos factores que condicionam as vivências, tendo por base um modelo de análise macro-social que assenta em dois pilares principais, os factores de vulnerabilidade e os mediadores de compensação, eventualmente traduzidos em factores protectores. Na definição dos mediadores de compensação exemplificamos o estudo comparativo de D. Gallie e S. Paugam (2000; 2000a; 2000b) sobre as experiências do desemprego na Europa. Os autores partem da ideia de que o desemprego não pode ser caracterizado como algo homogéneo, mas antes como um fenómeno que ocorre no quadro de estruturas económicas, sociais e políticas particulares e que, conseqüentemente, terá diferentes dinâmicas em diferentes espaços nacionais (Gallie; Paugam, 2000a: 2).

A heterogeneidade das experiências do desemprego à escala europeia é, assim, restituída pela análise dos efeitos diferenciados provocados pela especificidade das relações entre estruturas: a) política (o Estado social); b) social (as protecções de proximidade); e c) económica (o Mercado).

O principal objectivo destes investigadores consiste em identificar as implicações e os impactos dos factores de regulação do desemprego nas experiências do desemprego, salientando que, embora se possam isolar os seus efeitos particulares, será a configuração específica das suas interligações que originará diferenças significativas em termos de experiências do desemprego, ou seja, a configuração de experiências do desemprego resultará da acção dos diferentes modelos de regulação social do desemprego no seio de cada território nacional. Esta abordagem do fenómeno do desemprego tem oferecido contributos interessantes em Portugal no que respeita à rede de funcionamento ou regulação social do desemprego, à luz de uma vertente sociológica (Araújo, 2007; Vasconcelos, 2005). A título de exemplo, averiguou-se a influência da protecção no desemprego (subsídio) assegurado pelos serviços públicos do Estado, questionando se a mesma é percebida e avaliada como sub-protectora, e, por outro lado, interessou analisar as eventuais articulações que se estabelecem entre Estado social e sociedade-providência na protecção aos desempregados (Santos, 1993).

No entanto, em Portugal existem poucos estudos sobre as consequências psicológicas que o desemprego provoca na vida das pessoas. Os estudos têm incidido na caracterização ou análise da estrutura do desemprego, e do perfil sociodemográfico e socioeconómico dos desempregados, objectivando a identificação de indicadores sobre a protecção social, as atitudes dos indivíduos face à procura activa de emprego, as expectativas face à probabilidade de encontrar um emprego, assim como a valoração ou envolvimento com o mercado de trabalho, tanto do ponto de vista do impacto na vida profissional dos próprios indivíduos como da utilidade social do trabalho, sempre numa lógica colectiva (Oliveira, 2009). Para além da perda de qualidade de vida em termos de recursos materiais ou financeiros, e da caracterização sociodemográfica da população de desempregados, a investigação internacional tem abordado

outras componentes sobre as quais é igualmente necessário reflectir, nomeadamente, os recursos emocionais, a satisfação com a vida, o nível de stress vivenciado, as estratégias de *coping* e a valorização pessoal.

A perda de um emprego irá, em suma, gerar experiências do desemprego heterogéneas e o desemprego constituir-se-à como um acontecimento, cujos efeitos individuais irão variar em função da forma como diversos factores se relacionam. Factores estes simultaneamente próprios e estranhos aos indivíduos, e decisivos no modelar das suas experiências.

A experiência de desemprego requer maior reflexão, permitindo-nos entrar, assim, no campo da psicologia e do interesse nos processos psicológicos que diferenciam as vivências e que valorizam a subjectividade. Em duzentos anos o ser humano tornou-se dependente do emprego e, a sua ausência, denominada por desemprego, acarreta impactos que propomos aprofundar. Os impactos do desemprego têm sido amplamente estudados. Uma obra incontornável sobre os impactos do desemprego é de Fryer e Payne (1986), que realizaram uma revisão de toda a literatura sobre o desemprego até à data e que, apesar de já possuir mais de 20 anos, continua a ser única e continuamente citada em artigos recentes.

Hanisch (1999) na sua revisão da literatura sobre o assunto, e fazendo referência a diversos autores, resume muito bem esta postura afirmando que a perda de emprego se encontra entre o quartil mais elevado de acontecimentos de vida desagradáveis que geram stress, e é uma das experiências de vida traumática que se encontra no “Top 10”, sendo pior que o divórcio ou a separação, no que se refere à utilidade (p. 195). É no mesmo sentido que Barling (1990) reconhece no desemprego um importante acontecimento de vida caracterizado por ansiedade e stress e de transição psicossocial. No entanto, à medida que a investigação sobre o desemprego se tem alargado, também se tem vindo a reconhecer ou evidenciar um grau de variabilidade no

modo de sentir e viver o desemprego, incluindo uma vivência positiva do mesmo. Apesar de o desemprego ter consequências a nível psicológico, não parece existir uniformidade uma vez que nem todas as pessoas o vivenciam de forma igual e negativa (Fryer, 1988).

Como temos vindo a referir, apesar de ser universal, o desemprego não afecta todos da mesma maneira, nem com a mesma intensidade. De modo a perceber a condição de desemprego, é necessário compreender que a qualidade do emprego parece ter uma relação directa na determinação se é fonte de bem-estar ou, por outro lado, causa de um mal-estar (Kahn, 1981). Como exemplo, Wheaton (1990), refere que perante a perda de um emprego stressante nem sempre se evidencia uma redução de bem-estar. É neste sentido que, o emprego em toda a sua complexidade, deve ser analisado num contínuo que inclui o desempregado. Esta caracterização e contextualização são necessárias para estabelecer uma relação com o bem-estar.

A relação existente entre o desemprego e os disúrbios mentais ainda não está totalmente compreendida. Contudo, alguns autores (Ezzy, 1993; Graetz, 1993) destacam a existência de certos tipos de desemprego, como por exemplo, a saída de um emprego monótono e repetitivo, limitador das capacidades do indivíduo, como fonte de consequências positivas, da mesma forma que certos empregos têm efeitos negativos sobre a saúde mental.

Sendo o grupo de desempregados um grupo socialmente heterogéneo e a experiência de desemprego uma experiência muito particularmente vivida, não está, de forma alguma, impossibilitada uma análise que, tendo precisamente isso em consideração, procure na diversidade de experiências individuais da vivência do desemprego elos de ligação, factores e elementos de aproximação ou diferenciação. Porque a diversidade não significa dispersão das experiências e porque o desemprego não é apenas um complexo problema individual, parece-nos bastante plausível estudar as diferentes vivências de desemprego, procurando dessa forma

alguns factores comuns.

Assumimos a pertinência de que o ponto de partida passa necessariamente pela tentativa de operacionalizar a dimensão do desemprego e apesar da complexidade dedicamos o próximo ponto a essa matéria.

### **1.1. A PROBLEMÁTICA DA DEFINIÇÃO E EXPLICITAÇÃO DO DESEMPREGO**

Para além da categoria de “desempregado”, seja esta estatística, jurídica, administrativa, ou ainda sociológica, encontram-se experiências de desemprego diferenciadas. O desemprego não corresponde a um estado ou a uma condição estática. Embora seja possível identificar características comuns às experiências do desemprego, o que a diversidade de tratamentos empíricos sobre esta temática tende a reforçar, é a extrema variedade de condições de desempregado e de maneiras de viver o desemprego. Só numericamente os desempregados formam um todo, de resto, difícil de quantificar.

A situação de desemprego é geralmente caracterizada pela perda e/ou não obtenção de um posto de trabalho regulamentar, seguida da procura de novos postos de trabalho e combinada, ou não, com trabalhos precários (irregulares e não-regulamentados contratualmente na forma de lei), estando o trabalhador apto para o exercício das funções pretendidas.

Adoptamos, neste contexto, a definição apresentada por Centeno (2001), onde o desemprego é definido como a situação de “um indivíduo em idade activa que não possuindo uma actividade pretende obtê-la e desenvolve esforços para a conseguir, tende a deixar de fora um número crescente de pessoas, que não sendo desempregados no sentido estatístico da

expressão, também não participam na população activa” (p.58). O desemprego é mais do que a falta de trabalho, remetendo a uma categoria de acção, elaborada pelos reformadores sociais, integrada na perspectiva da intervenção pública.

Assim, um desempregado será um indivíduo que não tem trabalho, que está disponível para trabalhar e que procura alguma ocupação. Todavia, o desemprego abrange, quer indivíduos que estão à procura de novo emprego, ou seja, que já trabalharam antes, como indivíduos que estão à procura do primeiro emprego, isto é, que nunca trabalharam. Distingue-se ainda o tipo de perda de emprego, por voluntário e involuntário. A perda involuntária de emprego pode ter na sua origem: (a) um despedimento, (b) a extinção do posto de trabalho, (c) o fim de um contrato (e a não renovação do mesmo); e (d) o encerramento da empresa. Por outro lado, o desemprego pode não resultar de uma perda de emprego, mas antes da saída voluntária, quer por motivos de insatisfação com o mesmo, quer pela possibilidade de surgimento de novas alternativas, ou ainda devido a mudanças no estilo ou condição de vida. Neste caso, o desemprego é voluntário e pode constituir uma estratégia dentro de um percurso de desenvolvimento de carreira consciente.

Esta noção de desemprego restringe-se, assim, à ausência de emprego remunerado e socialmente reconhecido em termos profissionais, tomando por referência o emprego e não o trabalho não remunerado, num sentido lato. Esta distinção, porém, é subtil e de contornos não muito fáceis de definir, já que há algumas actividades que, embora não constituam emprego nem providenciem rendimento, são, no entanto, tarefas diárias que permitem ao indivíduo retirar delas alguns benefícios, sejam materiais ou simbólicos (por exemplo, pessoas desempregadas que trabalham, cultivando o seu quintal e retirando daí alguns produtos que ajudam a fazer face às suas necessidades básicas de sobrevivência). Embora a noção de trabalho e emprego se sobreponham na nossa sociedade, é certo que “trabalho” não se reporta apenas àquele que é

remunerado, no contexto de uma profissão, mas também se alarga a outras actividades ocupacionais não remuneradas, mas que conduzem a uma determinada produtividade, seja de bens ou serviços, para si ou para os outros. A noção de emprego restringe-se ao trabalho que é remunerado no contexto de uma profissão de contornos definíveis, e socialmente reconhecida como tal.

Um dos problemas da identificação do desemprego resulta do facto de este implicar a combinação de um critério de situação – ocupar um emprego – com um critério de comportamento – procurar um emprego. De acordo com a Organização Internacional do Trabalho (OIT)<sup>1</sup>, o desemprego poderá abranger todas as pessoas que a partir de uma determinada idade e ao longo de um período estejam sem trabalho (isto é, pessoas que não tenham um emprego assalariado ou não assalariado), disponíveis para trabalhar (num emprego assalariado ou não assalariado, durante o período de referência) e à procura de trabalho (isto é que encetem diligências, num período recente definido, para encontrar um emprego assalariado ou não assalariado).

De acordo com Freyssinet (2004), essas condições não resolvem totalmente o carácter potencialmente ambíguo do fenómeno, porque se a primeira clarifica que nos reportamos a um trabalho realizado mediante uma remuneração, a segunda não contempla constrangimentos decorrentes de doença ou frequência de cursos de formação e a terceira não define as modalidades de procura admissíveis.

O aparecimento do desemprego como uma posição socialmente reconhecível é

---

<sup>1</sup> Conceito de desemprego conforme a “Resolução sobre Estatísticas da População Activa, do Emprego, do Desemprego e do Subemprego” da 13ª Conferência Internacional dos Estatísticos do Trabalho, OIT, 1982. (disponível em <http://laborsta.ilo.org/>)

relativamente recente. Durante muito tempo, os desempregados foram privados de todos os direitos e formas de rendimento. No passado, Beveridge, em 1909, completou a definição da situação de desemprego, ao distinguir entre as diferentes causas (sazonal, conjuntural cíclica ou estrutural de inadequação), transformando a perspectiva corrente dos desempregados como sendo os pobres ou os indigentes, para um fenómeno macrossocial, o desemprego (Mansfield, Salais & Whiteside, 1994). Este fenómeno passou a ser objecto de mensurações estatísticas, numa primeira fase, através do Tabela dos censos franceses, em 1896, e posteriormente, a partir dos anos 30, nos Estados Unidos, por sondagens. Foi o trabalho estatístico que conferiu um carácter operatório ao conceito, tornando o desemprego, numa categoria de referência e, fazendo dele, um alvo prioritário da política económica.

O processo de constituição da legitimidade do desemprego enquanto problema social, é igualmente reforçado pela emergência de instituições especializadas nas questões do desemprego e dos sujeitos desempregados, bem como de prestações sociais destinadas a garantir a existência de rendimento durante o período de desemprego (o subsídio de desemprego).

A abordagem do fenómeno do desemprego pode seguir uma via que privilegia a vertente quantitativa e a definição precisa do desemprego e do desempregado, bem como a vertente que pretende explorar a heterogeneidade do fenómeno, no âmbito da indeterminação do conceito, da diversidade de estatutos de desempregado e do impacto individual da experiência do desemprego.

No que respeita à realidade portuguesa, o volume de desemprego poderá ser aferido através dos dados provenientes do Instituto do Emprego e Formação Profissional (IEFP) ou ainda do Instituto Nacional de Estatística (INE). Para além das diferenças conceptuais do desemprego, os dados produzidos pelo INE e pelo IEFP diferem no que respeita a adopção de

estratégias metodológicas distintas. As controvérsias relacionadas com o desemprego resultam, em última análise, “das imperfeições dos instrumentos de medida e da indefinição dos conceitos” (Freysinet, 2004, p.12). Contudo, “o fenómeno do desemprego é de tal forma complexo, que justifica a existência de estatísticas articuladas e complementares” (CSE, 1996, p.18).

No âmbito do prisma quantitativo, decorrente das principais condições que definem o desemprego, é comum proceder à classificação da população total em três categorias: activos ocupados, inactivos e desempregados. Esta perspectiva, no entender de Freysinet (2004), conduz a uma conceptualização redutora do desemprego, na medida em que ignora a amplitude crescente entre as categorias. O mesmo autor refere ser mais proveitoso empreender um esforço analítico de identificação das funções que as categorias intermédias cumprem no mercado de trabalho, do que ignorá-las, fixando fronteiras mais ou menos arbitrárias. Identifica como situações intersticiais e categoriais estatísticas socialmente mais ocultas, sendo estas, o trabalho a tempo parcial, a inactividade (como forma de desemprego dissimulado – antecipação da reforma ou frequência de acção de formação profissional) e o trabalho clandestino (actividade profissional principal ou complementar exercida à margem das obrigações legais, regulares ou convencionadas, a título lucrativo e de forma não ocasional).

Ainda segundo este autor, uma definição residual do desemprego, como relação entre recursos e necessidades de mão-de-obra, tende a negligenciar a dimensão das dinâmicas que se geram na evolução do emprego, do desemprego e da inactividade, respectivamente. Aceitar essa visão categorizada seria esquecer a análise das estratégias individuais de reacção/adaptação desencadeadas pela privação de emprego e que nos identifica enquanto ser humano.

De modo a adoptarmos uma operacionalização conceptual, e posteriormente analisá-la

socorro-nos dos principais conceitos e definições que o IEFP (2010) nos apresenta em relação ao emprego e ao desemprego (Tabela 1).

**Tabela 1:** Principais conceitos e definições do IEFP em relação ao emprego/desemprego

<b>Conceito</b>	<b>Definição</b>
<b><i>Pedido de Emprego</i></b>	Total de pessoas com idade igual ou superior a 16 anos (salvaguardadas as reservas previstas na Lei) como candidato a uma colocação no mercado de trabalho
<b><i>Empregado à Procura de Emprego</i></b>	Tendo um emprego a tempo completo ou parcial pretende mudar para outro emprego a tempo completo ou parcial
<b><i>Desempregado</i></b>	Não tem trabalho, procura um emprego e está imediatamente disponível e tem capacidade para trabalhar por conta de outrem, dos quais: Primeiro emprego – Pessoa que nunca teve um emprego Novo emprego – Pessoa que já teve um emprego
<b><i>Caracterização dos Desempregados</i></b>	Desemprego Jovem – com menos de 25 anos de idade Desemprego Adulto – com 25 ou mais anos de idade Desempregado de Longa Duração – desempregado há 1 ano ou mais Desempregado de Muito Longa Duração – desempregado há 2 anos ou mais
<b><i>Desempregado Subsidiado</i></b>	Candidato inscrito no Centro de Emprego como Desempregado a receber prestações de desemprego confirmado pelos serviços competentes

**Fonte:** IEFP (2010)

Estes conceitos, utilizados actualmente pelo IEFP, ajudam-nos a compreender melhor a realidade do desemprego. A dúvida que se nos colocava parece poder ser agora dissipada tendo em atenção que, o desempregado, é todo o indivíduo que não tem emprego e que está imediatamente disponível para trabalhar.

De modo a ser coerente com a perspectiva de Centeno (2001), esta investigação pretende alargar a amostra no sentido de incluir quer desempregados que se encontram inscritos no serviço público ou não. Fiquemo-nos então por esta operacionalização proposta: desempregado é todo o indivíduo que não tendo emprego, deseja tê-lo, e para isso se inscreve num serviço público de emprego, no sentido de procurar uma colocação, uma formação, um apoio na sua

busca, por vezes difícil e demorada, ou não se inscreve mas tem uma procura essencialmente por iniciativa própria.

## **1.2. ALGUMAS EXPLICAÇÕES DO FENÓMENO DO DESEMPREGO**

O desemprego parece ser o culminar de toda a instabilidade que se vive actualmente no mercado social e económico. Este parece constituir um dos problemas centrais da sociedade contemporânea, afecta muitos indivíduos e envolve concomitantemente uma ameaça social, e, por essa razão, tem sido o centro das preocupações dos poderes políticos e da população portuguesa em geral.

Nas últimas décadas temos vindo a assistir a um conjunto de mudanças extensas no mundo do trabalho, associadas a dinâmicas mais amplas de globalização, reestruturação económica, flexibilização e aumento da precariedade e da insegurança no emprego, utilização crescente de tecnologias de informação e comunicação e de desenvolvimento de novos modelos de gestão e formas de organização do trabalho (Beck, 2000; Cooper e Burke, 2002; Kóvacs, 2002). A constatação generalizada da importância destas transformações, pode ser associada a um aumento do interesse num conjunto de questões e problemas de pesquisa associados à problemática do seu impacto sobre os níveis de satisfação com o trabalho e, também, em termos mais gerais, aos efeitos dessas transformações, tal como eles se fazem sentir ao nível do bem-estar e da qualidade de vida dos cidadãos (Alber, 2008; Wallace et al., 2007, 2008).

No entender de Freyssinet (2004), através da análise da literatura científica sobre o fenómeno de desemprego, é possível identificar três grandes fontes explicativas. Em primeiro

lugar, o desemprego pode ser explicado através da análise da dinâmica do mercado de trabalho. Assim, seria o constante e renovado afluxo de potenciais trabalhadores ou a presença injustificada de certas categorias populacionais ao mercado de trabalho que estaria na base do desemprego. Portanto, se por motivos demográficos e culturais, não assistíssemos a um aumento da população activa, seria de esperar a manutenção e não o crescimento dos níveis de desemprego. Em suma, a explicação mecanicista, redutora e parcial que justifica o aumento do desemprego através do crescimento da população activa, não é capaz de se articular com a dimensão fundamental de criação e de extinção de empregos e postos de trabalho.

Numa outra perspectiva, o desemprego explica-se pelo comportamento dos desempregados. Sendo assim, é a preguiça, a má vontade, a procura escassa de informação, a inadaptação ou as exigências excessivas à população desempregada que originam o próprio desemprego. Neste sentido, o desemprego seria o resultado de uma escolha individual racional, decorrente da ponderação dos custos inerentes ao acto de procura com os benefícios actualizados e previsíveis dessa actuação. Freyssinet (2004) considera que esta abordagem é ineficaz para explicar o esforço que os desempregados efectivamente dispendem na construção da sua estratégia de procura de emprego e, logo, para explicar o aumento quantitativo do fenómeno.

Finalmente, numa terceira perspectiva, o desemprego explica-se pelo inexorável progresso técnico (Freyssinet, 2004). Segundo este autor, o que uma análise atenta é capaz de evidenciar é que existe uma relação entre a mudança técnica e o emprego mas esta relação não é totalmente automática. Ela é função de processos económicos e sociais que operam em três domínios principais: os critérios de orientação da procura e selecção das inovações; o nível e os modos de satisfação das necessidades; as condições de utilização da força de trabalho. Segundo Rifikin

(2001, p.230) "Estamos a aproximar-nos rapidamente de uma encruzilhada marcante na história da humanidade. As corporações globais actualmente são capazes de produzir um volume sem precedentes de bens e serviços com uma força de trabalho cada vez menor. As novas tecnologias estão a levar-nos a uma era de produção sem trabalhadores, no preciso momento da história do mundo em que a população aumenta em níveis sem precedentes. O conflito entre as pressões de uma população em crescimento e oportunidades de trabalho em declínio delinearão a geopolítica da emergente economia global de alta tecnologia".

Efectivamente, o fenómeno do desemprego representa um quadro fortemente problemático, associado a vários factores, tais como, transformações que ocorrem nos processos produtivos, a forma como têm sido conduzidas as estratégias e as decisões de organização do sistema económico, a emergência de novas formas de exclusão social, as diversas manifestações de mal-estar social e económico, e pressão sobre os sistemas de protecção social (Viegas & Costa, 2000).

Verifica-se, ainda, uma outra visão ao considerarmos o desemprego como um processo de ruptura e transição. Adopta-se a perspectiva da emergência de novas tarefas de desenvolvimento de carreira. Tal requer uma "regressão" a estádios de desenvolvimento de carreira por que já se teria passado, ou seja, aumentam os comportamentos de exploração de carreira, dentro de um processo de reciclagem ou reconversão profissional.

Esta compreensão do desemprego vai ao encontro da perspectiva desenvolvimentista de Super, que considera que o desenvolvimento de carreira se faz através da passagem por vários estádios, que não são claramente definíveis por limites de idade, podendo-se sobrepor. Deste modo o desenvolvimento da carreira do adulto é visto como um processo não linear, sujeito a reciclagens, conforme a progressão do indivíduo, ou seja, consoante a interacção dele com o

mundo, assim se vão alterando os seus pensamentos e sentimentos, num processo de constante ajustamento ao meio (passagem por alguns dos estádios de desenvolvimento vocacional em momentos não típicos desses estádios).

Podemos assim dizer, que o desemprego pode proporcionar ao indivíduo o reconhecimento de uma discrepância entre aspirações e desempenhos, o que pode ser bastante penoso, mas ao mesmo tempo, pode estimulá-lo para a exploração de novos valores e reformulação do auto-conceito (Collin, 1979, citado por Savickas, 2002). O desemprego inscreve-se no contexto do desenvolvimento vocacional do adulto como um complexo e constante reajustamento da percepção do indivíduo ao confrontar-se com as mudanças profissionais, numa dinâmica espaço-tempo (Savickas, 2005).

Na sequência desse pensamento, considera-se que o desemprego nem sempre impõe um efeito exclusivamente negativo no bem-estar de um indivíduo desempregado. Isto poderá acontecer, se o desemprego constituir uma oportunidade para desenvolver interesses e actividades que não eram possíveis desenvolver no emprego anterior (Trust, 1938, citado por Fryer, 1988). Se o emprego anterior era pouco satisfatório, ou fonte de angústia ou stresse (Graetz, 1993), e acima de tudo, se fôr visto e utilizado como uma oportunidade para reformular o seu projecto vocacional, permite redireccionar objectivos e prioridades de carreira, desenvolver novas competências e considerar novas alternativas (Latack & Dozier, 1986; Haitley, 1980, citado por Hanisch, 1999).

Também Fryer (1988) menciona diversas consequências possíveis do desemprego, nomeadamente a desmoralização, ansiedade, depressão, desesperança, resignação, inactividade, isolamento social, mudanças cognitivas e ainda alterações na afectividade, na auto-estima e na saúde física.

Nesta linha de análise enquadram-se, ainda, os efeitos ditos objectiváveis da situação de desemprego, designadamente os que se encontram associados à dimensão financeira e aos recursos espaciais, temporais e ocupacionais. Se a situação de desemprego promove consequências negativas evidentes, perante uma situação de longa duração ou ainda muito longa duração, os efeitos tendem a intensificar-se.

Relativamente aos desempregados de longa duração, para além de se colocarem os pressupostos anteriores, interessa saber se existe um efeito significativo da duração do tempo passado no desemprego sobre a experiência vivida. Será que as condições de vida, os relacionamentos sociais, os comportamentos dos desempregados de longa duração se transformam à medida que o tempo passa?

Com o prolongamento do período de desemprego, os indivíduos tendem também a perder hábitos de trabalho, aptidões e qualificações técnicas, adquirindo frequentemente hábitos de um estilo de vida caracterizados pelo progressivo conformismo e desmotivação, o que contribui para que as dificuldades de inserção ou reinserção no meio laboral sejam ainda maiores.

São diversos os estudos, cujas conclusões vão no sentido de confirmar que a situação de desemprego provoca efectivamente mudanças a nível psicológico (Barling, 1990; Fryer, 1988; Herr & Cramer, 1992; Warr, Jackson & Banks, 1988; Warr, 1987, citado por Reynolds & Gilbert, 1991).

No contexto da nossa investigação, interessa-nos em particular a dimensão do efeito ou impacto subjectivo percebido. Privilegia-se a exposição dos sentimentos e das emoções que a situação de desemprego produz nos potenciais impactos no bem-estar e, a sua ligação ao modo como as inter-relações com os outros são condicionadas ou transformadas.

### **1.3. MODELOS EXPLICATIVOS DO EFEITO NEGATIVO DO DESEMPREGO NO BEM-ESTAR SUBJECTIVO**

Existem três tradições teóricas, no que se refere à investigação do desemprego, no campo da saúde pública: i) a tradição *biomédica*, que se centra essencialmente nos mecanismos fisiológicos, que justificam a correlação entre circunstâncias físicas e os fenómenos biológicos (especialmente os fenómenos patológicos); ii) a tradição *sociológica*, que se baseia nos condicionantes materialistas que impedem e facilitam o desenvolvimento humano; e iii) a tradição *psicológica*, que estuda o indivíduo e os potenciais diferenciados (percepção, aprendizagem, motivação, entre outros) (Dooley, 2003).

Não obstante as diferenças entre estas perspectivas, as tradições têm servido de base para a construção de modelos novos e complexos que absorveram alguns elementos mútuos, nomeadamente o modelo da privação económica, o modelo da perda de controlo, o modelo do locus de controlo, o modelo do stresse, o modelo do suporte social, o modelo do envolvimento com o trabalho e o modelo das funções latentes. A integração das abordagens, parece atribuir um poder explicativo mais abrangente e clarificador da ligação entre o desemprego e os efeitos na saúde. Passemos assim, a abordar alguns dos modelos desenvolvidos nesta temática.

Alguns investigadores, têm considerado o stresse como a resposta do organismo aos acontecimentos que o desafiam (Cannon, 1929; Selye, 1946), enquanto outros investigadores destacam os processos cognitivos, considerando o stresse como o resultado da interacção entre a pessoa e o meio (Holmes & Rahe, 1967; Beck, 1993; Cox, 1978; Folkman, 1984; Lazarus & Folkman, 1984). Em relação à última perspectiva, French & Kahn (1962),

elaboraram um modelo teórico, que destaca a relação entre os estímulos psicossociais e o impacto na saúde, cuja fundamentação se enquadra na teoria do stress. Os modelos explicativos têm desenvolvido esforços para analisar o papel importante do *coping* e do suporte social na mediação da reacção de stress (Levi, 1997). No entanto, são poucos os estudos que têm incidido sobre o processo de *coping* durante o desemprego (Vinokur & Schul, 2002; Janlert & Hammarström, 2009).

As **teorias do suporte social e rede social** têm alguma proximidade conceptual com a perspectiva anterior. Esta abordagem diferencia entre dois mecanismos do suporte social, o efeito directo e o efeito protector. O modelo que adopta o primeiro efeito, reforça que a falta de rede de suporte social tem consequências imediatas sobre a saúde – a existência de contacto humano é considerado como uma necessidade fundamental, as reacções desfavoráveis surgem na sua ausência. De acordo com o modelo protector, o suporte social age como um escudo contra diferentes situações ou estímulos stressores, como por exemplo o desemprego.

Na investigação de House, Williams e Kessler (1986) estudou-se os efeitos da situação de desemprego no âmbito desta perspectiva. O estudo revelou um efeito modesto e selectivo do desemprego na integração e suporte social. Por outro lado, estes factores mostraram-se críticos na promoção da saúde, e têm um efeito atenuante ou protector do impacto do desemprego. No estudo qualitativo de Thomas, McCabe e Berry (1980), os resultados sugeriram, que durante a situação de desemprego, poderá ainda surgir um efeito positivo relacionado com o aumento de tempo dispendido com a família.

Fryer (1986) e Ezzy (1993), consideram importante analisar o significado atribuído pelo indivíduo à situação de desemprego, ou seja, a dimensão psicológica do desemprego.

Consideram que a privação financeira e as dimensões latentes elicítadas por Jahoda (1979, 1981, 1982, 1992) concorrem, em conjunto, para a restrição da agência pessoal que condiciona o modo como os indivíduos procuram compreender e lidar com a transição para o desemprego e com todas as restrições que lhes estão inerentes. Sendo assim, uma vivência negativa da situação de desempregado, seria explicada tanto pela ausência das funções psicológicas do trabalho como pela restrição da acção, consequência das dificuldades financeiras emergentes da condição de desemprego, tal como das normas, expectativas e representações sociais, que poderão limitar e desencorajar o papel activo que ele poderia desempenhar, no sentido de um maior controlo pessoal sobre os acontecimentos e sobre o seu próprio percurso de vida (Fryer, 1988).

No modelo vitamínico Peter Warr (1987) adopta a concepção de saúde mental como multifactorial e identifica cinco componentes básicas: bem-estar afectivo, competência pessoal, aspiração, autonomia e funcionamento integrado. Segundo ele, dessas cinco componentes é o bem-estar afectivo ou bem-estar psicológico que ocupa o papel central de forma a averiguar a saúde mental do desempregado. Entre os vários estudiosos que ressaltam a condição do bem-estar psicológico como indicador de saúde mental, destaca-se Warr (1987), que aborda a saúde mental, considerando predominantemente os seus aspectos positivos. Essa concepção de saúde mental possibilita a integração dos resultados da investigação psicossocial sobre o desemprego a um contexto teórico formulado no **modelo vitamínico de Warr**. Nele está proposto, que o bem-estar psicológico do indivíduo (medida central da saúde mental), dependerá de quanto o seu ambiente psicossocial lhe proporciona oportunidades de experiências positivas, como estas são percebidas e aproveitadas.

Este modelo, apesar de ter o ambiente como objecto primordial de investigação, sugere

que os indivíduos podem modelar as influências ambientais de diferentes maneiras e explica os efeitos positivos observados com o abandono de um trabalho stressante ou com a reintegração no mercado de trabalho, e de igual modo, os efeitos negativos de um trabalho insatisfatório e as diferenças na saúde mental entre subgrupos de desempregados.

Por fim, são escassos os estudos que pretendem comparar e testar os diferentes modelos explicativos com um mesmo conjunto de dados, pelo que a literatura demonstra que seria ainda promissor tentar desenvolver novos modelos que explicam os mecanismos envolvidos nesta relação.

## **CAPITULO 2 – O BEM-ESTAR SUBJECTIVO E O DESEMPREGO**

### **2.1. A INVESTIGAÇÃO IMERGENTE DA RELAÇÃO DESEMPREGO / BES**

O desemprego tem sido descrito como um acontecimento perturbador e desestabilizador, cujo confronto com as consequências negativas implica o indivíduo, a família e a rede social, e é de igual forma associado a um estatuto social desfavorecido, vivido pela maior parte dos indivíduos como "um tempo vazio".

Os *efeitos* do desemprego não se restringem apenas ao âmbito psicológico, de acordo com Latack, Kinicki e Prussia (1995, citado por Hanisch, 1999), podendo ainda afectar as condições económicas e sociais da vida de um indivíduo.

Os economistas têm enfatizado acima de tudo os efeitos da perda de rendimentos e do poder de compra/consumo (Bentolila & Ichino, 2008; Browning & Crossley, 1998), enquanto outros investigadores incidem a investigação sobre as consequências físicas, mentais e emocionais da condição de desemprego (por exemplo, Argyle, 1999; Clark & Oswald, 1994 e 2002; Clark, Knabe, & Ratzel, 2010; Darity & Goldsmith, 1996; Frey & Stutzer, 2002a; McKee-Ryan, Song, Wanberg, & Kinicki, 2005).

De facto, o fenómeno do desemprego tem sido tratado insistentemente como um problema económico, no entanto, as suas consequências psicológicas vão muito para além da perda da fonte de rendimento (Winefield, 2002, p. 138). Importa para a nossa investigação, reforçar a importância das consequências psicológicas do desemprego na vida do indivíduo.

Investigações realizadas (por exemplo, Björklund, 1985; Clark & Oswald, 1994; Oswald, 1997; Winkelmann & Winkelmann, 1998) têm verificado que os desempregados registam níveis mais baixos de satisfação com a vida entre outros indicadores de bem-estar

psicológico comparativamente à população empregada.

Foi realizado um estudo a nível europeu pela *ENEPRI - European Network of Economic Policy Research Institutes* (Ahn, García & Jimeno, 2004) alusivo ao impacto do desemprego no bem-estar individual nos países da União Europeia, e os seus autores referem que as consequências não pecuniárias (perda de identidade e auto-estima, stresse e sentimentos de depressão) dependem das circunstâncias individuais, sociais e familiares que envolvam o desempregado. Mencionam ainda, que o tempo de lazer, o desporto e as tarefas domésticas são mais valorizadas pelo indivíduo que é confrontado com a situação de desemprego. Tendo em conta a multiplicidade de ocorrências e possibilidades de vivências, os autores alertam para a necessidade de ter em conta diversos factores e sugerem cinco domínios de vida pertinentes para determinar a qualidade de vida e, por fim, o bem-estar, sendo eles, o trabalho ou actividade principal, a situação financeira, a condição de habitação, o tempo de lazer e a saúde. A partir de um conjunto de procedimentos analíticos dos factores que afectam o bem-estar do indivíduo desempregado nos cinco domínios de vida, concluíram que, de facto, o desemprego tem um impacto negativo na população activa. O desemprego reduz substancialmente o nível de satisfação no que respeita aos recursos financeiros, enquanto favorece o tempo de lazer. No que respeita à saúde, encontraram um efeito marginalmente significativo. Em relação ao tempo de desemprego, verificaram que o efeito de redução do bem-estar é persistente e tende a agravar-se, contradizendo a teoria de adaptação.

Tendo esta análise uma abordagem comparativa entre países, foi possível evidenciar ainda resultados muito diferenciados no impacto do desemprego no bem-estar individual. Na Dinamarca e Holanda os resultados desse impacto é reduzido ou nulo comparativamente a outros países, e segundo os investigadores, é fruto de diferenças na regulamentação e

funcionamento do mercado de trabalho. Nestes dois países a taxa de desemprego é mais baixa, os tempos de desemprego reduzido e há uma maior e melhor protecção social. Por fim, verificaram que os factores não pecuniários, tais como saúde, relações sociais, rendimento do agregado e em especial as expectativas de encontrar emprego, têm impacto no nível de satisfação nos cinco domínios de vida. Foi ainda observado que na Irlanda e em Portugal, comparativamente a outros países, o efeito do desemprego revela-se pouco significativo na satisfação com o tempo de lazer. O aumento da duração do desemprego por um ano não parece influenciar muito os níveis de satisfação.

Importa ainda apresentar o estudo coordenado pelo Centro de Estudos Territoriais (CET)<sup>2</sup>, tendo o mesmo demonstrado que a percepção das condições de vida tendem a variar de acordo com o rendimento disponível, o sexo do indivíduo ou a região de residência. Importa mencionar que este estudo dedicou um capítulo a analisar o bem-estar subjectivo no prisma da necessidade de desenvolvimento pessoal, revelando resultados semelhantes (6.63), no valor médio de satisfação geral com a vida, aos publicados num outro estudo sobre a qualidade de vida europeia que atribui a Portugal uma média de 6.2, tendo em conta a aplicação de uma escala de 1 a 10 (estudo do II EQLS, 2009). As características demográficas, parecem exercer um peso menos significativo na variação do grau de satisfação, em especial o género e a idade. O mesmo já não se verificou com a situação familiar, sendo as menos satisfeitas as pessoas a viverem sozinhas e os casais sem filhos. A região não revela ser, à excepção do Algarve, um elemento fortemente diferenciador, quer na satisfação com a vida, quer na felicidade. De um modo geral, o estudo conclui que os níveis

---

<sup>2</sup> "Necessidades em Portugal. Tradição e Tendências Emergentes", realizado em 2009 pela TESE - Associação para o Desenvolvimento.

mais elevados de satisfação estão associados às dimensões mais privadas, relacionais e provavelmente identitárias. No que se refere especificamente à condição dos indivíduos que se encontravam desempregados, o estudo afirma que a condição perante o trabalho traduz um poderoso influente do grau de satisfação. Estudos vários sobre o bem-estar (entre eles o II EQLS, 2009), têm vindo a demonstrar a forte ligação entre a inactividade, sobretudo a derivada do desemprego, e a expressão de menores níveis de satisfação com a vida. Segundo esses investigadores, devido menos a uma provável diminuição de rendimentos, mas mais a um efeito de ruptura dos laços sociais e dos sentimentos de pertença à comunidade.

O desemprego é ainda caracterizado por perda, preocupação, e reacções de esgotamento de procura de emprego associado a um sentimento de inadequação, depressão, baixa auto-estima, aumento de stresse, maior isolamento social e a tendência crescente para manifestar uma doença psiquiátrica, mudanças de estado de espírito ou labilidade emocional, e uma perda progressiva de optimismo acerca da possibilidade de encontrar emprego (Donnelly e McGilloway, 2000).

Também Fryer (1988), aponta diversos efeitos possíveis do desemprego, que se poderão fazer sentir na desmoralização, ansiedade, depressão, desesperança, resignação, inactividade, isolamento social, mudanças cognitivas, atingindo igualmente o afecto, a auto-estima e a saúde física. Os estudos vão ao encontro da ideia de que as consequências mais frequentes do desemprego são sintomas de ordem psiquiátrica, como o stresse e a depressão, em pessoas que antes não os apresentavam (Kniser, 1999), embora seja também notório, que as pessoas mais propensas a terem problemas psicológicos também ficam mais facilmente desempregadas (Chase, 1996, citado por Hanisch, 1999).

Não obstante esta eventualidade, no estudo de Graetz (1993), verificou-se que as

peessoas empregadas apresentam níveis significativamente reduzidos de problemas de saúde e de melhor bem-estar, em comparação com indivíduos desempregadas.

A discussão sobre saúde mental e desemprego é pertinente, devido aos efeitos nocivos que essa situação pode produzir na saúde do indivíduo, pois ela tem consequências nas diversas valências da vida do desempregado. Cabe ao investigador refletir sobre a saúde como um estado de bem-estar biopsicossocial. Nesse contexto, alguns estudos demonstram que o trabalho pode fortalecer a saúde mental, ou ainda, desencadear processos de distúrbios psicossociais e (ou) individuais, ou seja, pode contribuir quer para a saúde quer para a doença mental (Jacques, 2003; Seligmann-Silva, 1994; Wickert, 1999).

No âmbito clínico, a saúde mental e a doença mental não são situações que se excluam mutuamente, uma vez que para analisar as relações entre o fenómeno do desemprego e a saúde mental, preservando o ponto de vista psicossocial, é mais adequado considerar as concepções de saúde mental em que a componente social e ambiental seja contemplada.

O desafio que aproxima investigadores, reside na tentativa de introduzir no campo da teorização e das práticas psicológicas uma concepção diferenciada daquela que tem atraído e monopolizado a atenção de estudiosos e profissionais em Portugal, isto é, a apresentação de novas visões sobre o funcionamento psíquico positivo, a saúde mental. As perspectivas teóricas da abordagem que apresentamos de seguida, comungam uma forte reacção à ênfase dada em psicologia, desde os seus primórdios, à infelicidade e ao sofrimento, em detrimento dos antecedentes e das consequências do funcionamento psicológico positivo.

Passemos, assim, a introduzir na nossa investigação a Psicologia Positiva que servirá de base para a fundamentação teórica do estudo da relação entre o bem-estar e a experiência de desemprego.

## 2.2. NOÇÃO DE BEM-ESTAR COMO INDICADOR DE SAÚDE MENTAL

### 2.2.1. A relevância da Psicologia Positiva e dos estudos da Felicidade

Segundo Seligman (2002), na centralidade da psicologia positiva, tem perdurado o interesse em compreender a felicidade e o bem-estar subjectivo. Esta nova abordagem da Psicologia apresentado em 1998 por Martin E. P. Seligman, quando presidia à *American Psychological Association*, foi bem recebido pela comunidade científica, que encarou o desafio de valorizar o crescimento do potencial humano, anteriormente base da Psicologia Humanista.

*“Psychology is not just the study of weakness and damage; it is also the study of strength and virtue. Treatment is not just fixing what is broken; it is nurturing what is best within us.”*  
Seligman, 1998, p.1.

A Psicologia Positiva tem seguido o rumo pretendido, tem cumprido com contributos junto dos domínios da Psicologia já existentes, não se apresentando como uma valência nova, mas como uma abordagem inovadora na teorização e na investigação da Psicologia. De modo a reforçar esta visão, é possível demonstrar através das diversas publicações científicas uma mudança de paradigma, em contraste com quase todo o século XX, onde o foco dos estudos se manteve fiel aos estados afectivos patológicos da saúde mental (ansiedade, depressão, perturbações da personalidade, entre outros). Dedicase a investigar os estados afectivos positivos, tais como a felicidade, a alegria, a resiliência, o optimismo, a gratidão e a qualidade de vida (Diener, 1984 e 2009; Csikszentmihalyi, 1999; Kahneman e colaboradores, 2003; Peterson e Seligman, 2004).

Numa recente revisão da literatura sobre o bem-estar subjectivo, Diener (2009), refere que a grande maioria das medidas utilizadas correlacionam-se de forma moderada entre si. De

igual modo, indica que as escalas de bem-estar, revelam relações teóricas interessantes com outras variáveis de estudo.

No nosso estudo, interessa-nos especialmente contribuir para a condição de bem-estar como indicador de saúde mental na experiência de desemprego. Warr e colaboradores (1988) destaca-se na defesa do bem-estar enquanto indicador de saúde mental. Tal como já foi referido no capítulo anterior, o autor entende a saúde mental como multifactorial e releva, predominantemente, os aspectos positivos envolvidos.

Em consonância, a OMS (Organização Mundial da Saúde) em 1948 apresentou a saúde como um estado de bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença e, mais tarde em 1986, postulou a saúde como um recurso para a qualidade de vida e não o objectivo da vida.

Actualmente:

A OMS define saúde mental como “o estado de bem-estar no qual o indivíduo realiza as suas capacidades, pode fazer face ao *stress* normal da vida, trabalhar de forma produtiva e frutífera e contribuir para a comunidade em que se insere”. (*WHO, Strengthening mental health promotion*, Geneva, 2001)

Segundo Pais Ribeiro (1998), o bem-estar é parte integrante da definição de saúde, e a saúde é a variável que melhor explica a qualidade de vida. Podemos ainda aceitar que face à conotação abrangente do conceito de qualidade de vida, o BES incide essencialmente sobre a experiência de vida, e não sobre as condições de vida ou condições sociodemográficas (Huges, 1993).

Não obstante o recente percurso, o interesse na compreensão da temática do bem-estar terá sido contemplado desde a Antiguidade Clássica. Outrora, os estudiosos ou filósofos,

tinham como preocupação tentar compreender a natureza de uma vida feliz. Actualmente a investigação, sobretudo no campo das Ciências Sociais e Humanas, pretende deslindar os processos subjacentes às experiências de vida felizes, de modo a contribuir para a promoção de vidas e sociedades com maior bem-estar (Albuquerque & Lima, 2007). Segundo Galinha & Ribeiro (2005), no decurso da sua história e evolução, o Bem-Estar Subjectivo foi caracterizado como um conceito abrangente e conceptualmente difuso. Referem que os estudos actuais continuam a pretender demonstrar, e a contribuir para a consistência do conceito, quer no passado (Diener, 1984) quer mais recentemente (Sirgy, 2002).

Constructos como o Bem-Estar, o Optimismo, a Felicidade, a Determinação Pessoal, as Emoções Positivas e as Negativas, enquadrados no movimento da psicologia positiva, têm constituído temas de investigação em diversas áreas tais como a Saúde Mental, a Psicologia Social, a Gerontologia (Novo, 2003) e Economia (Verme, 2009; Kahneman, 2003) entre outras áreas (Aspinwall & Staudinger, 2003; Snyder & Lopez, 2002).

Segundo alguns investigadores, a Psicologia Positiva envolve estudos científicos das emoções positivas, das forças e de virtudes humanas (Bacon, 2005; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Sheldon & King, 2001). O BES tem vindo a despertar a atenção dos investigadores, enquanto vector importante duma Psicologia Positiva (Simões et al. 2000). Parece cada vez mais longínquo o ponto de partida da atribuição do significado científico de ausência de doença (*illness*), assumindo um interesse pela concepção do bem-estar (*wellness*).

Numa tentativa de sintetizar o leque possível de áreas de interesse na Psicologia Positiva, Seligman e Csikszentmihalyi (2000) apresentam três grandes dimensões passíveis de serem abordadas:

1. Os Estados Subjectivos Positivos, como a felicidade, a alegria, a satisfação com a vida, o relaxamento, o amor, a intimidade e a alegria. Também podemos incluir pensamentos construtivos relativos ao *self* e o futuro (prospecções), nomeadamente o optimismo e a esperança.
2. Os Traços Individuais Positivos, considerando padrões de comportamentos persistentes, por exemplo, a coragem, a persistência, a honestidade e a sabedoria, historicamente definidos como os elementos que fortalecem o carácter.
3. A Dimensão Social, envolvendo o desenvolvimento, a criação e a manutenção de instituições/organizações positivas.

Em 2002, Seligman publicou o livro intitulado *Authentic Happiness* – onde reforça estas dimensões ou pilares de investigação do âmbito da Psicologia Positiva, demonstrando a relevância do estudo da sua relação com a felicidade.

Atendendo ao historial científico recente, o conceito de BES tem gerado uma atenção substancial na comunidade científica. Galinha e Ribeiro (2005) reflectem sobre esta afirmação e referem que Diener (1984) aponta para o surgimento de mais de 700 estudos sobre o BES entre 1968 e 1983; Andrews & Robinson (1991) referem que em duas décadas, ou seja, entre 1970 e 1990 vários milhares de novos estudos relevantes para o Bem-Estar foram publicados; Lucas, Diener e Suh (1996) identificam ainda que, desde 1980 a investigação sobre os factores antecedentes e correlacionados com o BES, tem estado particularmente activa; Michalos (1986) considera que apenas entre 1979 e 1982, a pesquisa de títulos com a palavra Satisfação ou Felicidade resultou em 2545 títulos. Galinha & Ribeiro (2009) referem que, em Portugal, a investigação sobre o Bem-Estar Subjectivo é ainda restrita. No entanto, destacam-se os trabalhos de revisão sobre o BES, de Simões, Ferreira, Lima, Pinheiro, Vieira, Matos, e

Oliveira (2000), sobre a Qualidade de vida, de Pais Ribeiro (1994, 2002, 2004), e sobre a Felicidade, de Oliveira (2000).

A investigação que apresentamos pretende integrar-se essencialmente nesta dimensão, dos estados subjectivos positivos, em especial a noção de felicidade e de bem-estar. Contudo, será ainda necessário desfragmentar mais um pouco pelo que passamos a descrever as dimensões do BES.

### **2.2.2. As Componentes do Bem-Estar Subjectivo**

Segundo Compton (2005), os estudos que visam investigar as causas, os preditores e as consequências da felicidade e da satisfação com a vida, são designados por estudos do Bem-Estar Subjectivo. O BES corresponde a uma avaliação pessoal que cada um faz. Essa avaliação situa-se sempre na perspectiva do indivíduo, e é uma avaliação contínua, não apenas um estado temporário (Diener, Scollon & Lucas, 2003; Galinha, 2008; Galinha & Ribeiro, 2005). É concomitantemente aceite que o BES é constituído por duas dimensões, a dimensão cognitiva, designada de satisfação com a vida, e a dimensão emocional, composta pelos afectos positivos e pelos afectos negativos (Diener, Scollon e Lucas, 2003; Galinha & Ribeiro, 2005).

Muitas são as definições de felicidade que se avistam de outras eras até à actualidade, sendo no entanto possível verificar que, globalmente, fazem todas referência a um estado emocional positivo, que envolve os sentimentos de bem-estar e de prazer. De uma forma geral, podemos referir que os investigadores em psicologia têm a tendência a incluir, no

índice do Bem-Estar Subjectivo, os resultados de duas variáveis, a felicidade e a satisfação com a vida. Quando um indivíduo é questionado acerca da sua felicidade, estamos a pedir que faça um relato do seu estado emocional e do sentimento que tem acerca do seu mundo e dele próprio. Apesar de não existir unanimidade sobre o assunto, presentemente as investigações indicam que a componente emocional do BES é bidimensional. As emoções positivas e as emoções negativas correspondem a duas dimensões diferentes, no entanto, não se encontrando no extremo oposto uma da outra.

Por outro lado, a indagação acerca da satisfação com a vida tende a necessitar de um julgamento mais global acerca da sua aceitabilidade. Esta última resposta resulta de um processo principalmente cognitivo, distinguido-se assim do estado emocional de felicidade. Perante esta defesa Diener e Lucas (1999), referem a necessidade de avaliar separadamente as components do BES, sem se excluírem mutuamente.

Mais recentemente Diener (2009), afirma que o modo como estas duas componentes se relacionam se caracteriza mais como uma questão empírica do que uma questão de definição. De um modo genérico, à medida que os estudos progredem, serão adoptados os conceitos que cientificamente se apresentam como mais pragmáticos, mensuráveis, enquadrados em modelos teóricos assumindo uma associação significativamente interessante mas com outras variáveis, constituindo um campo de estudos que procura compreender as avaliações eminentemente subjectivas que temos da nossa vida (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Permitimo-nos assim remeter às bases da Psicologia Positiva mantendo a perspectiva de Campbell (1976), de que o BES reside na experiência individual.

De modo a adoptar uma abordagem integral, devem essas avaliações assumir um carácter cognitivo (satisfações globais com a vida e com outros domínios específicos tais

como o casamento, o relacionamento amoroso ou o trabalho) e devem ainda incluir uma análise pessoal e quantitativa sobre a frequência com que se vivenciam emoções positivas e negativas. Para que seja relatado um nível de BES considerado adequado, é necessário que o indivíduo mantenha um nível elevado de satisfação com a vida, uma elevada frequência de vivências emocionais positivas e reduzidas experiências emocionais negativas.

O Bem-Estar tem sido desenvolvido em dois campos importantes, por um lado, no âmbito do desenvolvimento do adulto e da saúde mental e por outro, mais ligado a condições psicossociais, à qualidade de vida e à satisfação com as circunstâncias ou acontecimentos da vida (Novo, 2003). Em ambos os espaços, para além dos aspectos ambientais e culturais, urge a análise dos elementos internos relativos a cada pessoa, que correspondem assim ao Bem-Estar Psicológico (BEP) e ao Bem-Estar Subjectivo (BES) (Veenhoven, 2005). Estas duas valências do Bem-Estar edificaram-se a partir de duas perspectivas filosóficas diferentes “as duas tradições – hedonismo e eudemonismo – fundadas em perspectivas distintas da natureza humana e do que constitui uma boa sociedade” (Ryan & Deci, 2001, p.143). Lent (2004) esclarece-nos, distinguindo entre o bem-estar hedonista e o bem-estar eudemonista. Na primeira perspectiva, o bem-estar consiste no prazer ou felicidade (hedonismo vem do termo grego, *hedonê*, que significa prazer): tratando-se de vivenciar sentimentos agradáveis, ou do equilíbrio entre os sentimentos agradáveis e os desagradáveis; na segunda, o bem-estar consiste na realização pessoal (eudemonismo vem do termo grego, *eudaimonismós*, que significa felicidade e refere-se à doutrina segundo a qual a felicidade consiste na prática da virtude, sendo o prazer um mero produto da vida virtuosa). Assim, o bem-estar eudemonista consiste mais numa qualidade normativa e não tanto no sentimento de alegria. Diener tem demonstrado ser um dos principais estudiosos do bem-estar hedonista, ou bem-estar

subjectivo.

Por sua vez, o bem-estar eudemonista, ou bem-estar psicológico, tem em Ryff um dos principais defensores. O bem-estar subjectivo, vinculado ao hedonismo, concebe o bem-estar como a felicidade subjectiva e a procura de experiências de prazer ou de equilíbrio entre o afecto positivo e o afecto negativo (Diener et al., 1999; Diener, 2000). O constructo é abraçado como um agregado de conceitos diversos, como o de Felicidade, o de Satisfação e o de Experiências Emocionais. Aparece ainda no contexto empírico de procura de identificação de características sociodemográficas associadas à qualidade de vida e à satisfação, e assenta na noção de felicidade.

Várias investigações levadas a cabo por alguns autores (Compton et al., 1996; King & Napa, 1998; McGregor & Little, 1998), concluíram que o bem-estar deveria ser entendido como um fenómeno multidimensional que incluiria quer o bem-estar subjectivo quer o bem-estar psicológico (Ryan & Deci, 2001; Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002; Lent, 2004). O bem-estar subjectivo e o bem-estar psicológico são entendidos por alguns autores como duas facetas do funcionamento óptimo do ser humano (Ryff & Singer, 1998; Ryan & Deci, 2001), isto é, promotores daquilo a que a Psicologia Positiva tem vindo a designar como florescimento humano (*human flourishing*) (Albuquerque & Lima, 2007).

Csikszentmihalyi estuda a felicidade há cerca de 40 anos, e entre o vasto contributo científico proporcionou-nos o conceito de *flow*. Na língua portuguesa uma padronização adequada seria “fluxo”, expressa um estado mental operacional em que o indivíduo se encontra imerso e concentrado perante uma tarefa, sendo bem-sucedido na acção da qual tira um determinado grau de prazer. Este conceito foi construído a partir de numerosas entrevistas de carácter qualitativo, nas quais as “pessoas felizes” relataram as suas percepções e

experiências. O autor acredita que o *flow* é uma forma do que denominou por *optimal experience*, isto é, a vivência de funcionamento mental otimizado (Csikszentmihalyi, 1999). Sendo assim, o desafio actual na investigação está orientado para compreender o processo que sustenta a felicidade (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999).

Apesar desta nova tendência de entendimento do processo, a extensa investigação baseada no constructo do BES tornou-se mais clara desde a década de 60, com gradual dinamismo, e com maior evidência nos EUA (Novo, 2003). Diener e colaboradores (1999) apresentam o BES como um território geral de interesse científico, muito mais do que um constructo singular. O BEP, radicado na perspectiva eudemonista, assume o bem-estar como a efectivação do potencial humano (Ryff, 1995). Esta forma de conceptualização, proposta na década de 80, assume-se com o objectivo de caracterizar o domínio a partir das dimensões básicas do funcionamento positivo que emergem de diferentes modelos teóricos da Psicologia do Desenvolvimento, da Psicologia Clínica e da Saúde Mental.

As proposições acerca do conceito de bem-estar psicológico, apareceram na envolvimento das críticas à fragilidade das formulações que sustentavam o BES e os estudos psicológicos que enfatizam a infelicidade e o sofrimento, e negligenciaram as causas e consequências do funcionamento positivo (Siqueira e Padovam, 2008).

Apesar de ambos os construtos, BES e BEP, serem domínios que adoptam o mesmo objecto de estudo, têm, como já foi referido, raízes, percursos e orientações distintas (Novo, 2003). Waterman (1993) considera que as divergências entre estas duas concepções de bem-estar se baseia, essencialmente, no facto do bem-estar subjectivo estar associado à noção de felicidade, ao relaxamento, a sentimentos positivos e a uma ausência relativa de problemas, enquanto que o bem-estar psicológico se encontra associado ao ser em mudança, ao exercício

do esforço e à procura do crescimento e desenvolvimento pessoal. O BES difere do bem-estar psicológico e a sua avaliação, ao contrário deste último, permite que as pessoas digam aos investigadores o que torna as suas vidas boas, enquanto no bem estar psicológico o investigador decide isso a partir das respostas do sujeito a questões mais estruturadas (Ryan & Deci, 2001).

O ponto seguinte releva a forma como o fenómeno do BES, na sua visão integradora, pode ser apresentada em moldes de avaliação, identificando os factores já apresentados com fundamentação teórica.

### **2.2.3. Avaliação do Bem-Estar Subjectivo**

Reconhecer-se que por mais que se pense ter apreendido a verdadeira forma de uma problemática, partir sem certezas significa fazer uso destes princípios de observação e deixar-se surpreender por visões do mundo que, à partida, não nos são estranhas.

Segundo Compton (2005), um dos obstáculos do avanço da investigação da Felicidade tem residido na mensuração. Para medir é necessário decidir quem define o construto. Historicamente, as tentativas de definição estavam consistentemente impulsionadas para definirem eles próprios enquanto estudiosos do conceito. Surge assim a apreensão de transpôr para o indivíduo a liberdade de definição do bem-estar, assumindo assim uma abordagem orientada pelo indivíduo.

Para a avaliação do BES têm sido utilizados, essencialmente, questionários de autodescrição, sob o pressuposto de que quem responde é o informador privilegiado das suas experiências de bem-estar (Diener, Suh & Oishi, 1997).

“...*whoever lives inside a person's skin...*” (Myers & Diener, 1995, p.11)

Os procedimentos metodológicos adoptados pelos primeiros estudos relativos ao BES eram de carácter correlacional e transversal, no entanto, foram posteriormente complementados por estudos longitudinais e modelos causais imergentes do âmbito da Psicologia Positiva (com alguns contributos das ciências sociológicas, económicas e da saúde).

Essencialmente os instrumentos mais utilizados assumem que a experiência de felicidade e satisfação com a vida pode ser ordenada em forma de escala. As escalas de bem-estar avaliam o BES, considerado como um construto multidimensional (Ferreira & Simões, 1999). A estrutura bidimensional da afectividade porposta por Bradburn (1969) levou diversos investigadores a elaborar e validar diversas medidas. As mais explorados são a SWLS (*Satisfaction with the Life Scale*, de Diener, Emmons, Larsen & Griffins, 1985), para avaliar a componente cognitiva, e a PANAS (*Positive and Negative Affect Schedule*, de Watson, Clark & Tellegen, 1988), para avaliar a componente afectiva. Ainda assim, têm sido utilizados outros instrumentos na avaliação do bem-estar subjectivo.

Segundo Diener e colaboradores (1999) e Lucas, Diener & Suh, (1996), como já foi referido, as três componentes do bem-estar subjectivo são constructos distintos, ainda que relacionados entre si. Embora muitos investigadores calculem uma medida composta de bem-

estar subjectivo a partir dos resultados das três componentes, estudos recentes têm vindo a realçar que as correlações entre diversas variáveis e as três componentes do BES apresentam diferenças e, que a predição de cada uma das componentes não é feita de igual forma pelas variáveis independentes (Lucas, Diener & Suh, 1996; Simões et al., 2003).

Podemos assim concordar que o BES integra três características, baseia-se na experiência pessoal do sujeito, recorre a medidas positivas, não se traduzindo apenas pela ausência de medidas negativas, e inclui a avaliação global dos vários aspectos da vida do sujeito. No entanto, o bem-estar não é apenas a soma da quantidade de momentos de satisfação do sujeito, mas sobretudo o resultado da orientação geral positiva do sujeito para os acontecimentos de vida (Ribeiro, 1998).

Os instrumentos de medida do BES têm sido apreciados com qualidades psicométricas adequadas (Diener et al., 1999), existindo estudos que atestam a sua validade convergente (Sandvik, Diener & Seidlitz, 1993), a sua validade discriminante (Lucas, Diener & Suh, 1996) e uma estabilidade temporal moderada, bem como uma sensibilidade apropriada (Eid & Diener, 2004).

Apesar das qualidades psicométricas apontadas, alguns investigadores referem que a avaliação do bem-estar subjectivo pode ser corrompida com enviesamentos (Diener et al., 1999). Consideram que os estados de espírito dos inquiridos, no momento em que respondem ao questionário, ou a ordem pela qual são colocados os itens, podem ser factores passíveis de alterar os valores do bem-estar subjectivo (Schwartz & Strack, 1999). Também, Eid e Diener (1999), encontraram resultados que indicam que os factores situacionais podem influenciar as medições.

Recentemente, os investigadores têm intensificado a utilização de vários tipos de

medidas no sentido de inferir quais os processos psicológicos que influenciam o BES mediante o padrão de valores das várias medidas, na tentativa de encontrar uma conceptualização teórica que permita compreender o fenómeno do bem-estar subjectivo e que inclua a sua avaliação como um aspecto integral (Diener et al., 1999; Diener & Biswas-Diener, 2008). Estes aspectos, bem como a falta de uma teoria integradora e a existência de medidas com origem conceptual diversa, são algumas das críticas apontadas a este modelo de avaliação (Novo, 2003).

Tomando o BES como referência principal deste trabalho, procedemos, de seguida, à análise de duas teorias explicativas do constructo.

#### **2.2.4. As Teorias do Bem-Estar Subjectivo**

O conceito de BES apareceu no final dos anos 1950, quando procuravam indicadores de qualidade de vida para monitorizar mudanças sociais e implementação de políticas sociais (Land, 1975). Podem ser apresentados como literatura significativa sobre o tema, as publicações de Andrews e Withey (1976) e Campbell, Converse e Rodgers (1976), tendo estes autores defendido que, embora os indivíduos vivam em ambientes objectivamente definidos, é ao mundo subjectivamente definido que eles respondem. Outras obras igualmente pertinentes (Bradburn, 1969; Cantril, 1967; Gurin, Veroff & Feld, 1960) enfatizaram a satisfação com a vida e a felicidade enquanto elementos integrantes do conceito global de qualidade de vida. Essas duas componentes que integram por sua vez, a visão contemporânea de BES – satisfação com a vida e afectividade positiva e negativa – tiveram na sua etiologia as investigações de Campbell (1976).

Segundo Compton (2005), a satisfação com a vida é um indicador-chave de bem-estar, e, de um modo geral, baseia-se mais em critérios subjectivos do que em medidas objectivas definidas por especialistas. No estudo do tema da satisfação com a vida e da felicidade podem ser consideradas duas abordagens. Destacam-se a teoria “base-topo” e a teoria “topo-base” (*bottom-up* e *top-down*), referidas por Diener em 1984.

Na abordagem base-topo (*bottom-up*), o bem-estar subjectivo é considerado como sendo o efeito cumulativo de experiências positivas em vários domínios específicos da existência, como o trabalho, a família e o lazer. O indivíduo avalia a sua satisfação global com a vida, efectuando um cálculo mental da soma dos elementos. Estes elementos seriam constituídos por parcelas, como sendo as satisfações particulares experienciadas em cada um dos vários domínios. Uma vida agradável seria constituída pelo mero acumular de momentos agradáveis (Simões e colaboradores, 2000). Quanto mais frequentes os momentos agradáveis, maior a felicidade. Esta perspectiva assume que as circunstâncias objectivas da vida são os principais preditores do BES (Feist, Bodner, Jacobs, Miles & Tan, 1995). As primeiras investigações neste domínio centraram-se na averiguação das influências dos factores bio-sociais e sociodemográficos, tais como a idade, sexo, o nível socio-económico (Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999; Larson, 1978).

A teoria topo-base (*top-down*), parte do princípio que existe uma tendência para experienciar os acontecimentos de modo positivo, sendo que essa tendência influencia o modo e o momento como os indivíduos interagem entre si e com o mundo. A predisposição é mensurável através dos traços de personalidade ou atitudes. Diener (1984) menciona que a pessoa experimenta prazeres, porque é feliz, e não o contrário. Sendo assim, qualquer experiência poderá ser objectivamente agradável ou desagradável, satisfatória ou

insatisfatória, conforme a interpretação que o indivíduo lhe confere. Nesta condição, os esforços para aumentar a felicidade devem incidir sobre a mudança de percepções, crenças ou traços de personalidade. Ao concordar com esta perspectiva, não deverão ser as circunstâncias objectivas, mas sim as interpretações subjectivas, as determinantes principais do bem-estar subjectivo. Assim, enquanto na abordagem base-topo, o BES é encarado como o efeito, na abordagem topo-base é considerado como uma causa.

Segundo Compton (2005), a tendência actual na investigação é para privilegiar a abordagem topo-base, destacando a personalidade como papel fundamental na predição do BES. O indivíduo é a pedra basilar, ele procura e vivencia as suas próprias experiências, atribuindo-lhes um significado pessoal e individual reflexo da sua personalidade, e, como tal, ele é o construtor principal na edificação do seu próprio bem-estar. O princípio subjacente à avaliação da felicidade é o de que cada indivíduo tem o direito de decidir se a sua vida é ou não positiva e satisfatória, cabendo ao investigador aceitar essa avaliação.

No ponto que se segue, dedicamos atenção aos preditores do BES. Serão assim, abordados alguns factores que têm sido relacionados com o bem-estar subjectivo, na medida em que revelam algum valor preditivo. Adoptemos ainda a relação desses mesmos factores com o desemprego.

O que de facto parece interessar é a identificação dos mecanismos potencialmente influentes, que têm sido integrados nas várias hipóteses de estudo na literatura dos efeitos psicológicos no desemprego. As variáveis influentes não só permitem identificar os grupos com mais *distress*, como permite a sinalização de grupos onde o fenómeno não tem ou tem menos impacto.

## **CAPÍTULO 3 - AS VARIÁVEIS INFLUENTES NA RELAÇÃO DESEMPREGO E BES**

### **3.1. A RELEVÂNCIA DOS PREDITORES DO BEM-ESTAR SUBJECTIVO**

A abordagem de uma problemática de tal forma complexa como é a de categorizar as variáveis como predictoras ou não, parece ter sido o percurso da investigação do BES. Esta abordagem, inicialmente centrada em variáveis circunstanciais, onde predominava a abordagem base-topo (variáveis sociodemográficas, acontecimentos significativos de vida e situações externas), passou a focar os processos psicológicos inerentes à avaliação subjectiva (Compton, 2005). Os objectivos de investigação são orientados para a acumulação de dados empíricos, ao nível da identificação das características sociodemográficas associadas aos recursos emocionais e satisfação com a vida.

As extensas investigações nesta área têm evoluído da descrição das condições de vida dos diferentes grupos e culturas, dos acontecimentos externos e da sua relação com a felicidade pessoal, para uma tentativa de compreensão da felicidade, não a partir do que acontece e que é exterior ao indivíduo, mas do modo como ele interpreta e vive, subjectivamente, os acontecimentos.

A investigação cuja centralidade se baseava na identificação de quem é feliz, foi-se progressivamente centralizando na identificação de “quando”, “como” e “porquê” as pessoas são felizes e quais os processos que actuam sobre o BES, sendo a subjectividade o instrumento de trabalho (Novo, 2003, pp. 23). Os primeiros estudos partiram de investigações de carácter mais sociológico, no entanto, nos últimos anos, despoletaram estudos sobre a

importância dos objectivos de vida, do temperamento, das influências sociais e culturais e, especificamente, da Felicidade.

A título de exemplo, ficou registado o Estudo *Necessidades em Portugal – tradição e tendências emergentes* (CESOP-UCP, 2009), que pretendia concretizar uma identificação alargada das necessidades consideradas não satisfeitas em Portugal continental, conferindo particular atenção às tendências latentes e emergentes que, na actualidade, perturbam e prejudicam a optimização das oportunidades da vida individual e colectiva do país. Uma das dimensões em estudo dedicava-se a explorar o bem-estar subjectivo, baseando-se na tipologia de identificação de necessidades de desenvolvimento pessoal, e na satisfação com a vida e felicidade. Em conformidade com o resultado recorrente nos estudos internacionais comparativos (EUROFOUND, 2009; Fahey, Nolan e Whelan, 2003), este estudo revela que o grau de felicidade sentido pelos inquiridos, atinge um valor superior ao observado para a satisfação geral com a vida. A análise dos factores de satisfação permite perceber que os níveis mais elevados de satisfação se situam nas esferas mais privadas e de relacionamento interpessoal, nomeadamente, a vida familiar e as relações de amizade. Sendo assim, o nível de satisfação articula-se, quer com os baixos níveis de vida, quer com as condições mais imateriais da ordem do Ser e da realização pessoal. O estudo conclui que parece existir um desfasamento entre as condições objectivas de vida e a percepção do bem-estar. Neste caso, a falta de dinheiro não impede, de facto, a felicidade, embora o posicionamento do indivíduo em termos de índice de privação, exerça uma força preponderante na formação de sentimentos e predisposições negativas.

Compton (2005), refere que as investigações sobre a felicidade e a satisfação com a vida, têm revelado resultados indicadores de relações significativas com algumas variáveis.

Parece assim, existir algum consenso acerca dos melhores preditores do BES.

As seis variáveis principais – adoptadas pelas culturas industrializadas ocidentais (Argyle, 1987; Diener et al., 1999; Myers, 1992) – são a Auto-estima, o Sentido de controlo percebido, a Extroversão, o Optimismo, os Relacionamentos Sociais Positivos, o Sentido de Significado e Propósito de Vida.

Podemos ainda reforçar, que as questões centrais actuais que a investigação suscita, são relativas aos valores e objectivos pessoais, bem como dimensões ou traços de personalidade que medeiam/moderam os acontecimentos externos da qualidade da experiência subjectiva (Novo, 2003). Relativamente ao factor da personalidade, destacam-se em especial, os traços do Optimismo e da Extroversão (Simões et al., 2001).

O interesse focaliza-se no estudo da relação entre as variáveis de natureza psicológica e o bem-estar subjectivo. É neste contexto que se enquadram as variáveis de personalidade, as quais têm, em diversos estudos, revelado estar associadas ao fenómeno (Brunstein, 1993; DeNeve & Cooper, 1998; Diener, Suh & Oishi, 1997; Diener et al., 1999; Diener & Lucas, 2000; Diener, Oishi & Lucas, 2003; Emmons & King, 1988; Lima et al., 2001; Little, 1999a, 1999b; Park, Peterson & Seligman, 2004; Sheldon & Kasser, 1998; Simões et al., 2000; Simões et al., 2003, entre outros).

As duas componentes afectivas do bem-estar subjectivo parecem estar fortemente relacionadas com dois traços dos Cinco Grandes Factores de personalidade (McCrae & John, 1992; Lima 1997). Lucas e Fujita (2000), numa revisão meta-analítica, encontraram correlações entre o afecto positivo e a extroversão da ordem de .38 e Fujita (1991, citado por Diener, Oishi & Lucas, 2003), encontrou resultados similares entre o neuroticismo e o afecto negativo. Estes resultados sugerem que a extroversão e o neuroticismo podem ser concebidos

como ligações primárias entre a personalidade e o bem-estar subjectivo, sendo mesmo sugerido que “a felicidade é uma coisa chamada extroversão estável” (Francis, 1999, p.6).

Numa meta-análise realizada por DeNeve & Cooper (1998), que aglomerou um total de 148 estudos, os autores procuraram relacionar 137 traços de personalidade com o bem-estar subjectivo. Os resultados evidenciaram que a personalidade, ao nível dos traços, parece ser boa preditora da satisfação com a vida e do afecto positivo, mas um preditor mais débil do afecto negativo. Podemos assim concluir que os estudos sustentam, efectivamente, a relação entre traços e bem-estar subjectivo, mas a grandeza dos valores é pouco impressionante (DeNeve & Cooper, 1998), e os padrões de causalidade entre os dois constructos ainda estão por esclarecer (Diener, 1996).

Segundo este último autor, o BES aparenta ser determinado por um número grande de factores que podem ser conceptualizados em diversos níveis de análise, e a esperança de que algumas variáveis terão um peso substancial, parece pouco realista. Refere ainda, que devem ser analisados acima de tudo os parâmetros que influenciam a relação das variáveis em estudo, a direcção da influência das variáveis e o modo como interagem entre si.

Novo (2003) também reconhece que os valores e os objectivos de vida podem estar associados à forma como a realidade é percebida pelo indivíduo, no entanto, a hipótese de meras adaptações a contextos culturais, poderá originar em pesos preditores deferencidos para diferentes valores ou objectivos a alcançar pelo indivíduo. Este processo designado por Diener & Lucas (2000) como a teoria da avaliação – *evaluation theory* – presuppõe que o BES é determinado pela avaliação que é realizada de informação que é constantemente recebida, com o objectivo de orientar para a adaptação de uma acção futura.

Segundo Chan & Joseph (2000), a atenção dos investigadores dirige-se para outras

características conotadas com a personalidade, que não as de traço. Ainda segundo os autores, o valor preditivo da personalidade no BES afigura-se discutível, uma vez que habitualmente a personalidade não explica mais que 30% da variância dos resultados obtidos nas medidas do BES. Surge assim o interesse pelo estudo de metas. Esses estudos têm evidenciado a existência de uma relação, na medida em que, quando são percebidas como acessíveis, congruentes com os seus motivos e se registam progressos no sentido das mesmas, suscitam um empenho relativamente maior por parte dos sujeitos (Brunstein, 1993; Brunstein e colaboradores, 1998; Sheldon & Elliot, 1999).

Todavia, apesar dos traços de personalidade serem fortes preditores, não explicam a totalidade da variância do BES. Inclusive, é redutor considerar os traços de personalidade como a única variável relevante no estudo dos factores determinantes do BES, sendo vital identificar e estudar outros factores. Assim, é procedimento não aconselhável tentar encontrar uma única relação causal com o BES, sendo que este advém da interacção complexa de vários factores (Diener, 1996; Diener et al., 1999).

No que respeita às variáveis menos predictoras, segundo Compton (2005), o capital social, os recursos económicos e sociodemográficos, foram várias as investigações que procuraram estudar a relação entre, por exemplo, a idade, o sexo, o rendimento, o estado civil, a educação, entre outras, associado ao grau de bem-estar dos indivíduos.

Na sequência do que temos referido, o valor preditivo das variáveis sócio-demográficas é relativo e tem servido de palco para numerosos estudos, em especial de carácter sociológico, e que apenas, recentemente, começam a ter relevância na interacção com variáveis psicológicas da relação com o BES.

No entanto, os correlatos mais representativos a este nível, têm como base estudos de Larson (1978), Diener (1984), Diener et al. (1999), e mais recentemente Berggren e Jordah (2006) e Verme (2009) e integram factores como: a idade, o sexo, a saúde, o rendimento, o estado civil, a educação e a religião. Estas variáveis foram inicialmente explicadas como diferenças individuais na felicidade. Considerava-se que os indivíduos casados, mais ricos, mais jovens, seriam mais felizes porque dispunham de diferentes recursos psicológicos, físicos ou materiais (Simões et al., 2000).

Mais recentemente Diener (2009), apresenta no seu artigo uma revisão teórica da literatura que tem surgido acerca do Bem-Estar. Refere que o progresso nesta área de interesse tem sido muita, desde a revisão de Wilson (1967), e, de forma a suplantar o peso de algumas expectativas, os resultados têm revelado pouca variância em especial com as variáveis sociodemográficas. Reforça que as diversas investigações procuraram estudar a relação entre a idade, o sexo, o rendimento, o estado civil, a educação, entre diversas variáveis e o grau de bem-estar subjectivo dos indivíduos. Apesar de nem sempre os resultados serem concordantes entre os diferentes estudos ao longo do tempo, num ponto parece existir um certo grau de consonância: estas variáveis parecem explicar uma percentagem relativamente diminuta da variância do bem-estar subjectivo (Andrews & Withey, 1976; Argyle, 1999; Campbell, Converse & Rogers, 1976; Diener & Lucas, 1999; Diener, Oishi & Lucas, 2003).

Surgiram, recentemente, alguns estudos que levantam a questão do papel do capital social no bem-estar, nomeadamente Putnam (2000), Bjornskov (2003) e Winkelmann (2009), evidenciando que os condicionantes externos continuam a ter algum interesse preditor. Reforçando estes resultados, Ram (2010) apresenta dados que remetem a relações pouco significativas entre a felicidade (satisfação com a vida) e o capital social. Efectuando uma

comparação das sub-componentes do capital social parece surgir apenas uma associação mais positiva com os rendimentos – income – pelo que é sugerido alguma precaução na operacionalização das variáveis em estudo.

A literatura aponta para a influência de diversas variáveis no BES, incluindo factores contextuais e factores intraindividuais como predictoras do bem-estar. Neste sentido, actualmente, os modelos teóricos do BES começam a apresentar uma abordagem integradora, reconhecendo que quer a personalidade, quer as condições externas afectam a validação do BES, ainda que com pesos diferentes. No fundo, existem inúmeros factores explicativos do BES. É necessário reconhecer a inexistência de universalidade de um modelo teórico em relação ao BES, sendo vital compreender que é um fenómeno de natureza global e dinâmico (Galinha, 2008).

No âmbito deste trabalho, importa reforçar os resultados supramencionados no sentido de averiguar efeitos semelhantes no que diz respeito à relação entre os diversos preditores na relação do bem-estar subjectivo com um acontecimento de vida específico, e a experiência de desempregado.

### **3.2. OS ESTUDOS DE META-ANÁLISE DA RELAÇÃO ENTRE O DESEMPREGO E O BES**

O aglomerado de estudos, objecto teórico da nossa investigação, sendo esses de carácter colectivo ou individual, têm sugerido que o desemprego produz um impacto significativamente negativo no bem-estar. Os estudos colectivos demonstram uma relação

positiva entre as taxas de desemprego e os índices de mortalidade, doenças coronárias, saúde mental, consumo de álcool e até na afluência aos serviços de saúde mental (Jin, Shah & Svoboda, 1995).

As investigações de cariz individual conduzem igualmente à relação entre o desemprego e um nível reduzido de BES. Podemos apresentar, nesse sentido, três tipos de estudos de carácter individual que reforçam o impacto negativo do desemprego no bem-estar do indivíduo (Wanberg e colaboradores, 2001).

Os estudos transversais demonstram que grupos de desempregados tendem a ter níveis de bem-estar psicológico e físico mais baixos do que grupos de empregados. Apesar deste tipo de estudos revelar-se útil para a análise da relação, não é possível estabelecer inferências causais (por exemplo, Mastekaasa, 1996; Warr, Jackson & Banks, 1988).

Por outro lado, os estudos longitudinais que acompanham os desempregados ao longo de um período de tempo desde o momento de desemprego à colocação no mercado de trabalho, reflectem um aumento de nível de bem-estar dos indivíduos quando colocados no mercado de trabalho novamente. Uma desvantagem desta metodologia relaciona-se com um tipo de efeito de selecção, a mortalidade (Cook & Campbell, 1976), ou ainda, as oscilações da sazonalidade do mercado de trabalho (Cook & Campbell, 1979).

Por fim, verifica-se ainda o procedimento metodológico inverso, onde o estudo acompanha os indivíduos empregados até ao momento de desemprego (demonstrando uma redução no bem-estar dos indivíduos afastados do seu posto de trabalho).

Apresentamos, de seguida, a investigação específica de diferentes meta-análises realizadas no âmbito da investigação da relação entre o desemprego e o bem-estar.

As revisões de investigações permitiram um panorama valioso para a compreensão dos

efeitos psicológicos na situação de desemprego. Os estudos concordam que o desemprego está associado a um aumento de sintomas de distresse e um bem-estar reduzido, avaliado através de diferentes escalas de medições de depressão, desesperança, ansiedade, sintomas psicossomáticos, satisfação com a vida, auto-estima, entre outras. No entanto, o facto da maioria das revisões assumir o formato narrativo tradicional, limita a análise e esclarecimento acerca do peso das consequências ou efeitos em consideração, o que por sua vez, dificulta o valor preditivo e a importância prática das descobertas.

Diversas revisões têm sido publicadas resumindo e integrando os resultados de quase um século de esforços científicos, relacionados com os efeitos psicológicos do desemprego (por exemplo, Catalano, 1991; DeFrank, & Ivancevich, 1986; Dooley, Fielding & Levi, 1996; Eisenberg & Lazarsfeld, 1938; Ezzy, 1993; Frese & Mohr, 1978; Fryer & Payne, 1986; Hammarström, 1994; Kasl, Rodriguez & Lasch, 1998; Lennon, 1999; McKee-Ryan & Kinicki, 2002; Morris, & Cook, 1991; Olafsson & Svensson, 1986; Price, Friedland, & Vinokur, 1998; Schultz-Gambard & Balz, 1988; Wanberg, Kammeyer-Mueller, & Shi, 2001; Warr, Jackson, & Banks, 1988; Winefield, 1995).

Murphy & Athanasou (1999), tinham como principal preocupação, os problemas envolvidos na causalidade dos efeitos do desemprego na saúde mental. Tinham como objectivo descobrir se o desemprego apenas se correlacionava com o distresse, ou se era causa directa dos sintomas psicopatológicos e da diminuição do bem-estar. A conclusão principal desta meta-análise, favorece a causalidade directa dos problemas de saúde mental em situação de desemprego: “*job loss provokes psychological distress, rather than the reverse*” (p. 89). O resultado obtido é revelador de que a perda de emprego está relacionado de forma longitudinal com um aumento de sintomas de distresse, enquanto a procura de emprego está

associada com uma redução significativa desses mesmos sintomas. Os resultados longitudinais permitiram dessa forma apoiar a hipótese de que o desemprego não só se encontra correlacionado com o distresse, como é causa do mesmo.

Murphy e Athanasou (1999), realizaram ainda um conjunto de análises para identificar moderadores, tais como a nacionalidade (Anglo-Saxónico versus Europeu), a idade (jovem versus adulto), o género (masculino versus feminino), e o tipo de instrumento de avaliação (*General Health Questionnaire* versus outros instrumentos). Não foram identificados efeitos significativos de moderadores. Este resultado poderá derivar do número reduzido de estudos utilizados nessa meta-análise.

McKee-Ryan, Song, Wanberg & Kinicki (2005), pretendiam abordar novamente a relação entre os efeitos do desemprego e a saúde mental. Os autores encontraram uma diferença entre empregados e desempregados no que respeita a saúde mental, sendo os desempregados os que relataram um bem-estar mais reduzido. Os autores também meta-analizaram estudos longitudinais, e relataram um efeito longitudinal negativo na perda de emprego sobre a saúde mental, e um efeito positivo longitudinal da reintegração no mercado de trabalho sobre a saúde mental, verificou-se ainda, de forma inesperada, um efeito longitudinal positivo da reintegração sobre a satisfação com a vida.

Considerando que esta meta-análise focaliza o bem-estar durante a situação de desemprego, é possível verificar um conjunto de correlações, restritas a amostras de desempregados, do bem-estar com outras variáveis de interesse. A lista de correlatos do bem-estar nos desempregados inclui os recursos e estratégias de *coping*, e ainda variáveis relacionadas com a avaliação cognitiva. Foram realizados testes de moderadores com quatro variáveis, na diferença entre desempregados e empregados no que respeita a saúde mental:

taxa de desemprego nacional e regional, tipo de protecção social durante o desemprego, duração do desemprego, jovens à procura de primeiro emprego e adultos à procura de novo emprego. Em relação à taxa de desemprego ao nível de protecção social no desemprego, não se evidenciou uma relação moderadora entre a saúde mental e a situação de desemprego. No que diz respeito aos desempregados considerados de longa duração pelos investigadores ( $\geq 6$  meses) a associação com o bem-estar negativo revelou-se mais significativa, comparativamente aos desempregados há menos de seis meses. Por fim, foi ainda demonstrada a existência de uma relação muito significativa nas amostras de jovens à procura de primeiro emprego, em comparação com os adultos à procura de novo emprego.

Podemos assim concluir, que o trabalho destes autores, configura uma síntese bastante completa dos resultados que tinham surgido na investigação sobre os efeitos psicológicos no desemprego. No entanto, persistiam ainda algumas questões, devido a terem apenas surgido quatro moderadores com poder preditivo. Sendo assim, outros moderadores possíveis tais como sexo, idade, estatuto marital, estatuto minoria/maioria, nível socioeconómico, fase de desenvolvimento, entre outras, não tinham sido testados adequadamente.

Restava ainda observar a força ou poder dos efeitos do desemprego sobre outras dimensões da saúde mental, tais como a depressão, a ansiedade, sintomas psicossomáticos e a auto-estima. Seria ainda necessário complementar as análises longitudinais, ou seja, analisar as evidências na saúde mental que acompanham a transição escola-desemprego ou escola-emprego.

Parece ainda pertinente estabelecer uma *baseline* das mudanças na saúde mental com o decorrer do tempo, ou seja, o que acontece com um indivíduo que mantém um emprego ou os estudos. Esta informação poderá beneficiar a interpretação dos resultados longitudinais do

indivíduo empregado que fica em situação de desemprego, tal como a relação inversa, a reintegração de um desempregado no mercado de trabalho.

Paul & Moser (2009), por sua vez, destacam a necessidade de considerar variáveis com peso preditor no bem-estar, em especial o estatuto marital, o sexo, o estatuto ocupacional, a duração do desemprego, a diferenciação entre primeiro emprego e novo emprego, entre outros considerados inicialmente secundários. Estes autores defendem que ainda perdura a necessidade de apresentação de uma solução satisfatória do problema da causalidade. As meta-análises têm revelado de forma implícita que o distresse é causado pela situação de desemprego, no entanto, a possibilidade de uma relação causal inversa deverá ser tomada em conta. Segundo estes autores, existe a possibilidade de um indivíduo desempregado com historial de problemas de saúde mental, revelar maior dificuldade em encontrar um emprego, comparativamente com um indivíduo que aparenta ser saudável. Ambas as situações são potencialmente geradoras de um acumulado de sintomas de distresse, no entanto, a causa não é, necessariamente o desemprego. Apesar do estudo realizado por McKee-Ryan, Song, Wanberg & Kinicki (2005), proporcionar alguns testes estatísticos não verificaram um efeito significativo.

Os resultados de Paul e Moser (2009) revelaram uma associação explícita entre o desemprego e a saúde mental. Os grupos de desempregados dos estudos transversais aparentavam de forma significativa mais sintomatologia de distresse e níveis de bem-estar reduzidos, em comparação com a população de empregados. Em relação ao resultado dos estudos longitudinais, foi definido um tempo de intervalo entre os 3 dias e 7 anos e meio. Os autores encontraram um aumento significativo de sintomas de distresse nos indivíduos que perderam o emprego entre os tempos de intervalo crescente. Os resultados reforçam a

hipótese de que o desemprego não só está correlacionado com níveis reduzidos de saúde mental, como aparentam ter uma relação causal.

Os resultados gerais demonstraram que o nível de saúde mental dos indivíduos desempregados, se encontram a menos de meio do desvio padrão, em comparação com os indivíduos empregados. Segundo Paul e Moser (2009) esse efeito é relativamente genérico, uma vez que foram observados um leque alargado de indicadores de saúde mental (sintomas mistos de distresse, depressão, ansiedade, sintomas psicossomáticos, bem-estar subjectivo e auto-estima). Foi ainda possível constatar a presença de variáveis moderadoras significativas, ou seja, o sexo, a situação profissional e o tempo de desemprego.

Ainda segundo os mesmos autores, este efeito é revelador de uma importância prática considerável, uma vez que equivale a um aumento de 16% para 34% na taxa de indivíduos com problemas psicológicos. De igual modo, referem que o efeito negativo do desemprego se mostrou estável ao longo dos últimos 30 anos, ou seja, não parece ser evidente nas diferentes sociedades um efeito de habituação a taxas elevadas de desemprego.

### **3.3. OS FACTORES INFLUENTES NA RELAÇÃO ENTRE O DESEMPREGO E O BES**

Fryer (1988), refere que a experiência de desemprego é constituída pela conjugação de circunstâncias materiais, o apoio de instituições sociais e pelos aspectos únicos dos agentes individuais. Podemos ainda acrescentar que os factores que moderam os efeitos do

desemprego no indivíduo desempregado e o tipo de estratégias que ele tenderá a utilizar, podem ser diferenciados em duas grandes categorias: (a) factores externos ao indivíduo (isto é, circunstâncias de vida, tipo e causas do desemprego, contexto sócio-económico em que ocorre o desemprego); e (b) factores internos ao indivíduo, como por exemplo, o significado que atribui ao trabalho, projectos de vida, formas habituais de lidar com as exigências das transições, locus de controlo, auto-estima, o suporte social percebido, estilos e estratégias de *coping* (Fryer, 1988). Porém, é ainda possível sublinhar que a influência dos factores ditos “externos” não se faz sentir por si só, mas está também dependente da importância ou significado que o desempregado lhes atribui.

São diversas as variáveis moderadoras que têm sido abordadas na investigação do efeito psicológico no desemprego; sexo (por exemplo, Artazcoz, Benach, Borrell, & Cortes, 2004; Fielden & Davidson, 2001; Kulik, 2000; Harris, Heller, & Braddock, 1988; Muller, Hicks, & Winocur, 1993; Snyder & Nowak, 1984; Taylor, 1988; Shamir, 1985), idade (Hepworth, 1980; Jackson & Warr, 1984; Muller, Hicks, & Winocur, 1993; Blanchflower & Oswald, 2008), nível socioeconómico (Hepworth, 1980; Turner, 1995) etnia, cultura, duração do desemprego (Frese, 1987; Hepworth, 1980; Jackson & Warr, 1984; Warr, Jackson, & Banks, 1982), motivos de desemprego (Hepworth, 1980; Miller & Hoppe, 1994; Winefield, Tiggemann, & Winefield, 1992a), suporte social (Atkinson, Liem, & Liem, 1986; Gore, 1978; Kessler, Turner, & House, 1988; Mallinckrodt & Bennett, 1992; Sarboe & Iversen, 1989, Schwarzer, Hahn, & Jerusalem, 1993; Shams, 1993), envolvimento na procura de emprego (Jackson, Stafford, Banks, & Warr, 1983; Stafford, Jackson, & Banks, 1980, Nordenmark, 1999), estabilidade no percurso de profissional (*stability of career line*) (Kokko & Pulkkinen, 1998); *coping* (Kessler, Turner, & House, 1988; Waters & Moore, 2001; Vinokur & Schul,

2002; Savickas, 2005); factores da personalidade tais como a auto-estima (Jex, Cvetanovski, & Allen, 1994; Kessler, Turner, & House, 1988; Shamir, 1986a) e o optimismo (Lai & Wong, 1998); gestão de tempo e tipo de actividade (Haworth & Evans, 1987; Hepworth, 1980, Lennings, 1993; Shamir, 1986b; Winefield, Tiggemann, & Winefield, 1992b); noção de estrutura de tempo (Martella & Maass, 2000); religiosidade/espiritualidade (Shams & Jackson, 1993); taxa de desemprego local (Jackson & Warr, 1987; Turner, 1995); comunidade rural vs urbana (Harding & Sewel, 1992; Leeftang, Klein-Hesselink, & Spruit, 1992); e cultura individualista vs colectiva (Martella & Maass, 2000).

Os diversos estudos acerca dos efeitos do desemprego, e dos seus factores moderadores, exploram estes factores frequentemente de forma isolada. Optamos, assim, por apresentar de seguida, alguns dos factores influentes da relação entre o BES e o desemprego. Ao longo desta introdução iremos formular, ainda, algumas questões que fundamentam a nossa investigação, nomeadamente algumas associadas às variáveis (idade, género, estado civil e nível de escolaridade).

Segundo Paul e Moser (2009), os resultados da população de desempregados mais jovens ou os recém saídos do sistema escolar, revelam um aumento significativo dos indicadores de saúde mental, quase equiparado ao efeito de reintegração no mercado de trabalho dos adultos. Ao continuarem desempregados depois de terminar a escola, a redução dos níveis de saúde mental aparenta ser pouco significativa.

A **idade** é uma das variáveis que tem sido largamente estudada na investigação alusiva ao bem-estar. Porque as questões existem, merecem resposta. Os jovens são mais felizes? De um modo geral, o BES não se apresenta correlacionado com a idade, ou as correlações são pequenas (Argyle, 1999; Lima et al., 2001; Simões et al., 2000). Vários estudos encontram

correlações de .10 entre a idade e o BES, ou seja, contrariamente à crença, quase mítica, parece existir a tendência para se registar um ligeiro aumento no bem-estar subjectivo à medida que os indivíduos envelhecem (Argyle, 1999).

Relativamente à idade, e na maior parte dos casos, o desemprego é sentido de forma mais negativa entre pessoas de meia-idade (Broomhall & Winefield, 1990; Eisenberg & Lazarsfeld, 1938; Fryer, 1997; Hepworth, 1980; Winefield, 1995; Lahelma, 1989). Para este último grupo o emprego pode corresponder ao ciclo de manutenção ou desenvolvimento do percurso profissional, em comparação com os jovens (que ainda poderão encontrar-se num estágio de exploração ou de iniciação profissional, e, portanto, não sofrem tanto com as expectativas sociais de estabilização num emprego), ou os desempregados mais velhos (que se preparam para a reforma, encontrando-se num momento de preparação do estágio de declínio, e que sentem já ter cumprido uma boa parte do seu papel ou “obrigação social” de contribuição). Estas interpretações não podem ser generalizadas, uma vez que há uma forte dependência do modo como o desemprego é sentido, com outros factores, como por exemplo, as responsabilidades acrescidas que os indivíduos podem ter (Warr, Jackson, & Banks, 1988).

O grande contributo de Paul e Moser (2009) sobre esta variável advém de uma questão metodológica, o que levou estes investigadores a fazerem uso de grupos de comparação (empregados e desempregados), de modo a isolar o papel da idade enquanto moderador da relação desemprego-saúde mental, da influência geral da idade sobre a saúde mental. Sendo assim, o resultado reduzido de nível de saúde mental para indivíduos de meia idade, registado por Jackson e Warr (1984), poderá advir do facto de ter sido analisado apenas uma amostra homogénea de homens desempregados, sem termo de comparação com a população geral de

empregados. Paul e Moser (2009) consideram como explicação plausível desta diferenciação de resultados, a inexistência de um grupo de empregados como termo de comparação.

De um modo geral, a investigação revela que o desemprego reduz os níveis de satisfação com a vida, e que há um aumento de satisfação gradual com a passagem dos anos.

Fundamentalmente a questão da relação entre a idade e o bem-estar continua por ser explorada. Mroczek e Kolanz (1988) e Easterlin (2006) recomendam uma abordagem que adopte o ciclo de vida, uma vez que se a população em estudo abrange um determinado grupo etário, os termos de comparação podem ser delimitados. Por exemplo, Mroczek e Spiro (2005), num estudo com veteranos americanos cujo leque de idades abrangia pessoas a partir dos 40 anos e outros estudos ainda, apresentam dados que não revelam diferenças com a variável género (por exemplo, Leana & Feldman, 1991).

Relativamente ao **género**, os estudos indicam que as mulheres revelam menor índice de saúde mental e parecem existir diferenças significativas na forma como lidam com a experiência do desemprego, comparativamente aos homens desempregados. No entanto, alguns estudos têm demonstrado evidências contrárias, por exemplo, Muller, Hicks e Winocur (1993) encontraram uma amostra de participantes masculinos com maior nível de sofrimento. Tradicionalmente a investigação no âmbito dos efeitos psicológicos incidiu essencialmente sobre os homens, baseado no pressuposto de que o homem estaria sujeito a uma maior sofrimento comparativamente à mulher. Segundo Paul e Moser (2009), o nível de saúde mental não se deteriora tanto nas mulheres que têm tarefas domésticas cuja função é preencher mais o seu tempo com outros papéis e espaços. Por outro lado, a identidade masculina encontra-se muito relacionada com a aquisição de um emprego, pelo que o desemprego proporciona uma forte ameaça para o homem (Komarovsky, 1940; McFayden,

1995).

De acordo com Leana e Feldman (1992), as mulheres, com baixo nível de instrução e mais velhas, podem enfrentar períodos mais longos de desemprego e podem lidar de modo diferente com a perda de emprego. Pode ainda ser argumentado que a mulher desempregada, encontrando-se casada ou em união de facto, se ajusta mais facilmente ao ficar dependente dos recursos do cônjuge, em comparação com o homem desempregado que fica dependente da esposa (Leana & Feldman, 1991; Shamir, 1985). Ainda segundo Kulik (2000) e Shamir (1985) poderá existir uma maior estigmatização face à situação de desemprego para o homem. No estudo realizado em 2004 pela ENEPRI (*European Network of Economic Policy Research Institutes*), os autores da investigação verificaram que os homens declaravam maior insatisfação no que respeita à condição de desemprego, em especial à condição do recurso financeiro. Por outro lado, os homens possuem níveis de satisfação mais elevados que as mulheres em relação ao tempo de lazer e saúde, o que poderá sugerir que a mulher desempregada dedica mais tempo a actividades não relacionadas com o lazer (Ahn et al. 2004).

Relativamente ao **estado civil**, Wood, Rhodes & Whelan (1989), verificaram que a condição de casado *versus* não-casado, está associada a um nível de BES mais elevado, tanto para o homem como para a mulher. E, vários estudos do BES demonstram, ainda, que o efeito do estado civil de casado se mantém mesmo quando se controlam outras variáveis, tais como a idade, o rendimento ou o nível de instrução (Simões, 2006).

Parece-nos pertinente apresentar a explicação de Argyle (1999, p.361) que diz que “para aqueles que são casados, o cônjuge está envolvido e é fundamental para uma gama variada de satisfações, incluindo as de cariz sexual e as relacionadas com o lazer. Estar apaixonado é a

principal fonte de emoções positivas. O casamento é beneficiário para a saúde, em parte porque resulta em comportamentos mais promotores da mesma”. Este autor reforça especialmente o papel cuidador da relação, sugerindo a necessidade de incidir mais investigação sobre este factor.

Na sequência desse pensamento, Albuquerque (2006) refere que estudos longitudinais recentes evidenciam que ser casado, não influencia necessária e positivamente o BES e que a alteração para níveis mais elevados, só ocorre como uma reacção inicial ao casamento. Sugere-se assim, que talvez mais importante que o estado civil, nomeadamente o facto de se estar ou não casado, sejam as emoções positivas vivenciadas pelos sujeitos na relação.

No estudo da ENEPRI Ahn e colaboradores (2004), evidenciaram que os desempregados casados ou em união de facto revelaram níveis de satisfação mais elevados do que os desempregados solteiros quando se verificava a relação com os recursos financeiros, o que sugere um suporte financeiro no seio do agregado, e não a qualidade da relação.

Paul e Moser (2009), sugerem como explicação possível que, nem sempre a presença de um cônjuge equivale a um suporte social percebido satisfatório. Alguns estudos (por exemplo, Vinokur & Van Ryn, 1993) refletem essa explicação, através do relato de processos de fragilização social, ou seja, um suporte social negativo na dimensão da relação íntima. Esta evidência, verificada nas amostras de desempregados, pode minimizar ou até eliminar o efeito positivo de ter um companheiro, o que vai ao encontro dos estudos referentes ao BES. Podemos ainda referir, que o número de dependentes tem sido alvo de investigação no que respeita à contextualização do agregado do desempregado e da condição financeira, enquanto variável de controle (por exemplo, Vinokur & Schul, 2002; Wanberg, Carmicheal & Downey, 1999).

Segundo Diener, na sua revisão de estudos de 1984, a **educação** não é um forte preditor do BES (Argyle, 1999). Ainda segundo Simões (2006) uma boa parte do efeito da educação sobre o BES parece exercer-se através do rendimento e do estatuto profissional, sendo estes, causas de BES (Simões et al., 2000; Simões, 2006). Simões (2006) explica que a educação pode proporcionar diversas condições, em particular relacionados com o lazer, aumento de empregabilidade e obtenção de outro estatuto profissional, e que constituirão novas fontes de BES. Ao que parece a educação por si só não tem uma influência relevante sobre o BES. Em conformidade com estes resultados, os estudos que relacionam o BES e o desemprego, não apresentam o nível de educação com características moderadoras, no entanto, a inclusão desta variável nos estudos deve-se à importância do capital humano na observação da possibilidade de reintegração no mercado de trabalho, ou seja, algum efeito terá mas aparenta assumir uma relação indirecta com outros factores (Helliwell & Putman, 2004). A título de exemplo, Price e Fang (2002), elaboram um estudo onde os participantes com um nível de educação mais elevado revelam ter expectativas mais positivas acerca da possibilidade de encontrarem um emprego satisfatório, o que por sua vez tende a reduzir o nível de ansiedade durante o desemprego. O mesmo foi verificado por McKee-Ryan, Song, Wanberg & Kinicki (2005) na meta-análise, cujos autores sugerem que quanto mais elevado o nível de educação mais positivas são as expectativas de encontrar emprego, o que por sua vez, poderá reduzir o nível de ansiedade durante o período de desemprego.

A educação aparenta ser uma variável de carácter instrumental, associada a níveis mais elevados de BES através de correlações com outras variáveis, revelando que não parece ter um impacto directo no bem-estar. As expectativas que um indivíduo desempregado, tem de encontrar um primeiro emprego ou novo emprego parecem ser reforçadas pelas possibilidades

inerentes ao grau de escolaridade, influenciando assim o grau de satisfação com a vida em geral e a felicidade (Gowan, Riordan e Gatewood, 1999). Sendo assim, podemos questionar acerca da possibilidade de se revelar uma relação entre o estar desempregado, baixo nível de escolaridade e o bem-estar subjectivo.

### **Situação financeira durante o desemprego**

Alguns investigadores, dedicam-se a uma abordagem baseada no esforço financeiro ao qual o desempregado está sujeito. Perante a ausência de rendimento essencialmente provindo de um emprego, há um declínio no bem-estar (por exemplo, Starrin et al., 2003; Halvorsen, 1998; Nordenmark e Strandh, 1999; Goul Andersen, 2002). Um dos principais factores que é apresentado como estando na origem de grande parte da deterioração da saúde mental, é a diminuição dos recursos económicos inerentes ao desemprego (Fryer, 1988; Herr, 1992; Muchinsky, 1997; Hanisch, 1999). Leana e Feldman (1990) concluem que as dificuldades financeiras são um dos preditores mais fortes das reacções negativas ao desemprego.

Mais recentemente, Evarasti & Venotoklis (2010) defendem que as condições financeiras do indivíduo parecem ser determinantes para o bem-estar, apesar de reconhecerem que os níveis de satisfação são afectados de forma semelhante por factores não financeiros. Os autores referem que, para além do esforço financeiro predominar na relação com o bem-estar dos desempregados, essa redução é influenciada por um conjunto de factores não financeiros, que revelam uma relação relevante com as implicações psicológicas subjacentes ao que é proporcionado por um emprego.

Na sequência deste pensamento, coloca-se a seguinte questão: quem tem mais dinheiro é mais feliz? Alguns estudos, em especial com os vencedores da lotaria, procuram compreender o motivo pelo qual o nível de satisfação com a vida ou de felicidade, regressa ao estado semelhante ao momento anterior ao ganho. Compton (2005) sugere que este processo de adaptação – *Adaptation Process* – é semelhante ao fenómeno apresentado por Helson (1947) conhecido pela teoria de nível de adaptação, ou habituação. Os estudos mostram que o tempo de adaptação às mudanças de vida é de aproximadamente de três meses (Diener & Lucas, 2000). Subjacente a esta teoria, encontramos o modelo hedónico já apresentado na nossa investigação, e muitas vezes descrita à semelhança da adaptação sensorial perante estímulos novos (Diener, Lucas & Scollon, 2006). Sendo a investigação nesta área muito vasta, o rumo serve necessariamente para questionar alguns pressupostos já apresentados.

A maior parte dos estudos aborda este factor moderador, no entanto, segundo Fryer (1988) e Hanisch (1999), a importância desse factor não é suficientemente escrutinado na investigação científica. A prova de que a quebra de rendimentos pode estar na origem do mal-estar psicológico provém simplesmente, segundo Fryer (1988), dos próprios indivíduos o referirem repetidamente (muitas vezes é a primeira coisa que mencionam, quando questionados acerca de como é que o desemprego lhes foi prejudicial) e o facto desta quebra de rendimentos implicar uma diminuição da qualidade de vida, quando simultaneamente aumentam as despesas (mais tempo em casa, implica mais gastos de electricidade, água, mais gastos com correio, deslocações a entrevistas).

A perda de fonte de rendimento é ainda mais prejudicial se lhe associarmos a percepção por parte dos indivíduos, das normas e das expectativas sociais relativas ao salário e ao papel de consumidor. E, se para alguns, o subsídio de desemprego alivia estes constrangimentos,

para outros é um sinal de inadequação social, contribuindo para um agravamento dos sentimentos negativos (Fryer, 1988). No entanto, a diminuição da garantia financeira associada ao desemprego, é tanto mais prejudicial quanto mais a família é afectada por esta situação, e ainda mais quando o indivíduo desempregado tem a função de principal provedor de bens ou do sustento da casa.

A situação financeira pode ser um factor mediador do bem-estar subjectivo numa situação de perda de emprego e desemprego, enquanto o indivíduo lhe atribui um papel importante na manutenção de outros aspectos que valoriza (Fryer, 1986, 1997a; Jahoda, 1981, 1982, 1997; Warr, 1987). A variabilidade das circunstâncias da vida de cada um tem de ser tida em conta, e deve relativizar-se a influência que a idade pode ter.

### **Motivos e fases do desemprego**

A caracterização e contextualização da situação de desemprego importa para fins de análise face à vasta possibilidade e os diversos efeitos subjacentes. Iremos de seguida apresentar as condições mais significativas e que podem revelar um impacto no desempregado.

Os efeitos do desemprego parecem variar de acordo com o tipo de desemprego, ou seja, voluntário vs involuntário, se se trata de uma situação recente ou se é já um desemprego de longa duração, se ocorreu após uma colocação recente (em que se esteve desempregado, reempregou-se e rapidamente perdeu de novo o emprego) ou se ocorreu após um emprego estável de longa duração, o número de vezes desempregado, entre outros.

Segundo Ahn e colaboradores (2004), as pessoas que se encontram desempregadas voluntariamente (normalmente porque procuram um emprego melhor) têm a tendência a procurar emprego mais rapidamente e aparentam menos sofrimento durante o período em que se encontram desempregados. Geralmente a investigação revela alguma limitação em criar grupos de comparação, uma vez que o número de desempregados voluntários é reduzido.

A maioria dos autores sugere que o desemprego involuntário implica mais sofrimento psicológico do que o voluntário, e que no início do desemprego a angústia psicológica é maior do que quando já passou algum tempo, implicando uma “habituação” à situação de desemprego, no entanto, quando se trata de desemprego de longa duração, o sofrimento psicológico volta a aumentar. Há, contudo, que ter em conta as atribuições ou significados que os indivíduos formulam em redor da situação, por exemplo, pessoas mais idosas têm habitualmente expectativas de emprego mais negativas, tornando-se mais susceptíveis à ansiedade e depressão, independentemente da duração do desemprego, ou se era um emprego de longa duração ou não (Hanisch, 1999). Segundo Ahn e colaboradores (2004), os resultados dos estudos revelam essencialmente que a duração da situação de desemprego, ou tempo de desemprego, parecem afectar negativamente o grau de satisfação com a vida. Este efeito negativo aparenta uma contradição parcial à teoria da adaptação, mas é consistente com a hipótese de que o aumento de tempo de desemprego agrava a privação financeira e emocional.

Haworth e Evans (1987) sugerem que a variável mediadora predominante na determinação do impacto psicológico do desemprego de longa duração, é o envolvimento do indivíduo em actividades que lhe têm significado. O que parece continuar em debate é a natureza do que constitui uma actividade significativa.

Parece haver um *padrão* relativamente estável acerca do modo como o desemprego é vivenciado ao longo do tempo, isto é, desde o momento da perda de emprego até passado algum ou muito tempo e mesmo relativamente às pessoas que ainda se encontram desempregadas. Exemplo disso são os modelos citados por Hanisch (1999) acerca das “fases” ou “estádios” pelas quais passam os desempregados.

De um modo geral, o desemprego não é sentido da mesma forma ao longo do tempo, como demonstram os resultados de algumas investigações, em que se conclui que a saúde mental tem tendência a reduzir-se. A tentativa de compreensão do comportamento do desemprego, conduziu à elaboração de modelos explicativos daquilo que seriam, respostas típicas à situação de desemprego ao longo do tempo.

Dos primeiros modelos apresentamos o trabalho de Eisenberg & Lazarsfeld (1938), que sugere a existência de três fases: primeiro, surge o choque seguido de uma procura activa de emprego onde predomina o optimismo; a segunda fase, o optimismo e ansiedade, na sequência da procura sem sucesso; e por fim, a terceira fase, a aceitação o conformismo que é considerado representativo de uma adaptação. Segundo os autores, estas fases evidenciam-se num período entre os 6 e 9 meses. Apesar da investigação mais recente não corroborar este modelo, considerado de cariz rígido, de um modo geral, é aceite que os desempregados vivenciam todas estas fases (Archer & Rhodes, 1987) e reforça a importância de incluir a duração do desemprego, enquanto variável, nos estudos deste domínio.

Podemos ainda registar o modelo de Kaufman (1982), que distingue quatro fases no tempo de duração do desemprego: (a) choque, alívio e relaxamento; (b) esforço concentrado; (c) vacilações, dúvida e raiva; e (d) resignação e afastamento. Alguns modelos são formulados de forma homóloga ao luto (Hill, 1978; Raber, 1996). Outros foram elaborados em analogia,

apenas, a uma fase formulada ao processo de morte (Winegardner, Simonetti & Nykodym, 1984).

Independentemente das diferenças verificadas nos diferentes modelos, a maioria partilha a suposição de que durante as primeiras semanas após a perda de um emprego a saúde mental do desempregado é relativamente mais favorável, seguido de um agravamento significativo nos meses que se seguem (Winefield e Tiggemann, 1989). Surge ainda um momento a partir do qual alguns investigadores consideram uma fase final de adaptação ou estabilização de um nível de saúde mental baixo. No estudo de Warr (1985) os homens adultos alcançaram um nível de estabilização constantemente baixa após uma média de seis meses de tempo de desemprego; os mesmos autores em 1987, verificam que no período entre os 12 e 24 meses de tempo de desemprego evidencia-se um ligeiro aumento de bem-estar psicológico.

Warr e Jackson (1988) prespõem que este fenómeno de adaptação, é resultado do desenvolvimento de interesses e actividades não laborais, que servem de substitutos de um emprego remunerado e que estão associados a um aumento dos níveis de ambição e autonomia, apresentado como uma adaptação construtiva. Por outro lado, segundo estes autores, poderá ser a consequência de uma simples redução no envolvimento com a procura de emprego (adaptação resignada). De qualquer modo, em ambas as circunstâncias, segundo estes autores, estamos aparentemente perante um momento de adaptação muito posterior ao acontecimento.

Sendo assim, de acordo com a abordagem baseada em etapas, existe uma associação curvilínea entre a duração do tempo de desemprego e a saúde mental, demonstrando pouco impacto na saúde mental no início, seguido de uma deterioração quando o desemprego é prolongado durante mais meses, e por fim, parece existir uma estabilização dos níveis de

saúde mental nos desempregados de muito longa duração. Apesar de esta fundamentação teórica pretender defender o papel da adaptação, enquanto fase final de uma experiência de desemprego, existem ainda estudos (Lucas, Clark, Georgellis & Diener, 2004) que não verificam esta estabilização (Cassidy, 2001). Coloca-se, assim, a questão do efeito negativo do tempo de desemprego sobre o bem-estar subjectivo, que aparenta aumentar gradualmente o tempo de desemprego e, por outro lado, espera-se uma associação curvilínea com a estabilização ou ligeira diminuição do distresse nos desempregados de muito longa duração.

A duração do desemprego tem consequências a vários níveis. Por exemplo, Hajjar, Beelitz e Baubion-Broye (1993), referem que o tempo de desemprego influencia a forma como o desempregado procura emprego. Segundo a discussão de Warr e colaboradores, (1988) é possível ainda uma adaptação resignada perante a redução do nível de aspiração e do investimento emocional. Também, com o passar do tempo em que o indivíduo vai sofrendo sucessivas experiências de insucesso na procura de novo emprego, a desesperança aumenta, e a saúde mental tende a deteriorar-se com o acréscimo da sensação de perda de controlo da situação, reduzindo-se os comportamentos de procura, e o número de situações de possível emprego, dificultando conseqüentemente a (re)integração no mercado de trabalho. O tempo que o indivíduo está desempregado também lhe retira a possibilidade de aumentar ou melhorar as competências profissionais, o que reduz a sua competitividade face a outros candidatos a emprego (Herr, 1992), e conseqüentemente à (re)integração.

## **Suporte Social Percebido na situação de desemprego**

O suporte social tem vindo a ser alvo de interesse crescente por parte dos investigadores, quer no sentido conceptual com diversas tentativas de definir e operacionalizar, quer na investigação, estando as suas raízes associadas aos estudos de natureza epidemiológica, realizados, por vários autores, nos anos 70 do século XX. Importa no âmbito da nossa investigação, estudar a dimensão do suporte social, enquanto processo relacional que implica a transmissão e a interpretação da mensagem de que os outros se preocupam connosco e nos valorizam. Coloca-se a questão do impacto de situações adversas vivenciadas pelos indivíduos e se será atenuado sempre que este processo relacional é activado.

Integrando dados de investigações diversas, House (1981) definiu o suporte social como uma transacção interpessoal que envolve um ou mais dos seguintes aspectos: apoio emocional, ajuda instrumental, informação acerca do meio e feed-back acerca de si. Outros autores identificaram como aspectos principais do suporte social, a rede de interacções, os comportamentos de suporte e a avaliação subjectiva ou a percepção de suporte (Barrera, 1986; Vaux, 1988).

Ainda nos anos 80 do século XX, Irwin e Barbara Sarason definiram a percepção de suporte social, como sendo a convicção individual de que é possível obter ajuda ou empatia quando dela necessitamos. O grau de satisfação individual (parcial ou total), com o suporte percebido como disponível, é outro aspecto importante a ter em conta neste constructo. Em 1990, Sarason e colaboradores consideraram a percepção do suporte social, como o conjunto de expectativas de que o apoio ou o suporte existirá se necessitarmos dele. Autores como Rholes, Simpson & Stevens (1998) definiram o conceito de percepção do suporte social como

“o produto conjunto da história individual de vinculação e do envolvimento actual nas situações interpessoais, que servem para activar ou libertar os modelos (ou protótipos) comportamentais e emocionais, resultantes das experiências com as figuras de vinculação” (p.167).

Considerando os estudos de Sarason e colaboradores (1990) e mais recentemente, de Wills & Shinar (2000), verificámos que o conceito de percepção de suporte social, tem vindo a afirmar-se como constituído por duas componentes: a avaliação da percepção da disponibilidade (mais relacionada com as aptidões sociais e as circunstâncias de vida), e da percepção da satisfação com o suporte social (mais associada às características da personalidade em particular o neuroticismo e a extroversão). Assim sendo, a percepção de que existe um número de pessoas disponíveis a quem se pode recorrer em caso de necessidade, e o grau de satisfação em relação a esse suporte disponível, parecem ser dois aspectos essenciais para uma conceptualização da percepção do suporte social. Se para alguns indivíduos, este só poderá ser assegurado se existir um número alargado de figuras de apoio disponíveis, para outros uma única pessoa poderá fornecer o suporte necessário.

Importa ainda acrescentar, que a literatura tem vindo a demonstrar que as investigações em torno da percepção do suporte social e da avaliação da sua satisfação, surgem fortemente associadas a determinadas características da personalidade, nomeadamente à extroversão (Sarason e colaboradores, 1983; Pinheiro, 2003; Pinheiro & Ferreira, 2002), às competências sociais (Sarason et al., 1987), à motivação para o contacto social (Hill, 1997; Pinheiro, 2003) e ao optimismo (Brock et al., 1998 citados por Pinheiro, 2003, p.211). Em termos gerais, o suporte social pode ser entendido como um conjunto vasto de benefícios (afectivos, comportamentais e de conhecimento) derivados da qualidade e quantidade dos

relacionamentos interpessoais que estabelecemos com uma rede social.

A abordagem dos relacionamentos interpessoais numa perspectiva de suporte social, diferenciando o apoio familiar do apoio dos pares, das relações de intimidade e de outros relacionamentos, pode constituir um meio de compreender melhor a importância que terá a percepção de que pode obter e contar com o apoio de alguém, caso necessite. As interações que transmitem suporte, podem influenciar o modo como as pessoas lidam com os diversos acontecimentos da vida, não só no que sentem em relação a si mesmas, mas também na forma como percebem a sua qualidade de vida.

Hohaus e Berah (1996) referem que a satisfação com o suporte social, é uma das variáveis que está associada à satisfação e qualidade de vida. A avaliação mais ou menos satisfatória que a pessoa faz do suporte social disponível poderá estar relacionada, também, com experiências recentes, mais especificamente com situações que envolvam ou podem ter envolvido algum grau de stresse. Sarason, Sarason e Pierce (1990) sublinharam a possibilidade da percepção de suporte social constituir uma fonte protectora em relação a determinadas situações de stresse (por exemplo, dificuldade de concentração numa tarefa), ou de exercer uma função mais geral (por exemplo, recuperação de uma doença física). Os mesmos autores defendem que a qualidade das relações interpessoais, parece exercer uma influência significativa em níveis tão diversos como o fisiológico, o psicológico e o social.

De facto, estudos mais recentes, têm vindo a focalizar-se na compreensão da percepção do suporte social como factor preditivo da saúde (Sarason, Sarason e Pierce, 1990) e da adaptação individual (Cohen, Gotllieb & Underwood, 2000). A maioria das investigações mostra, ainda, que o suporte social tende a aumentar a auto-estima, a promover o humor positivo, o optimismo, a diminuir o stresse, os sentimentos de solidão e de fracasso (Lencastre

et al., 2000; Pinheiro & Ferreira, 2002), sublinhando dessa forma que são as pessoas que mostram resultados mais baixos da percepção de suporte social, que mais frequentemente apresentam cognições e comportamentos inadequados. Ou seja, os estudos têm vindo a apoiar a ideia de que o suporte social percebido, constitui um recurso promotor do bem-estar e da saúde do indivíduo.

Assim sendo, é de concluir que a percepção do suporte social é determinante nos processos adaptativos do indivíduo, nas mais diversas vivências relacionadas com situações de transição, das quais destacamos a transição para a situação de desemprego.

Um dos factores mediadores, mais referido pela literatura, acerca dos efeitos do desemprego, é o apoio social que os indivíduos podem dispor, nomeadamente o apoio familiar, o círculo de amigos, a comunidade, os ex-colegas de trabalho, as instituições de apoio, o acompanhamento médico e psicológico, grupos de ajuda, entre outros. Pinquart e Sorensen (2000) referem que a qualidade dos contactos sociais está positivamente relacionada com o bem-estar subjectivo e Viswesvaran, Sanchez, & Fisher (1999) apresentaram resultados que favorecem a ideia de que a duração do desemprego poderá moderar a relação entre os recursos sociais e o bem-estar psicológico/físico. Warr, Jackson e Banks (1988) afirmam que é necessário manter um sistema de contactos e de suporte social, quer de cariz emocional quer instrumental, para promover a saúde durante o desemprego. Schultz-Gambard et al. (1988) destacaram a família para um lugar importante na vida do desempregado de longa duração, facilitando o modo de lidar com as consequências da situação.

Por fim, Reynolds e Gilbert (1991), distinguem os factores que medeiam o impacto psicológico do desemprego, a vulnerabilidade pessoal e os factores protectores, incluindo neste último o suporte social. No estudo concluem que o modo como o suporte social age

como uma fonte de apoio ao bem-estar do desempregado, depende de a pessoa ser, ou não, socialmente dependente, uma vez que as pessoas altamente dependentes são mais vulneráveis a situações nas quais estão separadas do seu contacto social, e ficam, portanto, sem as suas fontes de estimulação.

### ***Coping***

O conceito de *coping* é descrito na literatura em termos de estratégias, estilos, tácticas, respostas, cognições ou ainda comportamentos. Presume-se que a palavra *coping* poderá ser traduzida para português, significando: confrontar, lidar, fazer face, suportar, aguentar. No entanto, o seu sentido rigoroso refere-se à capacidade de suportar uma situação difícil ou resolver um problema que surge (Serra, 2000). *Coping*, tal como stresse, não aparenta ser um conceito simples de definir, mas há a opinião consensual que sugere o envolvimento de uma variedade de comportamentos, cognições e percepções que oferecem alguma protecção ao stresse e estão relacionadas com o bem-estar individual.

O conceito de *coping*, que servirá de base para a nossa investigação, será o proposto por Lazarus & Folkman (1984), como sendo o conjunto de esforços cognitivos e comportamentais em constante mudança, para lidar com exigências específicas, internas ou externas, que são avaliadas como ultrapassando ou excedendo os recursos da pessoa (Folkman et al., 1986; Folkman & Lazarus, 1991). Assim, para responder às exigências do meio, o indivíduo pode desenvolver tentativas de domínio ou controlo, e ainda evitar ou aceitar as condições indutoras de stresse (Folkman & Lazarus, 1988). Este conceito segundo os autores, é conceptualizado do seguinte modo: (1) as respostas propostas pelo indivíduo, e que se destinam directamente a resolver a situação stressante entre a pessoa e as circunstâncias

(*coping* instrumental), ou então; (2) as respostas dirigidas para uma série de emoções negativas que surgem como consequência do stresse (*coping* paliativo) (Compas et al., 2001).

Segundo Lazarus (1993), o *coping* é um processo com objectivos definidos, no qual o indivíduo orienta os seus pensamentos e comportamentos, com o propósito de resolver as fontes de stresse imergentes e gerir as reacções emocionais. No entanto, a falta de consenso na conceptualização do termo *coping*, tem vindo a difundir o uso de medidas de avaliação, dificultando a comparação entre estudos, e ainda obstruir o registo das variações nos estilos de *coping*, em função da idade, género ou outras diferenças individuais (Compas et al., 2001).

Serafino (1990) defende que quando as pessoas activam o *coping* num esforço para neutralizar ou reduzir o stresse, as actividades de *coping* são concebidas com a finalidade de diminuir a avaliação da discrepância percebida entre as exigências situacionais e os recursos do sujeito. Neste contexto, gerir exigências pode incluir tentativas para dominar/controlar o meio ou para minimizar, evitar ou aceitar as condições geradoras de stress (Folkman & Lazarus, 1988).

Sendo o *coping* um processo de mudança, pode dizer-se que o indivíduo não fica limitado a uma estratégia, mas sim ao seu uso. O indivíduo pode, deste modo, começar com uma estratégia e prosseguir com outra, ou com a combinação de várias outras, à medida que o estatuto da relação pessoa-meio se altera (Scherer, et al., 1988). É de distinguir ainda que, neste contexto, o *coping* refere-se à tentativa individual para modificar uma relação problemática pessoa-meio, independentemente desses esforços serem definitivos ou não.

Carver e colaboradores (1989) defendem a existência de diversos estilos de *coping* próprios de cada indivíduo. Segundo estes autores, os estilos de *coping* variam de acordo com as características específicas da personalidade individual e serão mais ou menos constantes ao

longo da vida, embora as estratégias de *coping* utilizadas possam variar de acordo com o contexto.

Para efeitos da nossa investigação, interessa estudar os recursos mais mobilizados que um indivíduo desempregado dispõe para lidar com as exigências vivenciadas, que permitem eliminar ou modificar as condições perturbadoras, controlar a percepção sobre o significado da experiência e/ou as suas consequências. Iremos assim discutir as estratégias de *coping*. As estratégias de *coping* são o recurso mais importante que a pessoa dispõe para lidar com as exigências vivenciadas, uma vez que permitem eliminar ou modificar as condições perturbadoras, controlar a percepção sobre o significado da experiência e/ou as suas consequências e controlar a experiência emocionalmente vivida (Pearlin & Schooler, 1978, in Serra, 1988). Neste sentido, White (1985) refere que a tendência é a da abordagem de estratégias de *coping* quando uma modificação relativamente drástica ou um problema desafia o comportamento habitual da pessoa, exigindo assim a produção de uma nova acção. No entanto, Snyder e Dinoff (1999) defendem que as estratégias de *coping* correspondem às respostas manifestas pelo indivíduo, e que têm como propósito diminuir a pressão física, emocional e psicológica ligada às ocorrências indutoras de stresse. Contudo, o número de estratégias de *coping* é potencialmente infinito, uma vez que cada pessoa pode desenvolver o seu método particular para lidar com os factores indutores de stresse, e apesar da dificuldade existente os investigadores conseguiram chegar a um pequeno número de dimensões gerais.

Folkman e Lazarus (1985) mencionam que as estratégias de *coping* podem ser orientadas por dois processos: *coping* centrado no problema, o qual tem uma orientação para a tarefa e o *coping* centrado na emoção, cuja orientação é para a pessoa (Endler & Parker, 1990; Folkman, 1984; Lazarus, 1993). Assim, a orientação para a tarefa envolve esforços directos

para modificar o problema, enquanto a orientação para a pessoa tem a função da regulação interna das emoções e refere-se a soluções que se dirigem para o debate, para a gestão ou para o adiamento da resposta emocional à situação (Carver et al., 1989; Endler & Parker, 1990; Lazarus & Folkman, 1984). Esta subdivisão em duas grandes classes é simples e parcimoniosa, no entanto não parece contemplar a variedade possível de mecanismos de resposta.

Porém, parece que as respostas de evitamento formam um conjunto semelhante, distinto dos outros dois grupos. Desta forma, alguns investigadores têm destacado uma terceira dimensão geral de *coping*: o evitamento, a qual abrange tentativas para a retirada pessoal (psicológica ou física) da situação ameaçadora (Armirkhan, 1990; Endler & Parker, 1990, 1994; Miller, 1987; Roth & Cohen, 1986).

Tal como referido anteriormente, não é a situação em si, mas antes a forma como é avaliada, que determina a resposta emocional consequente. A teoria de Lazarus propõe que a avaliação cognitiva e *coping* são os mediadores fundamentais das relações de stresse pessoa/ambiente. Em todas as situações indutoras de stresse há dois tipos de situações fundamentais com as quais o indivíduo tem que aprender a lidar: (a) o problema que cria o desequilíbrio com o meio ambiente e (b) as emoções negativas que daí decorrem. Quer modificando as características da relação pessoa/ambiente, quer modificando a forma como a realidade é avaliada no que respeita ao seu significado para o nosso bem-estar, os efeitos das estratégias de *coping* fazem-se sentir na avaliação, sendo por isso importantes na geração dos processos emocionais assim como das reacções às emoções.

A literatura sugere que a diferença entre géneros tem assumido um papel definitivo na selecção das estratégias e estilos de *coping*. Em relação às estratégias utilizadas para lidar com

os efeitos psicológicos e pragmáticos do desemprego, as mulheres tendem mais para um *coping* focado na emoção, enquanto os homens usam mais o *coping* focado no problema (Hanisch, 1999).

Sabe-se actualmente, que o facto de ser homem ou mulher vai influenciar os dois lados deste processo, isto é, não só a maneira como o stresse é percebido como também as várias estratégias de *coping* seleccionadas para lidar com o stresse. Pode dizer-se ainda que, a forma como o indivíduo percepção o stresse e o uso de estratégias mais ou menos adaptativas que utiliza, depende também dos padrões de socialização e das normas culturais a que esteve exposta. Estes conceitos vão influenciar a noção que a pessoa tem acerca da masculinidade e da feminilidade. Deste modo, a socialização das mulheres é feita de forma a não lhes proporcionar o desenvolvimento de personalidades muito resistentes, uma vez que as meninas aprendem a exprimir as suas emoções, a serem sensíveis e a agirem de uma forma dependente. Pelo contrário, os rapazes são ensinados a resolver os seus problemas através de uma acção directa, desenvolvendo um sentido de controlo e independência (Radloff, 1980).

Alguns estudos revelam que as mulheres tendem a ser significativamente diferentes dos homens em relação às estratégias que utilizam. Demonstrou-se, por exemplo, que as mulheres utilizam diversas estratégias cognitivas, e ainda, diferentes mecanismos redutores dos estados de tensão. Normalmente, tendem a sentir-se mais sem controlo dos problemas e procuram mais apoios sociais do que os homens. Grande parte das correntes teóricas, realça o papel dos factores cognitivos relativos às respostas de stresse, Miller e Kirsch (1988) sugerem que as mulheres apresentam maior vulnerabilidade ao stresse, logo, é esperado que utilizem estratégias de *coping* menos adaptativas do que os homens. De acordo com estes autores, existe uma crença cultural de que os homens usam mais as estratégias de *coping* centrado no

problema, enquanto que as mulheres recorrem mais ao uso das estratégias focadas na emoção.

Ainda acerca do *coping*, mas agora directamente referindo o *coping* no desemprego, Wanberg (1997) faz referência à distinção feita por Lazarus e Folkman (1984) entre *coping* centrado no problema e *coping* centrado na emoção, e à distinção feita por Kinicki e Latack (1990) entre outras duas dimensões do *coping*: (a) orientação para o controlo (da situação) e (b) orientação para o evitamento (fuga à situação).

No contexto do desemprego, as estratégias de *coping* orientadas para o controlo seriam as seguintes: (a) passar mais tempo em actividades de procura de emprego, (b) trabalhar/pensar em formas de poupar dinheiro, (c) rever as suas competências e qualificações, (d) recolocar-se (mudar-se para uma nova área), (e) envolver-se em programas de formação e (f) envolver-se em actividades comunitárias de apoio a indivíduos desempregados (Kinicki & Latack, 1990; Leana & Feldman, 1992).

Importa detalhar uma das formas de *coping* centrado no controlo, a procura activa de emprego, muito evidente nos primeiros meses de desemprego. Os resultados de diversos estudos revelam que a procura activa de emprego, enquanto estratégia de *coping*, é um preditor forte da (re)integração no mundo do trabalho (Kanfer et al., 2001). Seria assim de esperar, que este tipo de estratégia estivesse associada a um aumento do bem-estar durante o desemprego, derivado da percepção de uma atitude pro-activa para resolver o problema ou impacto de desemprego. No entanto, alguns autores apresentam fortes indícios de que as estratégias activas de procura de emprego, estabelecidas de forma continuada, são indutoras de um mau-estar (Wanberg, 1997; Warr et al., 1988).

Quanto às estratégias de *coping*, orientadas para o evitamento da situação, podem envolver: (a) tentativas de não pensar acerca da perda de emprego e (b) dizer a si próprio que

a perda de emprego não é “o fim do mundo” (Kinicki & Latack, 1990). As estratégias de *coping*, utilizadas por uma pessoa desempregada, podem ainda ser influenciadas pelas predisposições da sua personalidade. Desse modo, Wanberg (1997) avalia três diferenças individuais específicas (auto-estima, controlo percebido e optimismo) como preditores do comportamento de *coping* em indivíduos desempregados. Sendo assim, é possível dizer que o *coping*, focado no problema, representa normalmente comportamento de procura activa de emprego, aceitação de um aumento de qualificação escolar e profissional, entre outras oportunidades. O *coping*, focado na emoção, diz respeito à regulação e à gestão das reacções emocionais ao stresse do indivíduo, podendo ainda manifestar-se por um envolvimento da situação (por exemplo, não falar sobre o assunto, para não passar pelos sentimentos negativos associados) e por uma reavaliação do problema do desemprego e das suas consequências ou significados.

Aproveitando a revisão da literatura sobre o assunto feita por Hanisch (1999) pode, sumariamente, dizer-se que, as diversas formas de *coping* estão presentes no modo como os desempregados lidam com o desemprego, constatando-se que um *coping* centrado no problema leva mais rapidamente ao reemprego. No entanto, o *coping* focado na emoção, é igualmente importante no confronto com as consequências negativas do desemprego, pois permite fazer face às emoções negativas que lhe estão associadas, sendo que um *coping* focado na emoção do tipo reavaliação do problema, pode ser muito benéfico quando resulta em reapreciações cognitivas proactivas. Na realidade, sendo o desemprego uma transição que implica uma perda e, logo, um luto, torna-se importante poder “chorar” a perda do emprego e dos papéis associados, como condição de se acomodar ao novo papel do desempregado (Raber, 1996, citado por Hanisch, 1999).

## **PARTE II – INVESTIGAÇÃO EMPÍRICA**

### **CAPÍTULO 4 – MÉTODO DE ESTUDO**

Este capítulo, tem como objectivo apresentar e fundamentar as opções de cariz metodológico realizadas, bem como identificar as técnicas de investigação accionadas, expondo as suas virtualidades e limitações, na sua ligação com o objecto de estudo em análise.

A construção do objecto de estudo desta investigação, bem como a configuração da sua abordagem, resulta de um conjunto de opções de ordem metodológica. A forma assumida pela pesquisa condiciona, assim, a configuração das técnicas de recolha de informação, a perspectivação e a análise dos elementos empíricos recolhidos.

A recolha de dados foi efectuada através de um inquérito por questionário aplicado presencialmente aos inquiridos, em situação de desemprego. Optámos por este método porque permitiu obter a informação com maior rapidez e facilitar o tratamento dos dados. Antes de elaborarmos o inquérito por questionário, dedicámo-nos à pesquisa bibliográfica, no sentido de obtermos uma visão mais detalhada sobre as referências bibliográficas e estudos mais relevantes para o nosso trabalho.

De modo a abordarmos a problemática apresentada e na sequência da base teórica revista, elaborámos um estudo com as seguintes características:

Descritivo, porque se propõe a estudar a frequência e distribuição do BES e das restantes variáveis em estudo, numa população de desempregados (num contexto de espaço/tempo/indivíduos).

Analítico, porque procura identificar algumas relações e direcções do BES com as restantes

variáveis na população em estudo.

Transversal, porque, uma tentativa de abordar o tema com uma metodologia longitudinal, traria óbvias vantagens (Clark & Oswald, 2002), mas acumulavam-se dificuldades na manutenção da amostra, derivadas da imprevisibilidade de colocação num emprego e a predominância da sazonalidade na região. São diversos os estudos que serviram de base para a investigação e que assumiram um carácter transversal (por exemplo, Mastekaasa, 1996; Warr, Jackson & Banks, 1988).

Depois de termos explicitado a problemática em causa neste estudo e de termos efectuado uma revisão do estado da arte que nos forneceu o plano teórico, iremos no actual capítulo apresentar os principais conceitos e as possíveis relações entre eles, capazes de darem algumas respostas à questão formulada à partida, assim como pela evidência das fundamentações teóricas que norteiam esta investigação.

Assumindo a perspectiva de que as hipóteses fazem a ponte entre a componente teórica e a concretização empírica da investigação, deve a mesma justificar a parte empírica da investigação (Hill & Hill, 1998). Neste capítulo começamos por apresentar os principais objectivos que estiveram subjacentes à nossa investigação, as variáveis independentes e dependentes e a sua operacionalização. São ainda caracterizados os participantes que fazem parte do estudo, bem como o material utilizado e as suas principais qualidades psicométricas ao nível da fidelidade, sensibilidade e validade. No final do capítulo, são referenciados os procedimentos utilizados na administração do material de recolha de informação, tal como algumas questões deontológicas imergentes.

O presente estudo tem como suporte um projecto pessoal e profissional. Na tentativa de justificar o investimento, a investigação remete essencialmente ao público que tem partilhado

experiências e histórias de vida, no decorrer de treze anos de afectação à função de conselheira de orientação profissional num serviço público. Serve igualmente de incentivo, a escassez de estudos em Portugal sobre a temática abordada do ponto de vista do efeito psicológico do desemprego, ou melhor ainda, do desempregado, tendo como cenário científico a Psicologia Positiva e as suas implicações.

#### **4.1. PROBLEMA DE PESQUISA E OBJECTIVOS DE INVESTIGAÇÃO**

O principal problema de pesquisa da nossa investigação, é o de analisar a relação entre o desemprego e o nível de bem-estar subjectivo dos indivíduos da nossa amostra, e explorar os factores que influenciam esta relação.

O presente estudo, realizado na região do Algarve, tem como objectivo geral compreender se o nível de Bem-Estar Subjectivo (BES) de uma população de desempregados é influenciado pelo suporte social percebido, pela adopção de estratégias de *coping*, e ainda pelos condicionantes socioprofissionais e sociodemográficas. Mais especificamente, estabeleceram-se três objectivos:

- a) Identificar as características sociodemográficas (género, idade, estado civil, nível de escolaridade, nº. de dependentes, agregado familiar, recursos económicos, condições de habitação) que podem produzir alterações no BES dos desempregados, ao nível dos recursos emocionais e da satisfação com a vida.

- b) Identificar as características específicas da situação de desemprego (procura de primeiro emprego/novo emprego, tempo de desemprego, causa de desemprego/motivo que gerou a situação de desemprego, número de vezes desempregado, suporte do rendimento do agregado familiar, expectativas de empregabilidade e sentimento face à situação) e evidenciar se se produzem alterações no Bem-Estar Subjectivo dos desempregados ao nível dos recursos emocionais e da satisfação com a vida.
- c) Explorar a extensão da influência que as dimensões do suporte social percebido (a percepção das interações sociais baseada na avaliação subjectiva quanto às necessidades e às expectativas de apoio social da pessoa, McNally & Newman, 1999) e as estratégias de *coping* (tendo como referência teórica o modelo de stresse de Lazarus e Folkman, (1984) exercem sobre a percepção subjectiva do bem-estar, num grupo de desempregados.

Neste contexto, de acordo com os objectivos e problemática da nossa pesquisa, e com a revisão bibliográfica efectuada, foram formuladas cinco hipóteses:

h1 – Os indivíduos desempregados tendem a apresentar níveis menos satisfatórios de bem-estar subjectivo.

h2- As variáveis sociodemográficas e socioprofissionais apresentam na sua globalidade variações no nível de BES, no suporte social percebido, nas estratégias de coping, nas expectativas de empregabilidade e no sentimento de (in)satisfação face à situação de desemprego.

h3 - As características específicas da situação de desemprego produzem efeitos negativos face aos recursos emocionais e satisfação com a vida, revelando um poder preditor mais eficaz do que as variáveis sociodemográficas.

h4 – A duração do desemprego apresenta uma relação directa com os recursos emocionais e a satisfação com a vida, e valor estatístico mais relevante que as restantes variáveis socioprofissionais.

h5 – As variáveis psicológicas, suporte social percebido e estratégias de *coping*, revelam maior valor preditivo do bem-estar subjectivo, comparativamente às restantes variáveis.

Passemos a detalhar as variáveis em estudo, uma vez que a operacionalização permitirá introduzir o percurso da recolha e discussão da informação pertinente para esta investigação.

## 4.2. OPERACIONALIZAÇÃO DAS VARIÁVEIS

Considerando os objectivos e as hipóteses de investigação anteriormente explicitados, é possível verificar que as variáveis em estudo se subdividem em três grandes grupos:

⇒ as de índole sociodemográfica;

⇒ as características socioprofissionais

⇒ as de natureza psicológica (suporte social percebido estratégias de *coping*)

Em relação às variáveis de natureza psicológica, o nosso plano metodológico abrangia os seguintes constructos:

1. A satisfação com a vida, medida através da *Satisfaction with Life Scale (SWLS)* de Diener e colaboradores (1985), validada para a população portuguesa por Simões (1992);
2. A componente afectiva do bem-estar subjectivo é, medida através da Escala de

Afectividade Positiva e Afectividade Negativa de Watson, Clark e Tellegen (1988) (*Positive and Negative Affect Schedule – PANAS*), validada para a população portuguesa por Simões (1993);

3. O suporte social percebido é avaliado pelo Questionário de Suporte Social – (*Social Support Questionnaire SSQ6* - versão reduzida) de Sarason e colaboradores (1987), validado para a população portuguesa por Pinheiro e Ferreira (2002);

4. A avaliação do  *coping* nos adultos, especificamente as estratégias, é medida através do *Brief COPE* desenvolvido por Carver e Scheier (1989), validada para a população portuguesa por Ribeiro e Rodrigues (2004).

Relativamente às variáveis associadas às características sociodemográficas do desempregado, considerámos o sexo, idade, estado civil, nível de escolaridade, nº. de dependentes, condições de habitação e apoio económico. Para além de procurarmos identificar estas características, foram ainda introduzidas questões alusivas à caracterização da situação de desemprego, incluindo desse modo a avaliação subjectiva do sentimento de satisfação/insatisfação perante a situação de desemprego do indivíduo que participa no estudo. A questão colocada “O que sente em relação à sua situação actual de desemprego?” permitia uma pontuação com 12 pontos de referência possíveis (- satisfeito ao + satisfeito). Incluímos ainda uma outra questão relacionada com as expectativas de empregabilidade, através da pergunta “Considera que pode encontrar emprego nos próximos 3 meses?”, sendo a possibilidade de resposta dicotómica.

Tendo em conta a revisão teórico-conceptual que levámos a efeito, os objectivos que se pretendem atingir e as hipóteses de trabalho por nós traçadas, distinguimos dois tipos de

variáveis: a variável dependente diz respeito ao bem-estar subjectivo dos desempregados (com as suas três componentes, analisadas isoladamente, afectividade positiva, afectividade negativa e satisfação com a vida) e as variáveis independentes correspondem às características sociodemográficas, socioprofissionais e dimensões psicológicas (suporte social percebido e estratégias de *coping*). Pretende-se assim conhecer qual o efeito das variáveis independentes sobre a variável dependente, e como estas se relacionam entre si.

Como protocolo de recolha de dados optámos por aplicar um questionário, constituído por seis partes: a caracterização sociodemográfica, socioprofissional (inclui a avaliação subjectiva da situação de desemprego e a expectativa de empregabilidade), a satisfação com a vida, os recursos emocionais (afectividade positiva e negativa), o suporte social percebido e ainda, as estratégias de *coping*.

A formulação dos objectivos conduziram à integração no questionário dos diversos focos do estudo representados, enquanto variáveis, e espelhados nas questões e escalas escolhidas. O inquérito trata-se de um questionário estruturado. O sistema de perguntas está organizado de modo a ter uma coerência intrínseca e está organizado por temáticas enunciadas, reservando-se as questões que exigem mais reflexão progressivamente para o final do questionário, nomeadamente as dimensões psicológicas.

### **4.3. POPULAÇÃO E AMOSTRA**

#### **4.3.1. SELECÇÃO DA AMOSTRA**

Neste estudo, optou-se por uma amostra de conveniência e estratificada, não necessariamente representativa. Procedeu-se à sistematização das fontes de informação relevantes, cuja proximidade com a população alvo facilitasse a recolha da informação pretendida para o nosso estudo, ou seja, locais onde existe uma forte possibilidade de encontrar o nosso público alvo (nas proximidades de alguns Centros de Emprego no Algarve, da Segurança Social, Gabinetes de Inserção Profissional, Juntas de Freguesia). Tendo sido identificadas os espaços que iriam constituir o ponto de partida para obter os dados pretendidos, foram uniformizados os procedimentos de aplicação do inquérito.

Da amostra, inicialmente seleccionada, optou-se por questionar todos aqueles que respeitassem os seguintes critérios de inclusão (nem todos que se encontravam próximo desses serviços reuniam as seguintes condicionantes, cumulativamente):

1. Estar desempregado e à procura de emprego no momento do preenchimento do questionário;
2. Alguma capacidade manifesta para lerem, interpretarem e darem as respostas por escrito no questionário, situação por vezes ultrapassada com o apoio no preenchimento.
3. Aceitar participar voluntariamente no estudo, sendo o seu consentimento precedido de informação sobre o âmbito e finalidades do estudo.

De acordo com estes critérios e reunidos os inquéritos, procedemos a uma caracterização da amostra deste estudo.

### 4.3.2. CARACTERIZAÇÃO GERAL DA AMOSTRA

#### 4.3.2.1. CARACTERIZAÇÃO SOCIODEMOGRÁFICA

A amostra deste estudo é constituída por indivíduos de ambos os sexos, num total de 128 sujeitos. A amostra perpez-se de 72 (56,3 %) sujeitos do sexo feminino e 56 (43,8%) do sexo masculino. Pelos dados mencionados verificamos que a amostra recolhida é relativamente equilibrada em termos da distribuição por sexo.

Os participantes têm idades compreendidas entre os 18 e os 64 anos. Para melhor analisar a amostra procedemos a uma subdivisão em quatro grupos (18 aos 25 anos, dos 26 aos 36 anos, dos 37 aos 47 anos e dos 48 ou mais), perfazendo uma média de idades de 33,46 anos e com um desvio padrão de 12,30, oscilando entre um mínimo de 18 anos e um máximo de 64 anos.

**Tabela 2:** Distribuição da amostra em função dos grupos etários

	Frequências	Percentagem
[18-25]	39	30,2
[26-36]	46	35,7
[37-47]	22	17,1
[48 ou mais]	21	16,3
Total	128	

A análise das características sociais e demográficas permite afirmar que a maior parte dos homens têm idades compreendidas entre os 19 e os 64 anos, à semelhança das mulheres que têm idades compreendidas entre os 18 e 62 anos. Podemos ainda destacar a semelhança no desvio-padrão entre os sexos no que diz respeito à idade.

**Tabela 3:** Distribuição da amostra em função dos grupos etários e do género

GÉNERO	Média de Idades	N	Desvio Padrão/idade	Mediana	Idade mínima	Idade máxima
Masculino	34,84	56	12,545	30,50	19	64
Feminino	32,39	72	12,081	28,50	18	62
Total	33,46	128	12,298	30,00	18	64

Relativamente à área geográfica de residência, verificamos que a grande maioria dos desempregados homens e mulheres residem na Região do Algarve. Podemos ainda destacar que a grande maioria dos participantes residem no Concelho de Loulé, não obstante a tentativa de dispersar a amostra pela região algarvia.

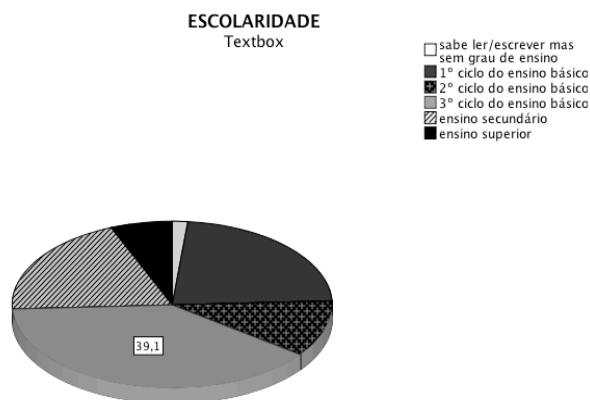
No que se refere ao estado civil dos participantes, a generalidade da amostra é caracterizada por uma percentagem elevada de solteiros (46,9%) e casados/união de facto (39,8%), em comparação com a percentagem mais reduzida de viuvos (2,3%) e divorciados/separados (10,9%).

Encontramos na nossa amostra um número ligeiramente mais elevado de mulheres solteiras e mulheres casadas/união de facto em comparação com os homens.

**Tabela 4:** Distribuição da amostra em função do estado civil

GÉNERO	M	N	ESTADO CIVIL				Total
			solteiro/a	viuvo/a	divorciado/separado	casado/união de facto	
			27	2	6	21	56
		%	21,1%	1,6%	4,7%	16,4%	43,8%
	F	N	33	1	8	30	72
		%	25,8%	,8%	6,3%	23,4%	56,3%
Total		N	60	3	14	51	128
		%	46,9%	2,3%	10,9%	39,8%	100,0%

Em relação ao nível de escolaridade dos participantes da amostra, a maioria dos indivíduos (feminino ou masculino) é detentor do 3º ciclo do ensino básico (39,1%). A nossa amostra é ainda caracterizada por uma percentagem reduzida de indivíduos que referiram não ter grau de ensino, mas sabem ler/escrever (1,6%); com o 1º ciclo de ensino básico completo apresentam-se 22,7% da amostra; com o 2º ciclo do ensino básico encontramos 10,9% sob o total dos



**Figura 1:** Escolaridade dos participantes

128 participantes; verificamos ainda uma percentagem de 19,5% de indivíduos que completaram o 12º ano; e por fim, 6,3% com o ensino superior concluído. Torna-se pertinente referir que a amostra é relativamente homogénea no que respeita a escolaridade e o sexo. Na nossa amostra verificamos que 58,6% não são detentores de uma formação profissional.

A presença de filhos é predominante nas mulheres e em ambos os sexos a predominância é de 1 filho, em média. Podemos ainda registar que na amostra de participantes com filhos, 37,5% são casados ou vivem em união de facto e 39,1% não têm filhos e são solteiros. Na amostra total de participantes com filhos (57,0%) encontramos ainda 19,5% que são solteiros, viúvos ou divorciados/separados.

#### 4.3.2.2. CARACTERIZAÇÃO DA HABITAÇÃO E DOS RECURSOS ECONÓMICOS

Foram introduzidas variáveis que merecem ser abordadas e associadas à situação de desemprego, nomeadamente o agregado familiar, o número de pessoas dependentes, a tipologia de habitação e os recursos económicos.

A primeira variável, analisada na caracterização da amostra neste âmbito, remete ao agregado familiar e às pessoas com quem o desempregado habita. Em média, os participantes têm uma composição do agregado familiar de 3 pessoas.

Encontramos uma variação desde um elemento

(o próprio) a 7 pessoas por agregado, no

entanto, a percentagem de participantes com

agregados numerosos compostos por 5, 6 ou 7

pessoas é diminuta como podemos confirmar

no Figura. Em termos de tipologia do agregado

familiar, ambos os sexos da amostra vivem predominantemente com um conjuge e/ou filho em

habitação alugada ou própria, ou ainda, em menor percentagem, em habitação de familiares.

No que se refere à identificação dos recursos económicos disponíveis para fazer frente à

situação de desemprego, podemos observar pelo Figura 2, que tanto os homens como as

mulheres da nossa amostra usufruem de algum tipo de rendimento ou apoio social. Verificamos

assim uma percentagem reduzida de 4,7% participantes sem rendimentos ou sem apoios

familiares. Predominam essencialmente os apoios do subsídio de desemprego (41,4%), seguido

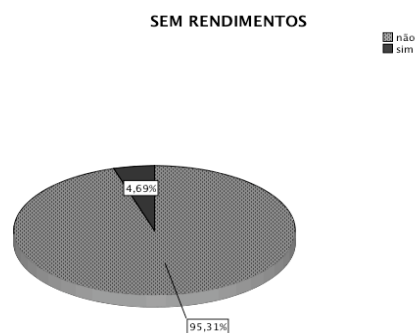


Figura 2: Condição de apoios financeiros

dos apoios familiares (29,7%), rendimento do companheiro (25,0%), rendimento social de inserção (22,7%) e os trabalhos ocasionais (11,7%).

**Tabela 5:** Condição perante os apoios financeiros em função do género

		SEM RENDIMENTOS		
		não	sim	Total
GÉNERO	"masculino"	54	2	56
	"feminino"	68	4	72
Total		122	6	128

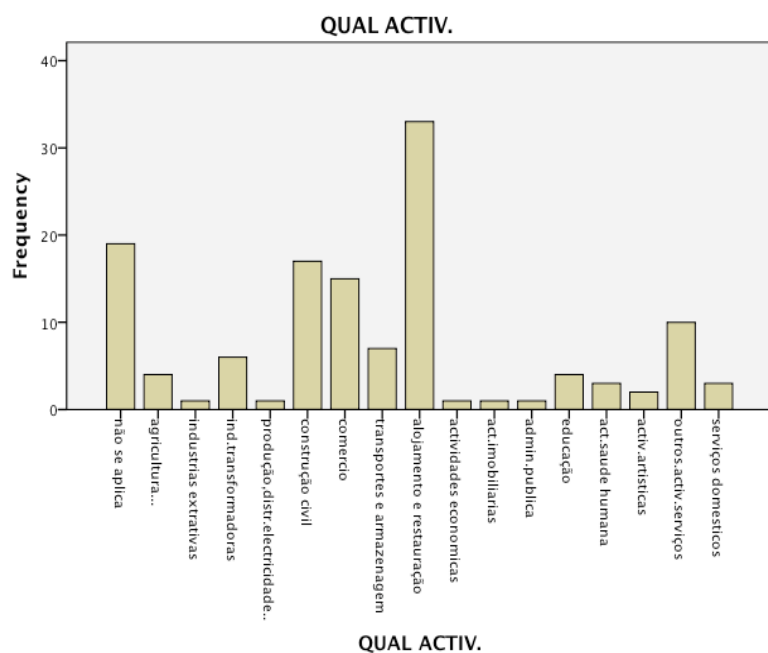
Podemos ainda observar na nossa amostra que os participantes mais jovens (entre os 18 e 25 anos) são os que mais referem terem apoios familiares; os participantes entre os 26 e 36 anos têm essencialmente subsídio de desemprego e o apoio do rendimento do conjuge. Destacamos, ainda, 32% dos participantes de ambos os sexos, que consideram suportar o rendimento ou recursos do agregado como exclusivamente proveniente do participante. No que diz respeito à idade e os rendimentos do agregado serem da responsabilidade exclusiva do participante, no momento em que preencheu o inquérito, podemos destacar que os participantes que afirmaram positivamente tinham idade compreendida entre os 26 e 47 anos, em contraste com os mais jovens (18 anos 25 anos) e os participantes com mais de 48 anos. No grupo de participantes com 48 ou mais anos apenas presenciamos 9 nessa condição, como podemos analisar na Tabela 6.

**Tabela 6:** Condição de Suportar o rendimento do agregado familiar segundo os grupos etários

		SUPORTA.REND.AGREGADO		
		não	sim	Total
Grupos etários 18 - 25	N	34	5	39
	% do Total	26,6%	3,9%	30,5%
26 - 36	N	30	16	46
	% do Total	23,4%	12,5%	35,9%
37 - 47	N	11	11	22
	% do Total	8,6%	8,6%	17,2%
mais de 48	N	12	9	21
	% do Total	9,4%	7,0%	16,4%
Total	N	87	41	128
	% do Total	68,0%	32,0%	100,0%

#### 4.3.2.3. CARACTERIZAÇÃO SOCIOPROFISSIONAL

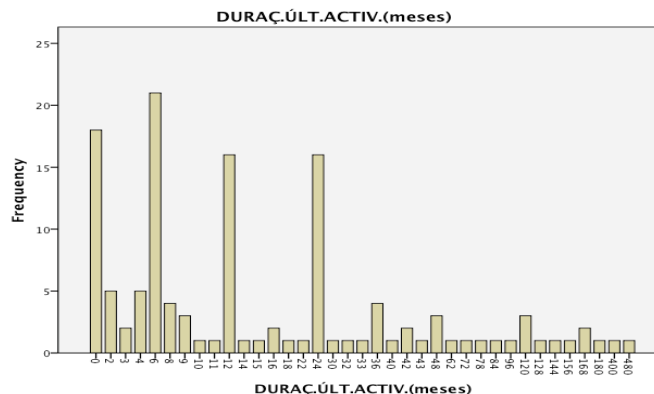
No que se refere à última actividade profissional, optamos por explorar a actividade principal da empresa onde essa função foi exercida. Podemos registar que os participantes da nossa



amostra maioritariamente trabalharam no ramo do alojamento e restauração (25,8%), o que corresponde a uma das características da região onde residem os participantes. Nesta percentagem predomina o sexo feminino com 19,5%. Na nossa

**Figura 3:** Última actividade profissional exercida

amostra é, ainda, nítido o exercício por parte de alguns participantes da última actividade profissional em empresas relacionadas com a construção civil (onde predomina o sexo masculino), o comércio e os serviços.



**Figura 4:** Distribuição da duração da última actividade profissional

Outra característica da nossa amostra remete à duração da última actividade profissional, onde podemos destacar os seguintes tempos que ocorrem com maior frequência; 0 meses (considerados desempregado sem experiência profissional), 6 meses (16,4%), 12 meses (12,5%) e 24 meses (12,5%), sendo os restantes tempos residuais. Encontramos tempos de trabalho desde os zero meses (desempregados sem experiência profissional) até aos 480 meses, sendo possível o participante registar ainda mais tempo de duração da última actividade profissional conforme a sua situação. Em média o tempo de duração da última actividade profissional dos participantes, da nossa amostra, é de 31.60 meses. Verificamos que as mulheres, em média apresentam 23.79 meses de tempo de duração da última actividade profissional, enquanto os homens apresentam tempos maiores, em média, 41.64 meses. No que diz respeito ao número de vezes (a contar com a actual situação) em que os participantes da nossa amostra se encontram desempregados, apenas 13.3% (N=17) referiu “mais de 3 vezes”; 61.7% (N=79) referem estar desempregados pela primeira vez, englobando essencialmente os participantes entre os 18 e os 36 anos de idade; por fim, 25.0% (N=32)

referem número de 2 a 3 vezes desempregados.

Dos 128 participantes, 92.2% encontram-se inscritos num Centro de Emprego. Dos 128 participantes, 32 nunca exerceram (desempregado à procura de primeiro emprego) ou encontram-se desempregados há menos de 3 meses; 44 representam os participantes desempregados entre os 4 e 12 meses (34.4%), e ainda, 52 participantes com maior tempo de desemprego, a partir de um ano (40.6%).

As mulheres que responderam, em média, apresentam 17,88 meses de tempo de desemprego até à data da participação no estudo, sendo o principal motivo de desemprego a cessação de contrato. Já os homens, em média encontram-se desempregados há 12,73 meses apresentando os mesmos motivos para a situação de desemprego. Na análise dos diferentes motivos que levaram à situação de desemprego verificamos que, para além da já mencionada cessação de contrato que predomina na nossa amostra, os restantes motivos aparentam ser reduzidos com exceção de um parâmetro “outro”, o que nos indicia a necessidade de uma abordagem diferente desta variável de estudo, parecendo-nos que 36,7% seria digno de aprofundamento. Optamos por subdividir esta questão em dois grandes grupos, o grupo dos participantes que ficaram desempregados devido ao fim de contrato ou a não renovação de contrato (N=66) e os restantes participantes (N=62).

Podemos ainda analisar, através do Tabela 7, que a situação face ao desemprego para quem não tem experiência profissional e/ou menos de 3 meses de tempo de desemprego, incide maioritariamente no grupo etário dos 18 aos 25 anos. Em todos os sub-grupos apresentados

evidenciaram-se participantes desempregados há mais de um ano. Contudo, a partir do subgrupo dos participantes com idades entre os 26 e 36 anos, o tempo em que os mesmos se encontram desempregados verifica-se ser gradualmente maior.

**Tabela 7:** Condição perante o tempo de desemprego (agrupado) segundo os grupos etários

		Grupos tempo de desemprego			Total	
		0-3	4-12	mais 1 ano		
Grupos etários	18 - 25	N	18	12	9	39
		% do Total	14,1%	9,4%	7,0%	30,5%
	26 - 36	N	10	22	14	46
		% do Total	7,8%	17,2%	10,9%	35,9%
	37 - 47	N	3	6	13	22
		% do Total	2,3%	4,7%	10,2%	17,2%
	mais de 48	N	1	4	16	21
		% do Total	,8%	3,1%	12,5%	16,4%
Total		N	32	44	52	128
		% do Total	25,0%	34,4%	40,6%	100,0%

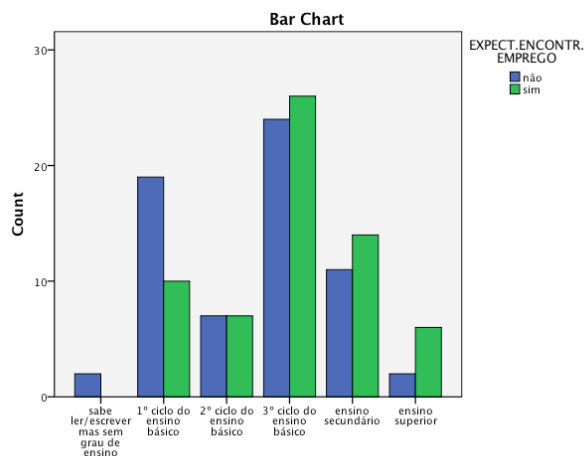
Podemos ainda verificar que o tempo de desemprego varia segundo o nível de escolaridade, apesar dos valores residuais de 1,6% dos participantes que sabem ler/escrever sem grau de ensino e dos 6,3% com ensino superior. Ao analisar o Tabela 7, é possível observar que o tempo de desemprego é mais reduzido à medida que o nível de escolaridade dos participantes aumenta.

**Tabela 8:** Condição perante o tempo de desemprego (agrupado) segundo o nível de escolaridade

ESCOLARIDADE/TEMPO DE DESEMPREGO	Média	N	Máximo	% do Total
sabe ler/escrever mas sem grau de ensino	30,00	2	60	1,6%
1º ciclo do ensino básico	18,55	29	60	22,7%
2º ciclo do ensino básico	14,00	14	60	10,9%
3º ciclo do ensino básico	16,04	50	120	39,1%
ensino secundário	12,08	25	36	19,5%
ensino superior	12,75	8	45	6,3%
Total	15,62	128	120	100,0%

No que se refere ao número de apoios ou suporte financeiro durante a situação de desemprego, verificamos que 53 recebem subsídio de desemprego, 38 referem apoio familiar, 32 rendimento do conjuge ou companheiro, 29 beneficiários do rendimento social de inserção, 15 com trabalhos ocasionais (biscates) e 6 sem qualquer apoio financeiro. Foi possível concluir pela existência de mais do que um tipo de apoio, em média registaram-se 2 tipos de apoios.

Neste estudo foi incluído ainda uma outra variável essencialmente associada à



**Figura 5:** Expectativas de empregabilidade/escolaridade

condição do trabalho, uma vez que a expectativa face à probabilidade de encontrar emprego, é reveladora da representação que o participante tem de si próprio, e do mercado de trabalho que a sua experiência de desemprego lhe ensinou. À pergunta “Considera que pode encontrar

emprego nos próximos 3 meses?” Podemos observar no Tabela 9, que para a nossa amostra, os participantes estão equitativamente distribuídos entre a perspectiva de que surgirá uma solução para a condição de desemprego (49,2%) e a ausência de expectativa de que irá surgir um emprego nos próximos 3 meses (50,8%). Os homens desempregados aparentam ter mais expectativas comparativamente às mulheres desempregadas. Em relação à amostra em geral, a expectativa de encontrar emprego nos próximos 3 meses, predomina nos participantes mais jovens, desempregados pela primeira vez e com um nível de escolaridade mais elevado, em especial os participantes com o 9º ano completo (Figura 5).

Ainda debruçando-nos sobre as expectativas, os participantes com mais de 12 meses de tempo de desemprego reportam a 28,9% dos 50,8% que não têm perspectiva de encontrar emprego nos próximos 3 meses. Em contrapartida, podemos ainda relevar que os participantes, que têm expectativas de encontrar emprego, não têm mais de 12 meses de duração de desemprego.

**Tabela 9:** Caracterização socioprofissional dos participantes

Caracterização socioprofissional		Masculino		Feminino		TOTAL
		N	%	N	%	
Duração da última actividade	Até 12 meses	30	23,4%	28	21,9%	45,3%
	13 a 24 meses	5	3,9%	17	13,3%	17,2%
	25 ou mais meses	17	13,3%	13	10,2%	23,4%
Tempo de desemprego	0 a 3 meses	12	9,4%	20	15,6%	25,0%
	4 a 12 meses	26	20,3%	18	14,1%	34,4%
	Mais de um ano	18	14,1%	34	26,6%	40,6%
Expectativa de encontrar emprego nos próximos 3 meses	Sim	33	58,9%	30	41,7%	49,2%
	Não	23	41,1%	42	58,3%	50,8%
Nº vezes desempregado	Uma vez (a actual)	39	30,5%	40	31,3%	61,7%
	Duas ou 3 vezes	9	7,0%	23	18,0%	25,0%
	Mais de 3 vezes	8	6,3%	9	7,0%	13,3%
Causas de desemprego	Cessaçao de contrato	37	28,9%	29	22,7%	51,6%
	Conflitos com colegas	4	3,1%	1	0,8%	2,3%
	Conflitos com chefias	1	0,8%	2	1,6%	3,9%
	Problemas emocionais	0	0,0%	1	0,8%	0,8%
	Rescisão por vontade própria	3	2,3%	5	3,9%	6,3%
	Desmotivação	3	2,3%	2	1,6%	3,9%
	Problemas familiares	1	0,8%	1	0,8%	1,6%
	Problemas com consumos	0	0,0%	1	0,8%	0,8%
	Doença	0	0,0%	1	0,8%	0,8%
	Outros	16	12,5%	31	24,2%	36,7%

#### 4.3.2.4. AVALIAÇÃO SUBJECTIVA DO SENTIMENTO FACE AO DESEMPREGO

**Tabela 10:** Caracterização da amostra relativamente à (in)satisfação perante a situação de desemprego

Grau de (in)satisfação	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
N	52	12	12	18	8	10	11	3	1	1	0	0
%	40,6%	9,4%	9,4%	14,1%	6,3%	7,8%	8,6%	2,3%	0,8%	0,8%	0%	0%

A maioria dos participantes avalia negativamente a sua condição de desemprego, numa escala de 1 a 12 (sentimento de menos satisfeito ao mais insatisfeito). Estes resultados distanciam-se de uma avaliação positiva, em que apenas 12,5% dos participantes avaliam a

sua situação de desemprego como satisfatória ou muito satisfatória (Tabela 10). Ainda no que respeita à insatisfação perante o desemprego, esta avaliação subjectiva essencialmente negativa, está presente na grande maioria dos participantes, independentemente de terem, ou não, expectativas de encontrarem emprego nos próximos 3 meses. Iremos ainda abordar estes dados na apresentação e discussão dos resultados, relacionado-os com as demais medidas psicológicas.

#### **4.4. INSTRUMENTOS UTILIZADOS E QUALIDADES PSICOMÉTRICAS**

No ponto seguinte pretendemos apresentar os instrumentos que integram este estudo, analisar as características psicométricas das escalas aplicadas aos nossos participantes desempregados, e verificar a sua adequação à amostra da nossa investigação. Procedemos à análise da consistência interna, calculando o coeficiente *alpha de Chronbach*, pois é considerado o método de análise mais adequada para escalas de tipo Likert (Chronbach, 1984; Cortina, 1993). Alguns investigadores concordam que um instrumento que apresente uma consistência interna de .70, pode ser considerado adequado para avaliar a variável que pretende medir (Nunnally, 1978; Chronbach, 1984), embora o desejável seja que o *alpha*, enquanto valor de fidelidade, se situe acima de .80 (Bryman & Cramer, 1993).

#### 4.4.1. QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO E SOCIOPROFISSIONAL

O questionário sociodemográfico foi construído com o objectivo de caracterizar os participantes da nossa amostra, uma vez que a escala de recursos emocionais, de satisfação com a vida, de satisfação com o suporte social percebido e de estratégias de *coping* que utilizamos não têm a finalidade de caracterizar os indivíduos quanto ao sexo, idade, estado civil, escolaridade, agregado familiar e situação profissional. Na sua totalidade, esta parte do inquérito está organizada em quatro partes: os dados pessoais, dados relativos à escolaridade, dados relativos à habitação e recursos económicos e os dados relativos ao último emprego e a situação de desemprego.

Neste questionário incluímos ainda duas questões, uma para avaliar o sentimento face à situação de desemprego e outra relativa à expectativa de encontrar emprego no período de três meses. Em relação à primeira questão era solicitado aos participantes que assinalassem numa escala tipo likert de 12 pontos, o grau de satisfação/insatisfação da experiência de desemprego.

#### 4.4.2. INSTRUMENTOS UTILIZADOS PARA AVALIAR O BES

##### 4.4.2.1. ESCALA DE SATISFAÇÃO COM A VIDA – SWLS

Um dos instrumentos mais utilizados para avaliar a dimensão cognitiva do bem-estar subjectivo é a SWLS (*Satisfaction with life scale*), ou Escala de Satisfação com a Vida. É impreterível salientar que a “*Satisfaction with Life Scale*” foi planeada e estruturada por Diener e colaboradores (1985), para avaliar a satisfação face à vida, de acordo com critérios estabelecidos pelo próprio indivíduo e não em função de padrões impostos externamente.

Posteriormente, as propriedades do instrumento foram objecto de uma revisão realizada por Pavot e Diener (1993). Sendo os critérios adoptados pelo indivíduo de modo a alcançar um parecer subjectivo, a indução dos mesmos pelo investigador torna-se impertinente.

Foi ainda reforçada a importância, de que o juízo formulado seja relativo à qualidade de vida num sentido global, e não apenas referente a domínios específicos (Pavot & Diener, 1993). Os itens de SWLS são globais, conduzindo os respondentes a pensar os domínios das suas vidas segundo os seus próprios valores e permitindo um julgamento global sobre a satisfação com a vida. A SWLS, na sua versão original, é constituída por 5 itens formulados no sentido positivo com uma escala de resposta tipo Likert de 7 pontos, pelo que a pontuação do sujeito pode variar entre 5 a 35 pontos, sendo que a pontuação 20 representa o ponto médio.

Na sua construção, Diener et al. (1985) tiveram como base uma escala de 45 itens, a que foi sujeita a uma análise factorial da qual resultaram três factores: Satisfação com a Vida, Afecto Positivo e Afecto Negativo. 10 dos itens apresentavam uma saturação de .60 no factor Satisfação com a Vida, sendo este grupo reduzido posteriormente a 5 itens, minimizando redundâncias em termos de enunciado e com custos mínimos ao nível da consistência interna (Pavot & Diener, 1993). Este formato, mais preciso, permite a sua incorporação numa bateria de instrumentos de avaliação com custos reduzidos, no que se refere ao tempo necessário para o seu preenchimento.

A SWLS tem mostrado uma forte consistência interna e uma moderada estabilidade temporal (Pavot & Diener, 1993). Diener e colaboradores (1985) referem um coeficiente *alpha* de .87 e no teste-reteste, após dois meses, um coeficiente de estabilidade de .82. Diener e colaboradores (1985) e Pavot e Diener (1993) encontraram uma estrutura unifactorial na

SWLS explicativa de 66% da variância da escala, sendo este resultado replicado em vários estudos (Arrindell, Meeuwesen & Huyse, 1991; Pavot et al., 1991). Estes estudos revelaram, igualmente, que o último item é o mais fraco em termos de convergência com os restantes. A validade de constructo do instrumento é visível pelas correlações positivas e significativas que o mesmo apresenta com outros instrumentos de avaliação do bem-estar e da satisfação com a vida, apresentando uma convergência adequada com as referidas medidas, incluindo medidas utilizadas em diferentes abordagens metodológicas (Diener et al., 1985; Pavot et al., 1991). Por outro lado, mostrou estar negativamente relacionado com a depressão, com o afecto negativo, a ansiedade e ou neuroticismo (Diener et al., 1985; Larsen, Diener & Emmons, 1985; Pavot & Diener, 1993).

No que se refere à validade discriminante da SWLS, os estudos mostram que, muito embora a satisfação com a vida e o bem-estar subjectivo estejam relacionadas, são constructos independentes, existindo resultados que sugerem a evidência da validade discriminante da escala (Pavot & Diener, 1993; Lucas, Diener & Suh, 1996; Eid & Diener, 2004).

A SWLS tem sido também utilizada em diferentes línguas, revelando capacidades de aplicação em diversas culturas, mantendo os seus níveis de fidelidade e validade (Abdallah, 1998; Shevlin et al., 1998; Arrindell, Heesink & Feij, 1999; Schimmack et al., 2002).

Adaptada para a população portuguesa, primeiro por Neto e colaboradores (1990), e depois por Simões (1992), a SWLS revelou boas qualidades psicométricas e uma estrutura unifactorial, que é possível identificar como a dimensão cognitiva do bem-estar subjectivo (Simões et al., 2001). Simões (1992) validou a escala numa amostra constituída por 74 alunos da Faculdade de Psicologia e Ciência de Educação da Universidade de Coimbra e por 130 adultos de idades e profissões diversas. Os aspectos da tradução foram aperfeiçoados de

forma a facilitar a compreensão do conteúdo a pessoas com poucas competências escolares, reduzindo paralelamente a amplitude da escala de resposta para cinco pontos. Embora com uma versão da SWLS reduzida para 5 alternativas de resposta, obteve-se, com este estudo, valores praticamente idênticos aos de Neto et al. (1990), no que respeita à fidelidade (*alpha de Cronbach* de .77) e à validade factorial (emergindo um único factor, explicativo de 53,1% da variância). Todas as correlações item-total se revelaram significativas ao nível de .001, constatando-se que, à semelhança dos trabalhos de Diener et al. (1985) e de Neto et al. (1990), também, neste estudo, o item 5 registou o valor mais baixo de correlação item-total, situação que pode ser explicada, em parte, pelo facto de se encontrar formulado no passado, enquanto os outros quatro se referem ao presente, explicação que, no entanto, carece de uma confirmação empírica.

Resumindo, podemos afirmar que todo o trabalho preliminar realizado com a SWLS, revelou que a satisfação com a vida constitui um constructo psicológico de grande significado e relevância, e que o referido instrumento apresenta boas propriedades psicométricas (Diener, 2000). Mais recentemente o mesmo autor (Diener, 2009) refere que a SWLS é adequada para um leque alargado de grupos etários, desde a adolescência até a idade adulta. Estas condições tornam-se apelativas para o nosso estudo face à população diversificada em análise.

Neste estudo optámos pela validação posterior de Simões (1992), por ser mais acessível a pessoas com baixo nível académico, indo ao encontro da nossa amostra, onde as opções de resposta foram reduzidas para cinco: discordo muito (1), discordo um pouco (2), não concordo, nem discordo (3), concordo um pouco (4) e concordo muito. Os resultados possíveis de atingir com esta escala, oscilam entre um mínimo de 5 e um máximo de 25, indicando maior satisfação com a vida, quanto mais elevado for o valor, situando-se o ponto

médio na pontuação 15. Por outro lado, a Escala de Satisfação com a Vida (SWLS) é um instrumento que tem vindo a evidenciar índices de fidelidade e de validade adequados, aliados à simplicidade de resposta e brevidade de aplicação.

Foram estas as razões que nos conduziram à sua utilização no presente estudo, não só com o objectivo de avaliar as suas qualidades psicométricas numa amostra de desempregados, mas também para verificar até que ponto a experiência de desemprego se associa à satisfação com a vida em geral.

**Tabela 11:** Coeficientes de consistência interna (*alpha* de *Chronbach*) da SWLS em diversas amostras

	Diener e colaboradores (1985)	Simões (1992)	Presente estudo
<i>Alpha</i> de <i>Chronbach</i>	.87	.77	.85

#### 4.4.2.2. ESCALA DO AFECTO POSITIVO E DO AFECTO NEGATIVO – PANAS

A PANAS, Escala de Afecto Positivo e de Afecto Negativo, é o instrumento utilizado para medir a vertente afectiva do bem-estar subjectivo (PA – Afectividade Positiva; NA – Afectividade Negativa). Foi desenvolvida por Watson, Clark e Tellegen (1988) e apareceu como resultado de diversas investigações que se preocuparam com a identificação das dimensões do afecto e com o esclarecimento da sua natureza.

A escala é constituída por 20 termos/palavras representativas da afectividade sentida pelo sujeito, 10 dos quais se integram no domínio do afecto positivo e formam a subescala PA (Afecto Positivo), e os outros 10 termos descrevem o afecto negativo, dando lugar à subescala NA (Afecto Negativo). A escala de resposta é do tipo Likert de 5 pontos, e o respondente deve assinalar a extensão em que experienciou cada um dos estados de emocionais durante

um determinado período de tempo (hoje, na última semana, no último mês). As palavras correspondentes aos afectos, estão distribuídas sem sequência lógica ou aleatoriamente pela escala PANAS. O desenvolvimento da escala teve como base a utilização de 60 palavras descritivas da afectividade, que foram sujeitos a uma análise em componentes principais, na qual se consideraram as palavras com uma saturação igual ou superior a .40. A validação da escala foi feita com várias e numerosas amostras, obtendo-se dados relativos a sete diferentes instruções temporais. As médias tendem a ser mais elevadas à medida que o tempo estipulado é mais longo, o que se pode considerar coerente, sendo que a probabilidade de experienciar um determinado estado aumenta se o tempo considerado for maior.

As médias são superiores nos descritores do afecto positivo, PA, relativamente às médias obtidas nos descritores do afecto negativo, NA, e parece existir uma proximidade de valores entre géneros. A correlação entre as subescalas PA e NA é baixa, indo de -.12 a -.23, consoante o período de tempo a que se reporta (Watson, Clark & Tellegen, 1988). A PANAS apresenta uma boa consistência interna, com valores que se situam entre .86 e .90 para a subescala PA e valores entre .84 e .87 na subescala NA, não sendo nenhuma delas afectadas pelo Tabela temporal considerado. A estabilidade avaliada pela consistência do teste-reteste, atinge níveis significantes em qualquer dos Tabelas temporais considerados (Watson, Clark & Tellegen, 1988).

Também Watson e Walker (1996), num estudo cujo objectivo era avaliar a estabilidade a longo prazo da PANAS (entre seis e sete anos), encontraram valores de estabilidade significativos, embora menores na subescala NA. Os autores encontraram uma estrutura de dois factores que explicam cerca de 70% da variância. Recentemente tem-se levantado alguma polémica relativamente à estrutura factorial da PANAS (Green, Goldmen & Salovey,

1993). No entanto, Tellegen, Watson e Clark (1999), mediante uma reapreciação dos resultados obtidos e recorrendo a uma análise factorial confirmatória, corroboraram a independência do afecto positivo e do afecto negativo. A validade externa, avaliada pelas correlações entre a PANAS e outros instrumentos que medem constructos relacionados com a ansiedade, a depressão e o distress, apresenta-se adequada, surgindo correlações significativas, quer entre a PA e outros instrumentos de medição do afecto positivo, quer entre a NA e instrumentos de medição do afecto negativo (Watson, Clark & Tellegen, 1988). De igual modo, os resultados evidenciados por Watson e Walker (1996) vão no mesmo sentido.

No nosso estudo utilizaremos a versão da PANAS, validada por Simões (1993) para a população portuguesa. Nesta validação, Simões adicionou um item à subescala PA e um item à subescala NA, por considerar que “alguns destes itens originais não ficavam adequadamente traduzidos, em termos de conteúdo” (p.389). Assim sendo, a versão totaliza 22 itens. As duas escalas revelam bons índices de fidelidade, apresentando um *alpha de Cronbach* de .82 para a PA e de .85 para a NA. A versão da PANAS, validada para a população portuguesa, revelou também boa validade de constructo e discriminante. No nosso estudo, ambas as subescalas revelaram uma fiabilidade aceitável, o que é confirmado pelos valores satisfatórios do *alpha de Cronbach*.

**Tabela 12:** Coeficientes de consistência interna (*alpha de Chronbach*) da PANAS em diversas amostras

	Watson, Clark & Tellegen (1988)	Simões (1993)	Presente estudo
<i>Alpha de Chronbach</i>	Entre .86 e .90 (PA)	.82 (PA)	.84 (PA)
	Entre .84 e .87 (NA)	.85 (NA)	.81 (NA)

#### 4.4.3. QUESTIONÁRIO DE SUPORTE SOCIAL PERCEBIDO - SSQ6

Dada a importância do suporte social para o processo de transição e adaptação às diversas circunstâncias ou acontecimentos de vida, os investigadores têm centrado os seus esforços no desenvolvimento de instrumentos de avaliação do referido constructo.

Sarason e colaboradores (1983) desenvolveram o *Social Support Questionnaire* (SSQ) com o objectivo de avaliar o suporte social percebido, nas suas duas dimensões: disponibilidade e satisfação. Através dos 27 itens, que compõem este questionário, foi possível estabelecer associações entre as medidas de número (SSQN – a percepção de que existe um número de pessoas disponíveis a quem se pode recorrer em caso de necessidade) e satisfação (SSQS – o grau de satisfação em relação ao suporte disponível) e algumas variáveis de personalidade. Neste sentido, enquanto que para alguns sujeitos, só um número considerável de figuras de apoio disponíveis pode garantir o necessário suporte social, para outros uma única pessoa pode assegurar o apoio que necessitam (Pinheiro, 2003). O SSQ, tal como foi construído e utilizado pelos seus autores, revelou índices de consistência interna ( $\alpha=.97$  para SSQN e  $\alpha=.94$  para SSQS) e de validade divergente e convergente muito satisfatórios. A análise factorial do instrumento fez emergir uma estrutura bidimensional, coincidente com as duas subescalas teoricamente previstas. As correlações encontradas entre as duas dimensões (SSQN e SSQS) nos muitos estudos em que foi utilizado o SSQ oscilaram entre .30 e .40 (Pinheiro & Ferreira, 2002).

Apesar das boas qualidades psicométricas evidenciadas, razões de ordem prática levaram Sarason e colaboradores (1987) a desenvolver uma versão mais curta deste instrumento, surgindo, assim, o SSQ6 constituído apenas por 6 itens.

Subjacente à construção desta versão mais reduzida do SSQ, poderão referir-se dois

objectivos: “(...) 1) ultrapassar as barreiras do cansaço e da lentidão que a maioria das medidas que pretendem avaliar as relações sociais implicam, e que apesar de recolherem informações relevantes, comprometem a sua autenticidade; 2) avaliar de uma forma global o carácter multifacetado do constructo de suporte social, em vez de enfatizar um ou outro aspecto, que é exactamente o que tem conduzido à proliferação de medidas, nem sempre muito relacionadas umas com as outras” (Pinheiro & Ferreira, 2002, p.317).

No seguimento das vantagens acima mencionadas, optámos por utilizar no nosso estudo como medida de avaliação da percepção do suporte social, a versão portuguesa do Social Support Questionnaire 6 (SSQ6) de Pinheiro & Ferreira (2002).

Constituindo-se como uma boa alternativa à versão longa, o SSQ6 inclui itens relativos à aceitação, afecto e afirmação do valor pessoal, estando estas componentes correlacionadas com o processo de vinculação, dimensões que parecem desempenhar um papel importante na percepção do indivíduo acerca do suporte social.

Do ponto de vista psicométrico, “...podemos concluir que o SSQ6 é um instrumento satisfatório, que se apresenta como uma boa alternativa à forma longa do SSQ, e que pela sua natureza e conteúdos reflecte, de uma maneira geral, os aspectos afectivos das relações interpessoais de suporte social” (Pinheiro, 2003, p. 277).

Tal como o SSQ6 de Sarason e colaboradores (1987), também a versão portuguesa de Pinheiro & Ferreira (2002) pretende avaliar a percepção da disponibilidade das entidades de suporte (SSQ6N) e a percepção da satisfação com o suporte disponível (SSQ6S). Mantendo a mesma estrutura do SSQ, o Questionário de Suporte Social – versão reduzida (SSQ6) – é constituído por 6 itens, cada um deles com duas partes, as quais originam dois resultados parciais. O número de pessoas que cada indivíduo percebe como estando disponíveis para o

apoiarem e ajudarem numa determinada situação, é avaliado de forma interrogativa e apresentado na primeira parte do item. Os indivíduos podem referir um número máximo de 9 pessoas, sendo também possível responder “ninguém”. O grau de satisfação, com a globalidade do suporte percebido nessa mesma situação, surge na segunda parte de cada item.

Utiliza-se uma escala de tipo Likert, de seis pontos: desde muito insatisfeito (1) a muito satisfeito (6). Este conjunto de 6 itens permite obter um índice de percepção de suporte disponível (SSQ6N) e um índice de percepção da satisfação com o suporte social disponível (SSQ6S). Cada um destes resultados parciais é obtido dividindo a soma das pontuações nos itens por seis, obtendo-se assim um valor médio que os autores designam por índice numérico (SSQ6N) e índice de satisfação (SSQ6S) (Sarason e colaboradores, 1987; Pinheiro & Ferreira, 2002; Pinheiro, 2003).

Relativamente às propriedades psicométricas, a versão portuguesa do SSQ6 apresentou índices de consistência interna muito satisfatórios para as duas dimensões. A análise factorial em componentes principais (com rotação varimax), revelou existirem dois factores com valores próprios superiores a um, que no seu conjunto explicavam 67.44% da variância (34,06% e 33,38%, respectivamente). A distribuição dos itens pelos factores correspondia, de forma exacta, às dimensões definidas por Sarason e colaboradores (1987), apresentando cada um dos itens saturações significativas somente num dos factores.

Os estudos realizados por Pinheiro e Ferreira (2002) mostraram que, quando tomadas isoladamente, as duas dimensões do suporte social - número (SSQ6N) e satisfação (SSQ6S) – apresentavam coeficientes de correlação item/total elevados. Estes mesmos dados foram comprovados em dois estudos realizados por Pinheiro (2003). No estudo A, efectuado com base numa amostra de 174 estudantes do ensino superior, os valores dos coeficientes de

correlação item/total do SSQ6 variaram, para o SSQ6N, entre .65 e .84 e para o SSQ6S entre .62 e .79. No estudo B, realizado com base numa amostra de 219 estudantes, foi encontrada uma variação dos valores de correlação item/total entre .66 e .80, para a dimensão Número, sendo que para a subescala relativa à Satisfação tais valores oscilaram entre .67 e .81. Os índices de consistência interna obtidos nos dois estudos foram, respectivamente, de .89 e .90 para a dimensão Satisfação (SSQ6S) e de .92 e .90 para a dimensão Número (SSQ6N).

Verificou-se, ainda, a existência de uma correlação significativa, embora baixa, entre a percepção do número de entidades de suporte (SSQ6N) e a percepção da satisfação com o suporte disponível (SSQ6S), tendo sido encontrados valores de correlação de .173 ( $p=0.11$ ) no estudo A e de .192 ( $p=.002$ ) no estudo B.

Sistematizando, os resultados enfatizam as qualidades psicométricas da versão portuguesa do Questionário de Suporte Social – Versão Reduzida (SSQ6), no que diz respeito à sua consistência interna e validade. Associada a estas características salienta-se a concepção bidimensional da percepção de suporte social (percepção da disponibilidade do suporte e a percepção de satisfação em relação a essa disponibilidade), como vantagem deste instrumento. Outra vantagem do SSQ6, prende-se com a possibilidade de identificar a composição da rede social percebida como disponível pelos indivíduos. Permite diferenciar os apoios esperados dos diferentes sub-sistemas sociais que rodeiam o indivíduo, tais como a família e os amigos. Desta forma, poderá ser entendido como um indicador das relações positivas com os outros e da integração social versus isolamento social.

De facto, se o indivíduo acreditar que, na sua rede social, existem pessoas que se interessam por si e que o tentarão ajudar, se e quando necessitar, o suporte social poder-se-á constituir como promotor de saúde, bem-estar físico, psicológico e social. Investigações

diversas têm vindo a confirmar que níveis elevados de percepção do suporte social, tal como é medida pelo SSQ6, parecem estar negativamente correlacionados com a solidão e positivamente associados à auto-estima, à aceitação de si próprio, às relações positivas com os outros, ao desenvolvimento pessoal, ao domínio do meio e à autonomia, enquanto características de bem-estar psicológico.

Julgamos ser importante referir, ainda, que os resultados de estudos diversos parecem sugerir que “a percepção do suporte social pode ser considerada uma característica da personalidade, que por isso tenderá a ser estável com o tempo, mesmo durante os períodos de transição desenvolvimentista” (Pinheiro & Ferreira, 2002, p.328). Estas observações são pertinentes tendo em conta o grupo etário diferenciado deste estudo. Com o objectivo de verificar a adequação do SSQ6 à amostra utilizada na nossa investigação, procedeu-se à análise das características psicométricas da escala. Os valores de consistência interna obtidos, .92 para a dimensão da satisfação (SSQ6S) e .89 para a dimensão número (SSQ6N), sublinham a adequação dos índices de fidelidade deste instrumento.

**Tabela 13:** Coeficientes de consistência interna (*alpha de Chronbach*) do SSQ6 em diversas amostras

	Sarason e colaboradores (1987)	Pinheiro & Ferreira (2002)	Presente estudo
<i>Alpha de Chronbach</i>	.90 (Número)	.92 e .90 (Número)	.89 (Número)
	.93 (Satisfação)	.89 e .90 (Satisfação)	.92 (Satisfação)

#### 4.4.4. QUESTIONÁRIO *BRIEF COPE*

Ribeiro e Rodrigues (2004) relatam que o *Brief COPE* foi desenvolvido por Carver, Scheier e Weintraub em 1989, com o objectivo de avaliar estilos e estratégias de *coping*. Os autores desenvolveram a escala com base na literatura existente acerca do *coping* (Ribeiro,

2007). Esta versão desenvolveu-se a partir de uma outra, com 60 itens, designada por *Cope Inventory* largamente utilizada no contexto da saúde. O *Brief COPE* foi elaborado com o objectivo de disponibilizar um questionário reduzido, uma vez que os instrumentos de avaliação existentes na altura, designadamente o *Cope Inventory*, colocavam uma sobrecarga muito grande sobre os participantes (Carver & Scheier, 1989). Segundo Carver (1997), o questionário foi utilizado pela primeira vez num estudo com vítimas de um furacão (catástrofe natural) e permite a avaliação do *coping* de uma forma breve.

Os autores basearam-se sobretudo no modelo de *coping* de Lazarus e Folkman (1984) e, igualmente, no modelo de auto-regulação comportamental de Carver e Scheier desenvolvido entre 1981 e 1990 (Carver, 1997) e descritos anteriormente.

Ribeiro e Rodrigues (2004) validaram o *Brief COPE* para a população portuguesa, tornando possível a “avaliação do *coping* disposicional nos adultos” (Ribeiro, 2007, p. 204). A adaptação da versão portuguesa seguiu os passos utilizados pelos autores da versão original, numa população semelhante, e encontrou resultados idênticos (Ribeiro & Rodrigues, 2004).

De acordo com Ribeiro e Rodrigues (2004), o instrumento apresenta 28 itens, que se distribuem por cada uma das seguintes 14 sub-escalas (2 itens cada), cada uma com a sua definição própria. Segundo Carver et al., (1989) e Carver (1997), algumas das estratégias (dimensões) têm um forte suporte teórico na sua conceptualização outras foram introduzidas por evidenciarem um grande recurso por parte das pessoas. Na Figura 6 estão as conceptualizações das 14 formas de *coping* propostas por Carver (1997), Carver et al., (1989).

DIMENSÕES DO <i>BRIEF COPE</i>	DESCRIÇÃO
1. <i>Coping</i> activo	Relacionada com o levar o indivíduo a tomar atitudes num esforço de remover ou circunscrever o stressor.
2. Planear	Relacionada com o pensar em formas de enfrentar o stressor, por exemplo, organizando alguma forma de actividade, pensar nos passos a tomar ou no melhor modo de lidar com o problema.
3. Recurso ao suporte social por razões instrumentais	Relacionada com a procura de assistência, informação ou conselhos sobre o que fazer perante o stressor.
4. Recurso ao suporte social por razões emocionais	Relacionada com a procura de apoio moral, simpatia e compreensão.
5. Religião	Relacionada com o facto do indivíduo se refugiar na sua crença religiosa.
6. Reinterpretação positiva	Relacionada com o facto de extrair valor positivo à situação de forma a torná-la mais favorável.
7. Auto-culpabilização	Relacionada com o facto de levar o indivíduo a admitir uma certa responsabilidade.
8. Aceitação	Relacionada com o facto de aceitar a realidade da situação stressante.
9. Expressão de sentimentos	Relacionada com a expressão das emoções ou sentimentos.
10. Negação	Relacionada com a tentativa de rejeitar a realidade imposta pelo stressor.
11. Auto-distracção	Relaciona-se com voltar-se para outras actividades para manter a mente ocupada e pensar menos no agente stressor.
12. Desinvestimento comportamental	Relacionada com o desistir ou reduzir o esforço para atingir o objectivo que é ameaçado pelo stressor.
13. Uso de substâncias	Relacionada com o recurso ao álcool ou outras drogas como forma de se libertar do stressor.
14. Humor	Relacionada com a capacidade de fazer piadas sobre a situação de stresse.

**Figura 6:** Taxonomia das estratégias para lidar com o estresse (coping) proposta por Carver et al., (1989); Carver (1997)

Utilizando a taxonomia de Lazarus & Folkman (1984), o *Coping* activo, Planear e o Recurso ao suporte social por razões instrumentais, fazem parte do *coping* focado no problema; as restantes onze estratégias fazem parte do *coping* focado nas emoções.

A resposta aos diversos itens “é dada numa escala ordinal com quatro alternativas (de “0” a “3”), entre “nunca faço isto” até “faço sempre isto”, sendo que o resultado final é apresentado como um perfil e as sub-escalas não são somadas nem há uma nota total, mas os itens são somados em cada sub-escala, com o mínimo de 0 e o máximo de 6, sendo que quanto maior for a nota obtida maior é o uso de determinada estratégia de *coping*” (Ribeiro &

Rodrigues, 2004, p. 9). O questionário é sempre precedido de uma introdução, onde o investigador pede aos participantes para responderem como têm lidado com determinado problema (do interesse do investigador) (Ribeiro & Rodrigues, 2004). No âmbito da nossa investigação remete à experiência de desemprego.

Passemos a apresentar as propriedades psicométricas do *Brief COPE* (Ribeiro & Rodrigues, 2004). Através da análise dos componentes principais, todas as cargas factoriais são superiores a .40, o que “confirma a distribuição de itens pelas escalas a que pertencem” (Ribeiro & Rodrigues, 2004, p.11). Os valores de consistência interna da versão Portuguesa variam entre .55 e .84, seguindo padrões semelhantes à versão original aonde os valores se encontram entre .50 e .90 (Ribeiro & Rodrigues, 2004). No nosso estudo da consistência interna da escala verificamos a existência de um valor satisfatório de .71 valor de *alpha*.

Este questionário é útil na investigação dentro do contexto da saúde, tendo em conta a facilidade de resposta e o facto de ser um questionário breve, bem como a diversidade de estratégias de *coping* que representa (Ribeiro & Rodrigues, 2004), pelo que se considerou adequado aplicá-lo aos participantes desempregados.

**Tabela 14:** Coeficientes de consistência interna (*alpha* de *Chronbach*) do *Brief COPE* em diversas amostras

	Carver e Scheier (1989)	Ribeiro & Rodrigues (2004)	Presente estudo
<i>Alpha</i> de <i>Chronbach</i>	Entre .50 e .90	Entre .55 e .84	.71

#### 4.5. PROCEDIMENTOS FORMAIS E ÉTICOS DE RECOLHA DE DADOS

Uma investigação é antes de mais uma vontade de compreender, ou “por definição algo que se procura (...) um caminhar para um melhor conhecimento e deve ser aceite como tal, com todas as hesitações, desvios e incertezas que isso implica” (Quivy e Campenhoudt, 2003, p.30).

De modo a tornar visível o estudo junto da entidade que acolhe a população de desempregados que se encontram inscritos nos Centros de Empregos, foi apresentado um documento que explicava os objectivos, a metodologia e os instrumentos a serem utilizados para recolher a informação pretendida. Face à necessidade de condicionar o efeito de desejabilidade, por um lado, a investigadora é funcionária do IEFP, por outro, recolher informação dentro de um espaço de serviço público, procedeu-se a aplicação dos questionários sempre no exterior desses espaços. Essa condição avantajou o facto do estudo não necessitar de autorização na recolha de dados a não ser aos destinatários *per si*. Não obstante, sempre que possível e apesar da aplicação ser exterior, criando um afastamento à esfera das instituições, procedeu-se sempre a uma informação prévia, nomeadamente junto dos Centros de Emprego, da Segurança Social de Loulé, Quarteira e Albufeira, da Fundação António Aleixo e o Centro Autárquico de Quarteira (Gabinete de Inserção Profissional).

A recolha de dados decorreu entre os meses de Abril a Agosto de 2010 nos diversos locais já referidos. O método de recolha foi de carácter individualizado, face às características do questionário, e a sua eventual transmissão a indivíduos com menos escolaridade ou que teriam maior dificuldade no seu preenchimento.

Segundo Ribeiro (1999) o consentimento informado deverá ser redigido numa linguagem clara e que seja entendida pelos participantes. Na nossa investigação, o

consentimento informado foi solicitado oralmente e por escrito, assim como a questão do anonimato e das respostas foi referenciada. Foi ainda referido aos participantes, que tinham a liberdade de participar, recusar ou abandonar o estudo sem qualquer explicação ou consequência para os próprios. Foi-lhes também dado conhecimento do tempo a despendar para o preenchimento do inquérito (cerca de 20 a 25 minutos).

O primeiro momento compreendeu uma breve apresentação do estudo de âmbito exclusivamente universitário do mestrado, e um esclarecimento acerca do consentimento informado. De seguida, ofereceu-se a possibilidade de apoiar a leitura e ou o preenchimento. A maioria dos indivíduos preencheram individualmente, sem solicitar apoio, tendo no entanto, surgido algumas situações em que se tornou necessário confirmar o preenchimento integral do questionário. Os indivíduos que evidenciavam maior dificuldade na tarefa, geralmente detentores de baixa escolaridade e fracas competências básicas de escrita e leitura, concordavam com o apoio na leitura e no preenchimento.

Cada recolha de informação teve a duração de, aproximadamente, vinte minutos. Neste estudo, respeitámos os princípios relativos ao direito de auto-determinação, direito à intimidade, direito à protecção contra o desconforto e ao prejuízo e o direito a um tratamento justo e equitativo.

De um modo geral, a reacção dos nossos inquiridos foi positiva, manifestando alguma satisfação e necessidade de partilha com o estudo em particular. O mesmo se pode verificar pela totalidade de inquéritos e respectivos itens respondidos por todos os inquiridos.

Por fim, após seleccionarmos os instrumentos que pretendíamos utilizar na nossa investigação, solicitámos autorização aos autores (responsáveis pela tradução e validação dos instrumentos para a população portuguesa) (Anexo 3).

## CAPÍTULO 5 – APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Nesta fase do estudo, feita a passagem pela fundamentação existente, pela metodologia adoptada neste estudo, e pelos dados obtidos na caracterização da nossa amostra, debruçar-nos-emos essencialmente, numa reflexão que se pretende crítica, sobre a metodologia utilizada e a apresentação e discussão dos resultados. A reflexão proposta visa ainda a elaboração de algumas considerações finais sobre as implicações que os resultados obtidos nesta investigação, poderão ter na abordagem do desemprego, visto sob o prisma da saúde mental, bem como da sua relação com os níveis de bem-estar, o suporte social percebido e o *coping*. A análise aos recursos psicológicos foi também considerada e dela fazem parte as expectativas de empregabilidade e o sentimento de (in)satisfação perante a situação de desemprego.

No que diz respeito ao tratamento e análise das variáveis, as respostas foram inseridas informaticamente através do programa informático de apoio à estatística – *SPSS (Statistical Package for the Social Science)*, versão 18 para o *Windows*. Inicialmente foram analisadas as características da amostra e, de igual modo, procedeu-se à caracterização psicométrica do *SWLS*, *PANAS*, *SSQ6* e o *Brief COPE*, já apresentadas e discutidas no capítulo anterior desta investigação. De seguida, a estatística descritiva foi utilizada para medidas como a percentagem da distribuição e o cálculo das médias e desvio padrão para as variáveis envolvidas no estudo.

Para o teste de algumas das hipóteses, com variáveis dependentes intervalares, recorreremos ao teste *t* de *Student* quando a variável independente era composta por dois níveis,

e à análise de variância (ANOVA), para as variáveis independentes com mais de dois níveis. Para uma especificação das diferenças encontradas, utilizámos também o teste de LSD (*Post Hoc*). No sentido de testarmos as restantes hipóteses, elaborámos um modelo e submetemo-lo a uma regressão múltipla hierárquica pelo método *ENTER*.

Apresentadas as propriedades psicométricas dos instrumentos utilizados com a nossa amostra de 128 desempregados, iremos de seguida avançar com as análises estatísticas centradas nos resultados globais obtidos pelos participantes, tendo em conta as questões e hipóteses de investigação previamente formuladas neste estudo.

Como podemos observar pelos valores que constam da Tabela 15, a análise descritiva da avaliação feita ao BES, integra valores relativos à satisfação com a vida (SWLS), ao afecto positivo (PA) e ao afecto negativo (NA). A análise descritiva das três componentes do bem-estar subjectivo prende-se com o facto de que estas, ainda que relacionadas, são independentes umas das outras, devendo ser estudadas individualmente para se obter uma visão adequada do mesmo (Lucas, Diener & Suh, 1996). A Tabela que se segue mostra a estatística descritiva relativa a essas variáveis.

**Tabela 15:** Média, desvio padrão e amplitude das variáveis do BES

		M	D.P.	Min.	Max.
PANAS e SWLS	Afectividade Positiva	31.59	7.582	13	55
	Afectividade Negativa	24.57	7.143	11	44
	Satisfação com a vida	12.58	4.906	5	24

Tanto a *SWLS* como a *PANAS* possuem uma escala de resposta tipo Likert de 5 pontos. A *SWLS* é constituída por cinco itens, enquanto que as subescalas PA e NA integram cada uma 1 item. Assim sendo, a variabilidade das pontações da SWLS situa-se entre 5 e 25, com

um ponto médio de 15 pontos (a média teórica da escala é de 21). No caso das subescalas PA e NA a variabilidade das pontuações situa-se entre os 11 e os 55 pontos, com um ponto médio de 33 pontos. Podemos observar que, no que respeita à satisfação com a vida, as pontuações dos desempregados aproximam-se, sensivelmente do meio da escala, o que revela alguma insatisfação. Em relação à afectividade positiva (PA) e negativa (NA), os nossos participantes obtêm pontuações ligeiramente aquém do meio da escala, sendo que a afectividade positiva apresenta uma média superior aos afectos negativos (Tabela 15).

Tendo em conta que o BES abrange uma componente cognitiva e outra afectiva (Diener et al., 1999; Simões et al., 2000), calculámos uma medida compósita do BES. Para o cálculo dessa medida compósita seguimos o procedimento referido por Lent (2004) e Simões e colaboradores (2001). Somámos os valores estandardizados da PA (ZPA) com SWLS (ZSWLS) subtraindo os valores estandardizados do NA (ZNA), tendo obtido como variável o ZBES, a variável independente. A Tabela seguinte mostra a estatística descritiva dessa variável no presente estudo.

**Tabela 16:** Média, desvio padrão e amplitude da medida compósita ZBES

	M	D.P.	Min	Max
ZBES	.00	2.239	-4.97	6.78

Na Tabela 16 podemos observar a variável relativa à medida compósita do BES, cujo valor médio é de 0 (D.P.=2.239) e situa-se entre -4.97 e 6.78. Esta distribuição terá de ser entendida atendendo à estandardização realizada, ou seja, os valores possíveis para cada componente da variável compósita variam entre -1 e 1. Não obstante o resultado revelar um

valor médio reduzido de bem-estar subjectivo, esta mesma medida compósita do BES contribui para confirmar parcialmente a nossa primeira hipótese de investigação. Este resultado reforça o interesse em diferenciar a análise das três componentes do BES:

***h1 - Os indivíduos desempregados tendem a apresentar níveis menos satisfatórios de bem-estar subjectivo.***

Pela análise da Tabela 17, é possível constatar que a pontuação obtida no *Brief COPE* oscilou entre 0 e 6 pontos, com excepção do *coping* activo cuja pontuação mais baixa é 1. Verifica-se que as estratégias mais vezes apresentadas pelos participantes foram a *Coping* Activo, o Planear, a Reinterpretação positiva, a Aceitação e a Auto-distracção. Por outro lado, as estratégias de *coping* menos utilizadas foram o Uso de substâncias, o Desinvestimento comportamental e a Religião.

**Tabela 17:** Média, desvio padrão e amplitude do *Brief COPE*

	M	D.P.	Min	Max.
1. <i>Coping</i> activo	3.69	1.412	1	6
2. Planear	3.60	1.388	0	6
3. Utilizar suporte instrumental	2.50	1.547	0	6
4. Suporte social emocional	2.95	1.567	0	6
5. Religião	1.58	1.786	0	6
6. Reinterpretação positiva	3.34	1.513	0	6
7. Auto-culpabilização	2.17	1.466	0	6
8. Aceitação	3.08	1.464	0	6
9. Expressão sentimental	2.43	1.390	0	6
10. Negação	2.26	1.519	0	6
11. Auto-distracção	3.07	1.432	0	6
12. Desinvestimento comportamental	1.25	1.225	0	4
13. Uso de substâncias	0.38	0.813	0	5
14. Humor	2.34	1.454	0	6

Assim sendo, os desempregados adoptaram, ambas as categorias de estratégias de *coping* (focadas no problema e nas emoções). Perante os resultados, entende-se que os indivíduos assumiram que, a situação de desemprego, é algo merecedor de alguma atenção e planeamento e iniciaram esforços para controlar o impacto do desempregado.

Por fim, a análise descritiva do instrumento de avaliação subjectiva ou percepção de suporte social, revela-nos que a subescala relativa à percepção de satisfação (SSQ6S) obteve uma média de 27.08 (D.P.=6.802). Quanto ao factor que integra os itens relativos à percepção da disponibilidade do número de entidade de suporte (SSQ6N), a média obtida foi de 10.44 (D.P.=5.568).

**Tabela 18:** Média e desvio padrão e amplitude do SSQ6

		M	D.P.	Min.	Max.
SSQ6	QUANTID.SUPORTE SOCIAL – Número	10.44	5.568	0	29
	QUALID.SUPORTE SOCIAL – Satisfação	27.08	6.802	6	36

O grau de satisfação com a globalidade do suporte social percebido é relativamente elevado, em comparação com o número de pessoas, que cada indivíduo percebe como estando disponíveis para o apoiarem e ajudarem na situação de desemprego.

Por fim, é de referir que para a medida subjectiva do sentimento face à situação de desemprego, numa pontuação que podia variar entre 1 (insatisfeito) até 12 valores (satisfeito), a média é de 3.16 valores (D.P.=2.336) e os valores atribuídos variam entre 1 e 10, o que indica que a maioria dos nossos participantes, avalia a sua situação de desemprego com alguma insatisfação.

A população da nossa amostra apresenta alguma insatisfação face à situação em que se

encontra, revela mais emoções positivas do que negativas, no entanto, com alguma insatisfação com a vida, e ainda, estratégias de *coping* mais centradas na resolução de problemas e elevada satisfação na qualidade do suporte social percebido.

### **Relação entre variáveis psicológicas e variáveis sociodemográficas**

De forma a verificar se os resultados da avaliação subjectiva do bem-estar, do suporte social percebido, das estratégias de *coping* dos desempregados, das expectativas de empregabilidade e do sentimento de (in)satisfação face à situação de desemprego, variam segundo as características sociodemográficas, realizou-se a comparação dos resultados tendo por base as variáveis sexo, idade, estado civil, composição do agregado familiar, nível de escolaridade, dados relativos à habitação e recursos económicos. Para algumas variáveis, a caracterização da amostra permitiu que se optasse por construir grupos de sujeitos de modo a facilitar a análise. Foram apresentadas e discutidas as variáveis que revelaram diferenças significativas com as variáveis psicológicas.

#### **GÉNERO**

Podemos iniciar a nossa análise diferencial observando a Tabela 19, onde constam os valores obtidos nas escalas *PANAS* e *SWLS* de forma diferenciada no que respeita ao género. Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre o sexo feminino e masculino, apenas relativamente à Afectividade Positiva, demonstrando que a diferença

significativa neste estudo prevalece na dimensão emotiva do BES, favorecendo as mulheres, que apresentam emoções mais positivas, do que os homens desempregados da nossa amostra.

O resultado compósito, que teoricamente espelha o BES, apresenta valor  $p = .056$ , pelo que se evidenciam resultados diferentes entre homens e mulheres desempregadas.

**Tabela 19:** Distribuição dos resultados do BES em função do género (teste *T-Student*) M=56 e F=72

	GÉNERO	M	D.P.	t	p
Afectividade Positiva	M	29.98	7.144	-2.151	.033
	F	32.85	7.723		
Afectividade Negativa	M	25.36	6.948	1.089	.278
	F	23.97	7.281		
Satisfação com a vida	M	12.18	4.328	-.811	.407
	F	12.89	5.322		
Bem-estar Subjectivo	M	-.40	2.097	-1.929	.056
	F	.31	2.309		

Estes resultados vão ao encontro da literatura no âmbito da investigação sobre o bem-estar subjectivo, ou seja, alguns factores sociodemográficos explicam pequenas variações, entre as quais o género, revelando assim um valor preditivo modesto no BES (Diener et al., 1999; Diener, Oishi & Lucas, 2003; Simões et al., 2000; Kahneman & Krueger, 2006, p.8). Mas, admitindo que as diferenças de género existem, os dados dos estudos indicam que elas são de valor reduzido (Simões et al., 2000). Ao analisar estudos com amostras internacionais, as diferenças revelam-se reduzidas entre géneros no âmbito do BES, por exemplo, Nolen-Hoeksema e Rusting (1999, in Simões et al., 2003) e constam que os domínios onde estas diferenças existem e que incidem de forma sistemática nas mulheres, são nos níveis de afecto, positivo e negativo. O nosso estudo é congruente com essa especificidade de diferenciação, ou seja, as mulheres desempregadas da nossa amostra apresentam mais emoções positivas, sendo

a dimensão emotiva do BES a que prevalece nesta discussão, face aos resultados indiferenciados da dimensão cognitiva.

Relativamente à população em geral, Simões et al. (2000) explicam que este facto surge porque os indivíduos do sexo feminino experienciam, mais forte e frequentemente, quer emoções positivas, quer negativas. Para estes autores, o balanço das emoções positivas mais intensas com as emoções negativas fortes, torna o nível de bem-estar subjectivo não muito diferente do dos homens. Tal evidência não corresponde à conclusão apresentada pelo estudo com a população de desempregados da *ENEPRI* (2004), uma vez que, apenas verificamos uma diferença significativa ao nível das emoções positivas, e o sentimento de insatisfação com a situação de desemprego e a satisfação com a vida não têm atribuição diferenciada. No nosso estudo verificamos alguma diferença, apesar de marginal ao nível do BES, o que vai ao encontro de alguns estudos (Muller, Hicks, & Winocur, 1993). Mais recentemente Paul & Moser (2009) referem um menor sofrimento por parte das mulheres na situação de desemprego, congruente com o resultado da nossa investigação, onde predominam as emoções positivas.

Ainda em relação ao género, foram analisadas as comparações com outras variáveis psicológicas, o suporte social percebido, as estratégias de *coping*, as expectativas de encontrar emprego e a (in)satisfação com a situação de desemprego.

Constatamos que não existem diferenças, relativamente ao posicionamento numa escala do sentimento, face à experiência de desemprego na comparação entre os géneros. No entanto, o mesmo não se verifica com a percepção ou auto-percepção de que durante os próximos 3 meses um emprego irá surgir, evidenciando-se assim um efeito marginal em relação às expectativas. As mulheres relatam, dessa forma, menos expectativas

comparativamente aos homens desempregados da amostra.

Na variável que pretende reflectir sobre a possível diferenciação na análise de uma dimensão no seu cariz quantitativo e qualitativo, nomeadamente na qualidade que o indivíduo percebe do suporte social e, de igual modo na quantidade de suporte social percebido pelo mesmo, evidenciamos resultados diferenciados. Podemos observar, na Tabela 20 que os homens e as mulheres desempregados, apresentam valores semelhantes na quantidade de suporte social apresentado, enquanto que, na qualidade do suporte social, as diferenças entre os géneros se destacam com um nível de significância marginal. A qualidade do suporte social, é evidenciado com maior percentagem e frequência, nas mulheres desempregadas.

**Tabela 20:** Distribuição dos resultados do suporte social percebido, estratégias de *coping*, expectativas de empregabilidade e sentimento face ao desemprego em função do género (teste *T-Student*)

	SEXO	M	D.P.	t	p
Sentimento face ao desemprego	M	3.07	2.105	-3.61	.719
	F	3.22	2.513	-3.69	.713
Expectativa de encontrar emprego dentro de 3 meses	M	.59	.496	1.952	.053
	F	.42	.496	1.952	.053
QUANTIDADE de suporte social	M	9.86	5.337	-1.040	.300
	F	10.89	5.737	-1.050	.296
QUALIDADE de suporte social	M	25.75	7.403	-1.970	.051
	F	28.11	6.150	-1.925	.057
1. Coping Activo	M	3.27	1.314	-3.124	.002
	F	4.03	1.404	-3.150	.002
2. Planear	M	3.09	1.339	-3.881	.000
	F	4.00	1.300	-3.867	.000
3. Utilizar Suporte Instrumental	M	2.27	1.471	-1.505	.135
	F	2.68	1.591	-1.519	.131
4. Suporte Social Emocional	M	2.63	1.421	-2.118	.036
	F	3.21	1.635	-2.156	.033
5. Religião	M	1.00	1.307	-3.408	.001
	F	2.04	1.975	-3.580	.000
6. Reinterpretação Positiva	M	2.86	1.458	-3.333	.001
	F	3.72	1.456	-3.333	.001

7. Autoculpabilização	M	2.09	1.505	-.614	.540
	F	2.25	1.441	-.611	.543
8. Aceitação	M	2.59	1.203	-3.536	.001
	F	3.47	1.538	-3.645	.000
9. Expressão de sentimentos	M	2.29	1.289	-1.090	.278
	F	2.56	1.462	-1.107	.270
10. Negação	M	2.09	1.392	-1.160	.248
	F	2.40	1.607	-1.181	.240
11. Auto-distração	M	3.13	1.376	.380	.705
	F	3.03	1.482	.383	.702
12. Desinvestimento comportamental	M	1.27	1.213	.082	.935
	F	1.25	1.242	.082	.935
13. Uso de substâncias	M	.59	1.005	2.693	.008
	F	.21	.580	2.528	.013
14. Humor	M	2.09	1.269	-1.750	.091
	F	2.53	1.565	-1.750	.083

O resultado poderá estar relacionado com o contentamento obtido por estes indivíduos noutros domínios da vida, para além do domínio profissional, nomeadamente da vida pessoal, ou seja, poderá resultar de um juízo em termos de satisfação global com a vida, para o qual poderão contribuir outros factores, tais como o estado civil, o suporte social, actividades desenvolvidas como lazer, tarefas domésticas, entre outras.

Em relação ao género, a última variável de estudo nesta secção, remete aos recursos que o indivíduo utiliza enquanto estratégia para reagir face a circunstâncias diversas. Importa neste estudo analisar as estratégias de *coping* que os nossos participantes desempregados adoptam para fazer face à situação de desemprego, pelo que passamos a apresentar as diferenças encontradas em relação ao género. Aparenta ser mais simples apresentar as estratégias onde não se verificaram diferenças significativas entre os homens e mulheres. São os seguintes: Utilizar Suporte Instrumental, Auto-culpabilização, Expressão de Sentimentos,

Negação, Auto-distracção, Desinvestimento Comportamental e Humor. No entanto, as grandes diferenças entre género verificaram-se no *Coping* Activo, no Planear, no Suporte Social Emocional, no Religião, na Reinterpretação Positiva, na Aceitação e no Uso de substâncias.

Em relação a este conjunto de estratégias que foram diferenciadas pelo género, as mulheres destacam-se dos homens de forma favorável, com a excepção do Uso de substâncias, onde os homens pontuaram mais vezes.

O nível de saúde mental não reduz tanto para as mulheres que têm tarefas domésticas, que preenchem mais o seu tempo com outros papéis e espaços (Hammarstrom & Janlert, 1997; Paul & Moser, 2009). A identidade masculina encontra-se muito relacionada com a aquisição de um emprego, pelo que o desemprego proporciona uma forte ameaça para o homem (Komarovsky, 1940; McFayden, 1995). Por outro lado, Radley (1994) refere que as mulheres mobilizam uma maior variedade de apoio social durante os períodos de stresse elevado, comparativamente aos homens, ou seja, as mulheres mantêm mais inter-relações de intimidade emocional, procuram mais frequentemente e conseguem relações mais efectivas de apoio social. Isto pode significar, segundo Radley (1994), que as mulheres podem retirar maiores benefícios dos seus contactos com os amigos, ou outros conhecidos.

## IDADE

No que diz respeito à idade, a amostra foi dividida em quatro grupos, 18 aos 25 anos (N=39), dos 26 aos 36 anos (N=46), dos 37 aos 47 anos (N=22) e dos 48 e mais (N=21). Na comparação das médias do BES por idade, presente na Tabela 21, verifica-se que, com a probabilidade de erro de 5%, podemos concluir que existem diferenças significativas na afectividade positiva, na dimensão da satisfação com a vida e ainda no compósito do BES, em relação aos diferentes grupos etários.

Estes resultados são coerentes com McKee-Ryan, Song, Wanberg e Kinicki (2005) que demonstraram a existência de uma relação muito significativa nas amostras dos jovens à procura de primeiro emprego, em comparação com os adultos no que se refere aos indicadores de saúde mental. Os resultados da nossa investigação revelam um efeito gradual de aumento de mau-estar, no que diz respeito à idade, na população de desempregados. Este resultado parece contrariar a literatura geral sobre a correlação entre o BES e a idade, que refere um pequeno acréscimo no bem-estar subjectivo, à medida que os indivíduos envelhecem (Argyle, 1999; Lima et al., 2001; Simões et al., 2000). A especificidade da nossa amostra, nomeadamente a condição de desemprego, aparenta assumir resultados semelhantes com outros estudos. Optámos ainda por promenorizar a análise dos resultados das componentes do BES, tendo verificado algumas diferenças entre as mesmas quando associada com o factor da idade.

A variável dependente Afectividade Negativa, não evidencia resultados significativamente diferenciados em relação à idade dos desempregados da nossa amostra.

**Tabela 21:** Distribuição dos resultados para as medidas PA, NA e SWL em função dos grupos etários (teste ANOVA)

Variáveis		M	D.P.	F	p	Post hoc
Afectividade Positiva	18 - 25	35.08	5.904	8.435	.000	18-25 > 26-36; p=.001 18-25 > 48 e mais; p=.000 26-36 < 37-47; p=.026 37-47 > 48 e mais; p=.001
	26 - 36	29.78	6.938			
	37 - 47	33.86	9.746			
	48 e mais	26.71	5.377			
Afectividade Negativa	18 - 25	23.31	5.988	1.463	.228	
	26 - 36	23.98	7.641			
	37 - 47	26.09	8.234			
	48 e mais	26.67	6.499			
Satisfação com a vida	18 - 25	14.97	5.076	5.917	.001	18-25 > 26-36; p=.010 18-25 > 37-47; p=.001 18-25 > 48 e mais; p=.001
	26 - 36	12.33	4.412			
	37 - 47	10.73	4.959			
	48 e mais	10.62	3.892			
Bem-Estar Subjectivo	18 - 25	26.74	12.404	6.744	.000	18-25 > restantes grupos 26-36 > mais 48; p=.041 37-47 > mais 48; p=.063
	26 - 36	18.13	13.324			
	37 - 47	18.50	18.065			
	48 e mais	10.67	11.293			

Podemos ainda destacar, através da análise de comparações múltiplas, que as diferenças na afectividade positiva foram verificadas essencialmente entre os grupos etários dos 18 – 25 e dos 48 e mais anos, com maior ponderação no primeiro grupo. Ou seja, os desempregados com idades compreendidas entre os 18 e os 25 anos, apresentaram um índice significativamente mais elevado em comparação com as outras idades, mas especialmente com os desempregados de 48 ou mais anos.

Estes resultados contrariam premissas na literatura que indicam que a entrada dos mais jovens no mundo do trabalho traz consequências negativas, considerando essa a população que domina a procura do primeiro emprego (Greenberger, Steinberg & Vaux, 1981; Steinberg

& Dornsbusch, 1991).

Não foram verificadas diferenças relevantes quando comparados os grupos etários com a afectividade negativa, no entanto, o mesmo já não sucede com a dimensão da satisfação com a vida. Em relação a esta dimensão cognitiva, o grupo dos mais jovens (18 aos 25 anos) difere de forma estatisticamente significativa de todos os outros grupos e, mais ainda, com o último grupo apresentado, os menos jovens ( $p=.001$ ). Este resultado aparenta ter um efeito de graduação dos mais jovens aos mais velhos, representando um decréscimo da satisfação com a vida. Apesar da excepção da não significância entre o grupo dos 37-47 e os grupos imediatamente a seguir, a direcção do efeito é semelhante.

Analisando ainda a afectividade positiva, constatamos que o grupo etário dos 26 aos 36 anos, apresenta valores significativamente mais baixos do que o grupo dos 37 aos 47 anos. Nesta dimensão de emoção positiva, os únicos grupos que não mostaram diferenças de resultados foram entre os 18-25 e os 37-47 anos.

Sendo assim, verifica-se que os mais jovens apresentam afectividade positiva mais elevada e maior satisfação com a vida, em comparação com os desempregados mais velhos, apresentando nesse sentido valores crescentes de mau-estar, envolvendo uma redução de afectividade positiva e satisfação com a vida e um ligeiro aumento de afectividade negativa.

Os resultados da medida compósita do BES são quase análogos à dimensão cognitiva, ou seja, o grupo dos mais jovens (18-25 anos), difere significativamente dos restantes grupos, em especial com o grupo de desempregados com 48 anos ou mais, revelando um efeito gradual de aumento de mau-estar psicológico.

Mais uma vez podemos referir que estes resultados reduzidos do nível de satisfação com a vida na amostra de desempregados, é coerente com a literatura sobre o BES e em particular

o BES e o desemprego. No entanto, na nossa amostra, não evidenciamos qualquer efeito de aumento gradual com a passagem dos anos. De acordo com Paul & Moser (2009), a literatura sugere uma associação curvilínea entre o desemprego e a variável idade. Considera-se assim, que a população com idade média sofre mais com a situação de desemprego, comparativamente aos mais jovens e mais velhos (por exemplo, Broomhall & Winefield, 1990; Eisenberg & Lazarsfeld, 1938; Fryer, 1997; Hepworth, 1980; Winefield, 1995; Lahelma, 1989). Como já tinha sido referido no enquadramento da nossa investigação, a população desempregada com idade considerada média, acarreta um estágio de exploração e manutenção de um percurso profissional, cujas expectativas sociais diferem de outras populações mais jovens ou mais velhas, em particular se acrescentarmos a responsabilidade financeira e responsabilidade familiar (Jackson & Warr, 1984). No entanto, existe alguma argumentação contrária a esta hipótese, considerando que o desempregado mais velho tem maior dificuldade em encontrar emprego (Rife & Belcher, 1994) sugerindo uma associação linear significativa.

Realizou-se novamente uma ANOVA para estudar a influência da idade na percepção do suporte social, das estratégias de *coping*, nas expectativas e ainda no sentimento face ao desemprego na nossa população.

**Tabela 22:** Distribuição dos resultados do suporte social percebido, expectativas de empregabilidade e (in)satisfação com o desemprego em função dos grupos etários (teste ANOVA)

VARIÁVEIS		N	M	D.P.	F	p	Post Hoc
Sentimento face ao desemprego (>=maior nível de satisfação)	18 - 25	39	3.92	2.044	3.843	.011	18-25 > 37-47; p=.003 18 > 48 e mais; p=.020 26-36 > 37-47; p=.037
	26 - 36	46	3.33	2.634			
	37 - 47	22	2.09	1.659			
	48 e mais	21	2.48	2.294			
Expectativa de encontrar emprego dentro de 3 meses	18 - 25	39	.67	.478	3.426	.019	18-25 > 37-47; p=.022 18-25 > 48 e mais; p=.005
	26 - 36	46	.50	.506			
	37 - 47	22	.36	.492			
	48 e mais	21	.29	.463			
QUANTIDADE de suporte social	18 - 25	39	13.33	5.751	7.532	.000	48 e mais < 18-25,26-36; 37-47 > 18-25; p=.005 26-36 > 18-25; p=.004
	26 - 36	46	10.07	4.946			
	37 - 47	22	9.36	5.206			
	48 e mais	21	7.00	4.494			
QUALIDADE de suporte social	18 - 25	39	29.38	5.499	2.829	.041	48 e mais < 18-25; p=.013 18-25 > 37-47; p=.025
	26 - 36	46	26.96	6.405			
	37 - 47	22	25.36	8.191			
	48 e mais	21	24.86	7.398			

Como podemos observar na Tabela 22, o resultado da pergunta “o que sente em relação à sua situação de desemprego?” obteve um resultado curioso quando comparada com a variável idade. Destacamos a diferença significativa entre os grupos dos 18-25 e os 48 e mais, e ainda com o grupo de 37-47, mas não com o de 26-36 anos (que apresenta o valor mais elevado entre grupos). De modo geral, o grau de satisfação é superior no 1º grupo, aumenta ainda mais no 2º grupo e a partir desse ponto, decresce.

Este resultado sugere uma associação curiosa que aparenta algumas semelhanças com o efeito linear do BES e a idade que verificamos, ou seja os mais jovens demonstram maior satisfação face à situação em que se encontram comparativamente aos mais velhos, sendo que

a satisfação com a situação até aparenta aumentar no segundo grupo iniciando, de seguida, o aumento de insatisfação com a situação de desemprego. Podemos procurar uma explicação para esta condição na revisão de Hanisch (1999), onde a autora sintetiza um conjunto de estudos sobre o impacto da idade no desemprego. Refere que os estudos indicavam que um indivíduo mais velho é mais propenso a continuar desempregado e, desse modo, enfrenta mais obstáculos para resolver a situação de desemprego, tais como a discriminação pela idade, os estereótipos relacionados com a produtividade, e utilidade e a baixa escolaridade. Muitas vezes associado a um desajustamento entre a oferta e a procura no mercado de trabalho, o indivíduo mais velho poderá ainda evidenciar uma perda de auto-confiança e auto-estima em comparação com os mais jovens (Weiner, Oei e Creed, 1999).

Em relação à pergunta “Considera que pode encontrar emprego nos próximos 3 meses?” com resposta dicotómica, os resultados foram igualmente interessantes, verificando-se algumas diferenças significativas, relacionando as expectativas com os diferentes grupos por nós definidos. Constatamos que os mais jovens apresentam, com maior frequência, uma percepção positiva acerca das expectativas para resolução da situação de desemprego, quando comparados com os desempregados a partir dos 37 anos. Não se verificaram diferenças estatisticamente significativas entre os grupos dos 26-36 e 37-47 anos, sendo que os resultados são semelhantes aos da variável expectativas de empregabilidade. Este resultado parece ser coerente com a consideração de que idade aparenta, ainda, uma relação com outras condições, tais como as expectativas, eventualmente o comprometimento com o trabalho e o comportamento de procura de emprego (Hoare, 2007).

Na literatura, alguns estudos (por exemplo, Abbey, Abramis & Caplan, 1985; Ruhlman & Wolchik, 1988), e particularmente a investigação alusiva ao desemprego (por exemplo,

Broomhall & Winefield, 1990; Feather & O'Brien, 1987; Jackson, 1999), concluem que um dos factores com melhor poder preditor do BES é a medida do suporte social percebido. Em termos teóricos, o suporte social remete ainda a um dos cinco benefícios latentes do emprego, proposto pelo modelo de privação latente de Jahoda (1981) referente ao bem-estar. A redução do bem-estar, na condição de desemprego, está desta forma, associada à inacessibilidade dos benefícios de um emprego (Weiss, 1973). A redução dos contactos sociais, muitas vezes gerada pela perda ou ausência de um emprego, ou ainda, a percepção dessa ausência, quer na sua qualidade ou quantidade, é um dos mediadores mais importantes do distresse no desemprego (Jahoda, 1982; Warr, 1987).

A percepção do suporte social aparenta ainda estar associada ao factor etário, sendo possível verificar que esta percepção pode ser alterada com o passar da idade, reduzido pelo número cada vez menos frequente de contactos sociais. Esta redução nem sempre é acompanhada pela percepção de suporte social não satisfatório. Podemos até obter alguns dados relevantes, que sugerem que o indivíduo mais velho tende a investir em menos relacionamentos ou contactos sociais, no entanto, com maior intensidade e qualidade (Carstensen & Fredrickson, 1998). A nossa amostra de desempregados mais velhos não foi ao encontro deste resultado, e a percepção do suporte social verificou-se gradualmente reduzido, quer no que respeita à quantidade quer à qualidade.

Verificamos ainda que os jovens se destacam, com idades compreendidas entre os 18 e 25 anos, e pontuam valores de forma significativa no suporte social percebido, quer em relação à quantidade quer à qualidade, comparativamente ao grupo dos desempregados com 37 anos ou mais (os últimos dois grupos apresentados na Tabela 22).

Os resultados idiossincráticos, na experiência de desemprego, estão frequentemente associados às diferenças individuais, entre as quais a idade (Jackson & Warr, 1984; Warr & Jackson, 1984). Na revisão de literatura sobre o  *coping*  no desemprego, Waters (2000) reforça a importância de ser tido em conta as diferentes estratégias possíveis que um indivíduo poderá adoptar em termos longitudinais. No que respeita à variável sociodemográfica idade e a sua relação com as estratégias de  *coping* , encontramos valores favoráveis na utilização de determinadas estratégias em detrimento de outras, à semelhança da literatura conhecida, os mais jovens utilizam mais as estratégias de Suporte Social Emocional, a Reinterpretação positiva, mais  *Coping*  activo e o Desinvestimento comportamental.

As estratégias, onde é possível averiguar diferenças significativas, encontram-se registadas na Tabela 23. Constatamos que o Suporte Social Emocional, a Reinterpretação Positiva e o  *Coping*  Activo (com um resultado marginal), apresentam resultados diferentes entre e dentro dos grupos etários. Em relação à Reinterpretação Positiva, o grupo dos desempregados com idade compreendida entre os 37 e os 47 anos, mencionaram mais vezes que esta estratégia é utilizada comparativamente aos restantes desempregados. Por outro lado, na estratégia de Suporte Social Emocional, destaca-se o grupo dos 18-25 anos, favoravelmente, quando comparados com os grupos 26-36 e 48 e os de mais anos. Curiosamente este resultado tem um efeito semelhante à percepção de suporte social que os mais jovens da nossa amostra demonstraram. Apesar do valor marginal da estratégia de  *Coping*  Activo, dentro e entre grupos, podemos ainda evidenciar diferenças significativas entre os grupos de desempregados com idades entre os 37 e 47 anos, com valores mais elevados, em comparação com os desempregados com 48 anos ou mais, que aparentam ser os que menos utilizam esta estratégia.

Importa ainda referir que apesar de não verificarmos diferenças significativas na globalidade de algumas das estratégias, encontramos diferenças entre grupos, especificamente assinaladas no Tabela 23 no *Post Hoc*. Pretende-se, assim, relevar que os mais jovens (18-25 anos), se diferenciam dos desempregados com 48 anos ou mais, em relação a uma maior utilização de recursos de *coping*, nas estratégias de Utilização de Suporte Instrumental e Suporte Social Emocional e uma menor utilização de estratégias de Religião e Uso de substâncias.

**Tabela 23:** Distribuição dos resultados do *BRIEF Cope* em função dos grupos etários (teste ANOVA)

VARIÁVEIS		N	M	D.P.	F	p	<i>Post Hoc</i>
1. <i>Coping</i> activo	18 - 25	39	3.67	1.284	2.548	.059	26-36 > 48 e mais; p=.022 37-47 > 48 e mais; p=.011
	26 - 36	46	3.85	1.445			
	37 - 47	22	4.09	1.342			
	48 e mais	21	3.00	1.483			
2. Planear	18 - 25	39	3.69	1.321	1.995	.118	37-47 > 48 e mais; p=.019
	26 - 36	46	3.52	1.502			
	37 - 47	22	4.09	1.231			
	48 e mais	21	3.10	1.300			
3. Utilizar Suporte Instrumental	18 - 25	39	2.92	1.458	1.714	.168	18-25 > 48 e mais; p=.037
	26 - 36	46	2.37	1.481			
	37 - 47	22	2.45	1.738			
	48 e mais	21	2.05	1.564			
4. Suporte Social Emocional	18 - 25	39	3.56	1.553	3.958	.010	18-25 > 26-36; p=.004 18,-25 > 48 e mais; p=.006
	26 - 36	46	2.59	1.572			
	37 - 47	22	3.14	1.552			
	48 e mais	21	2.43	1.248			
5. Religião	18 - 25	39	1.36	1.530	1.937	.127	18-25 < 48 e mais; p=.027 26-36 < 48 e mais; p=.035
	26 - 36	46	1.43	1.601			
	37 - 47	22	1.50	1.683			
	48 e mais	21	2.43	2.481			
6. Reinterpretação Positiva	18 - 25	39	3.23	1.307	3.365	.021	18-25 < 37-47; p=.012 26-36 < 37-47; p=.008 37-47 > 48 e mais; p=.005
	26 - 36	46	3.20	1.544			
	37 - 47	22	4.23	1.343			

	48 e mais	21	2.95	1.717			
7.Auto-culpabilização	18 - 25	39	2.54	1.430	2.171	.095	18-25 > 26-36; p=.018
	26 - 36	46	1.78	1.298			
	37 - 47	22	2.14	1.490			
	48 e mais	21	2.43	1.720			
11.Auto-distração	18 - 25	39	3.33	1.545	1.377	.253	18-25 > 26-36; p=.058
	26 - 36	46	2.74	1.307			
	37 - 47	22	3.23	1.572			
	48 e mais	21	3.14	1.276			
12.Desinvestimento comportamental	18 - 25	39	1.56	1.373	1.812	.148	18-25 > 26-36. 37-47; diferença marginal com p=.061 e .062
	26 - 36	46	1.07	1.104			
	37 - 47	22	.95	1.253			
	48 e mais	21	1.43	1.076			
13. Uso de substâncias	18 - 25	39	.15	.540	1.599	.193	18-25 < 48 e mais; =.058
	26 - 36	46	.41	.717			
	37 - 47	22	.50	1.185			
	48 e mais	21	.57	.926			
14. Humor	18 - 25	39	2.64	1.460	1.614	.190	
	26 - 36	46	2.13	1.376			
	37 - 47	22	2.59	1.681			
	48 e mais	21	1.95	1.284			

Kanfer et al. (2001) refere que os resultados de estudos meta-analíticos demonstram que a procura activa de emprego, em contraposição com o desinvestimento comportamental, revela ser um importante preditor de reemprego. São diversas as investigações que evidenciam uma redução do bem-estar perante a acção continuada de utilização desta estratégia (Wanberg, 1997). Face à importância da estratégia de Desinvestimento Comportamental, no contexto da nossa investigação, parece-nos relevante a observação das diferenças, apesar de marginais, apresentadas na análise. O grupo de desempregados entre os 18 e 25 anos, apresenta valores elevados nesta estratégia, à semelhança dos desempregados com 48 anos ou mais, em comparação com os resultados mais baixos dos restantes

participantes. Este resultado, revela-se curioso e poderá estar associado a condicionantes que pressionam os indivíduos de meia-idade (no nosso grupo dos 26 aos 47 anos), face à eventual responsabilidade social e familiar, ou às expectativas elevadas de empregabilidade o que motiva o investimento e procura activa.

Lazarus e DeLongis (1983) indicam claramente que os processos de *coping* variam com o desenvolvimento do indivíduo. Essa variabilidade ocorre devido a grandes modificações que se processam nas condições de vida, através das experiências vivenciadas pelos indivíduos. Segundo este ponto de vista, não somente o envelhecimento é levado em consideração, mas também o significado dos eventos estressantes nos diversos momentos da vida. Devido a essa variabilidade, os autores defendem a ideia de que o *coping* seja estudado longitudinalmente.

## ESTADO CIVIL

Em relação à variável estado civil, foram apenas encontradas diferenças significativas na dimensão cognitiva do BES, a satisfação com a vida, as expectativas de encontrar emprego dentro de 3 meses, na (in)satisfação face ao desemprego, na estratégia de aceitação e na quantidade de suporte social. Os resultados são marginais, na comparação entre solteiros/as e divorciados/separados, na satisfação com a vida e em relação às expectativas de encontrar emprego. Resta-nos mencionar que os solteiros diferem favoravelmente em relação aos casados. Ainda, em relação ao efeito da variável estatuto marital, o resultado reduzido do efeito, oriundo da investigação da relação entre desemprego e BES, foi de facto surpreendente

e contrariou alguns estudos.

Os desempregados que referiam, no inquérito, o estatuto de solteiro estão relativamente mais satisfeitos com a vida, mostram maior expectativas de encontrar emprego, menos insatisfeitos com a sua situação de desemprego, utilizam com maior frequência a estratégia de aceitação face ao problema e, por fim, são os que pontuaram maior quantidade de suporte social percebido, quando comparados com os casados. Estes resultados divergem de algumas investigações (Wood, Rhodes & Whelan, 1989; Simões, 2006) cujos resultados favorecem os casados.

**Tabela 24:** Distribuição dos resultados da SWL, das expectativas de empregabilidade, sentimento face ao desemprego, qualidade do suporte social percebido e estratégias de  *coping* em função do estado civil (*teste T-Student*)

	Estado Civil	M	D.P.	t	p
Satisfação com a vida	solteiro	13.77	4.979	1.839	.069
	casado	12.04	4.874		
Expectativas empregabilidade	solteiro	.58	.497	1.812	.073
	casado	.41	.497		
Sentimento face ao desemprego	solteiro	3.63	2.314	2.002	.048
	casado	2.75	2.348		
Aceitação ( <i>BRIEF Cope</i> )	solteiro	3.35	1.363	2.337	.021
	casado	2.75	1.354		
Quantidade de suporte social percebido	solteiro	11.55	6.218	2.035	.044
	casado	9.47	4.514		

O casamento tem sido fortemente correlacionado com a felicidade e segundo Oswald (1997), a idade reflete uma associação curvilínea quando é controlada pelo estado marital. Sendo assim, os mais jovens e os mais velhos, diferem favoravelmente com um grau maior de felicidade comparativamente aos indivíduos de meia-idade. Nem sempre a presença de um cônjuge equivale a um suporte satisfatório (Paul e Moser, 2009), aliás esta evidência pode servir para reduzir a função ou efeito positivo de ter um companheiro. Existem fortes indícios

teóricos de que o factor financeiro ou a existência de um cônjuge com emprego, contribui para o aumento de satisfação (Ahn e colaboradores, 2004).

## ESCOLARIDADE

Na análise comparativa do grau de escolaridade com as variáveis psicológicas optámos por criar grupos mais abrangentes de entre os participantes que sabem ler e escrever e que não têm grau de ensino, até aos participantes com grau académico superior. Sendo assim, repartimos em 3, os participantes até ao 2º ciclo (N=45), os com o 3º ciclo (N=51), e por fim, os participantes com mais do que o 3º ciclo (N=32).

**Tabela 25:** Distribuição dos resultados da PA, NA, SWL, BES em função da escolaridade (teste ANOVA)

Variáveis		M	D.P.	F	p	Post hoc
Afectividade Positiva	Até 2º ciclo	27.78	6.342	10.616	.000	Até 2º ciclo<restantes Mais 3º ciclo>até 2º ciclo;p=.003
	3º ciclo	34.27	6.720			
	Mais 3º ciclo	32.69	8.449			
Afectividade Negativa	Até 2º ciclo	26.00	6.491	4.169	.018	Até 2º ciclo>3º ciclo;p=.013 Mais 3º ciclo>3º ciclo;p=.021
	3º ciclo	22.39	7.167			
	Mais 3º ciclo	26.06	7.300			
Satisfação com a vida	Até 2º ciclo	11.04	4.627	3.639	.029	Até 2º ciclo<restantes
	3º ciclo	13.22	5.077			
	Mais 3º ciclo	13.72	4.609			
Bem-Estar Subjectivo	Até 2º ciclo	12.82	12.454	9.684	.000	Até 2º ciclo<restantes
	3º ciclo	25.09	13.402			
	Mais 3º ciclo	20.34	15.698			

Conforme podemos verificar na Tabela 25, foram identificadas diferenças significativas na comparação da variável grau de escolaridade com os recursos emocionais, satisfação com a vida e o bem-estar subjectivo. De forma a melhor entender estes resultados decidimos analisar as dimensões, quer de modo isolado, quer no seu conjunto, tendo encontrado algumas variações. Na afectividade positiva, os participantes com menos escolaridade (1º grupo), revelam valores mais baixos comparativamente aos restantes participantes; os participantes com mais do 3º ciclo de escolaridade diferenciam-se do 1º grupo, mas não do grupo imediatamente antes (3º ciclo). Para a variável afectividade negativa verificamos o efeito contrário, ou seja, são os participantes nos extremos que apresentam maior número de emoções negativas, comparativamente aos que têm o 3º ciclo.

Na dimensão cognitiva do BES, mais uma vez verificamos que os participantes com escolaridade até ao 2º ciclo se destacam, desfavoravelmente, dos restantes participantes. Este resultado é representativo do que é possível observar nos resultados da comparação com as dimensões do BES, ou seja, os participantes com menos certificação escolar mostram menor indício de bem-estar subjectivo.

Estes resultados reforçam a literatura que considera a educação como importante na investigação do BES (Gerdtham & Johannesson, 2001), apesar de não ser considerado um forte preditor (Argyle, 1999). A especificidade da nossa população gera um valor acrescido de aumento de empregabilidade em função do aumento de escolaridade (Simões, 2006). Price & Fang (2002) referem que os participantes do seu estudo cujo nível de escolaridade é mais elevado, revelam expectativas mais positivas de encontrar um emprego ajustado aos seus interesses, reduzindo dessa forma o sentimento de ansiedade ou mau-estar durante o período de desemprego.

Podemos observar na nossa investigação que através do estudo comparativo com as variáveis em questão, a existência de diferenças conforme o grau de escolaridade. Os participantes com menos escolaridade, apresentam maior insatisfação face à situação de desemprego e menos expectativas de encontrar emprego. Foram ainda registadas diferenças na quantidade e qualidade de suporte social percebido, sendo desfavorável para os desempregados com menos qualificação escolar, em comparação com os outros participantes.

**Tabela 26:** Distribuição dos resultados da variável Sentimento face ao desemprego, expectativas de empregabilidade e suporte social percebido em função da escolaridade (teste ANOVA)

VARIÁVEIS		N	M	D.P.	F	p	Post Hoc
Sentimento face ao desemprego (>=maior nível de satisfação)	Até 2º ciclo	45	2.56	2.302	3.012	.053	Até 2º ciclo < mais de 3º ciclo; p=.017
	3º ciclo	51	3.25	2.226			
	Mais 3º ciclo	32	3.84	2.411			
Expectativa de empregabilidade	Até 2º ciclo	45	.38	.490	2.371	.098	Até 2º ciclo < mais de 3º ciclo; p=.033
	3º ciclo	51	.51	.505			
	Mais 3º ciclo	32	.63	.492			
QUANTIDADE de suporte social	Até 2º ciclo	45	8.16	5.514	6.318	.002	Até 2º ciclo < restantes
	3º ciclo	51	11.65	5.639			
	Mais 3º ciclo	32	11.72	4.574			
QUALIDADE de suporte social	Até 2º ciclo	45	25.09	7.621	3.067	.050	Até 2º ciclo < restantes
	3º ciclo	51	28.20	5.783			
	Mais 3º ciclo	32	28.09	6.654			

Shields & Price (2005) sugerem que o nível de educação mais elevado reforça as competências de comunicação e resolução de conflitos/problemas, contribuindo, dessa forma, para o estabelecimento de relacionamentos familiares/amigos mais eficientes e aumento do nível de percepção de suporte social.

Na Tabela seguinte, iremos analisar os resultados que representam as estratégias de coping adoptadas pelos participantes da nossa amostra, em função da certificação escolar

obtida pelos mesmos. Encontramos algumas diferenças significativas entre os graus de escolaridade, que passamos a mencionar.

Os participantes com menos escolaridade (até ao 2º ciclo de ensino), pontuaram menos no *Coping* activo e no Planear, comparativamente aos outros participantes, aparentam não utilizar, com frequência, estas estratégias de *coping*. Ainda em relação ao mesmo grupo de desempregados, estes destacam-se dos restantes em relação ao uso frequente da estratégia de *coping* Negação.

**Tabela 27:** Distribuição dos resultados do *BRIEF Cope* em função da escolaridade (teste ANOVA)

VARIÁVEIS		M	D.P.	F	p	Post Hoc
1. <i>Coping</i> activo	Até 2º ciclo	3.04	1.364	8.310	.000	Até2ºciclo<restantes;p=.001
	3º ciclo	4.00	1.296			
	Mais 3º ciclo	4.13	1.362			
2. Planear	Até 2º ciclo	3.16	1.313	3.973	.021	Até2ºciclo<restantes
	3º ciclo	3.76	1.478			
	Mais 3º ciclo	3.97	1.204			
4. Suporte Social Emocional	Até 2º ciclo	2.56	1.341	2.354	.099	Até2ºciclo<mais3ºciclo;p=.055
	3º ciclo	3.12	1.657			
	Mais 3º ciclo	3.25	1.646			
10.Negação	Até 2º ciclo	2.78	1.521	4.864	.009	Até2ºciclo>restantes
	3º ciclo	2.14	1.613			
	Mais 3º ciclo	1.75	1.136			
13. Uso de substâncias	Até 2º ciclo	.56	1.035	2.420	.093	Ate'2ºciclo>3ºciclo; p=.031
	3º ciclo	.20	.566			
	Mais 3º ciclo	.41	.756			
14. Humor	Até 2º ciclo	2.16	1.278	2.592	.079	3ºciclo>mais3ºciclo; p=.045
	3º ciclo	2.69	1.581			
	Mais 3º ciclo	2.03	1.402			

Podemos ainda constatar, que nalgumas das estratégias de *coping* não foram verificadas diferenças dentro e entre grupos na globalidade da comparação, mas encontramos variações entre grupos, quando isolados. Nomeadamente, no Suporte Social Emocional, onde os desempregados, com escola até ao 2º ciclo, pontuam mais baixo em comparação com os que têm o 3º ciclo, mas o mesmo já não se verifica quando comparados com os participantes detentores de mais escolaridade. De igual modo, na estratégia Uso de substâncias obtiveram maior pontuação os participantes com escolaridade até o 2º ciclo, comparativamente aos do 3º ciclo. Por fim, na estratégia Humor, os participantes o 3º ciclo apresentam valores significativamente mais elevados que os participantes com mais do 3º ciclo.

Na nossa população verificamos que os indivíduos menos escolarizados revelam um bem-estar subjectivo mais reduzido, mais insatisfeitos com a situação de desemprego, têm expectativas mais negativas de empregabilidade, um suporte social percebido reduzido e utilizam com alguma frequência a estratégia de *coping* de Negação. Segundo McKee-Ryan et al. (2005), as variáveis relacionados com os recursos pessoais, podem contribuir para o aumento do BES durante o desemprego. Sendo assim, um nível de educação mais elevado, pode favorecer o aumento de expectativas de empregabilidade, e o uso de estratégias de *coping* mais focadas na resolução de problemas.

## RECURSOS ECONÓMICOS

Apresentamos os resultados mais relevantes na comparação com esta variável. Em relação à pergunta “Os rendimentos actuais do agregado provêm exclusivamente de si?”, os resultados revelaram-se interessantes, quando comparados com as variáveis da nossa investigação.

**Tabela 28:** Distribuição dos resultados da SWL, expectativas de empregabilidade, sentimento face ao desemprego, suporte social percebido e coping em função da variável Suportar rendimento agregado familiar (*teste T-Student*)

VARIÁVEIS		M	D.P.	t	p
Satisfação com a vida	Não	13.30	5.060	2.469	.015
	Sim	11.05	4.225		
Expectativa de empregabilidade	Não	.59	.495	3.197	.002
	Sim	.29	.461		
Sentimento face ao desemprego	Não	3.45	2.366	2.088	.039
	Sim	2.54	2.169		
Quantidade de suporte social percebido	Não	11.70	5.435	3.949	.000
	Sim	7.76	4.908		
Qualidade de suporte social percebido	Não	28.47	5.716	3.524	.001
	Sim	24.12	7.966		
<i>BRIEF Cope</i> – Uso de substâncias	Não	.22	.579	-3.294	.001
	Sim	.71	1.101		

Foram verificadas diferenças relevantes nas variáveis apresentadas na Tabela 28, a dimensão cognitiva do BES, as expectativas, (in)satisfação com a situação de desemprego, o suporte social percebido e a estratégia de *coping* Uso de substâncias. Em suma, os participantes desempregados que responderam sim à questão em estudo são os que menos satisfeitos estão com a vida e com a situação de desemprego, têm menos expectativas de encontrar emprego, reportam menos quantidade e qualidade de suporte social percebido e utilizam a estratégia de Uso de substâncias, comparativamente aos participantes que não têm

de suportar exclusivamente as despesas familiares. Em relação aos apoios financeiros dos participantes da nossa investigação, não evidenciamos diferenças significativas para quem recebe ou não subsídio de desemprego, ou rendimento social de inserção, quando observados perante as variáveis consideradas psicológicas.

Este resultado é consistente com Fryer (1988), este autor argumenta que nem sempre os apoios, ou a protecção social no desemprego, alivia a ansiedade da situação, uma vez que o sentimento de inadequação social contribui para o aumento de emoções negativas. A análise à questão, colocada à população em estudo, é congruente com a afirmação de que a diminuição dos recursos financeiros derivada da situação de desemprego, é um dos principais factores que contribui para a diminuição do bem-estar (Fryer, 1988; Herr, 1992; Muchinsky, 1997; Hanisch, 1999). Este efeito parece ser ainda mais prejudicial, quanto mais o agregado familiar é afectado pela situação, e quanto mais o indivíduo desempregado tem a função de ser o principal provedor de bens ou do sustento do lar.

Relativamente às variáveis sociodemográficas aqui apresentadas e discutidas, os resultados indicam a relevância das mesmas, na sua globalidade, perante as variáveis consideradas psicológicas. Constatamos dessa forma a confirmação da segunda hipótese de estudo formulada:

***h2- As variáveis sociodemográficas apresentam na sua globalidade variações no nível de BES, no suporte social percebido, nas estratégias de coping, nas expectativas de empregabilidade e no sentimento de (in)satisfação face à situação de desemprego.***

## **Relação entre variáveis psicológicas e variáveis socioprofissionais**

Prosseguimos com a análise da relação entre as variáveis psicológicas e as variáveis socioprofissionais, tendo verificado influências em relação ao tempo de desemprego e o número de vezes desempregado, que passamos a detalhar.

Em relação ao número de vezes desempregado, globalmente não se verificaram diferenças com as variáveis psicológicas, no entanto, na análise não paramétrica para amostras independentes (Kruskal-Wallis), a estratégia de *coping* Desinvestimento Comportamental revelou diferenças relevantes. Sendo assim, existem diferenças significativas na distribuição desta estratégia pelo número de vezes de desemprego ( $p=.024$ ). Os participantes que se encontram desempregados pela primeira vez, apresentam uma distribuição semelhante à dos participantes que estão desempregados pela quarta ou mais vezes, e a distribuição afasta-se dos que já estiveram desempregados duas ou três vezes. Estes últimos recorrem com menor frequência ao uso desta estratégia, pelo que podemos considerar que, uma curva em forma de U, reflecte um desinvestimento comportamental maior para os participantes que se encontram desempregados pela primeira vez e, de igual modo, para os participantes que se encontram desempregados pela quarta vez ou mais.

Estes resultados são consistentes com os estudos meta-analisados por McKee-Ryan, Song, Wanberg & Kinicki (2005) referentes à existência de uma relação muito significativa nas amostras dos jovens à procura do primeiro emprego, em comparação com os adultos com diversas experiências de desemprego. O Desinvestimento Comportamental é claramente prejudicial para a intensidade de procura de emprego, reduzindo dessa forma a probabilidade de encontrar emprego.

Analisemos outra variável socioprofissional cujos resultados são apresentados na Tabela 29. O tempo de desemprego apresenta diversas variações quando comparado com as variáveis psicológicas em estudo, pelo que passamos a destacar as mais relevantes. Os desempregados há menos tempo (entre 0-3 meses), incluindo os desempregados à procura de primeiro emprego, apresentam valores significativamente diferentes, especialmente quando comparados aos desempregados à procura de emprego há um ano ou mais. Os desempregados há mais de um ano referem mais emoções negativas, menos bem-estar subjectivo, menos satisfação com a vida, mais insatisfeitos com a situação de desemprego, apresentam menos expectativas de encontrar emprego, revelam menos quantidade e qualidade de suporte social e ainda mais desinvestimento comportamental. Não foram verificadas diferenças em relação ao motivo de desemprego e a duração da última actividade profissional.

Os resultados seguem a inexistência, ou eventual retardamento, da adaptação resignada (Warr & Jackson, 1985). Aliás, no estudo destes autores os homens adultos alcançaram um nível de estabilização de um bem-estar psicológico baixo constante, e num outro estudo os mesmos autores em 1987 verificaram que no período entre os 12 e 24 meses os níveis aumentaram. Nem sempre são evidenciados estes resultados, alguns não verificaram esta estabilização (Lucas, Clark, Georgellis & Diener, 2004; Cassidy, 2001). Apesar desta disparidade de resultados, partilha-se a suposição de que, durante as primeiras semanas, o nível de saúde mental é relativamente mais favorável, seguido de um período de redução de bem-estar. Esta redução de bem-estar está acompanhada de uma maior utilização de estratégias de Desinvestimento Comportamental, o que poderá ter como consequência uma redução no envolvimento com a procura de emprego, segundo Warr & Jackson (1988) considerando-se como adaptação resignada. Podemos estar perante uma eventual explicação

de que esta adaptação corresponde a um momento muito posterior aos 24 meses.

**Tabela 29:** Distribuição dos resultados da NA, SWL, BES, sentimento face ao desemprego, suporte social percebido, *coping*, expectativas de empregabilidade, em função do tempo de desemprego (teste ANOVA)

Variáveis		M	D.P.	F	p	POST HOC
Afectividade Negativa	0-3 meses	22.69	6.317	3.190	.045	Mais 1 ano > 0-3meses;p=.020
	4-12 meses	23.80	6.440			
	Mais 1 ano	26.40	7.852			
Satisfação com a vida	0-3 meses	14.16	5.200	3.131	.047	Mais 1 ano < 0-3meses;p=.014
	4-12 meses	12.75	4.138			
	Mais 1 ano	11.46	5.120			
Bem-Estar Subjectivo	0-3 meses	24.88	14.908	4.506	.013	Mais 1 ano < 0-3meses;p=.004 Mais 1 ano < 4-12meses;p=.080
	4-12 meses	20.61	13.457			
	Mais 1 ano	15.48	14.375			
Sentimento face ao desemprego (>=maior nível de satisfação)	0-3 meses	3.78	2.379	5.142	.007	Mais 1 ano < restantes
	4-12 meses	3.61	2.325			
	Mais 1 ano	2.38	2.134			
Expectativa de encontrar emprego dentro de 3 meses	0-3 meses	.63	.492	8.017	.001	Mais 1 ano < restantes
	4-12 meses	.64	.487			
	Mais 1 ano	.29	.457			
QUANTIDADE de suporte social	0-3 meses	12.28	6.259	4.146	.018	Mais 1 ano < restantes
	4-12 meses	10.93	5.258			
	Mais 1 ano	8.88	5.028			
QUALIDADE de suporte social	0-3 meses	29.75	4.772	3.431	.035	0-3meses>4-12meses;p=.019 0-3meses>mais1ano;p=.023
	4-12 meses	26.07	7.308			
	Mais 1 ano	26.29	7.094			
BRIEF Cope – Desinvestimento comportamental	0-3 meses	1.75	1.459	3.655	.029	0-3meses>4-12meses;p=.013 0-3meses>mais1ano;p=.024
	4-12 meses	1.05	1.099			
	Mais 1 ano	1.13	1.103			

Em relação às variáveis socioprofissionais que mais significado relevaram, os resultados indicam a relevância das mesmas sobre as variáveis consideradas psicológicas. Para além da

evidência das variáveis sociodemográficas, reforçamos a confirmação da segunda hipótese de estudo.

Face aos resultados já evidenciados analisamos, ainda, as correlações entre as variáveis da nossa investigação consideradas psicológicas, cujos resultados estão apresentados em formato de Tabela. Como se pode verificar, de um modo geral, as correlações vão no sentido esperado. Podemos observar que as variáveis PA, SWL e BES estão associadas da mesma forma positiva com as variáveis Sentimento de (in)satisfação face ao desemprego, QTSS, QLSS e a estratégia de *coping* Humor, enquanto que a variável NA está associada de forma negativa com as mesmas variáveis. A afectividade negativa encontra-se ainda correlacionada de forma positiva com algumas das estratégias de *coping*, em particular a auto-culpabilização (.24), a expressão de sentimentos (.19), e ainda, a negação (.26). Em relação à escala de afectividade positiva e à medida compósita do bem-estar subjectivo verifica-se que, para além das já mencionadas associações, ambas se encontram positivamente associadas a algumas das estratégias de *coping*, nomeadamente, *coping* activo, planear, utilizar suporte instrumental, utilizar suporte social emocional, a reinterpretação positiva, e de forma negativa com a estratégia de *coping* negação.

Os dados sugerem uma forte relação entre os diferentes elementos avaliativos dos recursos psicológicos dos desempregados. Podemos assim referir que os dados são consistentes com a abordagem meta-analítica de McKee-Ryan, Song, Wanberg, & Kinicki (2005), que mencionam a existências de diversos correlatos com o BES na situação de desemprego e focados nos recursos pessoais e nas estratégias de *coping*. É possível observar, ainda na nossa investigação, que a utilização de estratégias de *coping*, mais particularmente, o *coping* activo, planear, utilizar suporte instrumental, utilizar suporte social emocional e a

reinterpretação positiva, assim como uma percepção de suporte social positiva, contribuem para a manifestação de mais afectos positivos, uma maior satisfação com a vida e ainda um melhor bem-estar subjectivo. Este resultado é pertinente, na medida em que o terceiro objectivo estipulado na nossa investigação, revela o interesse em explorar a extensão da influência das dimensões psicológicas em estudo, têm sobre o bem-estar subjectivo.

Importa ainda quantificar o grau de associação entre pares de variáveis. Assim analisámos as correlações entre as variáveis, idade, tempo de desemprego, sentimento e sentimento face à situação de desemprego, escolaridade, número de vezes desempregado, expectativas de empregabilidade, e as variáveis dependentes, satisfação com a vida (SWL), afectividade positiva (PA) e afectividade negativa (NA), suporte social percebido (QTSS e QLSS) e estratégias de *coping*. As Tabelas 30 e 31 apresentam esses resultados.

Analisámos, em primeiro lugar, a correlação entre a variável tempo de desemprego, que aparece fortemente associado de modo negativo ao sentimento, face à situação de desemprego e à SWL, mas associado de forma positiva com a variável NA. Sendo assim, à medida que aumenta o tempo de desemprego aumenta a afectividade negativa, mas o sentimento de satisfação face à situação de desemprego reduz-se, tal como a satisfação com a vida.

Não se verificam relações estatisticamente significativas entre o tempo de desemprego, a afectividade positiva, a medida compósita do BES e as restantes variáveis psicológicas, com a excepção da correlação evidenciada com a variável de *coping* auto-culpabilização (.18).

Estes resultados são coerentes com a análise diferencial anteriormente apresentada, e sugerem que a experiência de desemprego é vivenciada de modo diferente e que as emoções negativas e insatisfação aumentam com a passagem do tempo de desemprego.

**Tabela 30:** Matriz das intercorrelações entre as variáveis contínuas (Pearson)

	Idade	TempoD	Sent.SD	PA	NA	SWL	BES	QTSS	QLSS	CopeAct	Planear	USInstr	USSEmoc	Religião	ReinPos	Auto-culp	Aceitação	ExpSent	Negação	AutoDistr	DesinCtal	Usosubs	Humor
Idade	-	.39***	-.25**	-.27**	.19*	-.31**	-.34**	-.39**	-.26**	-.08	-.08	-.13	-.12	.18*	.07	.02	-.05	-.01	.08	.04	-.07	.17	-.09
TempoD		-	-.23*	.02	.24**	-.19*	-.17	-.16	-.16	.05	.12	-.05	.04	.04	.07	.18*	.17	.06	-.17	-.04	-.12	.03	-.06
Sent.SD			-	.27**	-.33**	.46**	.46**	.27**	.24**	.08	.04	.05	-.05	.00	.06	-.17	.01	-.14	-.20*	.07	.07	.06	.12
PA				-	-.21*	.42**	.76**	.42**	.36**	.49**	.37**	.29**	.32**	-.05	.38**	.13	.12	.13	-.25**	.06	-.19	-.16	.28**
NA					-	-.38**	-.73**	-.33**	-.33**	-.10	.01	-.04	.01	-.02	-.14	.24**	-.07	.19*	.26**	.06	.08	.11	-.21*
SWL						-	.74**	.39**	.31**	.10	.09	.10	.10	-.05	.11	-.08	.07	-.10	-.19	.10	-.04	-.08	.23**
BES							-	.51**	.45**	.34**	.22*	.21*	.19*	-.03	.30**	-.08	.12	-.06	-.32**	.03	-.08	-.17	.33**
QTSS								-	.49**	.35**	.24**	.17	.21*	-.13	.12	-.07	-.05	.00	-.24**	-.07	-.12	-.22*	.04
QLSS									-	.26**	.23**	.03	.21*	.05	.11	-.24**	.07	-.12	-.15	.02	-.11	-.21*	.21*
CopeAct										-	.61**	.39**	.36**	.09	.54**	.03	.28**	.19*	-.15	.22*	-.27**	-.28**	.17
Planear											-	.35**	.41**	.08	.61**	.17	.39**	.27**	-.02	.29**	-.26**	-.15	.24**
USInstr												-	.70**	.16	.35**	.17	.05	.35**	.15	.19*	-.18	-.13	.05
USSEmoc													-	.13	.31**	.24**	.13	.29**	.10	.25**	-.05	-.13	.12
Religião														-	.21*	.00	.16	-.03	.24**	-.00	-.05	-.01	.06
ReinPos															-	.14	.36**	.09	.15	.37**	-.24**	-.09	.44**
Aut-culp																-	.15	.22*	.20*	.14	.14	.15	-.08
Aceitação																	-	.09	.13	.21*	-.04	-.01	.42**
ExpSent																		-	.12	.04	.02	-.03	-.07
Negação																			-	.20*	.25**	.09	.13
AutoDistr																				-	.05	.04	.25**
DesinCtal																					-	.16	.12
UsoSubst																						-	-.03
Humor																							-

\*\*\* A correlação é significativa ao nível de  $p < .001$  \*\* A correlação é significativa ao nível de  $p < .01$  \* A correlação é significativa ao nível de  $p < .05$

*Abreviaturas:* TempoD = tempo de desemprego, SentSD = sentimento face à situação de desemprego, PA = afectividade positiva, NA = afectividade negativa, SWL = satisfação com a vida, BES = bem-estar subjectivo, QTSS = quantidade de suporte social percebido, QLSS = qualidade de suporte social percebido, CopeAct = *coping* activo, USInstr = utilizar suporte instrumental, USSEmoc = utilizar suporte social emocional, ReinPos = reinterpretação positiva, Aut-culp = auto-culpabilização, ExpSent = expressão de sentimentos, AutoDistr = auto-distração, DesinCtal = desinvestimento comportamental, UsoSubst = uso de substâncias.

Este efeito negativo aparenta uma contradição parcial à teoria da adaptação, onde se verifica uma aceitação ou resignação perante a situação. No entanto, reforça alguns estudos que defendem um prazo mais prolongado para evidenciar este aumento de bem-estar (Lucas, Clark, Georgellis & Diener, 2004) ou que não verificam esta estabilização (Cassidy, 2001). Outra explicação possível será a de Hanisch (1999) segundo o qual é necessário ter em consideração as atribuições ou significados ou expectativas que são formulados na situação de desemprego. Isto é, o tempo de desemprego está associado ao aumento da idade, que por sua vez está relacionado com a diminuição das expectativas de encontrar emprego. Curiosamente o aumento de uso da estratégia de *coping* auto-culpabilização que acompanha o tempo de desemprego, parece afectar negativamente os recursos emocionais, e parece sobrepôr-se às restantes estratégias.

É ainda de relevar que a variável sociodemográfica idade revela-se significativamente correlacionado com o tempo de desemprego, como seria de esperar, ou seja, o aumento da idade acompanha o aumento do tempo de desemprego. Ainda em relação à condição da idade, surgiram alguns resultados interessantes, particularmente na associação positiva com a NA e a estratégia de *coping* Religião, sugerindo que quanto mais idade tiver o indivíduo desempregado, mais frequentes se tornam as emoções negativas e a estratégia da religiosidade. Segundo Haworth & Evans (1987) o factor que predomina no impacto psicológico do desemprego de longa duração é o envolvimento do indivíduo em actividades que lhe têm significado, na nossa investigação a ocupação em moldes de religiosidade aumenta conforme o aumenta da idade.

Como seria de esperar, as correlações negativas com a idade a destacar são o sentimento face à situação de desemprego, a PA, a SWL, BES, QTSS e QLSS. Os dados sugerem que a

idade, na situação de desemprego, parece contribuir para a redução do bem-estar subjectivo, particularmente na afectividade positiva e satisfação com a vida, tal como no suporte social percebido, quer na quantidade ou qualidade desse suporte. Ainda em relação às variáveis contínuas, observamos correlações significativamente positivas com o sentimento face à situação de desemprego, em relação às variáveis PA, SWL, BES, QTSS E QLSS, e relações negativas com as variáveis NA e a estratégia de *coping* Negação. Estes dados parecem indicar que quanto mais insatisfeito o indivíduo desempregado está em relação à situação de desemprego, mais baixos são os valores da afectividade positiva, bem-estar subjectivo, e menor é o suporte social percebido e mais insatisfeitos estão com a vida. Por outro lado, quanto mais insatisfeitos face à situação de desemprego, mais elevadas são as emoções negativas e acresce um aumento do uso da estratégia centrada na emoção, a negação. A insatisfação face à situação de desemprego parece estar assim correlacionada com a satisfação face à vida em geral e a afectividade.

Na tabela 31 apresentamos a matriz das intercorrelações das variáveis ordinais, nível de escolaridade, número de vezes desempregado e as variáveis consideradas psicológicas. Observa-se que a variável escolaridade apresenta diversas correlações positivas, nomeadamente com PA, SWL, BES, o sentimento face à situação de desemprego, o suporte social percebido, e as estratégias de *coping*, em particular, *coping* activo e planear. Destacam-se, nesta variável, as correlações significativas ao nível de  $p < .001$ , na associação positiva com a afectividade positiva (.32), o bem-estar subjectivo (.31) e o *coping* activo (.30), todavia revela-se correlação negativa com a estratégia de *coping* negação (-.29). Podemos assim referir, que quanto mais escolaridade o indivíduo desempregado apresenta, menor é a sua insatisfação perante a situação de desemprego e a vida em geral, maior o seu bem-estar

subjectivo e afectividade positiva, e contribui ainda para um suporte social percebido positivo e o uso de estratégias de *coping* baseados na acção activa e no planeamento em contraposição com a negação. Estes resultados vão ao encontro da explicação de Simões (2006) de que a educação permite uma abertura para oportunidades diversas, relacionadas com o lazer, o aumento da rede social, e ainda, melhorar a empregabilidade. Segundo Helliwell & Putman (2004), este factor não apresenta uma relação directa com o BES uma vez que parece estar ainda relacionada com as expectativas.

A variável que diz respeito ao número de vezes desempregado, não observa correlações significativas, com a excepção da associação negativa com a estratégia de *coping* desinvestimento comportamental. Comparativamente ao factor tempo de desemprego, já analisado podemos desta forma confirmar a nossa quarta hipótese:

***h4 – A duração do desemprego tem uma relação directa com os recursos emocionais e a satisfação com a vida, e valor estatístico mais relevante que as restantes variáveis socioprofissionais.***

Ainda relativamente ao número de vezes de desemprego, o resultado sugere que quanto mais vezes um indivíduo esteve desempregado, maior o desinvestimento comportamental, revelando que o investimento na resolução de um determinado problema diminui quantas mais vezes um indivíduo se encontra em situação de desemprego. Recordamos que na análise diferencial, os resultados mais significativos referem-se aos desempregados à procura de emprego pela primeira, quarta ou mais vezes, enquanto que no grupo de indivíduos desempregados duas ou três vezes há mais investimento comportamental. Sendo assim, encontramos nos nossos resultados alguma coerência com os estudos meta-analisados por

McKee-Ryan, Song, Wanberg, & Kinicki (2005), os adultos com diversas experiências de desemprego revelam mais desinvestimento comportamental, o que por sua vez reduz a procura activa de emprego.

**Tabela 31:** Matriz de intercorrelações com as variáveis ordinais (Spearman) <sup>3</sup>

	PA	NA	SWL	BES	SentSD	QTSS	QLSS	CopeAct	Planear	Negação	DesinCtal
Escolaridade	.32***	-.09	.29**	.31***	.22*	.34**	.21*	.30***	.23*	-.29**	-.11
Número de vezes desempregado	-.06	-.08	-.05	-.01	-.05	-.02	-.05	.09	.09	.02	-.20*

\*\*\* A correlação é significativa ao nível de  $p < .001$  \*\* Significativa ao nível de  $p < .01$  \* Significativa ao nível de  $p < .05$

Pretende-se, ainda, testar as restantes hipóteses colocadas, através da elaboração de um modelo, segundo o qual seriam as variáveis psicológicas as que maior influência exercem no bem-estar subjectivo, seguido das variáveis socioprofissionais e, por último, as variáveis sociodemográficas. O modelo foi submetido a uma equação de regressão múltipla hierárquica, em que fizemos entrar, num primeiro bloco, as variáveis sociodemográficas (idade, sexo, escolaridade), num segundo bloco as variáveis socioprofissionais (tempo de desemprego, número de vezes desempregado, suporta rendimento agregado, (in)satisfação face à situação de desemprego e expectativas de empregabilidade) e, num último bloco, as variáveis suporte social percebido (quantidade e qualidade) e estratégias de *coping*. A variável dependente, bem-estar subjectivo foi analisada pelas suas componentes afectividade positiva (PA), afectividade negativa (NA) e satisfação com a vida (SWL).

<sup>3</sup> *Abreviaturas:* PA = afectividade positiva, NA = afectividade negativa, SWL = satisfação com a vida, BES = bem-estar subjectivo, SentSD = sentimento face à situação de desemprego, QTSS = quantidade de suporte social percebido, QLSS = qualidade de suporte social percebido, CopeAct = *coping* activo, DesinCtal = desinvestimento comportamental.

A Tabela 32 resume os resultados para a variável dependente Afectividade Positiva. Podemos observar que as variáveis do terceiro bloco, explicam a maior parte da variância na dimensão da afectividade positiva dos desempregados, mais precisamente 27%. O segundo bloco, constituído por quatro variáveis socioprofissionais e duas sociodemográficas, explica 18% da variância, seguido do primeiro bloco das variáveis sociodemográficas *escolaridade* e *idade*, que explicam ainda 17% da variância.

**Tabela 32:** Síntese dos resultados da regressão hierárquica múltipla para a variável dependente Afectividade Positiva.<sup>4</sup>

Modelo	F (Sig)	Coeficientes de determinação			Variáveis predictoras	Coeficientes de regressão		
		R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> Ajustado	R <sup>2</sup> ch		β	t	p
1	8.513 (.000)	.171	.151	.171	Escolaridade	.296	3.273	.001
					Sexo	.180	2.187	.031
2	8.003 (.000)	.350	.306	.179	Expectativas empregabilidade	.375	4.446	.000
					Escolaridade	.273	3.238	.002
					Sexo	.247	3.144	.002
					Tempo de desemprego	.194	2.293	.024
					Suporta rendimento agregado	.189	2.366	.020
					Nº vezes desempregado	-.165	-2.126	.036
					Suporta rendimento agregado	.277	3.892	.000
					Expectativas empregabilidade	.259	3.378	.001
					Coping Auto-culpabilização	.252	3.466	.001
					Qualidade Suporte Social	.226	2.813	.006
3	7.085 (.000)	.623	.535	.273	Coping Reinterpretação positiva	.210	2.104	.038
					Coping Activo	.191	2.071	.041
					Nº vezes desempregado	-.173	-2.571	.012
					Coping Humor	.171	2.116	.037
					Escolaridade	.159	2.026	.045
					Tempo de desemprego	.150	1.932	.056
					Coping Expressão Sentimentos	.142	1.983	.050

São ainda apresentados na Tabela 32, os respectivos coeficientes de regressão para cada uma das variáveis. A análise do poder preditivo das variáveis no bloco 1 revela que o factor

<sup>4</sup> Abreviaturas: R<sup>2</sup> = Coeficiente de determinação; R<sup>2</sup> ch = valor do R<sup>2</sup> da mudança (change). Entraram no bloco 1 as variáveis: idade, sexo, sem rendimentos; no bloco 2, as variáveis: tempo de desemprego, suporta rendimento do agregado, (in)satisfação face à situação de desemprego, expectativas de empregabilidade; e no bloco 3, as variáveis: suporte social percebido e estratégias de *coping*.

*escolaridade* explica a variância com uma associação positiva ( $\beta=.296$ ;  $t=3.273$ ;  $p=.001$ ), seguido do factor *sexo* ( $\beta=.180$ ;  $t=2.187$ ;  $p=.031$ ). Quando introduzimos o segundo bloco, o maior poder preditivo passa a ser a variável *expectativas de empregabilidade* ( $\beta=.375$ ;  $t=4.446$ ;  $p=.000$ ), seguido por ordem decrescente das variáveis *escolaridade* ( $\beta=.273$ ;  $t=3.238$ ;  $p=.002$ ), *sexo* ( $\beta=.247$ ;  $t=3.144$ ;  $p=.002$ ), *tempo de desemprego* ( $\beta=.194$ ;  $t=2.293$ ;  $p=.024$ ), *suporta rendimento agregado* ( $\beta=.189$ ;  $t=2.366$ ;  $p=.020$ ), e por fim, a variável *nº vezes desempregado* que estabelece uma associação inversa com a variável dependente ( $\beta=-.165$ ;  $t=-2.126$ ;  $p=.036$ ), seguindo-se a *idade* ( $\beta=-.219$ ;  $t=-2.470$ ;  $p=.015$ ) com a *proximidade do género* que passa a apresentar valor preditivo neste bloco ( $\beta=.216$ ;  $t=2.641$ ;  $p=.009$ ), e revelam ainda efeito preditivo o *tempo de desemprego* ( $\beta=.192$ ;  $t=2.192$ ;  $p=.030$ ) e a *(in)satisfação com a situação de desemprego* ( $\beta=.171$ ;  $t=2.032$ ;  $p=.044$ ).

Com a introdução das variáveis psicológicas (Bloco 3), a variável sociodemográfica *sexo* deixa de exercer poder preditivo, as restantes variáveis continuam a marcar posição com poder preditivo, no entanto assumindo posições diferentes. Verifica-se que a variável *expectativas de empregabilidade*, deixa de ocupar a primeira posição e assume segundo lugar ( $\beta=.259$ ;  $t=3.378$ ;  $p=.001$ ), e a primeira posição passa para o factor *suportar rendimento agregado* ( $\beta=.277$ ;  $t=3.892$ ;  $p=.000$ ), quanto mais suporta o indivíduo o rendimento do agregado mais manifesta emoções positivas. As posições seguintes assumem uma associação positiva, com a excepção do *nº vezes desempregado*, que mantém a associação inversa. Por ordem decrescente, o *coping auto-culpabilização* ( $\beta=.252$ ;  $t=3.466$ ;  $p=.001$ ), a *qualidade do suporte social percebido* ( $\beta=.226$ ;  $t=2.813$ ;  $p=.006$ ), o *coping reinterpretação positiva* ( $\beta=.210$ ;  $t=2.104$ ;  $p=.038$ ), o *coping activo* ( $\beta=.191$ ;  $t=2.071$ ;  $p=.041$ ), o factor *nº vezes*

*desempregado* ( $\beta=-.173$ ;  $t=-2.571$ ;  $p=.012$ ), a estratégia de *coping humor* ( $\beta=.171$ ;  $t=2.116$ ;  $p=.037$ ), a *escolaridade* ( $\beta=.159$ ;  $t=2.026$ ;  $p=.045$ ), o *tempo de desemprego* ( $\beta=.150$ ;  $t=1.932$ ;  $p=.056$ ) e ainda a variável *coping expressão sentimentos* ( $\beta=.142$ ;  $t=1.983$ ;  $p=.050$ ).

Em termos globais, o conjunto das três categorias de variáveis mostrou-se, portanto, responsável por 62% da variância da variável dependente (54% se tivermos em consideração os valores corrigidos, representados por  $R^2$  Ajustado). Na condição de desempregado, o melhor preditor sobre as emoções positivas, parece incidir sobre a variável suportar o rendimento do agregado, ou seja, as emoções aumentam na medida em que o indivíduo ainda mantém o suporte do rendimento do agregado apesar de estar desempregado. A afectividade positiva parece ser influenciada ainda por um conjunto de estratégias de *coping* de forma positiva, nomeadamente, o *coping activo*, a reinterpretação positiva, o humor e ainda a auto-culpabilização (representativa do sentido de responsabilização). Igualmente importantes na função preditiva encontramos a qualidade do suporte social percebido, o nível de escolaridade, o número de vezes desempregado e o tempo de desemprego. O número de vezes desempregado assume uma relação inversa, ou seja, as emoções positivas diminuem quantas mais vezes o indivíduo se encontra desempregado. Podemos ainda referir que, em relação ao resultado marginal do tempo de desemprego, este sugere a possibilidade de adaptação, no entanto, este factor não apresenta grande relevância, porque inclusivé a análise de variância revela um valor mais elevado no primeiro tempo de desemprego, demonstrando um decréscimo de valor à medida que o tempo aumenta.

**Tabela 33:** Síntese dos resultados da regressão hierárquica múltipla para a variável dependente Afectividade Negativa

Modelo	F (Sig)	Coeficientes de determinação			Variáveis predictoras	Coeficientes de regressão		
		R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> Ajustado	R <sup>2</sup> ch		β	t	p
1	1.892 (.134)	.044	.021	.044	Idade	.182	1.869	.064
2	3.030 (.004)	.169	.113	.125	Sentimento face situação desemprego	-.255	-2.813	.006
					Tempo de desemprego	.186	1.950	.054
3	2.741 (.000)	.390	.248	.221	Coping Negação	.317	3.141	.002
					Tempo de desemprego	.236	2.389	.019
					Coping Planear	.234	1.930	.056

Podemos observar no resumo apresentado na Tabela 33, referente aos resultados para a variável dependente Afectividade Negativa, que as variáveis do terceiro bloco explicam a maior parte da variância, mais precisamente 22%. Segue o segundo bloco com as variáveis socioprofissionais que explicam 13% da variância, e ainda, o primeiro bloco com um efeito muito reduzido e marginalmente significativo da variável sociodemográfica *idade*. Este último apesar do efeito reduzido, apenas 4%, foi a variável que mais se evidenciou perante as restantes variáveis sociodemográficas, em associação com as emoções negativas.

Ainda em relação à Tabela 33 apresentamos os respectivos coeficientes de regressão com as variáveis. Contrariamente à Afectividade Positiva, a variável dependente em análise não tem associação significativa com as variáveis sociodemográficas que deram entrada, apenas evidenciamos no primeiro bloco um efeito marginal do factor *idade* ( $\beta=.182$ ;  $t=1.869$ ;  $p=.064$ ), não se revelando como um preditor forte. Ao introduzir o segundo bloco, o maior poder preditivo passa para a variável *sentimento face à situação de desemprego*, assumindo uma associação inversa ( $\beta=-.255$ ;  $t=-2.813$ ;  $p=.006$ ) com a variável dependente Afectividade Negativa. Ainda no mesmo bloco evidenciamos na segunda posição o factor *tempo de desemprego* ( $\beta=.186$ ;  $t=1.950$ ;  $p=.054$ ). Este último factor continua a ter algum poder

preditivo quando introduzimos o último bloco, assumindo, contudo, a segunda posição ( $\beta=.236$ ;  $t=2.389$ ;  $p=.019$ ). Neste terceiro bloco a estratégia de *coping negação* ( $\beta=.317$ ;  $t=3.141$ ;  $p=.002$ ), revela maior poder preditivo. Ainda no mesmo bloco verificamos uma associação com a estratégia *coping planear* ( $\beta=.234$ ;  $t=1.930$ ;  $p=.056$ ), que ocupa a última posição.

O conjunto das três categorias de variáveis mostrou-se, portanto, responsável por 39% da variância na variável dependente (25,9% se consideramos os valores corrigidos). O modelo de regressão apresentado é indicador de que as estratégias de *coping negação* e *planear*, revelam ter melhor poder preditivo quando associadas às emoções negativas. O factor tempo de desemprego é igualmente importante para a função preditiva das emoções negativas.

**Tabela 34:** Síntese dos resultados da regressão hierárquica múltipla para a variável dependente Satisfação com a vida.

Modelo	F (Sig)	Coeficientes de determinação			Variáveis predictoras	Coeficientes de regressão		
		R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> Ajustado	R <sup>2</sup> ch		$\beta$	t	p
1	6.421 (.000)	.134	.114	.134	Escolaridade	.216	2.339	.021
					Idade	-.211	-2.274	.025
2	7.350 (.000)	.331	.286	.196	Sentimento face situação desemprego	.318	3.904	.000
					Expectativa de empregabilidade	.254	2.975	.004
					Sentimento face situação desemprego	.230	2.505	.014
3	3.074 (.000)	.417	.282	.087	Quantidade suporte social	.224	2.116	.037
					Expectativa de empregabilidade	.221	2.320	.022
					Coping Activo	-.214	-1.866	.065

O modelo de regressão apresentado na Tabela 34 revela o melhor bloco preditor da variável dependente Satisfação com a Vida, assumindo 20% da variância. Esse bloco é essencialmente constituído por variáveis socioprofissionais. Segue-se a este bloco, outro, englobando variáveis sociodemográficas com 13% de explicação, e ainda um terceiro bloco

com um efeito mais reduzido mas significativo sobre a Satisfação com a Vida, que explica 9% da variância. Em termos globais o conjunto das três categorias de variáveis mostrou-se, portanto, responsável por 42% da variância da variável dependente (28% se tivermos em consideração os valores corrigidos, representados por  $R^2$  Ajustado).

Ainda na Tabela 34 são apresentados os respectivos coeficientes de regressão para cada uma das variáveis. A análise do poder preditivo das variáveis no bloco um, está dirigido a duas variáveis sociodemográficas, a *escolaridade* ( $\beta=.216$ ;  $t=2.339$ ;  $p=.021$ ) e a *idade* ( $\beta=-.211$ ;  $t=-2.274$ ;  $p=.025$ ), mas este último factor indica uma associação inversa. Quando introduzimos o segundo bloco, sendo este o bloco que melhor explica a variação da variável dependente, o maior poder preditivo passa a ser o *sentimento face à situação de desemprego* ( $\beta=.318$ ;  $t=3.904$ ;  $p=.000$ ) e as *expectativas de empregabilidade* ( $\beta=.254$ ;  $t=2.975$ ;  $p=.004$ ), e deixamos de presenciar o poder preditivo das variáveis sociodemográficas. Num terceiro bloco, revelador de alguma previsão com a variável dependente, persistem as mesmas variáveis que o bloco anterior, e a primeira posição continua a ser ocupada pelo *sentimento face à situação de desemprego* ( $\beta=.230$ ;  $t=2.505$ ;  $p=.014$ ), a segunda posição é agora ocupada pelo factor *quantidade de suporte social* ( $\beta=.224$ ;  $t=2.116$ ;  $p=.037$ ), seguido das *expectativas de empregabilidade* ( $\beta=.221$ ;  $t=2.320$ ;  $p=.022$ ), e ainda na última posição, com um efeito marginalmente significativo, o *coping activo* ( $\beta=-.214$ ;  $t=-1.866$ ;  $p=.065$ ) com uma associação inversa. Sendo assim, o sentimento de satisfação face à situação de desemprego e a expectativa de encontrar emprego brevemente, revelam-se, desta forma, como os melhores preditores da Satisfação com a Vida.

Foi objectivo da presente investigação, identificar os factores que actuariam como

preditores das dimensões do bem-estar subjectivo. A análise dos dados evidenciou que os resultados variam perante cada componente do BES, reforçando o interesse em observar as mesmas separadamente. Como já foi referido, as três componentes do BES são construtos distintos, ainda que relacionados entre si, evidenciando dessa forma correlações entre diversas variáveis independentes e as diferentes componentes do BES (Diener & colaboradores, 1999; Simões et al., 2003).

Relativamente à dimensão afectiva foram identificados factores preditivos diferentes para cada uma das duas componentes. Em relação à afectividade positiva foram diversos os factores que revelam poder preditivo, no entanto, predominando o factor continuar a suportar o rendimento do agregado. É de relevar que só factores psicológicos dominam nesta dimensão, mas não excluem a presença menos relevante da variável sociodemográfica escolaridade e das variáveis socioprofissionais. Na afectividade negativa, o preditor mais eficaz remete ao uso de estratégias de *coping*, em especial, a negação e, ainda, o planear em terceira posição. Ainda no que diz respeito às emoções negativas, para além das estratégias de *coping*, surge um outro factor preditor, o tempo de desemprego, com uma associação positiva. Importa ainda referir que, com a introdução das variáveis socioprofissionais e psicológicas, as variáveis sociodemográficas não revelaram poder preditivo. Por fim, a componente de BES, a satisfação com a vida, apresenta como factor preditor o sentimento de satisfação com a situação de desemprego e ainda as expectativas de empregabilidade. As únicas variáveis sociodemográficas que mostraram algum poder preditivo, deixaram de exercer essa função ao introduzirem-se os factores socioprofissionais, que por sua vez foram sobrepostos pelas variáveis consideradas psicológicas.

Podemos dessa forma confirmar a nossa quinta hipótese, onde os factores psicológicos, o sentimento de satisfação com a situação de desemprego, as estratégias de *coping*, as expectativas de empregabilidade e o suporte social percebido se destacam com um valor preditor mais eficaz relativamente às restantes variáveis. No entanto, a par das variáveis psicológicas que explicam a variância da Afectividade Positiva, surgem algumas variáveis de natureza sociodemográfica e socioprofissional, tais como, o suportar o rendimento do agregado familiar, o número de vezes de desemprego, a escolaridade e o próprio tempo de desemprego. Já em relação às outras componentes do BES, a afectividade negativa e a satisfação com a vida, o conjunto das variáveis predictoras com poder explicativo e estatisticamente significativo, é constituído por preditores psicológicos. Podemos assim referir que a hipótese é parcialmente confirmada:

***h5 – As variáveis psicológicas, suporte social percebido e estratégias de coping, revelam maior valor preditivo do bem-estar subjectivo, comparativamente às restantes variáveis.***

A confirmação da nossa terceira hipótese, a da predominância das variáveis socioprofissionais sobre as características sociodemográficas na determinação do BES, parece eminente face aos resultados evidentes nas componentes da afectividade negativa e satisfação com a vida. Resta-nos referir, ainda, que na componente afectividade positiva, apesar do efeito significativo do factor escolaridade, continua a predominar como factor preditivo mais eficaz, o número de vezes desempregado e o tempo de desemprego, este exercendo um efeito marginal. Constatamos assim a confirmação da nossa hipótese, anteriormente formulada:

*h3 - As características específicas da situação de desemprego produzem efeitos negativos face aos recursos emocionais e satisfação com a vida, revelando um poder preditor mais eficaz do que as variáveis sociodemográficas.*

Da análise de dados efectuada, regista-se que as hipóteses consideradas foram confirmadas ou parcialmente confirmadas.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

À semelhança de outros estudos, os participantes da presente investigação revelam um nível relativamente reduzido de bem-estar subjectivo (Darity & Goldsmith, 1996; Argyle, 1999; Clark & Oswald, 1994 e 2002; Frey & Stutzer, 2002; McKee-Ryan, Song, Wanberg, & Kinicki, 2005; Clark, Knabe, & Ratzel, 2010). Considerando o pressuposto de que o bem-estar subjectivo é medido na sua dimensão cognitiva e afectiva, importa referir que, apesar de um julgamento de alguma insatisfação com a vida dos desempregados da nossa amostra, não se verificou uma predominância da afectividade negativa sobre a afectividade positiva. Segundo Lent (2004), a questão da medição não aparenta ser tão linear como a literatura por vezes demonstra. Os resultados apontam no sentido de um bem-estar subjectivo cognitivo negativo e, ainda, indicam um bem-estar subjectivo emocional positivo.

Estes dados são coerentes com o pressuposto de que a dimensão satisfação com a vida, é um julgamento cognitivo de algum domínio específico na vida da pessoa (Emmons, 1986). De igual modo, a predominância dos afectos positivos sobre os negativos não contradiz os estudos. Mostra, no entanto, que as componentes são inversamente correlacionadas (não fortemente), apesar de claramente separados (Watson & colaboradores, 1988; Diener, Smith,

& Fujita, 1995; Arthaud-Day et al., 2005; Diener, Oishi & Lucas, 2003; Lucas, Diener & Suh, 1996; Simões et al., 2003). Claramente, estamos perante uma perspectiva positiva da investigação, corroborando o pressuposto de que o BES é um constructo específico distinto de outros conceitos, pelo que não deve ser entendido como mera ausência de mal-estar. Perante a literatura que tem vindo a divulgar as consequências e efeitos negativos do impacto do desemprego, seria de esperar um resultado muito reduzido de BES.

Efectivamente, a investigação centra-se, essencialmente, na relação das variáveis circunstanciais com o bem-estar subjectivo, na sua componente emocional e cognitiva, quer das influências sociodemográficas, específicas da experiência, ou de processos psicológicos presentes nessa avaliação subjectiva.

Assim, e no âmbito deste objectivo, evidenciamos que as variáveis sociodemográficas explicaram uma percentagem diminuta da variância do BES, o que corresponde à tendência da literatura neste domínio (Andrews & Withey, 1976; Argyle, 1999; Campbell, Converse & Rogers, 1976; Diener & Lucas, 1999; Diener, Oishi & Lucas, 2003). Este efeito demonstrou ser mais relevante na dimensão cognitiva e na predição das emoções negativas. No entanto, na afectividade positiva, foi possível ainda verificar a persistência de dois factores com poder preditivo. Em relação à questão de suportar o rendimento do agregado, a análise diferencial anteriormente apresentada, segue o percurso de efeito negativo para os desempregados que responderam de forma afirmativa. O facto do indivíduo suportar do ponto de vista financeiro o agregado familiar, contribui para o aumento das emoções de cariz positivo. Relativamente à escolaridade, esta contribui para o aumento das emoções positivas, o que vai ao encontro da opinião de Gerdtham & Johannesson (2001) de que, apesar de não ser um preditor forte, é

importante na investigação e poderá ter implicações práticas. O aumento de nível de escolaridade, parece ser relevante na atribuição subjectiva de expectativas de empregabilidade, que por sua vez se revelou ser um dos factores mais preditores da afectividade positiva.

Relativamente às características específicas da situação de desemprego sobre o BES, apesar de significativo, o seu peso preditivo é relativamente pequeno. Curiosamente, o tempo de desemprego e o número de vezes desempregado correlacionaram-se apenas com a dimensão afectiva. Os dados obtidos para o tempo de desemprego, aparentam seguir a mesma direcção quando correlacionados com a afectividade, revelando um indício, muito reduzido, de adaptação, efeito igualmente verificado com alguns autores (Kaufman, 1982; Warr & Jackson, 1985; Archer & Rhodes, 1993). Como eventual explicação deste fenómeno, Warr & Jackson (1988) referem que, o mesmo, pode derivar do envolvimento com um conjunto de interesses que passaram a ocupar o lugar da estrutura de um emprego, quer no sentido de uma adaptação construtiva, em oposição a uma redução da procura de emprego (adaptação resignada). Por outro lado, o acumular de experiências de desemprego, mostrou-se como um dos factores mais preditores das emoções positivas, com associação negativa e fortemente correlacionada com a estratégia de *coping* Desinvestimento comportamental, o que por sua vez poderá induzir a redução da procura activa de emprego (McKee-Ryan, Song, Wanberg, & Kinicki, 2005), o que não aparenta manifestar-se no desemprego de longa duração.

Podemos sublinhar a importância e interesse em incluir as variáveis referentes à situação de desemprego que revelam valor preditivo na relação com o BES. Para além da atenção que hoje é dada à priorização dos desempregados de longa duração, os resultados por nós obtidos sugerem a pertinência de uma eventual maior atenção aos indivíduos que têm

uma grande quantidade de experiências de emprego versus desemprego.

Atendendo ao objectivo geral, que a influência do suporte social percebido e das estratégias de *coping* influenciam o BES, os factores psicológicos revelaram-se, de um modo global, entre os preditores mais eficazes do bem-estar subjectivo. Verificaram-se ainda outros factores subjacentes ao funcionamento psicológico, as expectativas de empregabilidade, o sentimento de (in)satisfação com a situação de desemprego e o suporte social percebido. Importa concluir que a presença e o poder preditivo das estratégias de *coping* vão ao encontro da literatura que reforça a sua abordagem (Lazarus & Folkman, 1984; Ramos, 2004).

A título de exemplo, seria interessante aprofundar as relações entre a expressão de auto-culpabilização com a componente emocional do BES. Esta proposta justifica-se pelo facto de termos observado na nossa amostra uma associação positiva entre a estratégia de coping auto-culpabilização e a expressão de emoções negativas, bem como um poder explicativo, em sentido positivo, da mesma estratégia, sobre a expressão de emoções positivas. O resultado por nós obtido, apresenta-se em certa medida em sentido contrário do que é afirmado por diversos investigadores.

A relação entre as estratégias de *coping* e o bem-estar, aparenta ser complexa na experiência de desemprego. No entanto, o estudo do percurso de estratégias de *coping* nos desempregados à procura de emprego, e dos factores que têm um efeito facilitador ou inibidor dos recursos, parece ser a valência a seguir na investigação. Em conformidade com esta linha, alguns estudos reforçam a ideia, recorrendo aos resultados em que o percurso de estratégias de *coping* evidencia que, a reintegração no mercado de trabalho, inverte o efeito negativo do desemprego e restabelece o nível de bem-estar equiparada ao período anterior à perda de

emprego (Iverson & Sabroe, 1988; Kessler, Turner, & House, 1988; Vinokur, Caplan, & Williams, 1987; Wanberg, 1977).

Tornam-se necessárias novas investigações capazes de alargar e aprofundar os resultados presentemente obtidos, especialmente no que se refere aos mecanismos psicológicos e sociais que se encontram subjacentes ao bem-estar dos desempregados. Nesse sentido, seria interessante, por exemplo, a realização de estudos de inter-relações entre o BES e a situação de desemprego com amostras mais numerosas, com grupos etários mais amplos, de modo a abranger um maior número de desempregados de longa duração, desempregados voluntários, entre outros perfis.

Cumprе referir que a nossa investigação teve carácter eminentemente exploratório, na medida em que são escassos os estudos portugueses sobre a temática do bem-estar relacionado com a experiência de desemprego. Contudo, foi possível trazer à discussão questões relevantes que reforçam a necessidade de tratar a situação de desemprego não apenas como um problema económico. O estudo das consequências psicológicas da ausência e perda de um emprego revelam-nos indícios de estados afectivos positivos que suportam a forma como o indivíduo desempregado enfrenta o período em que se encontra na procura de emprego, face aos recursos de *coping* e a percepção do suporte social.



## Referências

- Abbey, A., Abramis, D. J., & Caplan, R. D. (1985). Effects of different sources of social support and social conflict on emotional well-being. *Basic and Applied Social Psychology*, 6, 111-129.
- Abdallah, T. (1998). The Satisfaction with Life Scale (SWLS): Psychometric properties in an Arabic speaking sample. *International Journal of Adolescence and Youth*, 7(2), 113-119.
- Ahn, N. J. R. García and J. F. Jimeno (2004). Well-being consequences of unemployment in Europe. *FEDEA Working Paper 2004-11*, FEDEA, Madrid.
- Albuquerque, I. e Lima, M. P. de (2007). Personalidade e Bem-Estar Subjectivo: Uma Abordagem com os Projectos Pessoais. *Psicologia.com.pt. O Portal dos Psicólogos*. URL: [www.psicologia.com.pt](http://www.psicologia.com.pt) (acedido a 04/05/2010).
- Albuquerque, I. (2006). O florescimento dos professores: projectos pessoais, bem-estar subjectivo e satisfação profissional. *Dissertação de mestrado apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra*.
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Andersen, Jørgen Goul & Christian Albrekt Larsen (2002). Pension politics and policy in Denmark and Sweden: path Dependencies, Policy Style, and Political Outcome. *Paper Presented at XV World Congress of Sociology*, Brisbane, July 7-13, 2002.
- Andrews, F. M., & Robinson, J. P. (1991). Measures of subjective well-being. In J. P. Robinson, P. R. Shaver, & L. S. Wrightsman (Eds.), *Measures of personality and social psychological attitudes* (Vol. 1), pp. 61-114. San Diego, CA: Academic Press.
- Andrews, F. M. and Withey, S. B. (1976). *Social Indicators of Well-Being*. New York: Russell Sage

Foundation.

Araújo, P. (2007). Desemprego no final da vida activa: a difícil reintegração profissional e o ideal da reforma" in ENSIOT (org.).

Archer, J. and Rhodes, V. (1987), Bereavement and reactions to job loss: A comparative review. *British Journal of Social Psychology*, 26, 211–224.

Archer, J. and Rhodes, V. (1993), The grief process and job loss: A cross-sectional study. *British Journal of Psychology*, 84, 395–410.

Argyle, M. (1987) *The Psychology of Happiness*. London: Methuen.

Argyle, M. (1999). Causes and correlations of happiness. In D.Kahneman, E.Diener, e N.Schwarz (Orgs.), *Well-being: the foundations of hedonic psychology*, pp. 353-373. New York: Russel Sage Foundations.

Amirkhan, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1066-1074.

Arrindell, W. A., Heesink, J. & Feij, J. (1999). The Satisfaction with Life Scale (SWLS): Appraisal with 1700 health young adults in the Netherlands. *Personality and Individual Differences*, 26 (5), 815-826.

Arrindell, W. A., Meeuwessen, L., & Huyse, F. J. (1991). The Satisfaction with Life Scale (SWLS): Psychometric properties in a non-psychiatric medical outpatients sample. *Personality & Individual Differences*, 12, 117-123.

Artazcoz, L., Benach, J., Borrell, C. & Cortes, I. (2004). Unemployment and mental health: understanding the interactions among gender, family roles, and social class. *American Journal of Public Health* 94.

Arthaud-Day, M. L., Rode, J. C., Mooney, C. H. & Near, J. P. (2005). The subjective well-being

- construct: a test of its convergent, discriminant, and Factorial validity. *Social Indicators Research*, 74, 445–476.
- Aspinwall, L. G. & Staudinger, U. M. (Eds.). (2003). *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*. Washington, DC: APA Books.
- Atkinson, T., Liem, R., & Liem, J. H. (1986). The social costs of unemployment: Implications for social support. *Journal of Health and Social Behavior*, 27, 317-331.
- Bacon, S. F. (2005). Positive psychology's two cultures. *Review of General Psychology*, 9 (2), 181-192.
- Barling, J., (1990). *Employment, Stress and Family Functioning*. John Wiley & Sons, Ltd. England.
- Barrera, M., Jr. (1986). Distinction between social support concepts, measures, and models. *American Journal of Community Psychology*, 14, 413-445.
- Beck, A. T. (1993). Cognitive approaches to stress. In P. M. Lehrer and R. L. Woolfolk (Eds.), *Principles and practice of stress management* (pp. 333-372). New York: The Guilford Press.
- Beck, U. (2000), *The Brave New World*, Cambridge, Polity Press.
- Bentolila, S. and A. Ichino (2008). Unemployment and Consumption Near and Far Away from the Mediterranean. *Journal of Population Economics* 21, 255–280.
- Berggren, Niclas and Jordahl, Henrik (2006). *Free to Trust: Economic Freedom and Social Capital*. *Kyklos*, 59(2): 141-169.
- Beveridge, W. H. [1909] *Unemployment: A Problem of Industry*. London: Longmans, Green and Co.
- Björklund, A. (1985). Unemployment and Mental Health: Some Evidence from Panel Data. *Journal of Human Resources*, (Vol. 20, Issue 4, pp.469-483).

- Bjornskov, C. (2003). *The Happy Few: Cross-country Evidence on Social Capital and Life Satisfaction*. *Kyklos* 56, 3-16.
- Blanchflower, D. G. & Oswald, A. J. (2008). Is well-being U-shaped over the life cycle? *Social Science & Medicine, Elsevier*, vol. 66(8), April, 1733-1749.
- Bohlander, R. (1999). Differentiation of self, need fulfillment and psychological well-being in married men. *Psychological Reports*, 84, 1274-1280.
- Bradburn, N., Noll, O. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Aldine, Chicago.
- Broomhall, H. S., & Winefield, A. H. (1990). A comparison of the affective well-being of young and middle-aged employed men matched for length of unemployment. *British Journal of Medical Psychology*, 63, 43-52.
- Browning, M. and T. Crossley (1998). *Shocks, stocks and socks: consumption smoothing and the replacement of durables during an unemployment spell*. mimeo, University of Copenhagen.
- Brunstein, J. C., Schultheiss, O. C., & Grassmann, R. (1998). Personal goals and emotional well-being: The moderating role of motive dispositions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(2), 494–508.
- Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being: a longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, [S.l.]: American Psychological Association, vol. 65, n. 5, p. 1061- 1070.
- Bryman, A. e Cramer, D. (1993). *Análise de dados em ciências sociais. Introdução às técnicas utilizando o SPSS (2ª ed.)*. Oeiras: Celta Editora.
- Campbell, A. (1976). Subjective Measures of Well-Being, *American Psychologist*, 31, 117-124.
- Campbell, A., Converse, P. E. & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life*. New York: Russell Stage Foundation.

- Cantril, H. (1967). *The pattern of human concerns*. New Brunswick: Rutgers University Press.
- Carstensen, L. L. (1986). Social support among the elderly: Limitations of behavioral interventions. *The Behavior Therapist*, 6, 111-113.
- Carstensen, L. L., & Fredrickson, B. L. (1998). Influence of HIV status and age on cognitive representations of others. *Health Psychology*, 17, 494-503.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1989). Expectancies and coping: From test anxiety to pessimism. In R. Schwarzer, H. M. van der Ploeg, & C. D. Spielberger (Eds.), *Advance in test anxiety research* (Vol. 6, pp. 3-11). Lisse, Netherlands: Swets & Zeitlinger.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's tool long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Cassidy, T. (2001). Self-categorization, coping and psychological health among unemployed mid-career executives. *Counseling Psychology Quarterly*, 14 (4), 303-315.
- Catalano R. (1991). The Health Effects of Economic Insecurity. *Am J Pub Health*, 9, 1148-1152.
- Centeno, L. (2001). *Percursos profissionais de exclusão social*. Lisboa: IEFP / OEFP.
- Chan, R., & Joseph, S. (2000). Dimensions of personality, domains of aspiration, and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 28, 347-354.
- Clark, A. E., & Oswald, A. J. (2002) A simple statistical method for measuring how life events affect happiness, *International Journal of Epidemiology*, 31, 1139-1144.
- Clark, Andrew and Oswald, Andrew (1994). Unhappiness and Unemployment. *The Economic Journal*, Vol. 104, No. 424, pp.648-659.
- Clark, A., Knabe, A. and Rätzl, S. (2010). Boon or bane? Others' unemployment, well-being and

- job security. *Labour Economics*, 17, 52-61.
- Cohen, S., Gottlieb, B., & Underwood, L. (2000). Social relationships and health. In S. Cohen, L. Underwood, & B. Gottlieb (eds.), *Measuring and intervening in social support*. New York: Oxford Press.
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127.
- Compton, W. C., Smith, M. L., Cornish, K. A. & Qualls, D. L. (1996). Factor structure of mental health measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 406 – 413.
- Compton, W. (2005). *An Introduction to Positive Psychology*. Belmont, CA, Thomson Wadsworth.
- Cook, T. D., & Campbell, D. T. (1976). The design and conduct of true experiments and quasi-experiments in field settings. In M. D. Dunnette (Ed.), *Handbook of Industrial and Organizational Psychology* (pp. 223-326) Skokie, IL: Rand McNally.
- Cook, T. D., & Campbell, D. T. (1979). *Quasi-experimentation: Design and analysis issues for field settings*. Boston: Houghton Mifflin.
- Cooper, C. L. & Burke, R. J. (2002). *The new world of work*. London: Routledge.
- Cortina, J. M. (1993). What is coefficient alpha? An examination of theory and applications. *Journal of Applied Psychology*, (Vol. 78(1), pp.98-104).
- Cox, T., (1978). *Stress*. Baltimore: University Park Press.
- Cronbach, L. (1984). *Essential of psychological testing (4<sup>a</sup> ed.)*. New York: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). *A descoberta do fluxo: a psicologia do envolvimento com a vida cotidiana*. (P. Ribeiro, Trad.), Rio de Janeiro: Rocco. (Trabalho original publicado em 1997).
- Darity & Goldsmith, (1996) de Estudos e Sondagens de Opinião da Universidade Católica

Portuguesa (CESOP-UCP).

- DeFrank, R. S. & Ivancevich, J. M. (1986). Job Loss: an Individual Level Review and Model. *Journal of Vocational Behaviour*, 28, 1-20.
- DeNeve, K. M. & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542 -575.
- Diener, E. (2009). *The Collected Works of Ed Diener*. The Netherlands: Springer.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34 – 34.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Rethinking happiness: The science of psychological wealth*. Malden, MA: Blackwell Publishing.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213–229). New York: Russell Sage Foundation.
- Diener, E., Scollon, C. N. & Lucas, R. E. (2003). The involving concept of subjective well being: The multifaceted nature of happiness, 15, 187-219.
- Diener, E. (1984). Subjective well being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (1996). Traits can be powerful but are not enough: Lessons from subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 30, 389 – 399.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71 – 75.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61, 305-314.

- Diener, E., Oishi, S. & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403 – 424.
- Diener, E., Suh, E. & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25-41.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. & Smith, H. L. (1999). Subjective well being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Diener, E. & Lucas, R. F. (2000). Subjective emotional well being. In M. Lewis & J.M. Haviland (Orgs.), *Handbook of Emotions* (pp. 325-337). New York: Guilford.
- Donnelly, M., & McGilloway, S. (2000). Work, rehabilitation and mental health. *Journal of Mental Health*, 9, 2, 199-210.
- Dooley, D., & Catalano, R. (1980). Economic change as a cause of behavioral disorder. *Psychological Bulletin*, 87, 450-468.
- Dooley, D. (2003). Unemployment, underemployment, and mental health: Conceptualizing employment status as a continuum. *American Journal of Community Psychology*, (Vol. 32, Issue 1-2, pp.9-20).
- Dooley, D., Fielding, J., & Levi, L. (1996). Health and unemployment. *Annual Review of Public Health*, 17, 449-465.
- Eisenberg, P., & Lazarsfeld, P.F. (1938). The psychological effects of unemployment. *Psychological Bulletin*, 35, 358-390.
- Easterlin, R. A. (2006). Life cycle happiness and its sources: Intersections of psychology, economics, and demography. *Journal of Economic Psychology*, 27, 463-482.
- Eid, M., & Diener, E. (2004). Global judgments of subjective well-being: Situational variability and long-term stability. *Social Indicators Research*, 65, 245–277.

- Eid, M., & Diener, E. (1999). Intraindividual variability in affect: Reliability, validity, and personality correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 662– 676.
- Eisenberg, P., & Lazarsfeld, P. F. (1938). The psychological effects of unemployment. *Psychological Bulletin*, 35, 358-390.
- Emmons, R. A. & King, L. A. (1988). Conflict among personal strivings: Immediate and long term implications for psychological and physical well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1040 – 1048.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844-854.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1994). Assessment of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance strategies. *Psychological Assessment*, 6, 50-60.
- Ezzy, D. (1993). Unemployment and mental health: A critical review. *Social Science and Medicine*, 37, 41-52.
- Fahey, T., Nolan, B. & Whelan, C. (2003). *Monitoring quality of life in Europe*, European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions. Office for Official Publications of the European Communities. – Luxembourg.
- Feather, N. T., & O'Brien, G. E. (1987). Looking for employment: An expectancy-valence analysis of job-seeking behaviour among young people. *British Journal of Psychology*, 78, 251-272.
- Feist, G. J., Bodner, T. E., Jacobs, J. F., Miles, M., & Tan, V. (1995). Integrating top-down and bottom-up structural models of subjective well-being: A longitudinal investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(1), 138-150.
- Ferreira, J.A. & Simões, A. (1999). Escalas de bem-estar psicológico (E.B.E.P.). Em: M. R. Simões; M. Gonçalves & L. S. Almeida (Orgs.). *Testes e provas psicológicas em Portugal*

(pp. 111-121). Braga: Sistema Humanos e Organizacionais, Lda.

- Fielden, S. L., & Davidson, M. J. (2001). Stress and gender in unemployed female and male managers. *Applied Psychology: An international Review*, 50, 305-334.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1991). Coping and emotion. In Monat & R. S. Lazarus (Eds.), *Stress and coping: An anthology*. New York: Columbia University Press.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 466-475.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: A study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.
- 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.
- Folkman, S., (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, (Vol. 46, pp.839-852).
- Francis, L. J., (1999). Happiness is a thing called stable extraversion: a further examination of the relationship between the Oxford Happiness Inventory and Eysenck's dimensional model of personality and gender. *Personality and Individual Differences*, 26(1), 5-11.
- Fredrickson, B. L. & Carstensen, L. L. (1998). Choosing social partners: How old age and anticipated endings make people more selective. In M. Powell Lawton & T. A. Salthouse (Eds.), *Essential Papers on the Psychology of Aging*. New York: New York University Press, p. 511-538.
- French, J. R. P. J. & Kahn, R. L. A. (1962). A programmatic approach to studying the industrial

environment and mental health. *Journal of Social Issues*, (Vol. 18, pp.1-47).

- Frese, M., & Mohr, G. (1978). Die psychopathologischen Folgen des Entzugs von Arbeit: Der Fall Arbeitslosigkeit [The psychopathological consequences of the loss of work: The case of unemployment]. In M. Frese, S. Greif, & N. B. Brenner (Eds.), *Industrielle Psychopathologie* (pp. 282-320). Bern, Switzerland: Huber.
- Frese, M. (1987). Zur Verlaufsstruktur der psychischen Auswirkungen von Arbeitslosigkeit [On the course structure of the psychological effects of unemployment]. In T. Kieselbach & A. Wacker (Eds.), *Individuelle und gesellschaftliche Kosten der Massenarbeitslosigkeit: Psychologische Theorie und Praxis* (pp. 224-241). Weinheim, Germany: Deutscher Studien Verlag.
- Fryer, D. (1986). Employment deprivation and personal agency during unemployment: A critical discussion of Jahoda's explanation of the psychological effects of unemployment. *Social Behaviour*, 1, 3-23.
- Fryer, D. (1997a). Agency restriction. In N. Nicholson (Ed.), *The Blackwell encyclopedic dictionary of organizational psychology* (p. 12). Oxford, England: Blackwell.
- Fryer, D. (1997b). International perspectives on youth unemployment and mental health: Some central issues. *Journal of Adolescence*, vol. 20, pp. 333-42.
- Fryer, D. (1988). The experience of unemployment in social context. In S. Fisher & J. Reason (Eds.), *Handbook of life stress, cognition and health* (pp. 211-238). London: John Wiley & Sons.
- Fryer, D. (1988). *Handbook of life, stresse, cognition and health*. New York: John Wiley and Sons, Ltd.
- Fryer, D., & Payne, R. (1986). Being unemployed: A review of the literature on the psychological

- experience of unemployment. In C.L. Cooper & I. Robertson (Eds.), *International review of industrial and organizational psychology* (pp. 235-277). New York: Wiley.
- Gallie, D. & Paugam, S. (2000) The Experience of Unemployment in Europe: The Debate. In Gallie, D. & Paugam, S. (eds.) *Welfare Regimes and the Experience of Unemployment in Europe*. Oxford, Oxford University Press.
- Galinha, I. C. (2008). *Bem-Estar Subjectivo – Factores Cognitivos, Afetivos e Contextuais*. Coleção Psicologias: série Psicologia e Saúde. Lisboa: Quarteto.
- Galinha, I. C. & Pais-Ribeiro, J. L. (2009). The Structure and Stability of Subjective Well-Being: a Structure Equation Modelling Analysis. *Applied Research in Quality of Life*, 3, 4, 293 – 314.
- Galinha, I. C. e Pais-Ribeiro, J. L. P. (2005). História e Evolução do Conceito de Bem-Estar Subjectivo. *Psicologia, Saúde e Doenças*, ano/vol. VI, número 002. *Sociedade Portuguesa de Psicologia da Saúde*. Lisboa. pp. 203-214.
- Gerdtham, U. G. and M. Johannesson (2001). The Relationship between Happiness, Health, and Socioeconomic Factors: Results Based on Swedish Microdata. *The Journal of Socioeconomics*, Vol. 30.6, pp. 553-557.
- Gore, S. (1978). The effect of social support in moderating the health consequences of unemployment. *Journal of Health and Social Behavior*, 9, 157-165.
- Gowan, M. A., Riordan, C. M., Gatewood, R. D. (1999). Test of a model of coping with involuntary job loss following a company closing. *Journal of Applied Psychology*, 84, 75-86.
- Graetz, B. (1993). Health consequences of employment and unemployment: Longitudinal evidence for young men and women. *Social Science and Medicine*, 36, 715-724.
- Green, D. P., Goldman, S. L., & Salovey, P. (1993). Measurement error masks bipolarity in affect ratings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 1029-1041.

- Greenberger, E., Steinberger, L. & Vaux, A. (1981). Adolescents who work: Health and behavioral consequences to job stress. *Developmental Psychology*, 17(6), 691-703.
- Gurin, G., Veroff, J., & Feld, S. (1960). *Americans View their Mental Health*. New York: Basic.
- Hajjar, B. & Baubion-Broye (1993). Soutiens Sociaux et Stratégies de Recherche d'Emploi. *L'Orientation Scolaire et Professionnelle*, 22(4).
- Halliwell, J. F. & Putnam, R. D. (2004). The social context of well-being. *Philosophical Transactions of the Royal Society*, 359(1449), 1435-1446.
- Halvorsen, K. (1998). Impact of reemployment on psychological distress among long-term unemployed. *Acta Sociologica*, 41, 227-242.
- Hammarström, A. (1994). Health consequences of youth unemployment - review from a gender perspective. *Social Science and Medicine*, 38, 699-709.
- Hammarström, A., & Janlert, U. (1997). Nervous and depressive symptoms in a longitudinal study of youth unemployment - selection or exposure? *Journal of Adolescence*, 20, 293-305.
- Hanisch, K. A. (1999). Job loss and unemployment research from 1994 to 1998: A review of and recommendations for research and intervention. *Journal of Vocational Behavior*, 55, 188-220.
- Harding, L., & Sewel, J. (1992). Psychological health and employment status in an island community. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 65, 269-275.
- Harris, M. M., Heller, T., & Braddock, D. (1988). Sex differences in psychological well-being during a facility closure. *Journal of Management*, 14, 391-402.
- Haworth, J. T., & Evans, S. T. (1987). Meaningful activity and unemployment. In D. Fryer, & P. Ullah (Eds.), *Unemployed people: Social and psychological perspectives* (pp.242-267). Milton Keynes: Open University Press.
- Helson, H. (1947). Adaptation-level as a frame of reference for prediction of psychophysical data.

*American Journal of Psychology*, 60, 1-29.

Hepworth, S. J. (1980). Moderating factors of the psychological impact of unemployment. *Journal of Occupational Psychology*, 53, 139-145.

Herr, E. L. (1992). Emerging trends in career counseling. *International Journal for the Advancement of Counseling*, 15, 255-288.

Herr, E. L., & Cramer, S. H. (1992). *Career guidance and counseling through the life span: Systematic approaches* (4th ed.) New York. Harper Collins.

Hill, C. A. (1997). The relationship of expressive and affiliative personality dispositions to perceptions of social support. *Basic and Applied Social Psychology*, 19, 133-161.

Hill, J. (1978). The psychological impact of unemployment. *New Society*, 19, 118-120.

Hill, M. M. & Hill, A. B. (1998) *Investigação empírica em ciências sociais: Um guia introdutório*. Lisboa: DINÂMIA.

Hohaus, L. & Berah, E. (1996). Stress, achievement, marriage and social support: effects on the psychological well-being of physicians entering mid-life/mid-career. *Psychology and Health*, 11, 715-731.

Holmes, T. H. and Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, (Vol. 11, pp.213-218).

House, J. S. (1981). *Work, stress and social support*. Reading, MA: Addison-Wesley.

House, J. S., Williams D. R. e Kessler R. C., (1986) Unemployment, social support and health. In *Social support, health and disease. Sixth International Berzelius Symposium, Malmö, Sweden*. Edited by: Isacson S. O., Janzon L. Stockholm: Almqvist & Wiksell, (pp.93-112).

Iversen, L., & Sabroe, S. (1988). Psychological well-being among unemployed and employed people after a company closedown: A longitudinal study. *Journal of Social Issues*, 44, 141-

152.

- Jackson, T. (1999). Differences in psychological experiences of employed, unemployed and student samples of young adults. *Journal of Psychology*, 133, 49-60.
- Jackson, P. R., & Warr, P. B. (1984). Unemployment and ill-health: The moderating role of duration and age. *Psychological Medicine*, 14, 605-614.
- Jackson, P. R., & Warr, P. B. (1987). Mental health of unemployed men in different parts of England and Wales. *British Medical Journal*, 295, 525.
- Jackson, P. R., Stafford, E. M., Banks, M. H., & Warr, P. B. (1983). Unemployment and psychological distress in young people: The moderating role of employment commitment. *Journal of Applied Psychology*, 68, 525-535.
- Jacques, M. da G. C. (2003). Abordagens teórico-metodológicas em saúde/doença mental & trabalho. *Psicologia & Sociedade*, 15 (1), 97-116.
- Jahoda, M. (1979). The psychological meanings of unemployment. *New Society*, (Vol. 49, pp.492-495).
- Jahoda, M. (1981). Work, employment and unemployment: Values, theories and approaches in social research. *American Psychologist*, (Vol. 36, pp.184-191).
- Jahoda, M. (1982). *Employment and unemployment: A social-psychological analysis*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Jahoda, M. (1992). Reflections on Marienthal and after. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, (Vol. 65, pp.355-358).
- Janlert, U. e Hammarström, A. (2009). Which theory is best? Explanatory models of the relationship between unemployment and health. *BMC Public Health*. (9:235).
- Jex, S. M., Cvetanovski, J., & Allen, S. J. (1994). Self-Esteem as a moderator of the impact of

- unemployment. *Journal of Social Behavior and Personality*, 9, 69-80.
- Jin R. L., Shah C. P., Svoboda T. J. (1995). The impact of unemployment on health: a review of the evidence. *The Journal of the Canadian Medical Association*, 153, 529–540.
- Jung, C. G. (1933). *Modern man in search of a soul*. New York: Harcourt, Brace & World.
- Kahn, R. L. (1981). *Work and health*. New York: Wiley.
- Kahneman, D. (2003). A perspective on judgment and choice: Mapping bounded rationality. *American Psychologist*, 58(9), 697-720.
- Kahneman, D., Krueger, A. B, Schkade, D. A., Schwarz, N. and Stone, A. (2003). *A Survey Method For Characterizing Daily Life Experience: The Day Reconstruction Method (DRM)*. Mimeo, Princeton University.
- Kahneman, D., & Krueger, A. B. (2006). Developments in the measurement of subjective well-being. *Journal of Economic Perspectives*, 20 , 3-24.
- Kanfer, R., Wanberg, C. R., & Kantrowitz, T. M. (2001). Job search and employment: A personality-motivational analysis and meta-analytic review. *Journal of Applied Psychology*, 86, 837-855.
- Kasl, S. V., Rodriguez, E., & Lasch, K. E. (1998). The impact of unemployment on health and well-being. In B. P. Dohrenwend (Ed.), *Adversity, stress, and psychopathology* (pp. 111-131). Oxford, England: University Press.
- Kaufman, H. G. (1982). *Coping with the stress of job loss and underemployment*. New York: Wiley.
- Kessler, R. C., Turner, J. B., & House, J. S. (1988). Effects of unemployment on health in a community survey: Main, modifying, and mediating effects. *Journal of Social Issues*, 44, 69-85.

- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being. The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007 – 1022.
- King, L. A. & Napa, C. K. (1998). What makes a life good? *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 156 -165.
- Kinicki, A. J., & Latack, J. C. (1990). Explication of the construct of coping with involuntary job loss. *Journal of Vocational Behavior*, 36, 339-360.
- Kokko, K., & Pulkkinen, L. (1998). Unemployment and psychological distress: Mediator effects. *Journal of Adult Development*, 5, 205-217.
- Komarovsky, M. (1940). *The unemployed man and his family: The effect of unemployment on the status of the man in 59 families*. New York: Dryden Press.
- Kulik, L. (2000). Jobless men and women: A comparative analysis of job search intensity, attitudes toward employment, and related responses. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 73, 487-500.
- Lai, J. C. L., & Wong, W. S. (1998). Optimism and coping with unemployment among Hong Kong Chinese women. *Journal of Research in Personality*, 32, 454-479.
- Land, K. C. (1975). Social indicators models: An overview. In K.C.
- Land & S. Spilerman (Orgs.), *Social indicator models*. New York: Russell Sage Foundation.
- Lahelma, E. (1989). Unemployment, re-employment and mental well-being. A panel survey of industrial jobseekers in Finland. *Scandinavian Journal of Social Medicine, Supplementum* 43.
- Larsen, R. J., Diener, E., & Emmons, R. A. (1985). An evaluation of subjective well-being measures. *Social Indicators Research*, 17, 1–18.
- Larson, R. (1978). Thirty years of research on the subjective well-being of older Americans. *The Gerontologist*, 33, 109-25.

- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234-247.
- Lazarus, R. S. & DeLongis, A. (1983). Psychological stress and coping in aging. *American Psychologist*, 38, 245-254.
- Lazarus, R. S. e Folkman, S., (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Leana, C. R., & Feldman, D. C. (1991). Gender differences in responses to unemployment. *Journal of Vocational Behavior*, 38, 65-77.
- Leeftang, R. L. I., Klein-Hesselink, D. J., & Spruit, I. P. (1992). Health effects of unemployment – I. Long-term unemployed men in a rural and an urban setting. *Social Science and Medicine*, 34, 341-350.
- Lencastre, L., Guerra, M., Lemos, M. & Pereira, D. (2000). Adaptação dos alunos do 1º ano das licenciaturas da faculdade de ciências da Universidade do Porto. In J. Tavares, & R. Santiago (Org). *Ensino Superior*. 75-106. Porto: Porto Editora.
- Lennings, C. J. (1993). The role of activity in adolescent development: A study of employment. *Adolescence*, 28, 701-710.
- Lennon, M. C. (1999). Work and unemployment as stressors. In A. V. Horwitz & T. L. Scheid (Eds.), *A handbook for the study of mental health* (pp. 284-294). Cambridge, England: University Press.
- Lent, R. W. (2004) Toward a Unifying Theoretical and Practical Perspective on Well-Being and Psychosocial Adjustment. *Journal of Counseling Psychology* (Copyright). American Psychological Association. Vol. 51, No. 4, 482 – 509.
- Levi, L. (1997) Psychosocial environmental factors and psychosocially mediated effects of physical environmental factors. *Scand J Work Environ Health*, (23 Suppl 3, pp.47-52).

- Lima, M. P. (1997). NEO-PI-R: Contextos teóricos e psicométricos. “Ocean” ou “iceberg”.  
Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da  
Educação da Universidade de Coimbra.
- Lima, M. P., Simões, A., Vieira, C. M. C., Oliveira, M. A., Ferreira, J. A. G. A., Pinheiro, M. R. M.  
M., & Matos, A. P. M (2001). O bem-estar subjectivo na meia-idade. *Revista Portuguesa de  
Pedagogia*, XXXV, 171 - 190.
- Little, B. R. (1999a). Personal projects and social ecology. In J. Brandstadter & R. Learner (Eds.),  
*Action and self-development: Theory and research through the lifespan* (pp.197-221).  
Thousand Oaks, CA: Sage.
- Little, B. R. (1999b). Personality and motivation: Personal action and conative evolution. In L. A.  
Pervin & O. P. John (Eds.). *Handbook of personality: Theory and research (2nd Ed.)* (pp.  
501- 524). New York: Guilford.
- Lovullo, W. R. (1997). Psychosocial models of health and disease. In W. R. Lovullo (Org.), *Stress  
and health* (pp.11-29). Thousand Oaks: Sage.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2004). Unemployment alters the set point  
of life satisfaction. *Psychological Science*, 15, 8-13.
- Lucas, R. E., Diener, E. & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of  
Personality and Social Psychology*, 71, 616 – 628.
- Lucas, R. E., & Fujita, F. (2000). Factors influencing the relation between extraversion and pleasant  
affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 1039-1056.
- Mallinckrodt, B., & Bennett, J. (1992). Social support and the impact of job loss in dislocated blue-  
collar workers. *Journal of Counseling Psychology*, 39, 482-489.
- Martella, D., & Maas, A. (2000). Unemployment and Life Satisfaction: The Moderating Role

- of Time Structure and Collectivism. *Journal of Applied Social Psychology*, 30 (5), 1095-1108.
- Mastekaasa, A. (1996). Unemployment and health: Selection effects. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 6, 189-205.
- McCrae, R. R. & John, O. P. (1992). An introduction to the Five-Factor Model and its applications. *Journal of Personality*, 60, 175 - 216.
- McFayden, R. G. (1995). Coping with threatened identities: Unemployed people's self-categorizations. *Current Psychology: Development, Learning, Personality, Social*, 14, 233-257.
- McGregor, I. & Little, B. R. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 494 – 512.
- McKee-Ryan, F. M., & Kinicki, A. J. (2002). Coping with job loss: A life-facet perspective. In C. L. Cooper & I. T. Robertson (Eds.), *International Review of Industrial and Organizational Psychology, Vol. 17* (pp. 1-29). Chichester, England: Wiley.
- McKee-Ryan, F. M., Song, Z., Wanberg, C. R., & Kinicki, A. J. (2005). Psychological and physical well-being during unemployment: A meta-analytic study. *Journal of Applied Psychology*, 90, 53-76.
- McNally, S. T. & Newman, S. (1999). Objective and subjective conceptualizations of social support. *Journal of Psychosomatic Research*, 46, 309-314.
- Michalos, A. (1986). Job, satisfaction, marital satisfaction, and the quality of life: A review and a preview. In F.M. Andrews (Ed.), *Research on the Quality of Life* (pp. 57-83). Ann Harbor: University of Michigan Institute for Social Research.
- Miller, S. M. (1987). Monitoring and blunting: Validation of a questionnaire to assess styles of information seeking under threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 345-353.

- Miller, M. V., & Hoppe, S. K. (1994). Attributions for job termination and psychological distress. *Human Relations, 47*, 307-327.
- Miller, S. M., Kirsch, N., 1987. Sex differences in cognitive coping with stress. In: Barnett, R. S., Biener, L., Baruch, G.K. (Eds.), *Gender and Stress*. Free Press, New York, pp. 278–307.
- Morris, J. K., & Cook, D. G. (1991). A critical review of the effect of factory closures on health. *British Journal of Industrial Medicine, 48*, 1-8.
- Mroczek, D. K. & Spiro, A., III (2005). Changes in Life Satisfaction during Adulthood: Findings from the Veterans Affairs Normative Aging Study. *Journal of Personality and Social Psychology, 88*(1), 189-202.
- Mroczak D. K. and Kolanz. C. M. (1998). The effect of age on positive and negative affect: a developmental perspective on happiness, *Journal of Personality and Social Psychology, 75*, 1333-1349.
- Muchinsky, P. (1997). *Psychology applied to work: An introduction to industrial and organizational psychology* (5th Ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishers.
- Muller, J., Hicks, R., & Winocur, S. (1993). The effects of employment and unemployment on psychological well-being in Australian clerical workers: Gender differences. *Australian Journal of Psychology, 45*, 103-108.
- Murphy, G. C., & Athanasou, J. A. (1999). The effect of unemployment on mental health. *Journal of Occupational and Organizational Psychology, 72*, 83-99.
- Myers, D. G. (1992). The Secrets of Happiness. In *Psychology Today* (1832).
- Myers, D. G. & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science, 6*, 10 – 19.1999).
- Neto, F., Barros, J. H. & Barros, A. (1990). Satisfação com a vida. In L. Almeida, R. Santiago, P. Silva, O. Caetano, & J. Marques (Eds.). *Acção educativa: análise psico-social* (p. 105-117).

Leiria: ESEL/APPORT.

Nordenmark, M. (1999). "Employment commitment and psychological well-being among unemployed men and women", *Acta Sociologica April*, (Vol. 42, No. 2, pp.135-146).

Nordenmark, M. & Strandh, M. (1999). Towards a sociological understanding of mental well-being among the unemployed: the role of economic and psychosocial factors. *Sociology*, vol. 33, no. 3, pp. 577-97.

Novo, R. F. (2003). Para além da Eudaimonia: O Bem - Estar Psicológico em Mulheres na Idade Adulta Avançada. Fundação Calouste Gulbenkian/Fundação para a Ciência e a Tecnologia/Ministério da Ciência e do Ensino Superior. Coimbra: Dinalivro.

Nunnally, J. C., (1978). *Psychometric theory* (2ª ed.). New York: McGraw-Hill.

O'Brien, G. E. (1986). *Psychology of work and unemployment*. Chichester, England: Wiley.

Olafsson, O., & Svensson, P. G. (1986). Unemployment-related lifestyle changes and health disturbances in adolescents and children in the western countries. *Social Science and Medicine*, 22, 1105-1113.

Oliveira, L., (2009). A situação dos desempregados e inactivos. In Freire, João (coord.) (2009), *Trabalho e Relações Laborais*, Lisboa, ICS.

Oliveira, J. H. (2000). Felicidade: Teorias e factores. *Psicologia, Educação e Cultura*, IV, 281-309.

Organização Mundial de Saúde (1948). <http://www.who.int/about/es/> (Acedido a 21/05/2010).

Oswald, A. J. (1997). *Happiness and Economic Performance*. Papers 18, Centre for Economic Performance & Institute of Economics.

Pais Ribeiro, J. L. (1998). *Psicologia e Saúde*. Lisboa: ISPA.

Pais Ribeiro, J. (2009). Coping: estratégias para redução do stress. *Executive Health and Wellness*, 1(9), 28-29.

- Park, N., Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603 – 619.
- Paul, K. I., & Moser, K. (in press) Incongruence as an explanation for the negative mental health effects of unemployment: Meta-analytic evidence. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*.
- Paul, K. I., & Moser, K. (2009). Unemployment impairs mental health: Meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 74, 264-282.
- Pavot, W. & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5, 2, 164 – 172.
- Pavot, W., Diener, E., Colvin, C. R. & Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the cross-methods convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, 57 (1), 149-161.
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Washington, D.C.: APA Press and Oxford University Press.
- Pinheiro, M. R. M. (2003). Uma época especial: suporte social e vivências académicas na transição e adaptação ao ensino superior. Tese de Doutoramento não publicada. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação. Coimbra: Universidade de Coimbra.
- Pinheiro, M. R. & Ferreira, J. A. (2002). O Questionário de Suporte Social: Adaptação e validação da versão portuguesa. Social Support Questionnaire (SSQ6). *Psychologica*, (No. 30, pp.315-333).
- Pinquart, M. & Sörensen, S. (2000). Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: A meta-analysis. *Psychology and aging*, 15(2),187-224.

- Platt, S. (1985). Suicidal behaviour and unemployment: A literature review. In G. Westcott, P. G. Svensson, & H. F. K. Zöllner (Eds.), *Health policy implications of unemployment* (pp. 87-132). Copenhagen, Denmark: World Health Organization.
- Price, R. H., & Fang, L. (2002). Unemployed Chinese workers: The survivors, the worried young, and the discouraged old. *International Journal of Human Resource Management*, 13, 416-430.
- Price, R. H., Friedland, D. S., & Vinokur, A. D. (1998). Job loss: Hard times and eroded identity. In J. H. Harvey (Ed.), *Perspectives on loss: A sourcebook* (pp. 303-316). Philadelphia, PA: Brunner/Mazel.
- Putnam, Robert D. (2000) *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. New York: Simon and Schuster.
- Quivy, R. & Campenhoudt, L. (2003). *Manual de Investigação em Ciências Sociais* (3<sup>a</sup> ed., J.Marques, M.Mendes & M.Carvalho, trad.). Lisboa: Gradiva.
- Raber, M. J. (1996). Job loss and dislocated workers: A stage theory model of treatment. *Employee Assistance Quarterly*, 112, 19-31.
- Radley, A. (1994). *Making sense of illness: the social psychology of health and disease*. London: Sage.
- Radloff, L. S. (1980). Risk factors for depression: What do we learn from them? In M. Guttenbert, S. Salasin, & D. Belle (Eds.), *The mental health of women* (pp. 93-108). New York: Academic Press.
- Ram, R. (2010). Social capital and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 11(4), 409-418.
- Ramos, N. (2004). *Psicologia clínica e da saúde*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Reynolds, S. & Gilbert, P. (1991). Psychological impact of unemployment: interactive effects of

vulnerability and protective factors on depression. *Journal of counseling psychology*, 38(1), 76-84.

Rholes, W. S., Simpson, J. A. & Stevens, J. G. (1998). Attachment orientation, social support and conflict resolution in close relationships. In J.A. Simpson & W.S. Rholes (Eds.) *Attachment theory and close relationships*. New York: Guildford Press.

Rife, J. C., & Belcher, J. R. (1994). Assisting unemployed older workers to become reemployed: An experimental evaluation. *Research on Social Work Practice*, 4, 3-13.

Ribeiro, J. L. P. & Rodrigues, A. P. (2004). Questões acerca do coping: a propósito do estudo de adaptação do brief cope. *Psicologia, Saúde & Doença*, 5 (1), 3-15.

Roth, S. and Cohen, L. J., (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, 41, pp. 813–819.

Ruehlman, L. & Wolchik, S.A. (1988). Personal goals and interpersonal support and hindrance as factors in psychological distress and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 293-301.

Ryan, R. M. e Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. Ryff & Singer, (1998).

Ryff, C. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99-104.

Ryff, C. & Singer (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28.

Santos, Boaventura de Sousa (1993), O Estado, as relações salariais e o bem-estar social na semiperiferia: o caso português, Portugal: um Retrato Singular. Porto: Afrontamento, (pp.15-56).

- Sandvik, E., Diener, E., & Seidlitz, L. (1993). Subjective Well-Being: The Convergence and Stability of Self-report and Non-Self-Report Measures. *Journal of Personality*, 61(3), 317-342.
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: the social support questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44 (1), 127-139.
- Sarason, B. R., Shearin, E. N., Pierce, G. R. & Sarason, I. G. (1987). Interrelationships among social support measures: theoretical and practical implications. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 813-832.
- Sarason, B. R., Sarason, I. G. & Pierce, G. R. (1990). Traditional views of social support and their impact of assessment. In B.R. Sarason, I.G Sarason. & G.R. Pierce (Eds.) *Social support: An interactional view*. New York: John Wiley & Sons, 5-25.
- Sarason, B. R., Pierce, G. R. & Sarason, I. G. (1990). Social support: the sense of acceptance and the role of relationships. In B. Sarason, I. Sarason & G. Pierce (Eds.) *Social support: an interactional view*. New York: John Wiley & Sons, 97-128.
- Sarboe, S., & Iversen, L. (1989). Unemployment, social support, psychological well-being, and psychosomatic symptoms. In B. Starrin, P. G. Svensson, & H. Wintersberger (Eds.), *Unemployment, poverty and quality of working life: Some European experiences*. Berlin, Germany: Sigma.
- Savickas, M. L. (2005). The theory and practice of career construction. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Career development and counseling*, (Cap. 3, pp.42–70). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Scherer, R. F., Wiebe, F. A., Luther, D. C. & Adams, J. S. (1988). Dimensionality of coping: Factor stability using the Ways of Coping Questionnaire. *Psychological Reports*, 62, 763-770.

- Schimmack, U., Radhakrishnan, P., Oishi, S., Dzokoto, V. & Ahadi, S. (2002). Culture, personality, and subjective well-being: Integrating process models of life-satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 582-593.
- Schultz-Gambard, J., Balz, H., Drewski, R. & Mowka, K. (1988). Individual and social consequences of unemployment. In *Environmental Social Psychology*, 182-188. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers.
- Schwarz, N., & Strack, F. (1999). Reports of subjective well-being: Judgmental processes and their methodological implications. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 61-84). New York: Russell-Sage.
- Seligman, M. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3-9). New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (1998). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life* (2nd Ed.). New York: Pocket Books.
- Selimann-Silva, E., 1994. *Desgaste Mental no Trabalho Dominado*. Rio de Janeiro/ São Paulo: Editora da Universidade Federal do Rio de Janeiro/Cortez.
- Seligman, M. E. P. e Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Selye H. The general adaptation syndrome and the diseases of adaptation. *Journal of Clinical Endocrinology*, 1946; 6:117-231.
- Serafino, E. P. (1990). *Health Psychology: Biopsychosocial interactions*. New York. John Wiley & Sons.
- Serra, A.V. (2000). A vulnerabilidade ao stress. *Psiquiatria Clínica*, 21, 457-466.

- Serra, A.V., Firmino, H. & Ramalheira, C. (1988). Estratégias de coping e auto-conceito. *Psiquiatria Clínica*, 9, 317-322.
- Shamir, B. (1985). Sex differences in psychological adjustment to unemployment and reemployment: A question of commitment, alternatives or finance? *Social Problems*, 33, 67-79.
- Shamir, B. (1986a). Self-Esteem and the psychological impact of unemployment. *Social Psychology Quarterly*, 49, 61-72.
- Shamir, B. (1986b). Unemployment and nonwork activities among persons with higher education. *The Journal of Applied Behavioral Science*, 22, 459-475. Shams & Jackson, (1993)
- Shams, M. (1993). Social support and psychological well-being among unemployed British Asian men. *Social Behavior and Personality*, 21, 175-186.
- Shams, M. & Jackson, P. R. (1993). Religiosity as a predictor of well-being and moderator of the psychological impact of unemployment. *Journal of Medical Psychology*, 66, 341-352.
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The Self-Concordance Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 482-497.
- Sheldon, K. M. & Kasser, T. (1998). Pursuing progress: Skills enable progress, but not all progress is beneficial. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 68, 1319- 1331.
- Sheldon, K. M. & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56(3), 216-217.
- Shevlin, M., Brunsdon, V. & Miles, J. N. (1998). Satisfaction with Life Scale: Analysis of factorial invariance, mean structures and reliability. *Personality and Individual Differences*, 25 (5), 911-916.
- Shields, M. A. & Price, S. W. (2005). Exploring the economic and social determinants of

psychological well-being and perceived social support in England. *Journal Of The Royal Statistical Society Series A*, Royal Statistical Society, vol. 168(3), pages 513-537.

Simões, A. (2006). A nova velhice Um novo público a educar. *Colecção idade do saber*. Porto: Ambar.

Simões, A.; Ferreira, J. A. G., Lima, M. P.; Pinheiro, M. R. M., Vieira, C. M. C., Matos, A. P. M., e Oliveira, A. L. (2000). O bem-estar subjectivo: Estado actual dos conhecimentos. *Psicologia, Educação e Cultura*, IV (2), 243-279.

Simões, A., Ferreira, J. A. G. A., Lima, M. P., Pinheiro, M. R. M. M., Vieira, C. M. C., Matos, A. P. M. & Oliveira, M. A. (2003). O bem-estar subjectivo dos adultos: Um estudo transversal. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 37, 1, 5 – 30.

Simões, A. (1992). Ulterior validação de uma escala de satisfação com a vida (SWLS). *Revista Portuguesa de Pedagogia*, XXVI, 3, 503 – 515.

Simões, A (1993). São os homens mais agressivos que as mulheres? *Revista Portuguesa de Pedagogia*, XXVII, 387 – 404.

Simões, A., Ferreira, J. A. G. A., Lima, M. P., Pinheiro, M. R. M. M., Vieira, C. M. C., Matos, A. P. M. & Oliveira, M. A. (2000). O bem-estar subjectivo: Estado actual dos conhecimentos. *Psicologia, Educação e Cultura*, VI (2), 243 – 279.

Siqueira, M. M. e Padovam, V. A. (2008). Bases teóricas de bem-estar subjectivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*. vol. 24 (2). Brasília. <http://www.scielo.br/pdf/ptp/v24n2/09.pdf> (acedido em 12.05.2010).

Sirgy, M. J. (2002). *The Psychology of Quality of Life*. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers.

Snyder, C., & Dinoff, B. (1999). *Coping: Where Have You Been? Coping – The Psychology of What Works*. Oxford: Oxford University Press.

- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Snyder, K. A., & Nowak, T. C. (1984). Job loss and demoralization: Do women fare better than men? *International Journal of Mental Health, 13*, 92-106.
- Stafford, E. M., Jackson, P. R. & Banks, M. H. (1980). Employment, work involvement and mental health in less qualified young people. *Journal of Occupational Psychology, 53*, 291-301.
- Starrin, B., Kalander-Blomqvist, M., & Janson, S. (2003). Social allowance and a status-bound sense of shame: a test of the finances-shame model. *Socialvetenskaplig tidskrift, 10*, 24–27.
- Steinberg, L., & Dornbusch, S. (1991). Negative correlates of part-time work in adolescence: Replication and elaboration. *Developmental Psychology, 27*, 304-313.
- Steinberg, L., Greenberger, E., Vaux, A., & Ruggiero, M. (1981). Early work experience: A partial antidote for adolescent egocentrism. *Journal of Youth and Adolescence, 10*, 141-157.
- Taylor, M. (1988). A gender-based analysis of the consequences of employment reductions on well-being: Plant workers in two Newfoundland fishing outports. *Canadian Journal of Community Mental Health, 7*, 67-79.
- Tellegen, A., Watson, D., & Clark, L. A. (1999). Further support for a hierarchical model of affect: Reply to Green and Salovey. *Psychological Science, 10*, 307-309.
- Thomas, L. F., McCabe, E. e Berry, J. E. (1980) Unemployment and family stress: a reassessment. *Family Relations, (Vol. 29, pp.517-524)*.
- Turner, J. B. (1995). Economic context and the health effects of unemployment. *Journal of Health and Social Behavior, 36*, 213-229.
- Vasconcelos, Pedro (2005), “Redes sociais de apoio”, in Karin Wall (org.) (2005), *Famílias em Portugal: Percursos, interações, redes sociais*. Lisboa: Imprensa de Ciências Sociais,

(pp.599-631).

Vaux, A. (1988). *Social Support: Theory, Research and Intervention*. New York: Praeger.

Veenhoven, R. (2005). Is life getting better? How long and happily do people live in modern society? *European Psychologist*, 10, 330 – 343.

Verme, P. (2009). Happiness, freedom and control. *Journal of Economic behavior and Organization*, 71(2), 146-161.

Viswesvaran, C., Sanchez, J. I. & Fisher, J. (1999). The role of social support in the process of work stress: A meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 54, 314–334.

Vinocur, A. D. & van Ryn, M. (1993). Social support and undermining in close relationships: their independent effects on the mental health of unemployed persons. *J Pers Soc Psychol.*, 65, 350-359.

Vinokur, A., Caplan, R. D., & Williams, C. C. (1987). Attitudes and social support: Determinants of job-seeking behavior and well-being among the unemployed. *Journal of Applied Social Psychology*, 17, 1007-1024.

Vinokur, A. D. e Schul, Y. (2002). The web of coping resources and pathways to reemployment following a job loss. *Journal of Occupational Health Psychology*, (Vol. 7, No. 1, pp.68–83).

Wanberg, C. R., Carmichael, H. D. & Downey, R. G. (1999). Satisfaction at last job and unemployment: A new look. *Journal of Organizational Behavior*, 20, 121-131.

Wanberg, C. R., Kammeyer-Mueller, J. D., & Shi, K. (2001). Job loss and the experience of unemployment: International research and perspectives. In N. Andeson, D. S. Ones, H. K. Sinangil, & C. Viswesvaran (Eds.), *Handbook of industrial, work and organizational psychology* (pp. 253-269). London: Sage.

Wanberg, C. R. (1997). Antecedents and outcomes of coping behaviors among unemployed and

- reemployed individuals. *Journal of Applied Psychology*, 82, 731-744.
- Warr, P. B., Jackson, P., & Banks, M. (1988). Unemployment and mental health: Some British studies. *Journal of Social Issues*, 44, 47-68.
- Warr, P. B. (1985). Twelve questions about unemployment and health. In R. Bryan, R. Finnegan, & G. Dallis (Eds.), *New approaches to economic life* (pp. 302-318). Manchester, England: Manchester University Press.
- Warr, P. B., Jackson, P., & Banks, M. (1988). Unemployment and mental health: Some British studies. *Journal of Social Issues*, 44, 47-68.
- Warr, P. B., Jackson, P., & Banks, M. (1982). Duration of unemployment and psychological well-being in young men and women. *Current Psychological Research*, 2, 207-214.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678 – 691.
- Waters, L. (2000). Coping with unemployment: a literature review and presentation of a new model. *International Journal of Management Review*, 2, Jun, Issue 2, pp. 169-182.
- Waters, L. E., & Moore, K. A. (2001). Coping with economic deprivation during unemployment. *Journal of Economic Psychology*, 22, 461-482.
- Watson, D., Clark, L. & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063 – 1070.
- Watson, D., & Walker, L. M. (1996). The long-term stability and predictive validity of trait measures of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 567-577.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of social and emotional isolation*. England: The

MIT Press.

- Wheaton, B. (1990). Life transitions, role histories, and mental health. *American Sociological Review*, 55, 209-223.
- White R. (1985). Strategies of adaptation: an attempt at systematic description. In: Monat ALR, editor. *Stress and Coping An Anthology*. 2nd ed. York: Colombia University Press.
- Wickert, L. F. O adoecer psíquico do desempregado. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 19, n.1, p. 66-75, 1999.
- Wiener, K. K. K., Oei, T. P. S., & Creed, P. A., (1999) Predicting job seeking frequency, psychological well being and self-efficacy in the unemployed. *Journal of Employment Counseling*, 36, 67-81.
- Wills, T. A. & Shinar, O. (2000). Measuring perceived and received social support. In S. Cohen, L. Underwood, B. H. Gottlieb & Fetzer Institute (Eds.), *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientist*. New York: Oxford University Press, 3-25.
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67(4), 294-306.
- Winegardner, D., Simonetti, J. L. and Nykodym, N. (1984), Unemployment: The Living Death?. *Jnl of Employment Counseling*, 21, 149-155.
- Winkelmann, R. (2009). Unemployment, social capital, and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 10(4):421-430.
- Winkelmann, L. & Winkelmann, R. (1998). Why Are the Unemployed So Unhappy? Evidence from Panel Data. *Economica*, London School of Economics and Political Science, vol. 65(257), pages 1-15, February.
- Winefield, A. H. (1995). Unemployment: Its psychological costs. In C. L. Cooper & I. T. Robertson

- (Eds.), *International Review of Industrial and Organizational Psychology, Vol. 10* (pp. 169-212). Chichester, England: Wiley.
- Winefield, H. R., Winefield, A. H. & Tiggemann, M. (1992). Social Support and Psychological Well-being in Young Adults: The Multi-Dimensional Support Scale. *J. Pers Assess*, 1992, 58(1), 198-210.
- Winefield, A. H., & Tiggemann, M. (1989). Unemployment duration and affective well-being in the young. *Journal of Occupational Psychology*, (Vol. 62, pp.327-336).
- Winefield, A. H., Tiggeman, M., & Winefield, H. R. (1992a). Unemployment distress, reasons for job loss and causal attributions for unemployment in young people. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 65, 213-218.
- Winefield, A. H., Tiggemann, M., & Winefield, H. R. (1992b). Spare time use and psychological well-being in employed and unemployed people. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 65, 307-313.
- Winegardner, D., Simonetti, J. L., & Nykodym, N. (1984). Unemployment: The living death? *Journal of Employment Counseling*, 21, 149-155.
- Wood, W., Rhodes, N., & Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*, 106, 249-264.
- Wrightson, G. (2005). *Creating a culture of full employment*. Newcastle: Centre of Full Employment and Equity.

## **ANEXOS**

## **Anexo 1: Consentimento Informado**



## Consentimento Informado

Eu, **Susana Cristina das Neves Padre**, aluna do Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde da Faculdade de Ciências Humanas e Sociais da Universidade do Algarve, estou a levar a cabo uma investigação sobre a influência da situação de desemprego na percepção do bem-estar dos indivíduos, sob a orientação do Prof. Sérgio Vieira da Universidade do Algarve. Em Portugal existem poucos estudos sobre **as consequências do desemprego no bem-estar individual** e este trabalho pretende contribuir para um maior conhecimento destas especificidades, pelo que a sua participação é fundamental.

A recolha de dados consiste num conjunto de questionários de auto-preenchimento, anónimos, que deverá demorar cerca de 25 minutos a completar. Quando terminar, por favor, coloque os questionários no envelope anexo e feche-o.

A sua participação neste estudo é voluntária, motivo pelo qual não existem consequências caso não pretenda participar ou desista a qualquer momento.

É garantido o anonimato das suas respostas e os dados obtidos, depois de trabalhados estatisticamente, serão usados apenas na investigação mencionada. Apenas os responsáveis pela investigação terão acesso às suas respostas.

Para mais informações pode contactar [susanapadre@gmail.com](mailto:susanapadre@gmail.com)

Eu, \_\_\_\_\_ (nome) li e compreendi a informação e aceito participar no estudo.

## **Anexo 2: Instrumento de Recolha de Dados**



## DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS E PROFISSIONAIS

Assinale com uma cruz (X) a opção que mais se adequa ao seu caso

### I. DADOS PESSOAIS

#### 1.1. Sexo

Masculino

Feminino

1.2. Idade: \_\_\_\_\_.

1.3. Concelho de Residência: \_\_\_\_\_.

#### 1.4. Estado Civil

Solteiro/a

Viúvo/a

Divorciado/a ou separado/a

Casado/a ou União de facto

#### 1.5. Filhos

Não

Sim. Quantos: \_\_\_\_\_.

### II. DADOS RELATIVOS À ESCOLARIDADE

#### 2.1. Escolaridade

Sabe ler/escrever mas sem grau de ensino

1º Ciclo do Ensino Básico (4ª classe ou 4º ano de escolaridade)

2º Ciclo do Ensino Básico (2º ano do ciclo preparatório ou 6º ano de escolaridade)

3º Ciclo do Ensino Básico (5º ano do unificado ou 9º ano de escolaridade)

Ensino Secundário (7º ano antigo ou 12º ano de escolaridade)

Ensino Superior



## 2.2. Formação profissional

Tem alguma formação profissional especializada?

- Sim                       Não sabe  
 Não

## III. DADOS RELATIVOS À HABITAÇÃO E RECURSOS ECONÓMICOS

### 3.1. Com quem vive (Pode assinalar mais de uma opção)

- Sozinho                       Filhos  
 Pais                               Amigos  
 Avós                               Outros  
 Cônjuge/Companheiro

### 3.2. Contando consigo, por quantas pessoas é composto o seu agregado familiar? \_\_\_\_

### 3.3. Tipologia de habitação

- Habitação própria                       Habitação de familiares  
 Habitação alugada                       Outro: \_\_\_\_\_  
 Quarto alugado

### 3.4. RECURSOS ECONÓMICOS (Pode assinalar mais de uma opção)

- Subsídio de desemprego  
 Apoio de familiares  
 Rendimento do cônjuge ou companheiro  
 Rendimento Social de Inserção  
 Trabalhos Ocasionais  
 Ausência de rendimentos

### 3.5. Os rendimentos actuais do agregado provêm exclusivamente de si? SIM NÃO



#### IV. DADOS RELATIVOS AO ÚLTIMO EMPREGO

##### 4.1. ÚLTIMA ACTIVIDADE PROFISSIONAL

Qual foi a profissão que desempenhou na última empresa/organização em que trabalhou?

Nunca Exerceu

Qual? \_\_\_\_\_

##### 4.1.1. Qual era a actividade principal da última empresa ou organização em que trabalhou?

(Registar apenas uma resposta)

- Agricultura, Produção Animal, Caça, Floresta e Pesca
- Indústrias Extractivas
- Indústrias Transformadoras (inclui reparações/manutenções)
- Produção e Distribuição de Electricidade, Gás, Água e Ar frio
- Captação, tratamento e distribuição de água
- Construção Civil
- Comércio Por Grosso e a retalho, Reparações de veículos automóveis/motociclos
- Transportes e Armazenagem
- Alojamento e Restauração (Restaurantes, Hotelaria, Cafés, ...)
- Correios, Telecomunicações e Serviços de Entregas Urgentes (Estafetas)
- Actividades Informáticas e Outras Actividades Técnicas
- Actividades Financeiras (Banca e Seguros)
- Actividades Imobiliárias e Alugueres (gestão condomínios)
- Administração Pública e Defesa; Segurança Social Obrigatória
- Educação
- Actividades de saúde humana e apoio social (ex. lares)
- Actividades artísticas, de espectáculos, desportivas e recreativas
- Outras actividades de serviços (ex. lavandaria, instituto de beleza, ginásio)
- Serviços Domésticos





## V. RECURSOS PESSOAIS

### 5.1. Escala de Satisfação com a Vida (SWLS, de Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985; adaptada por Simões, 1992)

Mais abaixo encontrará cinco frases, com as quais poderá concordar ou discordar. Marque uma cruz (X) dentro do quadrado que melhor indica a sua resposta, tendo em conta as seguintes opções:

	Discordo Muito	Discordo um pouco	Não Concordo Nem Discordo	Concordo um Pouco	Concordo Muito
1. A minha vida parece-se, em quase tudo, com o que eu desejaria que ela fosse.----	<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/a 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 quase nada. -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**5.2. Escala de Afectos Positivos e Afectos Negativos** (PANAS, de Watson, Clark & Tellegen, 1988; versão de Simões, 1993)

Encontra a seguir uma lista de palavras, que representam diferentes sentimentos e emoções. Indique (X) o quanto experienciou esses sentimentos e emoções, nas últimas semanas:

	Muito pouco ou nada	Um pouco	Assim, assim	Muito	Muitíssimo
1. Interessado (a)					
2. Afrito (a)					
3. Estimulado/a (animado/a)					
4. Aborrecido (a)					
5. Forte					
6. Culpado (a)					
7. Assustado (a)					
8. Hostil (inimigo)					
9. Entusiasmado (arreatado)					
10. Orgulhoso (a)					
11. Irritável					
12. Atento (a)					
13. Envergonhado (a)					
14. Inspirado (a)					
15. Nervoso (a)					
16. Decidido (a)					
17. Atencioso (a)					
18. Agitado (inquieta)					
19. Activo (mexido)					
20. Medroso (a)					
21. Emocionado (a)					
22. Magoado (a)					



**5.3. Questionário de Suporte Social** (SSQ, de Saranson e colaboradores, 1987; versão portuguesa de Pinheiro & Ferreira, 2002)

As questões que se seguem são acerca das pessoas que no seu meio lhe disponibilizaram ajuda ou apoio. Cada questão tem duas partes. Na primeira parte, assinale, preenchendo os quadrados correspondentes, todas as pessoas que conhece, com quem pode contar para o ajudar ou apoiar nas situações que lhes são apresentadas. Caso queira indicar alguém que não se encontre mencionado, pode fazê-lo na opção "outra pessoa" (veja exemplo, por favor).

Na segunda parte, indique, preenchendo o círculo respectivo, o número (de 1 a 6) que melhor traduza o seu grau de satisfação em relação à globalidade do apoio ou ajuda que tem (veja o exemplo, por favor).

Se em relação a uma determinada questão não tem elementos de ajuda ou apoio para referir, preencha o quadrado relativo à categoria "Ninguém", mas seleccione sempre o seu nível de satisfação.

**EXEMPLO:**

- Com quem é que pode realmente contar para o fazer sentir-se melhor quando está desiludido com alguma coisa?

<input type="checkbox"/> Ninguém	<input checked="" type="checkbox"/> mãe	<input checked="" type="checkbox"/> namorada/o	<input type="checkbox"/> colega de Curso
	<input type="checkbox"/> pai	<input type="checkbox"/> companheira(o)/cônjuge	<input checked="" type="checkbox"/> outro colega
	<input type="checkbox"/> irmã/irmão	<input type="checkbox"/> amiga/amigo	<input type="checkbox"/> outra pessoa (especifique) AVÔ

- Qual o seu grau de satisfação?

Muito insatisfeito    Insatisfeito    Algo insatisfeito    Pouco satisfeito    Satisfeito    Muito satisfeito

**1. Com quem é que pode realmente contar quando precisa de ajuda?**

<input type="checkbox"/> Ninguém	<input type="checkbox"/> mãe	<input type="checkbox"/> namorada/o	<input type="checkbox"/> colega de Curso
	<input type="checkbox"/> pai	<input type="checkbox"/> companheira(o)/cônjuge	<input type="checkbox"/> outro colega
	<input type="checkbox"/> irmã/irmão	<input type="checkbox"/> amiga/amigo	<input type="checkbox"/> outra pessoa (especifique) _____

- Qual o seu grau de satisfação?

Muito insatisfeito    Insatisfeito    Algo insatisfeito    Pouco satisfeito    Satisfeito    Muito satisfeito

**2. Com quem é que pode realmente contar para o/a ajudar a sentir-se mais relaxado/a quando está tenso/a ou sob pressão?**

<input type="checkbox"/> Ninguém	<input type="checkbox"/> mãe	<input type="checkbox"/> namorada/o	<input type="checkbox"/> colega de Curso
	<input type="checkbox"/> pai	<input type="checkbox"/> companheira(o)/cônjuge	<input type="checkbox"/> outro colega
	<input type="checkbox"/> irmã/irmão	<input type="checkbox"/> amiga/amigo	<input type="checkbox"/> outra pessoa (especifique) _____

- Qual o seu grau de satisfação?

Muito insatisfeito    Insatisfeito    Algo insatisfeito    Pouco satisfeito    Satisfeito    Muito satisfeito



**3. Quem é que o/a aceita totalmente, incluindo os seus maiores defeitos e virtudes?**

- |                                     |   |   |  |
|-------------------------------------|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Ninguém    | <input type="checkbox"/> mãe                    | <input type="checkbox"/> namorada/o                       | <input type="checkbox"/> colega de Curso |
| <input type="checkbox"/> pai        | <input type="checkbox"/> companheira(o)/cônjuge | <input type="checkbox"/> outro colega                     |  |
| <input type="checkbox"/> irmã/irmão | <input type="checkbox"/> amiga/amigo            | <input type="checkbox"/> outra pessoa (especifique) _____ |  |

- Qual o seu grau de satisfação?

- Muito insatisfeito    Insatisfeito    Algo insatisfeito    Pouco satisfeito    Satisfeito    Muito satisfeito

**4. Com quem é que pode realmente contar para se preocupar consigo, independentemente do que lhe possa estar a acontecer a si?**

- |                                     |   |   |  |
|-------------------------------------|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Ninguém    | <input type="checkbox"/> mãe                    | <input type="checkbox"/> namorada/o                       | <input type="checkbox"/> colega de Curso |
| <input type="checkbox"/> pai        | <input type="checkbox"/> companheira(o)/cônjuge | <input type="checkbox"/> outro colega                     |  |
| <input type="checkbox"/> irmã/irmão | <input type="checkbox"/> amiga/amigo            | <input type="checkbox"/> outra pessoa (especifique) _____ |  |

- Qual o seu grau de satisfação?

- Muito insatisfeito    Insatisfeito    Algo insatisfeito    Pouco satisfeito    Satisfeito    Muito satisfeito

**5. Com quem é que pode realmente contar para o/a ajudar a sentir-se melhor quando se sente mesmo em baixo?**

- |                                     |   |   |  |
|-------------------------------------|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Ninguém    | <input type="checkbox"/> mãe                    | <input type="checkbox"/> namorada/o                       | <input type="checkbox"/> colega de Curso |
| <input type="checkbox"/> pai        | <input type="checkbox"/> companheira(o)/cônjuge | <input type="checkbox"/> outro colega                     |  |
| <input type="checkbox"/> irmã/irmão | <input type="checkbox"/> amiga/amigo            | <input type="checkbox"/> outra pessoa (especifique) _____ |  |

- Qual o seu grau de satisfação?

- Muito insatisfeito    Insatisfeito    Algo insatisfeito    Pouco satisfeito    Satisfeito    Muito satisfeito

**6. Com quem é que pode realmente contar para o/a consolar quando está muito preocupado/a?**

- |                                     |   |   |  |
|-------------------------------------|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Ninguém    | <input type="checkbox"/> mãe                    | <input type="checkbox"/> namorada/o                       | <input type="checkbox"/> colega de Curso |
| <input type="checkbox"/> pai        | <input type="checkbox"/> companheira(o)/cônjuge | <input type="checkbox"/> outro colega                     |  |
| <input type="checkbox"/> irmã/irmão | <input type="checkbox"/> amiga/amigo            | <input type="checkbox"/> outra pessoa (especifique) _____ |  |

- Qual o seu grau de satisfação?

- Muito insatisfeito    Insatisfeito    Algo insatisfeito    Pouco satisfeito    Satisfeito    Muito satisfeito



**5.4. Brief COPE** (Carver, 1997; adaptada por Ribeiro & Rodrigues, 2004)

**Considerando que há muitas maneiras para tentar lidar com os problemas, os itens que vai encontrar abaixo exprimem diferentes modos de se lidar com o stress quando tem algum problema.**

Obviamente, diferentes pessoas lidam com as coisas de modo diferente, mas estamos interessados no modo como você geralmente tenta lidar com os seus problemas. Queremos saber em que extensão fez aquilo que o item diz. Quanto ou com que frequência. Não responda com base no que lhe pareceu ter sido eficaz ou não – mas se costuma fazer ou não fazer isso. Tente, em pensamento, classificar cada item separadamente dos outros. Responda como foi PARA SI com o máximo de verdade.

	Nunca faço isto	Faço isto por vezes	Em media é isto que faço	Faço quase sempre isto
1. Refugio-me noutras actividades para me abstrair da situação	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Concentro os meus esforços para fazer alguma coisa que me permita enfrentar a situação	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Tenho dito para mim próprio(a): "isto não é verdade"	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Refugio-me no álcool ou noutras drogas(comprimidos, etc.) para me sentir melhor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Procuo apoio emocional de alguém(família, amigos)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Simplesmente desisto de tentar lidar com isto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Tomo medidas para tentar melhorar a minha situação	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Recuso-me acreditar que isto esteja a acontecer comigo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



"O impacto da situação de desemprego na percepção do bem-estar: o papel mediador dos estilos de *coping* e do suporte social percebido?"

	Nunca faço isto	Faço isto por vezes	Em media é isto que faço	Faço quase sempre isto
9. Fico aborrecido(a) e expresso os meus sentimentos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Peço conselhos e ajuda a outras pessoas para enfrentar melhor a situação	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Uso álcool ou outras drogas (comprimidos) para me ajudar a ultrapassar os problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Tento analisar a situação de maneira diferente, de forma a torná-la mais positiva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Faço críticas a mim próprio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Tento encontrar uma estratégia que me ajude no que tenho que fazer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Procuro o conforto e compreensão de alguém	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Desisto de me esforçar para lidar com a situação	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Procuro algo positivo em tudo o que está a acontecer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Enfrento a situação levando-a para a brincadeira	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Faço outras coisas para pensar menos na situação, tal como ir ao cinema, ver TV, ler, sonhar, ou ir às compras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Tento aceitar as coisas tal como estão a acontecer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Sinto e expresso os meus sentimentos de aborrecimento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Form2014



"O impacto da situação de desemprego na percepção do bem-estar: o papel mediador dos estilos de *coping* e do suporte social percebido?"

	Nunca faço isto	Faço isto por vezes	Em media é isto que faço	Faço quase sempre isto
22. Tento encontrar conforto na minha religião ou crença espiritual	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Peço conselhos e ajuda a pessoas que passaram pelo mesmo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Tento aprender a viver com a situação	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Penso muito sobre a melhor forma de lidar com a situação	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Culpo-me pelo que está a acontecer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Rezo ou medito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Enfrento a situação com o sentido de humor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

OBRIGADO PELA COLABORAÇÃO!

### **Anexo 3: Autorização de Instrumentos utilizados no estudo**

Susana Padre

De: Susana Padre

Enviado: quarta-feira, 26 de Maio de 2010 10:09

Para: 'jlpr@fpce.up.pt'

Assunto: Autorização para uso de Escala adaptada Brief COPE

Exmo Prof. Doutor Pais-Ribeiro,

O meu nome é Susana Cristina das Neves Padre, sou aluna do Mestrado de Psicologia Clínica e da Saúde da Universidade do Algarve, estou a levar a cabo uma investigação sobre a influência da situação de desemprego na vivência/percepção do bem-estar dos indivíduos, explorando o papel mediador dos estilos de coping e do suporte social percebido.

Venho por este meio pedir a sua autorização para o uso do Brief Cope, e utilizar no âmbito deste estudo, sob a orientação do Prof. Sérgio Vieira da Universidade do Algarve.

Agradeço desde já a atenção que irá dispar a este pedido e aguardo com apreço a autorização ou sugestões que poderá prestar.

Com os mais sinceros cumprimentos  
Susana Padre

Susana Padre Padre

Centro de Emprego de Loulé  
DG-ELO - Centro de Emprego de Loulé

IEFP - Instituto do Emprego e Formação Profissional, I.P.  
Avenida 25 Abril, 33 - Loulé - PORTUGAL  
<http://www.iefp.pt>

Tel: +351 289 400 300  
Fax: +351 289 416 443  
Ext: 289 400 300

E-mail: [susana.padre@iefp.pt](mailto:susana.padre@iefp.pt)

**AVISO DE CONFIDENCIALIDADE**

Esta mensagem de correio electrónico e qualquer dos seus ficheiros anexos, caso existam, são confidenciais e destinados apenas à(s) pessoa(s) ou entidade(s) acima referida(s), podendo conter informação confidencial, privilegiada, a qual não deverá ser divulgada, copiada, gravada ou distribuída nos termos da lei vigente. Se não é o destinatário da mensagem, ou se ela lhe foi enviada por engano, agradecemos que não faça uso ou divulgação da mesma. A distribuição ou utilização da informação nela contida é VEDADA. Se recebeu esta mensagem por engano, por favor avise-nos de imediato, por correio electrónico, para o endereço acima e apague esta e-mail do seu sistema. Obrigada.

**CONFIDENTIALITY NOTICE**

This e-mail transmission and eventual attached files are intended only for the use of the individual or entity named above and may contain information that is confidential, privileged and exempt from disclosure under applicable law. If you are not the intended recipient, you are hereby notified that any disclosure, copying, distribution or use of any of the information contained in this transmission is strictly VOIDED. If you have received this transmission in error, please notify us immediately by e-mail at the above address and delete this e-mail from your system. Thank you.

26-05-2010

**Susana Padre**

**De:** Susana Padre  
**Enviado:** terça-feira, 25 de Maio de 2010 10:22  
**Para:** 'jferreira@fpce.uc.pt'  
**Cc:** 'Luis Sérgio Vieira'  
**Assunto:** Pedido de Autorização de uso de escala SSQ6  
**Exmo Professor Doutor Joaquim Ferreira,**

O meu nome é Susana Cristina das Neves Padre, sou aluna do Mestrado de Psicologia Clínica e da Saúde da Universidade do Algarve, estou a levar a cabo uma investigação sobre a influência da situação de desemprego na vivência/percepção do bem-estar dos indivíduos, explorando o papel mediador dos estilos de *coping* e do suporte social percebido.

Venho por este meio pedir a sua autorização para o uso da versão portuguesa Social Support Questionnaire – Short form (SSQ6), a utilizar no âmbito deste estudo, sob a orientação do Professor Sérgio Vieira da Universidade do Algarve.

Agradeço desde já a atenção que irá dispor a este pedido e aguardo com apreço a autorização ou sugestões que poderá prestar.

Com os mais sinceros cumprimentos  
Susana Padre

**Susana Padre Padre**  
Centro de Emprego de Loulé  
DG-ELO - Centro de Emprego de Loulé

IEFP - Instituto do Emprego e Formação Profissional, I.P.  
Avenida 25 Abril, 33 - Loulé - PORTUGAL  
<http://www.iefp.pt>

Tel: +351 289 400 300  
Fax: +351 289 416 443  
Ext: 289 400 300

E-mail: [susana.padre@iefp.pt](mailto:susana.padre@iefp.pt)

**AVISO DE CONFIDENCIALIDADE**

Esta mensagem de correio electrónico e qualquer dos seus ficheiros anexos, caso existam, são confidenciais e destinados apenas à(s) pessoa(s) ou entidade(s) acima referida(s), podendo conter informação confidencial, privilegiada, a qual não deverá ser divulgada, copiada, gravada ou distribuída nos termos da lei vigente. Se não é o destinatário da mensagem, ou se ela lhe foi enviada por engano, agradecemos que não faça uso ou divulgação da mesma. A distribuição ou utilização da informação nela contida é VEDADA. Se recebeu esta mensagem por engano, por favor avise-nos de imediato, por correio electrónico, para o endereço acima e apague este e-mail do seu sistema. Obrigada.

**CONFIDENTIALITY NOTICE**

This e-mail transmission and eventual attached files are intended only for the use of the individual or entity named above and may contain information that is confidential, privileged and exempt from disclosure under applicable law. If you are not the intended recipient, you are hereby notified that any disclosure, copying, distribution or use of any of the information contained in this transmission is strictly VOIDED. If you have received this transmission in error, please notify us immediately by e-mail at the above address and delete this e-mail from your system. Thank you.

25-05-2010

Susana Padre

---

Enviado: José Luis Pais Ribeiro [jlpr@fpce.up.pt]  
Data: quarta-feira, 26 de Maio de 2010 17:04  
Para: Susana Padre  
Assunto: Re: Autorização para uso de Escala adaptada Brief COPE

Referência ao pedido de utilização da escala pedida abaixo José Luis Pais Ribeiro jlpr@fpce.up.pt  
Telefone: (351) 965045590 web page: <http://sites.google.com/site/jlpaisribeiro/>

Caro Prof. Doutor Pais-Ribeiro,

O meu nome é Susana Cristina das Neves Padre, sou aluna do Mestrado de Psicologia Clínica e da Saúde da Universidade do Algarve, estou a desenvolver a cada um uma investigação sobre a influência da situação de desemprego na vivência/percepção do bem-estar dos indivíduos, explorando o papel mediador dos estilos de coping e do suporte social percebido.

Gostaria de pedir a sua autorização para o uso do Brief Cope, para utilizar no âmbito deste estudo, sob a orientação do Prof. Sérgio Pais-Ribeiro da Universidade do Algarve.

Agradeço desde já a atenção que irá dispor a este pedido e aguardo com interesse a autorização ou sugestões que poderá prestar.

Com os mais sinceros cumprimentos

Susana Padre

Susana Padre Padre  
Centro de Emprego de Loulé  
G-ELO - Centro de Emprego de Loulé

IEFP - Instituto do Emprego e Formação Profissional, I.P.  
Avenida 25 Abril, 33 - Loulé - PORTUGAL <http://www.iefp.pt>

Tel: +351 289 400 300  
Fax: +351 289 416 443  
Ext: 289 400 300

E-mail: [susana.padre@iefp.pt](mailto:susana.padre@iefp.pt)

---

#### AVISO DE CONFIDENCIALIDADE

Esta mensagem de correio electrónico e qualquer dos seus ficheiros anexos, caso existam, são confidenciais e destinados apenas à(s) pessoa(s) ou entidade(s) acima referida(s), podendo conter informação confidencial, privilegiada, a qual não deverá ser divulgada, copiada, gravada ou distribuída nos termos da lei vigente. Se não é o destinatário da mensagem, ou se ela lhe foi enviada por engano, agradecemos que não faça uso ou divulgação da mesma. A distribuição ou utilização da informação nela contida é VEDADA. Se recebeu esta mensagem por engano, por favor avise-nos de imediato, por correio electrónico, para o endereço acima e apague este e-mail do seu sistema. Obrigado.

#### CONFIDENTIALITY NOTICE

This e-mail transmission and eventual attached files are intended only for the use of the individual or entity named above and may contain information that is confidential, privileged and exempt from disclosure under applicable law. If you are not the intended recipient, you are hereby notified that any disclosure, copying, distribution or use of any of the information contained in this transmission is strictly VOIDED. If you have received this transmission in error, please notify us immediately by e-mail at the above address

Susana Padre

---

De: Cristina Maria Coimbra Vieira [vieira@fpce.uc.pt]  
Enviado: sábado, 22 de Maio de 2010 18:40  
Para: Susana Padre  
Assunto: Re: Pedido de autorização para uso de Escalas SWLS e PANAS (adaptadas pelo Prof.Dr.António Simões)

Para Dra. Susana:

O nome do Doutor António Simões, com quem acabei de falar pessoalmente, gostaria de saber-lhe que pode utilizar a SWLS e a PANAS na sua investigação. Solicitamos apenas e sejam respeitados os critérios éticos neste caso, ou seja, que seja feita referência ao trabalho pioneiro em Portugal do Doutor António Simões.

Com nossos melhores cumprimentos, para si e para o Doutor Sérgio Vieira.

Cristina Vieira

S. Se tiver algum problema em obter os instrumentos, poderá voltar a contactar-nos.

\*\*\*\*\*

Cristina Maria Coimbra Vieira  
Professora Auxiliar  
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação Rua do Colégio Novo  
301-802 Coimbra, Portugal