

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO



Savoring: uma forma de promover o bem-estar?
A relação entre as crenças, as estratégias de *savoring*
e o bem-estar pessoal nos adolescentes

Um estudo exploratório

Joana Leite da Cunha Sampaio de Carvalho

MESTRADO EM PSICOLOGIA

**Área de especialização em Stress e Bem-Estar
Intervenção na Família, na Escola, e no Trabalho**

2009

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO



Savoring: uma forma de promover o bem-estar?
A relação entre as crenças, as estratégias de *savoring*
e o bem-estar pessoal nos adolescentes
Um estudo exploratório

Joana Leite da Cunha Sampaio de Carvalho

MESTRADO EM PSICOLOGIA

**Área de especialização em Stress e Bem-Estar
Intervenção na Família, na Escola, e no Trabalho**

**Dissertação orientada pela
Prof.^a Doutora Maria Alexandra Marques Pinto**

2009

Para Ti, Alice



... para se adquirir controle individual da qualidade da experiência, é necessário aprender a desfrutar de tudo o que acontece no dia-a-dia.

Mihaly Csikszentmihalyi (2002)

Agradecimentos

Para que este trabalho pudesse chegar a bom porto, muitas foram as colaborações que recebi. Por isso agradeço a todos quantos embarcaram neste projecto:

À Professora Doutora Maria Alexandra Marques Pinto, por me ter dado a oportunidade de agarrar este “desafio”, por ter aceite fazer este caminho comigo, por ter respeitado o meu tempo, pelo incentivo e disponibilidade permanentes, imprescindíveis para que concluísse este trabalho.

A todos os professores do Mestrado, pela sua abertura, pelos seus saberes e experiências, tão importantes para o meu crescimento pessoal e profissional.

Ao Professor Fred Bryant, ao Professor Carol Keyes, ao Professor Andrew Hayes, à Professora Louise Sundararajan, Dr. Daniel Hurley, pelo esclarecimento de dúvidas e disponibilização de referências bibliográficas.

A todos os meus amigos e colegas de Mestrado, pelo interesse, carinho, companheirismo.

À Célia, por me ter aberto as portas para que se tornasse possível a aplicação dos instrumentos de recolha de dados.

Às professoras Fátima Santos e Carla Baptista que, em nome dos estabelecimentos de ensino, prontamente autorizaram a realização deste trabalho e facilitaram os procedimentos inerentes à sua realização.

A todos os professores que facilitaram a realização desta investigação

A todos os alunos que participaram neste projecto. Espero, com ele, vir a contribuir para que desfrutem o melhor das suas vidas!

À Verena que, ao longo do seu trabalho de doutoramento nesta área, traduziu comigo a WOSC.

À Margarida e ao Bruno, pela amizade e pela prontidão, disponibilidade e participação na aplicação dos instrumentos deste estudo.

Ao Luís, pela sua disponibilidade e competência linguística, tão valiosa!

Aos “Sete Maravilhosos” pelos bons momentos que desfrutámos juntos!

À Paula pela sua amizade, pela sua presença incondicional, pelo seu olhar crítico, por poder partilhar os momentos difíceis e desfrutar os melhores deste projecto!

À Rita, pelo exemplo de auto-confiança e alegria com que desfruta os desafios da vida e pela partilha da experiência adquirida no domínio da língua inglesa.

Ao Alexandre, pela sua paciência, apoio e compreensão.

À minha mãe e ao meu pai, que sempre acreditaram em mim, pelo seu optimismo, alegria de viver e por me ensinarem a desfrutar as experiências positivas da minha vida.

ÍNDICE

RESUMO.....	21
ABSTRACT.....	23
INTRODUÇÃO.....	25
CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO.....	31
A vivência de experiências positivas	33
Modelo Holístico de Stress	35
O Modelo de Savoring de Bryant e Veroff.....	39
O conceito de savoring.....	41
Apresentação Geral do Modelo de Savoring.....	43
Bases teóricas do modelo de Savoring.....	45
As Experiências de savoring	47
O enfoque da atenção	48
Os processos de savoring.....	54
As estratégias de savoring	59
A crença sobre a capacidade para desfrutar (savor)	66
Funções básicas das estratégias de savoring	67
Relação entre as estratégias de savoring e o tipo de avaliação sobre o acontecimento	73
A relação entre as crenças e as estratégias de savoring.....	74
Savoring e o tempo	76
Perspectiva do desenvolvimento ao longo da vida – savoring	82
As crenças de savoring nos pré adolescentes	83
Savoring na adolescência	84

Os modelos de Bem-Estar	87
Bem-estar Subjectivo.....	89
Bem-Estar Psicológico.....	92
Bem-Estar Social.....	93
Perspectivas integradoras do conceito de Bem-Estar.....	94
A natureza e a origem do bem-estar nos adolescentes	98
Savoring e o Bem-Estar	115
CAPÍTULO II – ASPECTOS METODOLÓGICOS	119
Problema, Questões e Hipóteses de Investigação	122
Fases do Estudo	125
Fase 1 – Tradução e Adaptação da WOSC e SBI.....	125
Fase 2 – Aplicação do Protocolo de Avaliação.....	126
Método	127
Caracterização da Amostra.....	131
Instrumentos de recolha de dados.....	135
WOSC – Escala de Vivência de Experiências Positivas.....	135
SBI - Inventário de Crenças sobre Vivência de Experiências Positivas...	137
EBEPA - Escala de Bem-Estar Psicológico para Adolescentes.....	139
Características socio-demográficas.....	141
Procedimentos de recolha de dados.....	141
CAPÍTULO III – APRESENTAÇÃO E	143
DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	143
Avaliação de algumas características Psicométricas da WOSC e SBI.	146
WOSC.....	147

SBI	156
Apresentação dos Resultados	162
Pressupostos de Distribuição normal e Homogeneidade de Variância	162
Procedimentos Estatísticos utilizados	167
Análise Diferencial.....	167
Correlações	168
Regressões	168
Mediação.....	169
Análise de Conteúdo.....	172
Análise descritiva	176
Análise Diferencial:.....	180
Correlações entre as Variáveis Socio-Demográficas e as variáveis em estudo	185
Hipóteses	238
Discussão dos Resultados	251
CAPÍTULO IV – CONCLUSÕES, LIMITAÇÕES E PISTAS PARA INVESTIGAÇÕES FUTURAS	261
Conclusões.....	262
Limitações e pistas para investigações futuras.....	264
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	269

Índice de tabelas

Tabela 1- Comparação dos quatro tipos de processos de <i>savoring</i> (Bryant e Veroff, 2007)	56
Tabela 2 - Número de sujeitos e médias etárias por nível de escolaridade	132
Tabela 3- Média das notas do 2º período por ano de escolaridade	133
Tabela 4 - Profissão da mãe e do pai por grupo profissional.....	134
Tabela 5 - Consistência interna da EBEPa.....	140
Tabela 6 - Consistência Interna da versão portuguesa da WOSC.....	151
Tabela 7 – Distribuição dos 23 itens da WOSC pelos diferentes factores encontrados na versão portuguesa.....	152
Tabela 8 – Comparação da distribuição dos itens da WOSC, pelos diferentes factores, entre a versão portuguesa e a versão original	154
Tabela 9 – Correlação entre as seis sub-escalas encontradas na versão portuguesa da WOSC.....	154
Tabela 10 - Correlação inter itens das seis sub-escalas encontradas na versão portuguesa da WOSC.....	155
Tabela 11 - Distribuição dos 11 itens da SBI pelos diferentes factores encontrados na versão portuguesa	159
Tabela 12 – Comparação da distribuição dos itens da SBI, pelos diferentes factores, entre a versão portuguesa e a versão original	160
Tabela 13 - Correlação entre as três sub-escalas encontradas na versão portuguesa da SBI	160
Tabela 14 - - Correlação inter itens das seis sub-escalas encontradas na versão portuguesa da SBI	161
Tabela 15 – Teste da Normalidade para todas as variáveis	164
Tabela 16 – Teste da homogeneidade de variância para todas as variáveis.....	166
Tabela 17 – Resultado da primeira análise de conteúdo relativa ao tipo de experiência/acontecimentos descritos pelos adolescentes	173
Tabela 18 – Agrupamento das primeiras categorias na categorização final.....	173
Tabela 19 – Definição operacional das cinco categorias.....	174
Tabela 20 - Estatística Descritiva das variáveis em estudo	179
Tabela 21 - Significância da diferença de médias entre as raparigas e os rapazes relativamente à Avaliação Cognitiva sobre uma experiência/acontecimento positivo.....	181
Tabela 22 - Significância da diferença de médias entre as raparigas e os rapazes relativamente à Crença Global sobre a Capacidade para Desfrutar	182
Tabela 23 - Significância da diferença de médias entre as raparigas e os rapazes relativamente às dimensões da Crença sobre a Capacidade para Desfrutar	182
Tabela 24 - Significância da diferença de médias entre as raparigas e os rapazes relativamente às Estratégias de <i>Savoring</i> (b)	183

Tabela 25 – A significância da diferença de médias entre as raparigas e os rapazes na variável do Bem-Estar Total	184
Tabela 26 - Significância da diferença de médias entre as raparigas e os rapazes na nas dimensões do Bem-Estar	185
Tabela 27 – Relação entre o tipo de experiência/acontecimento positivo e o sexo –	186
Tabela 28 - Relação entre o tipo de experiência/acontecimento positivo e o sexo –	186
Tabela 29 - Correlação entre as variáveis em estudo e as variáveis sócio-demográficas (Rho Spearman)	190
Tabela 30 – Relação entre o Tipo de Experiência/acontecimento e a Crença sobre a Capacidade para Desfrutar (Spearman's rho)	191
Tabela 31 - Estimativas dos coeficientes de regressão (B), do respectivo erro-padrão (SE), dos coeficientes de regressão estandardizados (β) e da respectiva probabilidade de significância (p) para o modelo de regressão linear múltipla da crença por reminiscência em função das experiências de relação com os amigos ($F(1, 246)=4.342$; $p<.05$; $R^2_a=.013$).	193
Tabela 32 – Relação entre as Estratégias de <i>savoring</i> e o Tipo de Experiências (Spearman's rho).....	194
Tabela 33 – Correlação entre as Estratégias de <i>Savoring</i> para cada Tipo de Experiência.....	195
Tabela 34 – Teste de Box sobre a homogeneidade de co-variâncias.....	198
Tabela 35 - Significância da diferença de médias entre as Estratégias de <i>Savoring</i> e o Tipo de Experiências/acontecimentos positivos (a, b, c)	198
Tabela 36 – Comparações Múltiplas das médias das ordens entre as estratégias de Comportamento Manifesto e Consciência Temporal o tipo de Experiências/acontecimento positivo	199
Tabela 37 - Estimativas dos coeficientes de regressão (B). do respectivo erro-padrão (SE), dos coeficientes de regressão estandardizados (β) e da respectiva probabilidade de significância (p) para o modelo de regressão linear múltipla da auto-congratulação em função das experiências de desempenho ($F(1, 246)=7.183$; $p=.008$; $R^2_a=.024$)......	200
Tabela 38 - Estimativas dos coeficientes de regressão (B). do respectivo erro-padrão (SE), dos coeficientes de regressão estandardizados (β) e da respectiva probabilidade de significância (p) para o modelo de regressão linear múltipla da construção de memória em função das experiências de namoro ($F(1, 246)=5.470$; $p=.020$; $R^2_a=.018$)......	202
Tabela 39 - Estimativas dos coeficientes de regressão (B). do respectivo erro-padrão (SE), dos coeficientes de regressão estandardizados (β) e da respectiva probabilidade de significância (p) para o modelo de regressão linear múltipla do comportamento manifesto em função das experiências de família ($F(1, 246)=7.681$; $p=.006$; $R^2_a=.026$).	203

Tabela 40 - Estimativas dos coeficientes de regressão (B), do respectivo erro-padrão (SE), dos coeficientes de regressão estandardizados (β) e da respectiva probabilidade de significância (p) para o modelo de regressão linear múltipla do comportamento manifesto em função das experiências de família CT ($F(2, 245)=7.596$; $p=.001$; $R^2_a=.051$).....	204
Tabela 41 - Correlação entre a Crença sobre a Capacidade para Desfrutar.....	206
Tabela 42 - Correlação entre a Crença sobre a Capacidade para Desfrutar e as Estratégias de <i>Savoring</i> em cada Tipo de Experiência (Spearman's rho)	209
Tabela 43 - Estimativas dos coeficientes de regressão (B), do respectivo erro-padrão (SE), dos coeficientes de regressão estandardizados (β) e da respectiva probabilidade de significância (p) para o modelo de regressão linear múltipla das crenças sobre a capacidade para desfrutar um acontecimento positivo em função das estratégias de auto-congratulação e construção de memórias ($F(2, 279)=37.452$; $p<.001$; $R^2_a=.206$).....	210
Tabela 44 - Estimativas dos coeficientes de regressão (B), do respectivo erro-padrão (SE), dos coeficientes de regressão estandardizados (β) e da respectiva probabilidade de significância (p) para o modelo de regressão linear múltipla das crenças sobre a capacidade para desfrutar um acontecimento positivo através da reminiscência em função das estratégias de auto-congratulação, construção de memórias e pensamento desmancha prazer ($F(3, 280)=13.943$; $p<.001$; $R^2_a=.120$).	211
Tabela 45 - Estimativas dos coeficientes de regressão (B), do respectivo erro-padrão (SE), dos coeficientes de regressão estandardizados (β) e da respectiva probabilidade de significância (p) para o modelo de regressão linear múltipla das crenças sobre a capacidade para desfrutar um acontecimento positivo através da antecipação em função das estratégias de auto-congratulação e construção de memórias ($F(2, 282)=21.613$; $p<.001$; $R^2_a=.127$).	212
Tabela 46 - Estimativas dos coeficientes de regressão (B), do respectivo erro-padrão (SE), dos coeficientes de regressão estandardizados (β) e da respectiva probabilidade de significância (p) para o modelo de regressão linear múltipla das crenças sobre a capacidade para desfrutar um acontecimento positivo através do momento em função das estratégias de auto-congratulação, partilha com os outros, comportamento manifesto, consciência temporal e pensamento desmancha prazer ($F(5, 276)=8.902$; $p<.001$; $R^2_a=.123$).	212
Tabela 47 – Correlação entre as Estratégias de <i>Savoring</i> e a avaliação Cognitiva sobre a experiência/acontecimento positivo	216

Tabela 48 - Estimativas dos coeficientes de regressão (B). do respectivo erro-padrão (SE), dos coeficientes de regressão estandardizados (β) e da respectiva probabilidade de significância (p) para o modelo de regressão linear múltipla da partilha com os outros em função avaliação cognitiva que o adolescente faz em relação à experiência/acontecimento positivo (F(3. 279)=7.548; p=.000; R2a=.065).	217
Tabela 49 - Estimativas dos coeficientes de regressão (B). do respectivo erro-padrão (SE), dos coeficientes de regressão estandardizados (β) e da respectiva probabilidade de significância (p) para o modelo de regressão linear múltipla da consciência temporal em função avaliação cognitiva que o adolescente faz em relação à experiência/acontecimento positivo (F(3. 274)=5.025; p=.002; R2a=.042).	219
Tabela 50 - Estimativas dos coeficientes de regressão (B). do respectivo erro-padrão (SE), dos coeficientes de regressão estandardizados (β) e da respectiva probabilidade de significância (p) para o modelo de regressão linear múltipla do comportamento manifesto em função avaliação cognitiva que o adolescente faz em relação à experiência/acontecimento positivo (F(2. 280)=12.049; p<.001; R2a=.073).	220
Tabela 51 - Estimativas dos coeficientes de regressão (B). do respectivo erro-padrão (SE), dos coeficientes de regressão estandardizados (β) e da respectiva probabilidade de significância (p) para o modelo de regressão linear múltipla da construção de memórias em função da avaliação cognitiva que o adolescente faz em relação à experiência/acontecimento positivo (F(2. 280)=10.891; p<.001; R2a=.066).	222
Tabela 52 - Estimativas dos coeficientes de regressão (B). do respectivo erro-padrão (SE), dos coeficientes de regressão estandardizados (β) e da respectiva probabilidade de significância (p) para o modelo de regressão linear múltipla da construção de memórias em função da avaliação cognitiva que o adolescente faz em relação à experiência/acontecimento positivo (F(2. 277)=25.509; p<.001; R2a=.149).	223
Tabela 53 – Correlação entre as Estratégias de <i>Savoring</i> e a Apreciação da experiência/acontecimento positivo.....	225
Tabela 54 - Correlação entre as Estratégias de <i>Savoring</i> e a Apreciação da experiência/acontecimento positivo nas experiências de desempenho, Família e Namoro (Rho de Spearman).....	227

Tabela 55 - Estimativas dos coeficientes de regressão (B). do respectivo erro-padrão (SE), dos coeficientes de regressão estandardizados (β) e da respectiva probabilidade de significância (p) para o modelo de regressão linear múltipla do grau de apreciação em função das estratégias de auto-congratulação, construção de memórias e pensamento desmancha prazer ($F(3, 272)=22.952$; $p<.001$; $R^2_a=.188$) ...	228
Tabela 56 - Estimativas dos coeficientes de regressão (B). do respectivo erro-padrão (SE), dos coeficientes de regressão estandardizados (β) e da respectiva probabilidade de significância (p) para o modelo de regressão linear múltipla da duração da apreciação em função das estratégias de auto-congratulação, construção de memórias e consciência temporal ($F(3, 281)=27.718$; $p<.001$; $R^2_a=.220$).....	229
Tabela 57 – Correlação entre o Bem-Estar Total e as suas dimensões e o Tipo de Experiências/acontecimentos positivos (Spearman's rho).....	231
Tabela 58- Correlação (Spearman's rho) entre a Crença sobre a Capacidade para Desfrutar	233
Tabela 59 - Estimativas dos coeficientes de regressão (B). do respectivo erro-padrão (SE), dos coeficientes de regressão estandardizados (β) e da respectiva probabilidade de significância (p) para o modelo de regressão linear múltipla do bem-estar em função da crença sobre a capacidade para desfrutar o momento ($F(1, 280)=66.750$; $p<.001$; $R^2_a=.190$).....	234
Tabela 60 – Correlação entre as Estratégias de <i>savoring</i> e o Bem-Estar total e as suas dimensões(Spearman's rho)	236
Tabela 61 - Estimativas dos coeficientes de regressão (B). do respectivo erro-padrão (SE), dos coeficientes de regressão estandardizados (β) e da respectiva probabilidade de significância (p) para o modelo de regressão linear múltipla do bem-estar em função das estratégias de pensamento desmancha prazer, consciência temporal e partilha com os outros ($F(3, 278)=12.532$; $p<.001$; $R^2_a=.110$).....	237
Tabela 62- O efeito de mediação das Estratégias de <i>Savoring</i> na relação entre as Crenças sobre a Capacidade para Desfrutar e o Bem-Estar.....	240
Tabela 63- O efeito de mediação das Estratégias de <i>Savoring</i> na relação entre as Crenças sobre a Capacidade para Desfrutar o Momento e o Bem-Estar	243
Tabela 64- O efeito de mediação das Estratégias de <i>Savoring</i> na relação entre as Crenças sobre a Capacidade para Desfrutar através da Reminiscência e o Bem-Estar.....	246
Tabela 65- O efeito de mediação das Estratégias de <i>Savoring</i> na relação entre as Crenças sobre a Capacidade para Desfrutar por Antecipação e o Bem-Estar.....	249

Índice de Figuras

Figura 1– Modelo holístico de stress (Nelson & Simmons, 2003)	36
Figura 2 – Representação gráfica do modelo conceptual do <i>savoring</i> a partir de Bryant e Veroff (2007)	44
Figura 3 - Saúde mental e doença mental: o modelo do estado completo, Adaptado de Keyes e Lopez, 2002	111
Figura 4 – Relação de predição da crença sobre a capacidade para desfrutar por reminiscência em função das experiências de relação com os amigos	193
Figura 5- – Relação de predição da crença sobre a utilização das diferentes estratégias de <i>savoring</i> em função do tipo de experiências /acontecimentos positivos	204
Figura 6 - Relação de predição da crença sobre a utilização das diferentes estratégias de <i>savoring</i> em função das Estratégias de <i>Savoring</i>	213
Figura 7 - Relação de predição da estratégia partilha com os outros em função da Avaliação Cognitiva sobre a experiência/acontecimentos positivos	218
Figura 8 - Relação de predição da estratégia Consciência Temporal em função da Avaliação Cognitiva sobre a experiência/acontecimentos positivos	219
Figura 9 - Relação de predição da estratégia comportamento manifesto em função da Avaliação Cognitiva sobre a experiência/acontecimentos positivos	221
Figura 10 - Relação de predição da estratégia Construção de memórias em função da Avaliação Cognitiva sobre a experiência/acontecimentos positivos	222
Figura 11 - Relação de predição da estratégia Auto-Congratulação em função da Avaliação Cognitiva sobre a experiência/acontecimentos positivos	224
Figura 12 - Relação de predição do Grau de Apreciação em função das Estratégias de <i>savoring</i>	228
Figura 13 - Relação de predição da Duração da Apreciação em função das Estratégias de <i>savoring</i>	230
Figura 14 - Relação de predição do Bem-Estar em função da Crença sobre a Capacidade para Desfrutar o momento	234
Figura 15 – Relação de predição do Bem-Estar Total em função das Estratégias de <i>Savoring</i>	237
Figura 16 – Relação de mediação das estratégias de <i>savoring</i> na relação entre as Crenças sobre a Capacidade para Desfrutar e o Bem-Estar	240
Figura 17 – Relação de mediação das estratégias de <i>savoring</i> na relação entre as Crenças sobre a Capacidade para Desfrutar o Momento e o Bem-Estar	242
Figura 18 – Relação de mediação das estratégias de <i>savoring</i> na relação entre as Crenças sobre a Capacidade para Desfrutar através da Reminiscência e o Bem-Estar	245
Figura 19 – Relação de mediação das estratégias de <i>savoring</i> na relação entre as Crenças sobre a Capacidade para Desfrutar por Antecipação e o Bem-Estar	248

RESUMO

A investigação sobre os processos de adaptação indica que numa situação de stress também se pode experienciar eustress (Nelson, D. L. & Simmons, B. L., 2003), mas poucos estudos foram feitos sobre como é que se desfrutam as experiências emocionais positivas. Bryant e Veroff (2007) salientam que a forma de verdadeiramente desfrutar a nossa vida passa por, apreciar, aumentar e atender a experiências positivas e apresentam-nos um modelo para estudar este processo designado *savoring*. Para estes autores este processo constitui um mediador da relação entre as condições objectivas da nossa vida e a frequência da experiência de emoções positivas, ou seja o *savoring* é um meio para promover o bem-estar.

Este estudo centra-se no modelo de *savoring* e tem como objectivos: traduzir e adaptar para português as escalas *Savoring Beliefs Inventory* (SBI) e *Ways of Savoring Checklist* (WOSC) e explorar as relações existentes entre as crenças e as estratégias de *savoring* e o nível de Bem-Estar nos adolescentes, medido através da Escala de Bem-Estar Psicológico para Adolescentes - EBEP (Bizarro, 1999).

O estudo das características psicométricas dos instrumentos na amostra revelou resultados encorajadores para a investigação, em adolescentes, das estratégias de *savoring* e das crenças sobre a capacidade para desfrutar um acontecimento positivo. Entre os resultados encontrados destaca-se o efeito indirecto, positivo e significativo, da crença relativa à capacidade para desfrutar um acontecimento positivo no Bem-Estar através da estratégia de partilha com os outros.

PALAVRAS-CHAVE: *SAVORING*, BEM-ESTAR, ADOLESCENTES

ABSTRACT

Studies have shown that during a stressful event people may also experience eustress (Nelson, D. L. & Simmons, B. L., 2003), but little research has been done on how people savor these positive emotional experiences. Bryant e Veroff (2007) proposed a model to explain how we attend to, appreciate and enhance positive experiences entitled the savoring process. Also, the authors consider this process as a key moderator of the relationship between one's life conditions and the frequency of positive emotions. We can say that, savoring is a way to promote well-being.

In this study we translated and adapted to Portuguese the Savoring Beliefs Inventory (SBI) and Ways of Savoring Checklist (WOSC), and made use of the savoring model to understand the relationship between savoring strategies and beliefs, and adolescent well-being (AWB), evaluated with Adolescent's Psychological Well-Being Scale – EBEP (Bizarro, 1999) A preliminary analysis of the psychometrics aspects of the instruments has revealed promising results that support further research on the evaluation of savoring beliefs and strategies among adolescents. Specifically, our results show the indirect, positive and significant effect of the belief in being able to savor positive experience on well-being, through sharing with others.

KEYWORDS: *SAVORING, WELL-BEING, ADOLESCENTS*

INTRODUÇÃO

Só recentemente os investigadores e algumas disciplinas científicas se têm dedicado ao desenvolvimento humano e social positivo. Para além do tratamento e da prevenção dos problemas e das doenças, começa a haver um interesse em identificar e promover experiências e resultados positivos nas vidas das crianças, dos adolescentes, dos adultos bem como no seu ambiente social.

Neste sentido, a abordagem da psicologia positiva trouxe um novo olhar sobre como os indivíduos se desenvolvem enquanto indivíduos positivos nomeadamente através do estudo dos indicadores de uma vida feliz, como sejam: as relações sociais de apoio e calorosas, a saúde, o trabalho recompensador e desafiante e os objectivos importantes.

De entre os vários domínios do campo da psicologia positiva, o que estuda as dimensões subjectivas pessoais tem sido alvo de muita investigação nomeadamente ao nível do bem-estar, da satisfação, do optimismo e da felicidade. Nas últimas décadas o bem-estar tem sido bastante estudado, tendo por base duas abordagens diferentes. Uma que diz respeito à forma como as pessoas avaliam a vida em termos de satisfação e equilíbrio entre os afectos positivos e negativos (Bem-estar subjectivo) e outra que se centra nos desafios do desenvolvimento humano e existencial (Bem-Estar Psicológico) (Keyes, C. Shmotkin, D., Ryff, C., 2002). Segundo Keyes (1998) estas duas formas de equacionar o bem-estar centram-se no domínio privado da vida do indivíduo, não considerando as estruturas sociais e as comunidades onde está inserido, assim como os papéis sociais que desempenha. Neste sentido, propõe a inclusão de uma dimensão social do bem-estar que representa o fenómeno público centrado nas tarefas sociais desempenhadas pelos adultos nos seus vários contextos de vida.

O estudo do bem-estar nos adolescentes partiu, numa fase inicial, das conceptualizações teóricas criadas para o estudo do bem-estar nos adultos. No entanto, ao longo do tempo, a abordagem proposta por vários autores tem sido mais integradora e compreensiva. Assim, são considerados, quer o processo de desenvolvimento, quer os vários domínios da vida do indivíduo (individual, familiar, escolar, pares e sociedade) (i.e. Zaff, Smith, Rogers, Leavit, Halle e Bornstein, 2003; Moore, Evans, Gunn e Roth, 2004). Para além desta linha de investigação, o bem-estar na adolescência foi enquadrado no estudo da saúde

mental, nomeadamente nas dimensões relevantes para os mais jovens e na sua relação com o bem-estar.

Para além do estudo do bem-estar, falta perceber quais são as condições para uma “boa vida”, designadamente como é que podemos criar e manter sentimentos de apreciação e prazer nas nossas vidas.

Neste sentido, Bryant e Veroff (2007) salientam que a forma de desfrutar verdadeiramente a nossa vida passa por retirar emoções positivas das nossas experiências e apresentam-nos um modelo para estudar este processo **que** designam por *savoring*. Este processo pode dirigir-se para dentro, para estados afectivos, ou para fora para outras pessoas, para a natureza, para um vinho, uma sobremesa... O processo de *savoring* requer, assim, atenção e esforço e envolve uma dinâmica instável de meta consciência e auto-reflexão. Para além disto, o processo de *savoring* não é só centrado no presente, também se pode desfrutar o passado através da nostalgia ou da reminiscência, e do futuro por antecipação. Segundo este modelo, uma pessoa adopta perante um estímulo ou experiência positiva, respostas ou estratégias de *savoring que* dizem respeito aos comportamentos ou pensamentos concretos. Estas respostas cognitivas ou comportamentais moderam o impacto dos acontecimentos positivos nas emoções positivas, ampliando ou diminuindo a sua intensidade, prolongando ou abreviando a duração dos sentimentos positivos.

Na mesma linha da teoria do alargamento e construção das emoções positivas de Fredrikson (2002), Bryant e Veroff (2007), consideram que o *savoring* pode ter o mesmo papel das emoções positivas, ajudando a alargar o repertório individual e a

construir recursos pessoais, potenciando a saúde e o bem-estar. Desta forma, as estratégias de savoring devem ser activamente e selectivamente aplicadas para maximizar o prazer e promover o bem-estar na vida (Bryant e Veroff, 2007).

É no âmbito do referido quadro teórico que este estudo, de carácter exploratório pretende, por um lado, traduzir para português, adaptar e estudar características psicométricas das escalas Savoring Beliefs Inventory (SBI) e Ways of Savoring Checklist (WOSC) e, por outro, explorar as relações existentes entre as crenças e as estratégias de savoring e o nível de Bem-Estar nos adolescentes.

Ao nível da sua estrutura este trabalho está organizado em quatro capítulos, para além desta introdução.

No Capítulo I (Enquadramento Teórico) são apresentados os modelos que enquadram e orientam esta investigação. Assim, num primeiro momento, justifica-se a pertinência do estudo da vivência das experiências positivas no modelo holístico de stress (Nelson & Simmons, 2003). Num segundo momento, apresenta-se, em profundidade, o modelo de savoring de Bryant e Veroff (2007). Nesta parte, são explicadas as bases teóricas do modelo, os seus componentes principais (experiências, processos e estratégias), a relação entre alguns dos seus componentes e uma perspectiva desenvolvimental enquadrando a pertinência do estudo do savoring no período da adolescência. Num terceiro momento, é feita uma abordagem teórica sobre o bem-estar e posteriormente faz-se referência aos

modelos que enquadram o estudo do bem-estar na fase da adolescência. Por último, neste capítulo, são apresentados algumas investigações que justificam a pertinência do estudo do papel do savoring na promoção do bem-estar.

O Capítulo II (Aspectos Metodológicos) descreve a metodologia subjacente a esta investigação. Assim, são apresentadas as questões e hipóteses de investigação, as fases de implementação do estudo, a caracterização da amostra, a apresentação dos instrumentos utilizados e os procedimentos de recolha de dados.

No Capítulo III (Apresentação e Discussão dos Resultados) são apresentados os resultados desta investigação segundo as questões definidas e é feita uma discussão dos principais resultados obtidos.

O Capítulo IV (Conclusões, Limitações e Pistas para Investigações Futuras) corresponde à apresentação das principais conclusões deste trabalho, à reflexão sobre as suas limitações e à proposta de pistas para investigações futuras

CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO

A vivência de experiências positivas

Ao longo dos anos têm sido feitos muitos estudos para tentar compreender como é que as pessoas lidam com acontecimentos negativos ou stressantes. Foram vários os modelos teóricos construídos para compreender a forma como as pessoas lidam com o *stress*.

Um dos modelos mais estudados foi a teoria cognitiva do *stress* e do *coping* desenvolvido por Lazarus e Folkman (1987). Segundo este modelo, as pessoas perante um acontecimento fazem uma avaliação do significado que a experiência tem para si (avaliação primária) e uma avaliação das várias opções de *coping* (avaliação secundária). Estas duas formas de avaliação servem para identificar até que ponto cada acontecimento é avaliado como perigoso, ameaçador ou desafiante. Cada um destes tipos de avaliação é acompanhado por emoções negativas ou positivas. Neste sentido, as estratégias de *coping* são utilizadas consoante o tipo de avaliação e podem ser de dois tipos: centradas no problema (usadas em situações em que é possível fazer alguma coisa) e centradas na emoção (usadas em situações

que tinham que ser aceites). Numa situação em que o resultado é desfavorável, o modelo prevê que o processo de avaliação-emoção-*coping*-reavaliação se repete, levando a uma situação crónica de stress (Lazarus, 1993).

Este modelo vê o *coping* como uma reacção adaptativa às experiências stressantes e como uma estratégia reactiva utilizada durante uma situação de stress. Para além disto, dá pouca atenção à ocorrência de emoções positivas, não equacionando a sua importância adaptativa. (Folkman, 2008; Folkman & Moskowitz, 2000).

Mais recentemente, o *coping* tem sido conceptualizado como uma ferramenta que se pode utilizar antes do stress acontecer, tendo, assim, uma função positiva. Alguns estudos verificaram que o *coping* proactivo pode estar relacionado com resultados positivos importantes para a promoção da saúde e bem-estar (Greenglass & Fiksenbaum, 2009; Taylor, Kemeny, Reed, Bower, & Gruenewald, 2000).

Após a constatação em vários estudos de que numa situação de stress podem ocorrer simultaneamente emoções negativas e positivas, Folkman (2008) propõe uma reformulação do seu modelo introduzindo uma nova categoria de *coping* (*coping* centrado no significado) e das emoções positivas. Segundo esta nova revisão, depois de uma falha na resolução de uma situação, a tentativa de experimentar outra vez potencia as estratégias de *coping* centradas no significado. Em relação a este tipo de *coping*, o modelo refere que o mesmo gera emoções positivas e providencia a motivação necessária para sustentar durante mais tempo a estratégia de *coping* centrada no problema. Por último, o modelo salienta que as emoções positivas diminuem o distress.

Num estudo realizado por Folkman e Moskowitz (2007, cit. por Folkman, 2008) foram identificadas cinco categorias de *coping* centrado no significado: procurar benefícios, recordar benefícios, processos de adaptação de objectivos, reordenar prioridades e introduzir acontecimentos com significado positivo.

Os estudos sobre estas categorias de coping (ver por exemplo Tugade & Fredrickson, 2007; Helgeson, Kerry, Reynolds & Tomich, 2006; Tenne & Affleck, 2002) dão suporte à ideia de que as emoções positivas são um aspecto normativo do processo de stress. Estas ajudam a recuperar os recursos fisiológicos e psicológicos de *coping*, e têm um significado importante ao nível da adaptação. Estas emoções são produzidas a partir de processos de *coping* específicos que se baseiam nas crenças, nos valores e nos objectivos que têm significado para as pessoas.

Modelo Holístico de Stress

No mesmo sentido, Nelson e Simmons (2003) propõem o Modelo Holístico de Stress que vem completar a compreensão sobre a experiência individual de stress, uma vez que engloba tanto as respostas positivas (*eustress*) como as negativas (*distress*) às exigências.

É de referir que este modelo foi pensado para compreender o stress ocupacional, pelo que, muitos dos seus fundamentos assentam em estudos realizados em contexto de trabalho e com amostras de trabalhadores. Contudo pela sua abrangência e carácter integrador consideramo-lo pertinente e ajustado à reflexão e estudo empírico do stress noutros contextos e com outras populações.

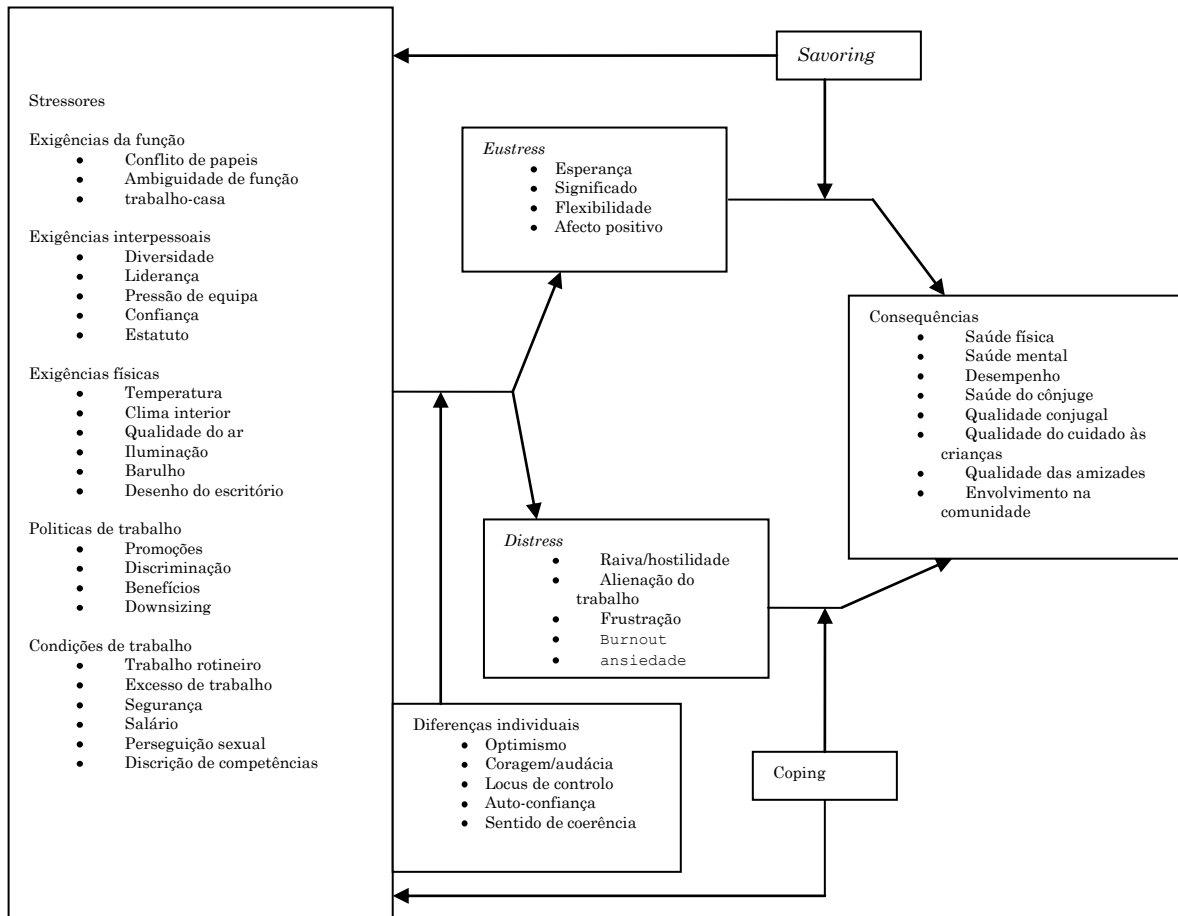


Figura 1– Modelo holístico de stress (Nelson & Simmons, 2003)

Segundo este modelo, a valência negativa ou positiva dos stressores depende da avaliação cognitiva do sujeito. Assim, poucos factores indutores de stress são percebidos como puramente negativos ou positivos. Os autores apresentam resultados de vários estudos empíricos que mostram que um mesmo stressor pode desencadear no mesmo indivíduo, e mesmo simultaneamente, respostas negativas e positivas de *stress*, de *distress* e de *eustress* respectivamente. Desta forma, Simmons e Nelson (2001) definem o distress e o eustress da seguinte forma:

“Distress: resposta negativa a um stressor, evidenciada através de estados psicológicos negativos;

Eustress: resposta psicológica positiva a um stressor, evidenciada pela presença de estados psicológicos positivos” (Simmons & Nelson, 2001 pp. 104).

O *eustress* reflecte o grau em que uma situação é percebida, com base na avaliação cognitiva, como benéfica para o indivíduo ou promotora do seu bem-estar (Nelson & Simmons, 2003).

Reforçando a necessidade de se incluir o *eustress* no estudo da saúde e do bem-estar, estes autores fazem uma revisão dos estados psicológicos positivos (o afecto positivo, o sentido de coerência e a esperança) que podem constituir indicadores das respostas de *eustress* (ver Nelson & Simmons, 2003).

No que diz respeito às características individuais, no estudo do processo do stress, a investigação tradicionalmente centrou-se, uma vez mais, em identificar os factores que se associam às experiências de distress e que levam uma pessoa a lidar menos bem com este. Numa perspectiva mais positiva, Nelson e Simmons (2003) defendem que existem características individuais que podem promover o *eustress* através de avaliações positivas das exigências. . Estas características são: optimismo, tipo de locus de controlo, coragem, auto-confiança e sentido de coerência.

Outro aspecto inovador deste modelo é o facto de propor um novo conceito - o *savoring*, que é definido como o paralelo ao conceito de *coping* para a resposta de *eustress*. Os autores sugerem que, os sujeitos diferem na preferência por respostas positivas ao stress, bem como na forma como nelas se envolvem e as apreciam, com resultados também diferentes ao nível da saúde e do bem-estar. Contudo, não operacionalizam o conceito de *savoring* nem apresentam estudos empíricos que lhe dêem suporte.

Mais recentemente, Bryant e Veroff (2007) apresentam na sua obra "*Savoring: A New Model of Positive Experience*", um modelo que situa o *savoring*, tal como Nelson e Simmons (2003), como uma dimensão paralela ao *coping*, relativa à capacidade para activar e gerir estados emocionais positivos, mas vão mais longe na conceptualização, operacionalização e estudo empírico do *savoring*, designadamente através da introdução das estratégias de *savoring*.

O Modelo de Savoring de Bryant e Veroff

No nosso dia-a-dia estamos constantemente a regular as nossas emoções, positivas e negativas, no sentido de lidar com experiências negativas e potenciar as experiências positivas. Neste sentido, e de uma forma geral, o ser humano procura experienciar afectos positivos, procura a felicidade, a alegria e tenta prolongar o mais possível estes sentimentos agradáveis (Wood, Heimpel & Michela, 2003).

Apesar de a investigação se ter centrado no estudo do *distress* e dos estados psicológicos negativos (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999), começa a existir um interesse crescente para compreender as causas e as consequências do funcionamento positivo. A conceptualização da saúde mental como a presença de sintomas positivos, para além da ausência de sintomas negativos (Keyes & Lopez, 2002; OMS, 2004), também contribui para este enfoque nas experiências subjectivas positivas. Outra dimensão importante, é o estudo das emoções positivas desenvolvido por Fredrickson (1998), que vem afirmar que estas beneficiam os indivíduos e a sociedade de várias formas. Por um lado, o afecto positivo promove o pensamento criativo, a capacidade para resolver problemas, a auto-regulação, os comportamentos pro-sociais (ex. cooperação) e, por outro,

contribui para a uma boa saúde física (Fredrickson, 1998). Neste sentido, a função da emoção é também promover a expansão da experiência e da consciência que contribui para o desenvolvimento do *self* subjectivo (Surandararajan, 2008).

No que diz respeito aos processos de regulação dos afectos positivos, a investigação sugere que estes processos são distintos da regulação dos afectos negativos (Wood, Heimpel & Michela, 2003).

Desta forma, ser capaz de lidar com a adversidade é muito importante na nossa vida, mas parece que esta capacidade não é o mesmo que ser capaz de tirar prazer da vida.

O estudo de Bryant (1989) sobre o modelo do controlo percebido indica, que as pessoas, para além de avaliarem os sentimentos positivos e negativos de forma separada, também avaliam o seu controlo de forma diferente. Neste estudo, a capacidade para desfrutar (*savor*) aparece como uma forma distinta do controlo percebido em relação às emoções positivas, que por sua vez é independente das crenças de *coping* (controlo percebido sobre as emoções negativas). O autor conclui que as pessoas querem experienciar os afectos positivos, procurando felicidade, prazer e tentam manter o mais possível os sentimentos prazerosos.

No sentido de compreender melhor a forma como se vive os acontecimentos positivos, e tendo em conta os modelos de *coping* e de *regulação das emoções positivas*, Bryant e Veroff (2007) propõem um novo modelo para a sua compreensão, no qual conceptualizam o *savoring* como o equivalente positivo do *coping*.

O conceito de savoring

De forma a compreender melhor a estrutura do modelo de *savoring*, e uma vez que não foi fácil encontrar na língua portuguesa uma palavra que traduza na globalidade este conceito, começamos por defini-lo de acordo com o proposto por Bryant e Veroff (2007).

Para estes autores o *savoring* diz respeito ao **processo** através do qual as pessoas promovem, apreciam e potenciam as experiências positivas. Este processo engloba, também, a natureza dinâmica interactiva e transaccional das emoções positivas, assim como a interacção entre a pessoa e o seu ambiente. Por último, o conceito de *savoring* diz respeito a experiências sensoriais, mas também a associações cognitivas mais complexas. Ainda segundo, Bryant e Veroff (2007), a palavra *savoring*, vem do Latim “sapere”, que significa conhecer. Desta forma, *savoring* é uma forma de conhecimento, mais especificamente o conhecimento que se adquire sobre os acontecimentos positivos da vida.

Em resumo, Bryant e Veroff (2007) definem o conceito de *savoring* como:

“(...)um processo que vai para além da experiência do prazer e que engloba um nível de consciência elevado ou discernimento reflexivo ao nível individual...” (pag. 3).

Desta forma, o *savoring* pode ser considerado com uma forma cognitiva de regular emoções, utilizada para manter e prolongar as experiências emocionais positivas.

Tendo em conta o significado na língua portuguesa das várias palavras que poderiam traduzir o conceito de *savoring*, optou-se utilizar o termo “desfrutar”¹, uma vez que a sua definição traduz por um lado, um sentido de consciência e volição e por outro, a inclusão de experiências sensoriais e subjectivas. No entanto, só iremos recorrer à tradução quando do ponto de vista linguístico não for correcto utilizar o termo no seu idioma original.

No sentido de clarificar o conceito de *savoring*, importa distingui-lo, de forma breve de dois conceitos próximos: prazer e fluência (flow). Relativamente ao prazer, Csikszentmihalyi (2002) refere que se pode experimentar prazer sem investir nenhuma energia psíquica, enquanto desfrutar (savor) só acontece em consequência de um investimento de atenção. É impossível desfrutar de uma experiência se a atenção não estiver totalmente concentrada nessa actividade. No que diz respeito à experiência de fluxo (flow), Csikszentmihalyi (2002) descreve-a:

“...como a sensação de que as capacidades das pessoas se adequam aos desafios, num sistema de acção dirigido a um objectivo e regido por normas que fornecem pistas claras sobre o nosso nível de actuação. A concentração é tão intensa que não sobre atenção para pensamentos irrelevantes ou preocupações. Desaparece a consciência de nós próprios e a sensação de tempo fica destorcida” (pag.107).

Assim, comparada com a experiência de desfrutar (*savoring*), a actividade de fluxo implica menos atenção consciente em relação à experiência.

¹ **Desfrutar:** gozar de alguma vantagem ou benefício material ou espiritual (Silva, 1951)

Tendo em conta o significado de *savoring* proposto pelos autores optou-se por traduzir *Savor* por desfrutar. No entanto, e para que se torne mais claro iremos sempre referir os termos originais.

Apresentação Geral do Modelo de Savoring

No sentido de compreender melhor a estrutura deste modelo passamos a apresentar as suas dimensões conceptuais e os pressupostos gerais que lhes estão subjacentes. Mais à frente iremos operacionalizar cada um destes conceitos. É de salientar, ainda, que o modelo de *Savoring* é exploratório pelo que, as suas bases empíricas são por vezes incipientes para sustentar algumas das suas ideias. Assim, aquelas que são sustentadas em estudos empíricos serão sempre referenciadas.

O modelo conceptual do *savoring* proposto por Bryant e Veroff (2007) equaciona três conceitos importantes: as **experiências de *savoring***, os **processos de *savoring*** e as **estratégias de *savoring***.

A um nível mais amplo, as **experiências de *savoring*** representam a totalidade das sensações, percepções, pensamentos, comportamentos e emoções de um indivíduo quando está desperto e aprecia um estímulo, um resultado ou acontecimento, em conjunto com as características ambientais e situacionais que o envolvem. Num nível intermédio, **o processo de *savoring*** diz respeito a uma sequência de operações mentais ou físicas, que ocorrem ao longo do tempo e que transformam um estímulo positivo, resultado ou acontecimento, em sentimentos positivos aos quais a pessoa dá atenção e dos quais desfruta. A um nível mais micro, as **respostas ou estratégias de *savoring*** dizem respeito aos comportamentos ou pensamentos concretos que uma pessoa adota perante um estímulo ou experiência positiva, constituindo-se como as componentes operacionais deste processo. Estas respostas cognitivas ou comportamentais, moderam o impacto dos acontecimentos positivos nas emoções positivas,

ampliando ou diminuindo a sua intensidade, prolongando ou abreviando a duração dos sentimentos positivos.

Estes autores acrescentam ainda, a noção de capacidade para desfrutar (savor), ou seja, ser capaz de dar atenção, apreciar e promover as experiências positivas.

Para além destes conceitos, os autores consideram que a ocorrência dos processos de *savoring* assenta em **três pressupostos fundamentais**: a existência de uma atenção consciente e centrada na experiência, e não apenas a experiência hedónica do prazer ou as várias gratificações do ego; um sentido do imediato, de alguma coisa que acontece aqui e agora; a libertação das necessidades sociais e de estima (como motivações e preocupações maiores).

Ao nível conceptual, este modelo pode ser representado graficamente da seguinte forma:

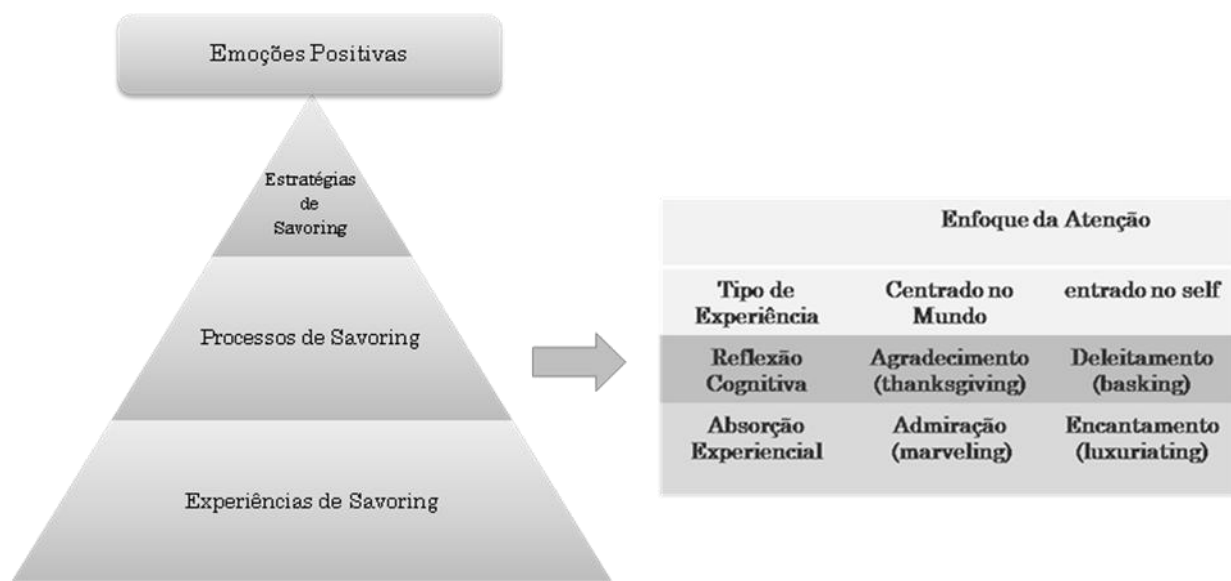


Figura 2 – Representação gráfica do modelo conceptual do *savoring* a partir de Bryant e Veroff (2007)

Bases teóricas do modelo de Savoring

Para compreender como funcionam os processos de *savoring*, e de forma a enquadrar teoricamente o modelo, Bryant e Veroff (2007) baseiam-se em dois modelos conceptuais. Assim, recorrem à Teoria do Nível Ótimo para compreender os processos dinâmicos enquanto o *savoring* acontece e à Teoria da Expectativa-Valor, para perceber os processos dinâmicos quando o *savoring* é escolhido como um objectivo ainda não alcançado.

Segundo a Teoria do Nível Ótimo (Berlyne, 1966, cit. por Bryant e Veroff, 2007) as pessoas têm um nível de avaliação ótimo; quando o seu nível de avaliação está abaixo deste nível ótimo, procuram estimulação, quando está acima, evitam a estimulação. Ou seja, têm uma preferência ou motivação predefinida para dar atenção a um nível moderado de estimulação (Berlyne, 1966, cit. por Bryant e Veroff, 2007). No que diz respeito ao *savoring*, as pessoas tendem a apreciar e desfrutar os estímulos que são moderadamente discrepantes, até ao momento em que deixam de o ser. Por outras palavras, isto significa que, as pessoas perdem o interesse num determinado estímulo a partir do momento em que se habitam a esse estímulo. Baseando-se na noção de nível de adaptação proposta por Helson (1964, cit por Bryant e Veroff, 2007), Bryant e Veroff (2007), salientam que uma pessoa se adapta ou habitua com frequência a um prazer que está a desfrutar, de tal forma que o que era prazeroso no início perde a sua intensidade à medida que o tempo passa. Neste sentido, quanto mais simples é a experiência positiva menos tempo dura o processo de *savoring*.

Esta teoria serve, assim, para explicar como é que se avalia uma experiência como positiva, e como pode desfrutar e prolongar o processo de *savoring*.

Segundo a Teoria da Expectativa-Valor (ver Eccles & Wigfield, 2002 para revisão sobre os vários modelos de Teoria da Expectativa-Valor), as expectativas e os valores influenciam directamente o comportamento, o desempenho e a escolha das actividades. De entre vários comportamentos, a pessoa tende a escolher aquele que permitirá alcançar os seus objectivos e que está mais próximo dos seus valores/crenças. Para Bryant e Veroff (2007) os valores dizem respeito aos objectivos individuais perante o desempenho de uma actividade e podem ser conceptualizados como incentivos (do ponto de vista situacional) ou como motivos (do ponto de vista disposicional). As expectativas dizem respeito à percepção sobre a probabilidade de atingir um determinado objectivo.

Partindo desta ideia geral, Bryant e Veroff (2007) retiram para o seu modelo três ideias-chave para compreender o que é que está na base da decisão para dar atenção ao prazer de uma determinada experiência: a natureza e a força dos incentivos individuais; os seus motivos gerais para dar atenção aos prazeres; e as suas expectativas em relação ao sucesso do processo de *savoring* relativamente a uma experiência positiva.

Para além destes dois grandes modelos teóricos, Bryant e Veroff (2007) baseiam-se na conceptualização de Lambie e Marcel (2002) sobre a consciência e a experiência das emoções, para explicar os vários processos e estratégias de *savoring*. Assim, baseiam-se na distinção do foco de tenção em relação a uma experiência, que pode ser centrada no **mundo** ou no **self**. O enfoque no mundo diz

respeito a qualquer parte do mundo (externo), por exemplo, uma pessoa, animal, coisa, ou grupo de coisas, ou seja, tudo o que não faz parte do self. O enfoque no self inclui a experiência centrada mundo interno, nomeadamente os pensamentos, os sentimentos, os comportamentos e, também as sensações físicas (Lambie e Marcel, 2002).

Bryant e Veroff (2007) tendo por base a conceptualização teórica sobre a experiência das emoções (Lambie & Marcel, 2002) e algumas evidências empíricas (Linville & Fischer, 1991; Thrash & Elliot, 2004; Tracy & Robins, 2004), defendem que diferentes experiências de *savoring* iniciam diferentes processos de *savoring*. Estas por sua vez incluem vários tipos de respostas que moderam diferentes emoções positivas.

As Experiências de savoring

Em relação ao tipo de **experiências** de *savoring* que se pode vivenciar, os autores sugerem que, para além das experiências sensoriais, se pode desfrutar um estado psicológico, sem que exista uma relação clara do mesmo a um dos sentidos. Assim, podem existir várias associações cognitivas quando se vivencia um acontecimento sensorial. Por exemplo, quando uma pessoa aprecia a beleza de um quadro, pode não ser apenas devido aos sentimentos invocados pelas imagens visuais do quadro, mas pode ser também devido a outras associações cognitivas que a pintura desperte.

Para além disto, também se pode apreciar algo sem nenhuma característica sensorial. Por exemplo, desfrutar a elegância de uma equação matemática, ou o prazer de ler um melodrama de *suspense*, ou mesmo as experiências simultâneas

vividas num encontro de família. Estas experiências constituem-se como alvos complexos de atenção.

Para além da variedade de experiências que podem ser desfrutadas (savor), Bryant e Veroff (2007) referem alguns aspectos que influenciam a intensidade com que é vivido o prazer de uma experiência positiva e a atenção em relação aos afectos positivos. No que diz respeito à intensidade, esta é influenciada pela duração da experiência, pela capacidade para reduzir o stress da experiência e pela sua complexidade. A atenção em relação aos afectos positivos pode ser influenciada pelos seguintes aspectos: o peso relativo das outras opções, a atenção a novas situações, a atenção a situações desafiantes, a atenção a situações incertas, a personalidade e as experiências doces/amargas.

O enfoque da atenção

Para compreender a natureza subjectiva de uma experiência, é importante considerar o enfoque da atenção – interna ou externa – uma vez que diferentes enfoques de atenção permitem orientações perceptivas diferentes, em relação a experiências positivas (Lambie & Marcel, 2002).

Assim, no processo de *savoring*, as pessoas centram a atenção na sua experiência subjectiva. Esta focalização permite que cada um considere a sua experiência como sendo mais do que os seus sentimentos impulsivos e sensações. A experiência de *savoring* pode ser sentida fora de nós mesmos (*savoring* centrado no mundo), mas também pode ser centrada em pensamentos, sentimentos ou sensações internas (*savoring* centrado no self).

Savoring centrado no mundo

Este processo pressupõe uma consciência dos sentimentos positivos que transcendem a experiência do *self*. Neste processo, existe um sentido de comunicação com alguma coisa mais forte do que o *self*, por exemplo uma obra de arte, a natureza, outra pessoa ou mesmo uma força sobrenatural. A característica mais importante deste processo é que durante a experiência, a origem dos sentimentos positivos está directamente relacionada com alguma coisa ou alguém fora do *self*. Assim, este tipo de processo de *savoring* centra-se mais no mundo externo do que no mundo interno.

Num processo puramente centrado no mundo externo, os estímulos positivos podem ser vistos como possuindo um poder magnético que atrai o observador. Nestes casos, as pessoas experienciam as respostas emocionais positivas de forma involuntária e incontrolável e o controlo da experiência é externo em vez de ser interno.

Os autores identificam três formas de sentimentos transcendentais, no processo de *savoring* centrado no mundo: agradecimento (*thanksgiving*), admiração (*marveling*) e entrega ao outro ou a um grupo.

Agradecimento

As pessoas atribuem a sua boa sorte a alguma entidade ou a alguém externo e têm um sentimento de gratidão perante essa entidade ou pessoa. Esta forma de *savoring* pode acontecer a seguir a um acontecimento stressante, a um acontecimento positivo muito raro e na sequência de acontecimentos mais comuns. Para além disto, pode-se ter sentimentos de impotência ou de dever, mas nenhum

destes sentimentos, potencialmente negativos, atenua os sentimentos positivos de uma pessoa que saboreia a vida através deste processo de *savoring*.

Admiração

As pessoas transcendem o seu próprio sentido de self e concentram-se em algo externo. Na presença de algo maravilhoso, o sentimento é de terror ou de deslumbramento. Esta forma de *savoring* é um tipo de absorção de uma grandeza sublime relativamente a algo externo. Envolve um sentimento passageiro de terror, nomeadamente quando o acontecimento é raro ou está para além da capacidade de compreensão.

Entrega aos outros

A maior parte da alegria social deriva da plena consciência do prazer de estar com o outro ou com o grupo. Neste caso, as pessoas têm consciência dos seus bons sentimentos, dos bons sentimentos que inspiram nos outros e dos sentimentos de comunhão por estarem juntos. Quando se entrega totalmente ao outro focaliza a sua atenção exclusivamente nele, em detrimento dos sentimentos resultantes da interacção. Segundo este modelo, quando se focaliza a atenção apenas no outro, vive-se pouco o *savoring*, uma vez que a pessoa está demasiado absorvida pelo outro não permitindo uma consciência da sua própria experiência.

Assim, o processo de *savoring*, através destas três formas, só é possível se existir uma parte do *self* que esteja disponível para dar atenção ao que está a ser vivenciado.

Savoring centrado no self

O *savoring* centrado no self pressupõe a atenção focalizada no próprio. Neste sentido, alguns aspectos da dimensão individual podem ser objecto de *savoring*: personalidade, comportamento, talento... e os sentimentos positivos são percebidos como tendo origem interna.

A teoria da Auto-Consciência Objectiva (Duval & Wicklund, 1972, cit. por Bryant e Veroff, 2007) traz algumas hipóteses para a compreensão ou explicação dos processos de *savoring* centrados no *self*. Devido ao ênfase na auto-avaliação cada um tende a perguntar a si mesma “estou a aproveitar/divertir-me tanto quanto devia?”. A investigação nesta área sugere que as pessoas tendem a reproduzir os seus critérios internos em relação à forma como experienciam ou exprimem as suas emoções positivas (Hormuth, 1982).

Bryant e Veroff (2007) propõem duas formas de *savoring* centrada no self:

Deleitamento (basking)

Deleitamento no sentido do reconhecimento/ do orgulho, pelos outros ou pelo próprio, pela realização de alguma coisa. Assim, o deleitamento tem um enfoque na vitória ou no alcance pessoal de um objectivo, e na responsabilidade que é atribuída à pessoa. Os autores sugerem que esta forma de *savoring* pode ocorrer no momento em que se atinge o objectivo, mas também pode acontecer por antecipação e continuar à posteriori por reminiscência.

A demonstração em público deste processo de *savoring* pode ter algumas implicações menos positivas para o próprio, ao nível das suas relações

interpessoais. Assim, por um lado, se o orgulho for muito reforçado em público a pessoa pode ser vista pelos outros como arrogante, convencida ou ostensiva. Por outro lado, o receio de demonstrar o orgulho publicamente pode levar a um sentimento de culpa e um evitamento na partilha com os outros.

Encantamento (luxuriating)

Outra forma de *savoring* centrada no *self* é o encantamento, que diz respeito à satisfação do *self* através do prazer físico. Quando as pessoas têm sentimentos físicos opulentos conseguem prolongar estas sensações por um determinado período de tempo.

Existem muitos momentos de *savoring* que podem produzir sentimentos de encantamento. Por exemplo, podemos encantarmo-nos através do prazer de ouvir uma determinada canção repetidamente, desfrutar um vinho, ou ter uma relação amorosa. No entanto, a pessoa também pode vivenciar o encantamento se nada fizer, como uma forma de relaxamento. Neste sentido, alguns vêem o encantamento como algo merecido depois de um período de stress ou muito trabalho, uma vez que aumenta o contraste hedónico e aumenta o prazer. As técnicas de relaxamento podem potenciar este sentimento, orientando os praticantes para a contracção e posterior relaxamento dos seus músculos, realçando a diferença entre um estado e outro.

Para além disto, este prazer centrado no *self* é muitas vezes visto como auto-indulgente, no sentido em que muitas vezes as pessoas se mimam a si próprias (ou aos outros) quando acreditam ou acham que precisam desse tratamento especial.

Uma vez que o prazer a partir destes sentimentos de encantamento é muitas vezes vivido de forma breve, pode surgir um sentimento de culpa depois deste processo.

Bryant e Veroff (2007), (baseando-se em Linville e Fischer, 1991), sugerem que as pessoas tendem a dirigir a sua atenção para o mundo ou para o *self* como forma de otimizar as suas oportunidades e experiências de *savoring*. Numa mesma experiência podem existir vivências de *savoring* centrados no *self* e no mundo simultaneamente, em momentos diferentes e também em relação a aspectos diferentes dessa mesma experiência (Lambie e Marcel, 2002).

Quando se focaliza a atenção no mundo, tende-se a dar mais atenção às características positivas dos objectos do que às respostas emocionais. Isto acontece especialmente no início e no fim da experiência de *savoring*, uma vez que se procura estimular ou manter a resposta emocional. No entanto, muitas vezes os indivíduos não sabem antecipadamente quando é que as experiências de *savoring* centradas no mundo começam ou acabam. Assim, estas experiências não estão sob o seu controlo, mudando ou mantendo-se de forma autónoma. No entanto, qualquer pista que sugira que a experiência de *savoring* está prestes a terminar tende a aumentar a atenção dada pela às características positivas dos estímulos.

Nas experiências baseadas no *self*, as pessoas dirigem a sua atenção para dentro de si, de forma a intensificar ou manter as suas emoções positivas. Estas experiências são mais dependentes do controlo pessoal, pelo que se tende a dar mais ênfase ao esforço cognitivo para tentar otimizar o *savoring* centrado no *self*, em vez de manipular os objectos do ambiente.

Apesar de o enfoque da atenção poder ser induzido, a pessoa pode livremente escolher o seu foco mas, para que isto aconteça, é necessário que exista uma representação distinta do mundo e do *self* (Lambie e Marcel, 2002, p.236). Neste sentido, aqueles que apresentam representações fragmentadas do *self* e do mundo podem ter dificuldades nas experiências de *savoring*.

A maior parte das experiências de *savoring* do dia-a-dia não são puramente centradas no *self* ou no mundo, envolvem sim sentimentos positivos que têm elementos de ambos. O *savoring* centrado no mundo tem o *self* como participante nos sentimentos e o *savoring* centrado no *self* também tem em conta a participação do mundo. Neste tipo de experiências, existe a percepção de que o *self* e o mundo são co-participantes relativamente iguais.

Assim, os processos de *savoring* centrados no mundo e no *self* são os dois extremos de um continuum e descrevem a forma como se dirige a atenção para as experiências positivas.

Os processos de savoring

No que diz respeito aos **processos** de *savoring*, Bryant e Veroff (2007) referem que é necessária a existência de um tipo específico de consciência, identificada a partir das capacidades individuais para recontar a experiência positiva que foi desfrutada.

Bryant e Veroff (2007) definiram quatro processos de *savoring*: agradecimento, admiração, deleitamento e encantamento. Esta definição tem por base o tipo de reflexão que uma pessoa faz sobre a experiência positiva: **reflexão cognitiva** e a

absorção experiencial. A estas associam-se dois tipos de experiências de *savoring*, respectivamente aquelas que envolvem a elaboração mental e aquelas que se centram no comportamento sem reflexão cognitiva. No entanto, qualquer que seja o tipo de experiência, o processo de *savoring* exige sempre uma metacognição relativamente aos sentimentos positivos (Nelson, 1992, cit. por Bryant e Veroff, 2007).

Cruzando os tipos de processos de *savoring* com as duas formas de atenção relativamente às experiências positivas, obtém-se o modelo de *savoring* (Tabela 1).

Os processos de *savoring* que dizem respeito ao agradecimento (thanksgiving) e ao deleitamento (basking), envolvem principalmente a reflexão cognitiva. Os processos de admiração (marveling) e encantamento (luxuriating) envolvem a absorção experiencial. O centro da atenção é centrado no *self* para o agradecimento e para a admiração e centrado no mundo para o deleitamento (basking) e para o encantamento (luxuriating). Associada a esta classificação, estão quatro estados emocionais positivos (gratidão, surpresa, orgulho e prazer físico).

Por último, estes quatro processos de *savoring* diferem ao nível da facilidade com que se conseguem manter ao longo do tempo. Desta forma, é mais fácil prolongar a reflexão cognitiva do que a absorção experiencial, devido à habituação física. O tempo em que ocorre a experiência afectiva em relação aos estímulos positivos, também varia ao longo dos quatro processos de *savoring*. Desta forma, a admiração e o encantamento (luxuriating) estão centrados no presente e nos estímulos positivos, ou no momento da ocorrência de um acontecimento. Enquanto o agradecimento e o deleitamento (basking) ocorrem depois de um acontecimento positivo.

Crítérios	Agradecimento	Admiração	Deleitamento	Encantamento
Definição conceptual	Experiência ou reconhecimento de gratidão por bênçãos, presentes ou favores	Ser atingido por uma surpresa de um estímulo externo, perdendo a noção do self e do tempo.	Receber um elogio ou congratulação do self ou dos outros	Sentir-se satisfeito com os prazeres das sensações físicas
Estímulo perceptual	Boa fortuna ou presentes recebidos	Grande majestade, poder, raridade ou mistério no estímulo externo	Vitória ou alcance pessoal	Merecedor de prazer ou necessidade de recuperação
Enfoque da atenção	Mundo (outros, destino ou divindade)	Mundo (estímulos externos)	Self	Self
Tipo de experiência	Reflexão respeitosa (expressão externa da apreciação)	Absorção respeitosa em grandioso sublime	Auto-reflexão cognitiva (auto-elogio e auto-admiração)	Absorção experiencial do prazer físico
Sentimento dominante	Gratidão	Surpresa	Orgulho	Prazer físico
Exemplos da vida real	Agradecimento a Deus ou outros por parte dos atletas vencedores, dos sobreviventes de acidentes ou desastres, dizer aos outros o quanto se gosta deles	A primeira visão do Grand Canyon, ver uma exposição de arte, ouvir um músico virtuoso, ver o pôr-do-sol	Elogios sociais, cerimónias de premiação, celebração (pode incluir o agradecimento e a satisfação)	Relaxar num jacuzzi, tratar-se a si próprio com algum luxo, jantar gourmet, massagem, comportamento sexual
Tempo de experiência	Antes, durante e depois do acontecimento (reactivo) ou com vontade (proactivo)	Durante o acontecimento positivo (como reacção a um estímulo revelado)	Depois do alcance (reactivo) ou com vontade de (proactivo)	Depois do stress ou do trabalho árduo
Experiência exterior	Cabeça tombada, olhos fechados, quietude	Olhar abrangente, boca aberta, imobilizado, bico de pato, frio	Sorriso de auto-satisfação, cabeça ligeiramente inclinada para trás, postura expandida, com os braços levantados	Olhos fechados, sorriso de satisfação, sons expressivos (mmm ou ahh)
Locus de controlo para um resultado positivo	Externo (apesar de se poder agradecer a realizações pessoais internas)	Externo	Interno	Interno
Duração temporal da experiência de savoring	Pode ser prolongado, menos sujeito a habituação	Intenso, rápido, difícil de prolongar, pode acontecer habituação	Pode ser prolongado, menos sujeito a habituação	Difícil de prolongar, pode acontecer habituação
Potenciadores	Comparação descendente (social, temporal ou contrafactual)	Curiosidade, espiritualidade, consciência	Internalizante, elevada auto-estima; Comparação descendente (social, temporal ou contrafactual) e lisonjeio por parte dos outros	Percepção de reconhecimento (eu mereço isto) contraste hedónico decrescente
Inibidores	Comparação crescente (social, temporal ou contrafactual)	Auto-conhecimento, distração externa, pressão do tempo, consciência	Externalizante, culpa, depressão, baixa-auto-estima, perfeccionismo, modéstia excessiva ou crítica punitiva, comparação crescente	Culpa ou crença na ética protestante, consciência
Benefícios potenciais	Gratidão, sentimentos de auto valorização	Surpresa, espanto, os caminhos para a espiritualidade	Estima do self e dos outros, auto confiança, reforço do ego	Prazer confortável, êxtase físico
Custos potenciais	Sentimento de obrigação e falta de poder	Sentimento de insignificância pessoal ou angústia existencial	Egocentrismo, narcisismo, arrogância	Hedonismo narcísico
Sentimentos opostos	Resentimento	Horror	Vergonha	Dor
Processos opostos	Ser rancoroso	Ficar traumatizado ou horrorizado	Auto-culpa	Sofrer

Tabela 1- Comparação dos quatro tipos de processos de *savoring* (Bryant e Veroff, 2007)

Os Bryant e Veroff (2007) propõem ainda, que cada um dos processos tem uma forma negativa, que corresponde aos processos que regulam as experiências negativas. Quanto mais as pessoas dão atenção a um dos processos, negativo ou positivo, menos atenção dão ao outro.

Considerando os quatro processos básicos do *savoring*, os respectivos processos negativos são os seguintes:

- gratidão /agradecimento versus ressentimento – o ressentimento hostil é o oposto da gratidão, e o processo de guardar ressentimentos, o oposto do processo de *savoring* de agradecimento.

- admiração versus atemorização - o lado negativo do admiração, através do qual apreciamos uma coisa maravilhosa, inspiradora ou sublime num estado incrédulo ou de reverência, é a experiência de se ficar horrorizado ou traumatizado, a partir da qual nos sentimos assustados. O terror é o oposto de maravilhado, e o processo de ser traumatizado por alguma coisa horrível é o oposto da admiração em relação a algo inspirador.

- orgulhoso versus envergonhado – o lado negativo do deleitamento, no qual cada pessoa se congratula pelas suas realizações pessoais e pelas suas virtudes e se sente orgulhoso com isso, é a culpa, na qual cada pessoa se critica pelas suas falhas e sente-se envergonhada (Beck, 1976, cit. por Bryant e Veroff, 2007). A culpa é o oposto do orgulho e os processos negativos de auto-culpa e de auto-responsabilização, são o oposto do processo de deleitamento.

- prazer versus dor – o lado negativo da luxúria, no, qual uma pessoa desfruta o prazer físico e o conforto, é o sofrimento, no qual a pessoa sente dor física ou

desconforto. A dor é o oposto do prazer e o processo físico de sofrimento é o oposto do processo de *savoring* da satisfação (luxúria).

Segundo Bryant e Veroff (2007) quando um processo negativo domina o centro de atenção de uma pessoa, esta fica com menos recursos para os processos de *savoring*. Desta forma, e tal como referido anteriormente, para maximizar os processos de *savoring* deve-se desactivar os processos negativos para que os recursos atencionais possam ser libertados e serem utilizados nos respectivos processos de *savoring*.

As estratégias de savoring

Quando uma pessoa gosta da forma como se está a sentir ou

Quando vê ou ouve uma coisa de que gosta muito,

Quando desfruta de uma determinada experiência

O que é que faz para potenciar essa experiência?

Quando não sente muito prazer na sua vida

O que é que faz para trazer esse prazer de volta?

Apesar de existir um número ilimitado de acontecimentos que podem ser desfrutados, Bryant e Veroff (2007) consideram que existe um número limitado de respostas envolvidas no *savoring*. A maior parte das vezes, estas estratégias são utilizadas automaticamente e só se toma consciência da sua existência quando já se estão a utilizá-las.

As pessoas podem parar algo que estejam a fazer ou prolongar uma coisa boa da sua vida. Às vezes andam mais devagar. Às vezes recordam o que aconteceu. Às vezes forçam-se a fazer as coisas mais devagar. Neste sentido, podem ser utilizadas várias estratégias ao mesmo tempo.

De forma a sistematizar e operacionalizar as diferentes estratégias utilizadas perante a um acontecimento positivo, e após vários estudos, Bryant e Veroff (2007) identificaram um conjunto de pensamentos e comportamentos que descrevem a forma como as pessoas podem responder quando vivenciam um acontecimento positivo. Esse conjunto distribui-se pelas seguintes dimensões:

Partilha com os outros

As estratégias desta dimensão desempenham um papel semelhante, relativamente às experiências positivas, aquele que o suporte social tem como estratégia de *coping*, para se lidar com o distress. Esta estratégia é particularmente importante para os adolescentes, uma vez que estes utilizam mais a sua rede social para desfrutar as experiências positivas, do que para lidar com as experiências negativas (Meehan, Durlak & Bryant, 1993). Para além disto, parece que o apoio social promove mais o bem-estar positivo, do que reduz o distress subjectivo nos adolescentes (Meehan, Durlak & Bryant, 1993).

Os autores chamam a atenção para o facto de não ser necessário que a pessoa com quem se partilha a experiência esteja presente, quando o acontecimento positivo acontece. Ou seja, o pensar em partilhar mais tarde a memória da experiência positiva, é em si mesmo uma forma de *savoring* (Bryant e Veroff, 2007).

Apesar de não existirem respostas definitivas na literatura que expliquem porque é que partilhar com os outros torna a experiência mais agradável, os autores sugerem algumas hipóteses:

- Quanto mais próximo se está emocionalmente da pessoa com quem se está a desfrutar do acontecimento positivo, mais se acha agradável a experiência positiva;
- O desejo de partilhar com os amigos a experiência e as suas reacções a essa experiência pode levar a uma atenção mais focalizada nos detalhes agradáveis e nos sentimentos que o outro pode perder;

- A presença dos outros pode aumentar a nossa forma de expressão externa dos afectos positivos (rir, sorrir), promovendo assim as emoções positivas (Klienke, Peterson & Routledge, 1998)

Construção de memória

Trata-se de uma forma de savoring através da qual as pessoas procuram dar atenção a, e reforçar os aspectos positivos que acham mais agradáveis e retê-los em memórias através de, por exemplo, fotografias mentais. As pessoas dão atenção às características agradáveis de um acontecimento, acentuam a intensidade da experiência positiva à medida que esta se desenrola e desta forma também constroem memórias mais claras e vivas, que depois são mais facilmente recordadas e partilhadas com os outros. Neste sentido, os dados de investigação de Bryant e Veroff (2007) demonstram que a capacidade para construir memórias está associada à capacidade para partilhar com os outros. Um outro estudo de Bryant e colaboradores (2005) sugere que os indivíduos que recordaram as memórias positivas (quer através da imaginação cognitiva, quer através da memorabilia) apresentaram níveis de felicidade mais elevados. Para além disto, este estudo mostrou que a vivacidade das memórias aumenta os níveis de felicidade, provavelmente porque promovem mais os sentimentos positivos experienciados, do que as memórias menos vivas.

Auto congratulação

Esta estratégia corresponde a um tipo de auto-reforço cognitivo através do qual o indivíduo se glorifica a si próprio e exalta o orgulho pessoal e a auto-satisfação, na resposta às experiências positivas.

Os autores esperam que esta estratégia seja mais utilizada como resposta aos sucessos e ganhos pessoais.

Intensificação sensorial-perceptiva

As estratégias desta dimensão dizem respeito à intensificação do prazer através do enfoque em determinados estímulos e bloqueando outros. Neste sentido, alguns estímulos sensoriais podem interromper o fluir da experiência positiva e podem enfraquecer o *savoring*, pelo que bloquear as distrações pode favorecer o *savoring*, dirigindo a atenção para os aspectos agradáveis da experiência. Bryant e Veroff (2007) referem que esta estratégia é semelhante à abstracção selectiva definida por Beck (1976, cit por Larsen, Diener & Cropanzo, 1987). Esta é uma das operações cognitivas em relação às experiências emocionais, que diz respeito ao enfoque em aspectos específicos de um acontecimento, que promove emoções.

Comparação

Comparar é pensar não sobre o que se tem, mas sobre o que não se tem. Neste sentido, o excesso de comparação pode diminuir a capacidade de fluir os afectos positivos e pode “minar” o prazer. Assim, para potenciar o *savoring* é necessário ser selectivo nas comparações descendentes, temporais e contrafactuais.

Os dados recolhidos pelos autores (Bryant e Veroff, 2007) indicam que existe uma correlação moderada entre esta estratégia e a partilha de memórias com os outros.

Absorção

Esta estratégia implica que exista um evitamento deliberado da reflexão cognitiva e da associação intelectual, a favor de uma focalização na experiência do acontecimento positivo durante a sua ocorrência. De certa forma, este tipo de estratégias é semelhante ao conceito de *fluir (flow)* proposto por Csikszentmihalyi (2002) no que diz respeito à ausência de auto-consciência, perda da noção de tempo e espaço.

No entanto, algumas pessoas preferem não pensar sobre os seus sentimentos enquanto decorre o acontecimento positivo, enquanto outras preferem reflectir e fazer associações mentais durante o desenvolvimento do evento positivo.

A utilização ou não deste tipo de estratégia depende da necessidade de conhecimento da pessoa face ao acontecimento positivo. Assim, e com base no estudo de Caioppo e colaboradores (1996), as pessoas com maior necessidade de cognição preferem recorrer ao uso da elaboração, enquanto as pessoas com pouca necessidade de cognição preferem desfrutar através da absorção.

Comportamento manifesto

Este tipo de estratégia é puramente comportamental e inclui as manifestações físicas dos sentimentos através das quais as pessoas expressam a alegria, a

excitação, o entusiasmo, o dançando, saltando, rindo alto, ou fazendo sons de apreciação. Este tipo de resposta pode ser reflexa, automática, ou deliberada.

Tendo por base a teoria e investigação sobre a auto percepção e o feedback, Bryant e Veroff (2007) referem que as pessoas ao utilizarem esta estratégia, aceleram o seu comportamento, ao contrário do que acontece quando recorrem à intensificação sensorial perceptiva para desfrutar um acontecimento positivo. Neste sentido, por exemplo, o estudo de Kleinke e colegas (1998) salienta que uma “cara feliz” pode ajudar as pessoas a sentirem-se mais positivas.

Consciência temporal

Esta é uma estratégia essencialmente cognitiva e requer uma consciência temporal. Neste sentido, as pessoas lembram-se do que aconteceu num determinado momento, pensam no momento em que um acontecimento positivo vai acontecer e conscientemente desejam que o momento se prolongue. Desta forma, não é necessário que as experiências de desmancha-prazer ocorram para ter a noção da passagem do tempo. As pessoas podem, deliberadamente lembrar-se que as suas experiências positivas são transitórias e que vale a pena serem desfrutadas no aqui e agora (Bryant & Veroff, 2007).

Percepção de benefícios

Reflectir sobre os benefícios pessoais pode promover a qualidade afectiva das experiências de *savoring* e é esperado que se percepcionem os benefícios em relação a várias situações (Emmons e Shelton, 2002). No entanto, ter a noção dos benefícios e agradecê-los, são duas coisas relacionadas mas diferentes. Apesar de a

percepção dos benefícios contribuir para o bem-estar subjectivo (Emmons e Macullough, 2003), é difícil sentir-se grato se uma pessoa não vê a quem ou o que agradecer.

Pensamento desmancha prazer

Ao contrário de todas as outras respostas, esta diminui o *savoring*. É um processo que consiste em evitar as cognições e que diminui e acaba com o prazer. Por exemplo, existe evidência de que pessoas com baixa auto-estima tendem a evitar mais as emoções positivas do que aquelas com elevada auto-estima (Wood, Heimpel & Michela, 2003).

Tal como se pode observar, das dez categorias, apresentadas seis são respostas essencialmente cognitivas aos acontecimentos positivos (construção de memória, auto congratulação, intensificação sensorial-perceptiva, comparação, consciência temporal e percepção de benefícios). Estas estratégias pressupõem que a pessoa use a sua mente para construir memórias, admirar o self, concentrar-se, avaliar diferenças comparativas, reflectir temporalmente e identificar aspectos positivos na sua vida. O pensamento desmancha prazer é também uma estratégia cognitiva, mas é uma resposta negativa que interfere com o processo de *savoring*. Os outros três tipos de resposta (comportamento manifesto, partilha com os outros e absorção) são principalmente estratégias comportamentais, que implicam a expressão de sentimentos positivos, fisicamente ou interpessoalmente, ou através da imersão numa experiência sem reflexão cognitiva.

A crença sobre a capacidade para desfrutar (savor)

O facto de experienciar um acontecimento positivo não quer dizer que pessoa se sinta capaz de desfrutar (*savoring*) esse acontecimento, ou seja de promover, intensificar e prolongar o prazer por sua vontade. Isto implica para além da capacidade para sentir prazer, a capacidade para regulá-lo, manipulá-lo e mantê-lo.

Na sequência de um estudo, Bryant (1989) concluiu que as crenças sobre as capacidades para desfrutar (savor) podem envolver pelo menos três orientações temporais distintas. Neste sentido, antes da ocorrência (antecipação) de um acontecimento positivo pode-se antecipá-lo de forma a gerar sentimentos positivos no presente. Durante a ocorrência (momento) de um evento positivo pode-se intensificar ou prolongar os sentimentos positivos através de pensamentos e comportamento específicos Depois do término (reminiscência) de um acontecimento positivo, pode-se olhar para trás e prolongar os sentimentos positivos. Desta forma, Bryant (2003) refere que estes processos temporais proporcionam um sentimento de controlo sobre as emoções positivas, que se deve traduzir em crenças mais fortes relativamente à capacidade para desfrutar (savor). Os autores consideram que diferentes capacidades para desfrutar (savor) podem levar a diferenças no bem-estar individual (Bryant, Smart and King, 2005). Neste sentido, é difícil ter prazer através da antecipação de um acontecimento positivo, se uma pessoa não tiver a certeza se o vai apreciar ou não.

Funções básicas das estratégias de savoring

Para além disto, e de acordo com o referido anteriormente, uma **experiência** de *savoring* pode ser caracterizada como um estado de atenção no momento, no aqui e agora. No entanto, antecipar experiências de *savoring* futuras, é uma outra forma de realçar o processo de *savoring* no momento presente. Pensar sobre o passado, também pode potenciar o que se está a desfrutar no presente. Estes aspectos dizem respeito às **funções básicas das respostas relativamente aos estímulos positivos: prolongar, intensificar e promover** a experiência de *savoring*.

Prolongamento do momento: extensão do *savoring* ao longo do tempo.

Reminiscência e recordação

Através da reminiscência e da recordação daquilo que foi especial num determinado acontecimento positivo, uma pessoa pode reavivar o prazer sentido através da sua vivência mental dessa experiência. Estes tipos de estratégias são mais utilizadas em acontecimentos importantes do que em acontecimentos de curta duração. As pessoas recorrem a estratégias de *savoring* tais como, a partilha com os outros e as recordações (visualização de fotografias) para reavivar as experiências positivas.

Redes de associações

Os acontecimentos positivos mais breves, podem ser prolongados psicologicamente através de uma rede de associações que tem origem no

acontecimento inicial. Algumas destas redes podem ser automáticas e outras podem ser mais conscientes. Estas redes de associações podem ainda ser mais elaboradas se as pessoas contarem a outras a vivência da experiência positiva, uma vez que neste processo acrescentam associações que não faziam parte do acontecimento original.

Partilha após o momento

A partilha é uma forma directa de prolongar o processo de *savoring*, quer durante a ocorrência do acontecimento positivo, quer depois deste ter terminado. Se uma pessoa vivencia uma experiência positiva sozinha ou separada de alguém para quem é importante essa experiência, pode realçar esse prazer se imaginar que vai partilhar essa experiência. Tal como muitas antecipações positivas, pensar sobre a oportunidade de partilhar mais tarde, torna-se parte do processo de *savoring* e permite prolongar a experiência.

Na maior parte das vezes quando uma pessoa conta uma história a uma audiência partilhando a experiência, está a prolongar a experiência de *savoring* (através da recordação). Neste sentido, Bryant e Veroff (2007) referem que contar uma história pode ser muitas vezes o meio através do qual a pessoa combina os três processos de prolongamento referidos anteriormente – *reminiscência*, quando fala de alguma coisa do passado, fazendo *associações* através da integração da experiência numa história e *partilhando*, quando conta uma história a alguém.

Celebração

A celebração pode ser uma forma de *savoring* quando as pessoas e os elementos contextuais são combinados de tal forma que ampliam a experiência positiva para além da soma das partes. Normalmente recorre-se à celebração de acontecimentos pontuais que de outra forma seriam de curta duração. Para além disto, a celebração permite relembrar os acontecimentos de forma a vivenciar o processo de *savoring*. Por exemplo, o registo fotográfico de uma festa de celebração traduz o desejo de capturar os sentimentos de alegria do momento de forma a facilitar a reminiscência.

Intensificar o momento: ampliar o processo de *savoring*

Existem três estratégias para intensificar o processo de *savoring*, no momento em que ocorre o acontecimento positivo: evitar os estímulos que interferem, potenciar a atenção aos estímulos que incitam ao *savoring* e partilhar o momento. As duas primeiras estratégias estão inter-relacionadas, uma vez que normalmente quando evitamos um estímulo indesejável damos mais atenção aos estímulos que pretendemos desfrutar.

Evitar estímulos indesejáveis

As pessoas podem fazer bloqueios psicológicos a ideias que estão na sua mente, nomeadamente ideias que as preocupam, e focalizar-se apenas nos estímulos que pretendem desfrutar. Há pessoas que podem usar este tipo de estratégias de uma forma muito sistemática, como um meio para evitar lidar com os problemas.

Focalizar a atenção no desfrutar o momento

Esta estratégia implica que uma pessoa dê uma atenção especial, de forma consciente, aos estímulos que pretende desfrutar, excluindo todos os outros. Uma das formas de focalizar a atenção no momento presente, é estruturar o acontecimento para que se torne numa experiência de *savoring*. Assim, uma pessoa pode usar estratégias para criar um ambiente de *savoring* que irá intensificar o seu prazer. Neste caso, esta estratégia pode aumentar a atenção sobre os estímulos que se pretendem desfrutar.

Abrandar o ritmo com que se vive a experiência positiva permite à pessoa desenvolver sentimentos e emoções positivas, fazer associações cognitivas e estar consciente de toda a experiência. Assim, o abrandamento reforça a atenção individual, induz uma orientação consciente e promove o *savoring*. Outra estratégia para reforçar a atenção é gravá-la deliberadamente na nossa memória.

Partilhar o momento

Partilhar o momento enquanto este ocorre, também é uma forma de intensificar a experiência, nomeadamente se a partilha for com alguém que seja muito importante para a pessoa. Os sentimentos são potenciados porque a relação que ocorre a partir da vivência de algo extraordinário em conjunto, é, em si mesma uma experiência para ser desfrutada.

Promover experiências de *savoring*

Para além das estratégias que prolongam ou intensificam o *savoring* este modelo prevê ainda a existência de estratégias que promovem o *savoring* quando

as pessoas pretendem experienciar sentimentos positivos. É assim, através do planeamento e antecipação, que se torna possível promover as experiências de *savoring*.

Planeamento e antecipação

Planear uma actividade positiva (férias, por exemplo) é uma estratégia que pode aumentar a probabilidade da ocorrência desse acontecimento. No entanto, o planeamento não é uma estratégia que garanta que a actividade ocorra como o esperado, embora ajude.

Para além do planeamento, ajudar a promover o *savoring*, o acto de planear pode ser vivido como uma experiência positiva e prazerosa uma vez que a pessoa tem uma percepção de controlo em relação aos acontecimentos positivos. Desta forma, esta estratégia pode promover o *savoring* através da relação com o prazer futuro e através da percepção de controlo sobre esse prazer.

Antecipar um acontecimento futuro positivo pode ajudar a desfrutar o momento presente através dos sentimentos positivos que se imagina que se vão sentir nesse acontecimento. Esta estratégia pressupõe que as expectativas face ao acontecimento futuro sejam realistas e adequadas, para que não existam desilusões aquando do acontecimento. É de referir ainda, que a antecipação tem mais efeitos sobre os processos de *savoring*, se a pessoa tiver memórias de experiências anteriores semelhantes aos acontecimentos futuros. Ou seja, parece que existe uma relação entre a capacidade para olhar para uma experiência futura e a capacidade para olhar para trás sobre essa mesma experiência (Bryant, 2003).

Re-orientação através da comparação social

Através da comparação social (uma pessoa compara o seu estado com o de outra) as pessoas tendem a parar de se queixar e gozam os prazeres que têm e que os outros não têm. No entanto, para que o processo de *savoring* seja “verdadeiro” esta comparação deve ser feita em relação às experiências pessoais anteriores e não às dos outros.

Relação entre as estratégias de savoring e o tipo de avaliação sobre o acontecimento

Através dos seus estudos com diferentes amostras e diferentes experiências positivas, Bryant e Veroff (2007) encontraram relações entre o tipo de estratégias de *savoring* e a avaliação cognitiva que uma pessoa faz em relação a um acontecimento positivo:

- Quanto mais responsável se sente pelo acontecimento positivo, mais recorre ao uso da auto congratulação;
- Quanto mais acredita que os outros são responsáveis pelo acontecimento positivo, mais recorre ao uso da partilha com os outros e do comportamento manifesto;
- Quanto mais o acontecimento positivo é percebido como raro, mais recorre ao uso da construção de memórias e à consciência temporal;
- Quanto mais tempo dura o acontecimento positivo, mais recorre à absorção e à intensificação sensorial perceptiva;
- Quanto mais desejável é o acontecimento positivo e quanto mais as pessoas desejam que aconteça, mais recorrem ao uso da percepção de benefícios.

A relação entre as crenças e as estratégias de savoring

Para compreender a relação entre as crenças de *savoring* e as estratégias de *savoring*, Bryant e Veroff (2007) realizaram um estudo com estudantes universitários. Neste estudo foram avaliados dois acontecimentos positivos (as férias e uma boa nota num teste escrito) e as respectivas crenças de *savoring*. Os resultados indicam que as estratégias de *savoring* que centram a sua atenção nos sentimentos positivos (partilha com os outros e comportamento manifesto) ou nas características positivas dos acontecimentos (percepção de benefícios) estão mais associadas a crenças mais elevadas sobre a capacidade para desfrutar em relação ao passado, presente e futuro.

A estratégia de pensamento desmancha prazer está associada a uma percepção mais baixa sobre a capacidade para desfrutar, a construção de memória em relação às férias está positivamente associada com a crença relativamente à capacidade para desfrutar o passado, o presente e o futuro; enquanto a construção de memória relativamente à boa nota, não se correlaciona com nenhum tipo de crença.

A estratégia de absorção em relação às férias está positivamente associada à capacidade para desfrutar a boa nota.

As estratégias de intensificação sensorial perceptiva e a comparação, não estão associadas às crenças globais de *savoring*.

Os autores concluem que, quanto mais as pessoas dirigem a sua atenção e apreciam os seus sentimentos positivos ou as características positivas do

acontecimento, mais consciência devem ter do seu prazer nos diferentes tipos de acontecimentos positivos e mais elevadas devem ser as suas crenças para desfrutar os acontecimentos positivos.

As pessoas que utilizam mais a estratégia do pensamento desmancha-prazeres provavelmente têm consciência do prazer imediato e auto percebem-se como tendo menos capacidade para desfrutar.

Algumas formas de *savoring* promovem o prazer apenas em algumas situações positivas e não noutras. Assim, a forma como as crenças se relacionam com as estratégias de *savoring* pode depender do tipo de experiências.

Relativamente às diferenças entre os homens e as mulheres, os resultados sugerem que mais do que os homens, as mulheres:

- partilham os seus sentimentos positivos com os outros;
- expressam os seus sentimentos através do comportamento físico não-verbal;
- reflectem sobre a sua boa sorte;
- evitam pensamentos negativos que subestimem o *savoring*;
- utilizam mais a construção de memória em relação às suas férias do que em relação à boa nota;
- têm resultados mais elevados na sua capacidade para desfrutar o momento, o passado e o futuro.

As mulheres parecem saber como desfrutar melhor, através de estratégias comportamentais e cognitivas, de forma a potencializar o seu prazer a partir dos acontecimentos positivos.

Savoring e o tempo

O tempo assume um papel fundamental nos processos de *savoring*, uma vez que o *savoring* é um processo do aqui e agora. No entanto, e tal como referido anteriormente, existem experiências de *savoring* que decorrem de acontecimentos passados (reminiscência) e existem experiências de *savoring* que decorrem de acontecimentos futuros (antecipação).

Desfrutar o passado

Há medida que os anos passam e que as pessoas envelhecem, têm tendência a recordar a sua vida passada como forma de gratificação.

Bryant e Veroff (2007) sugerem que uma pessoa de qualquer idade pode ocupar o seu tempo de forma benéfica revendo a sua vida e relembrando as memórias passadas. Estas memórias podem ter ocorrido há pouco ou há muito tempo. Quando as pessoas desfrutam (savor) através da reminiscência, o que estão a fazer é a desfrutar (savor) a forma como se sentem quando se lembram do passado, e não necessariamente as experiências de *savoring* passadas.

Bryant e colaboradores (2005) realizaram um estudo para explorar a relação entre a reminiscência positiva e o *savoring* e concluíram que a reminiscência sobre

as memórias positivas pode servir como uma estratégia de *coping* para reduzir ou eliminar o distress emocional do presente. Consistente com este resultado, a razão mais referida para a utilização da reminiscência, foi a obtenção de uma nova perspectiva e de um novo *olhar* em relação aos problemas do presente.

Em relação às diferenças de género, as mulheres apresentaram uma capacidade maior para apreciar a vida e recorreram à reminiscência para obter um novo insight e uma nova perspectiva, que está directamente relacionada com o sentirem-se mais capazes para desfrutar a vida.

Por seu lado, os homens referiram que utilizam mais a reminiscência para fugir ao presente, a qual está negativamente associada à capacidade percebida para desfrutar.

No que diz respeito aos estilos de reminiscência, os resultados do mesmo estudo sugerem que desfrutar as memórias passadas, assentam nas seguintes estratégias:

- comportamentais: memória, partilhar com os outros, ouvir música associada com a memória agradável, e reactivar comportamentalmente os acontecimentos associados às memórias agradáveis.

- cognitivas: criar imagens na mente sobre o passado.

No que diz respeito à relação entre as crenças de *savoring* e a reminiscência Bryant e colaboradores (2005) verificaram que, quanto mais tempo as pessoas usam a reminiscência sobre as memórias positivas, mais fortes são as suas crenças de *savoring*, ou seja, quanto mais frequentemente as pessoas recorrem à reminiscência, mais sentem que são capazes de desfrutar a sua vida. Este

resultado reforça a ideia de que a reminiscência sobre os acontecimentos passados positivos pode ter uma função adaptativa na vida das pessoas.

No entanto, os benefícios da reminiscência dependem das razões pessoais para a utilizar e da forma como as pessoas recordam o passado.

Em relação às razões pessoais, aqueles que usam a reminiscência para obter uma nova perspectiva e um novo *insight* têm uma capacidade maior para desfrutar a vida, do que aqueles que usam a reminiscência para fugir dos problemas do presente. Estes resultados sugerem que o grande valor adaptativo da reminiscência, não é tanto uma forma de escapar aos problemas, mas sim uma ferramenta construtiva para aumentar a consciência e proporcionar um sentido ao presente, talvez mesmo, um sentido de auto-afirmação.

Desta forma, utilizar a reminiscência em relação às memórias agradáveis, como uma forma de escapar aos problemas do presente, a longo prazo pode ser uma má opção adaptativa, porque comparando-a com o passado agradável, a situação presente torna-se pior do que realmente é. A reminiscência no sentido do aumento da motivação, perspectiva e *insight* pode ser adaptativa, porque proporciona algo construtivo que pode ser utilizado no presente para ajudar a resolver os problemas.

No que diz respeito à forma como se recorda o passado, algumas pessoas utilizam conscientemente estratégias para intensificar recordar as memórias, sentindo-se mais capazes para desfrutar a vida. Aquelas que utilizam a imaginação mental para intensificar a reminiscência, acreditam que são mais

capazes de desfrutar a vida, do que aquelas que utilizam estratégias comportamentais. Por outras palavras, a imaginação cognitiva parece ser mais eficaz para intensificar a reminiscência do que as abordagens comportamentais, tais como olhar para recordações e para fotografias. Num outro estudo realizado por Bryant e colegas (2005), os autores concluíram que a utilização da imaginação cognitiva para intensificar a reminiscência, aumenta os níveis de felicidade ao longo do tempo, comparando com o recordar as memórias para estimular a reminiscência.

Desfrutar o futuro

As pessoas podem desfrutar ideias e imagens de situações que estão a preparar, para que aconteçam no futuro (planos ou objectivos de vida), que esperam que aconteçam no futuro (os seus sonhos para as suas vidas) ou esperam que aconteçam no futuro ou mesmo no momento (as suas fantasias). Apesar de algumas destas imagens do futuro poderem ser efémeras ou vagas, outras podem ser bastante concretas.

Desfrutar o presente através da antecipação do futuro

Antes de um momento agradável acontecer é muitas vezes possível antevê-lo, imaginá-lo e saboreá-lo por antecipação. Neste caso, é necessária uma capacidade para fantasiar sobre o momento agradável que ainda não aconteceu.

A antecipação é uma forma especial de *savoring* porque requer que se transcenda o aqui e agora e se construa um momento agradável na mente, a partir de esboços.

Através da antecipação cria-se a experiência através da fantasia, imaginando o que vai acontecer, ou projectando o futuro com base em circunstâncias já vividas. Talvez, isto explique o facto de as pessoas referirem que se sentem menos capazes de desfrutar a vida através da antecipação (Bryant, 2003).

É mais fácil desfrutar por antecipação quando se centra a atenção num futuro mais concreto, mais certo do que, quando nos focalizamos numa dimensão incerta do futuro, pois é provável que se encontrem mais obstáculos para iniciar uma experiência de *savoring*.

Em determinadas circunstâncias pensar sobre o futuro pode facilitar as experiências de *savoring* no presente, mas também pode ter efeitos negativos. Por um lado, a pessoa está alegre por antecipar o calor e a alegria do acontecimento que está para ocorrer. Neste sentido, fantasia-se que o acontecimento futuro será esplêndido, que será o melhor momento da vida e que será transformado de uma forma mágica. Todas as configurações sobre a experiência dão alegria à pessoa antes de a experiência ter acontecido e como consequência esta acaba por se sentir bem em relação ao presente. Por outro lado, pode existir na antecipação uma dimensão de desapontamento. Neste sentido, quanto mais se imagina que o acontecimento vai ser perfeito, mais provável é que esse acontecimento não o seja surgindo mais sentimentos de desapontamento (Wilson, Lisle, Kraft e Wetzel, 1989).

A forma de prevenir a antecipação de um afecto desagradável é estabelecer um equilíbrio entre o que se saboreia no presente e as expectativas anteriores. Este equilíbrio pode ser alcançado evitando comparações directas entre as expectativas anteriores e a realidade do presente. Dito de outra forma, as pessoas podem ter o

melhor de dois mundos, se olharem para o futuro com admiração antes do acontecimento ocorrer, mas depois esquecerem as suas expectativas no momento em que o acontecimento realmente ocorre.

No entanto, a antecipação pode ter outro lado negativo. Antecipar uma experiência positiva implica que saibamos antecipadamente que esta vai acontecer; mas para se ser surpreendido não pode existir antecipação, nenhum conhecimento, nenhuma expectativa. A surpresa de um acontecimento permite que as pessoas lhe dêem mais atenção, enquanto a antecipação pode diminuir a incerteza e conseqüentemente reduzir a atenção. Apesar de a surpresa potenciar a intensificação do gozo inicial relativamente a um acontecimento positivo, a antecipação pode enriquecer o significado que as pessoas encontram nos acontecimentos positivos ao longo do tempo, à medida que tomam consciência que estão a experienciar coisas que anteriormente só esperavam que acontecessem.

Antecipando o prazer de um acontecimento futuro, as pessoas potenciam o *savoring* do presente, ao mesmo tempo que antecipam o futuro. Este fenómeno pode ser muito poderoso quando as pessoas antecipam, através da partilha com os outros, o prazer que estão a sentir naquele momento. Olha-se para trás para o momento em que se antecipou o aqui e agora. Esta capacidade única para viajar no tempo é uma das chaves importantes do *savoring*.

Perspectiva do desenvolvimento ao longo da vida – savoring

Ainda tendo em conta a dimensão temporal do *savoring*, Bryant e Veroff (2007) equacionam o desenvolvimento dos processos de *savoring* ao longo da vida.

Assim, a capacidade para utilizar a reminiscência e a antecipação muda ao longo da vida, uma vez que a dimensão temporal tem um papel importante na forma como uma pessoa, num determinado período da vida utiliza o passado ou o futuro para acentuar os processos de *savoring*.

Reminiscência na infância

Considerando a importância das reflexões sobre o passado na vida das crianças (Fivush, 2008; Fivush, Haden & Reese, 2006) sugerem que a reminiscência verbal proporciona uma função adaptativa, ao ajudar as crianças a desenvolver competências, definir a sua identidade, aprender normas sociais e encontrar significado e domínio do mundo.

No entanto, ainda não é claro quando é que a criança desfruta efectivamente o processo de reminiscência positiva, ou seja, quando é capaz de conscientemente apreciar os seus sentimentos positivos relativos ao passado. Desfrutar o passado é um processo mais complexo do que simplesmente recordar o passado. Neste sentido, a capacidade mental para desfrutar através da reflexão sobre os sentimentos associados às memórias positivas, requer que a pessoa tenha consciência da sua vida interior e seja capaz de pensar abstractamente sobre essa experiência. Assim, as funções cognitivas superiores necessárias para se envolver neste tipo de auto-reflexão sobre o passado podem não estar desenvolvidas antes

do fim da infância ou no início da adolescência. Bryant e Veroff (2007) sugerem que as crianças aprendem gradualmente, através da socialização, a articular a sua experiência interna em relação ao passado. Primeiro dominam a arte de recontar histórias e reviver as memórias positivas na presença de outros, e depois mais tarde aprendem a desfrutar as memórias positivas quando forem capazes, em termos de desenvolvimento, desse nível de abstracção.

As crenças de savoring nos pré-adolescentes

Os resultados de um estudo de Cafasso (1994, cit. por Bryant e Veroff, 2007) sugerem que a crença de *savoring* na pré-adolescência, é unitária, reflectindo uma capacidade única para desfrutar, ao contrário do carácter multidimensional das crenças de *savoring* nos adultos em relação ao presente ao passado e ao futuro. De uma forma global, as raparigas têm uma melhor percepção sobre a sua capacidade para desfrutar as experiências positivas. Neste sentido, os dados sugerem que os pré-adolescentes fazem julgamentos em relação à sua capacidade para desfrutar, mas esta avaliação é menos diferenciada, comparando-a com a dos adultos.

Antes da adolescência as crianças conseguem ter consciência de aspectos específicos que os fazem sentir bem e, também são capazes de se absorverem por uma experiência positiva. Mas as crianças têm menos consciência relativamente à sua experiência subjectiva do que os adolescentes. De facto as crianças mais novas pensam primeiro em termos das operações concretas em relação ao mundo físico, e até à adolescência, não têm as competências cognitivas necessárias para se envolverem num nível de abstracção superior (McAdams, 1985, cit. por Bryant e

Veroff, 2007). Assim, os pré adolescentes podem não ter ainda a capacidade cognitiva para se envolverem num processo de *savoring* elaborado, no qual reflectem sobre os seus sentimentos positivos e fazem associações mentais com o seu próprio prazer.

Savoring na adolescência

Segundo Bryant e Veroff (2007) existe uma forte base teórica para o argumento de que o processo de *savoring* se torna proeminente na adolescência. A adolescência é um tempo de formação da identidade, quando se começa a consolidar a perspectiva do *self* como um continuum integrado com o passado, o presente e o futuro.

No processo de formação da identidade, o pensamento dos adolescentes fica absorvido pela relação ou comparação do seu *self* com o dos outros. A adolescência é um período de escolha deliberada dos pares e dos amigos, é um tempo para se ficar apaixonado, é um tempo para se comprometer com um estilo de vida e formas de bem-estar. Todos estes processos pressupõem uma profunda auto-reflexão. É no meio dos pensamentos sobre os sentimentos que os insights sobre o *savoring* acontecem. À medida que os adolescentes entram no estágio das operações formais, os processos de *savoring* das experiências positivas crescem bastante. Estas mudanças ao nível do desenvolvimento cognitivo, permitem que o adolescente adopte uma variedade de orientações temporais nos processos de *savoring* das experiências positivas. Para além disto, os adolescentes neste estágio têm o pensamento abstracto necessário para o envolvimento na construção de memórias como forma de facilitar a reminiscência tardia; conseguem planear

prospectivamente e antecipar tempos agradáveis; conseguem retrospectivamente reinterpretar os resultados positivos como bênçãos; conseguem comparar a sua experiência com a que os outros estão a viver, o que eles esperam ou podem ter esperado; congratulam-se a si mesmos pelos seus resultados; e admiram as maravilhas do universo.

O aumento da consciência e os níveis mais elevados de raciocínio abstracto estão também associados ao forte interesse na formação de relações sociais e na definição do self em relação aos outros (Harter, 1998, cit. por Bryant e Veroff, 2007)

Harter refere, ainda, que os jovens adolescentes começam a diferenciar o self em função dos contextos sociais. Este acordar social é talvez o resultado da necessidade dos adolescentes partilharem as suas experiências positivas com os seus amigos. É durante a adolescência que os rapazes e as raparigas aprendem pela primeira vez a gerir os seus recursos sociais para otimizar as experiências positivas. Segundo Vaux (1988, cit por Bryant e Veroff, 2007), o apoio social pode alterar a experiência dos acontecimentos positivos através da promoção da sua ocorrência, da facilitação do seu reconhecimento, da promoção da sua gestão e da potenciação do seu prazer.

Bryant e Veroff (2007), esperam que a estratégia de partilha com os outros apareça como dominante para desfrutar os resultados positivos de um acontecimento.

Os resultados de um estudo conduzido por Meehan, Durlak e Bryant (1993), sugerem que o apoio social está mais fortemente relacionado com as crenças de *savoring*, do que com as crenças relacionadas com o *coping*. Desta forma, estes

resultados sugerem que o apoio social serve essencialmente como um recurso para promover o prazer em relação às experiências positivas. Assim, o *savoring* não é só um interesse por parte dos adolescentes, uma vez que as relações com os outros estão fortemente relacionadas com o *savoring* nas suas vidas. Um estudo longitudinal realizado por Gable (2004) e Langston (1994) indica que a partilha de sentimentos com os outros amplia o impacto das experiências positivas nas emoções positivas.

Bryant e Veroff (2007) sugerem que os envolvimento nos processos de *savoring* enriquecem a vida e podem ao mesmo tempo ser recursos para fortalecer o desenvolvimento dos objectivos de vida.

Os modelos de Bem-Estar

Só recentemente os investigadores e algumas disciplinas científicas se têm dedicado ao desenvolvimento humano e social positivo. Para além do tratamento e da prevenção dos problemas e das doenças, começa a haver um interesse e um desejo em identificar e promover experiências e resultados positivos nas vidas das crianças, dos adolescentes, dos adultos e no seu ambiente social.

No campo da psicologia e no século passado foi dada mais atenção à patologia do que à promoção do bem-estar e crescimento pessoal, negligenciando a ideia de que construir as forças é a arma mais poderosa da terapia (Seligman, 2002). No entanto, existiram dois momentos na história a partir dos quais o interesse sobre o bem-estar se tornou mais evidente. O primeiro diz respeito aos anos 60 quando o movimento do “potencial humano” se tornou central nos EUA, valorizando outras dimensões da vida do adulto para além da dimensão material, e o segundo diz respeito à atenção dada ao ramo da psicologia positiva.

A abordagem da psicologia positiva trouxe um novo olhar sobre a forma como os indivíduos se desenvolvem enquanto seres positivos e que tipos de acções contribuem para o seu bem-estar. Segundo Seligman (2002) o enfoque da psicologia positiva no desenvolvimento das qualidades/forças do indivíduo. Neste sentido este autor vem dizer que a área de estudo da psicologia deve centrar-se não apenas no estudo da doença, das fraquezas e dos danos, mas também no estudo das forças e das virtudes.

De entre os vários domínios do campo da psicologia positiva, o que estuda as experiências subjectivas positivas tem sido alvo de muita investigação nomeadamente ao nível do bem-estar, da satisfação (passado), do *fluir*, do prazer e da felicidade (presente) e das construções cognitivas sobre o futuro – optimismo, esperança e fé.

No que diz respeito ao bem-estar, os estudos foram realizados tendo por base duas abordagens diferentes. Uma que diz respeito à forma como as pessoas avaliam a qualidade e a satisfação com as condições e as circunstâncias da vida (perspectiva hedónica), e a outra que se centra no desenvolvimento do adulto e da saúde mental (perspectiva da eudaimonia).

Do ponto de vista conceptual a primeira abordagem concebe o bem-estar como um conjunto de vários conceitos: o da felicidade, o da satisfação e o das experiências emocionais e designa-o como bem-estar subjectivo. A segunda abordagem conceptualiza o bem-estar a partir das dimensões básicas do funcionamento positivo e designa-o por bem-estar psicológico. Estas duas conceptualizações colocam diferentes questões sobre como é que os processos

desenvolvimentais e sociais se relacionam com o bem-estar, e implicitamente ou explicitamente, definem diferentes abordagens sobre a forma como o indivíduo encara a vida (Ryan, R. & Deci, E., 2001).

Bem-estar Subjectivo

Ao nível da investigação o estudo do bem-estar subjectivo foi influenciado por várias áreas. Da sociologia os estudos sobre os factores demográficos que influenciam o bem-estar subjectivo, da saúde mental a ideia de que a saúde mental é mais do que a ausência de sintomas de depressão e inclui a felicidade e a satisfação de vida, das teorias da personalidade os estudos sobre a personalidade das pessoas felizes e infelizes, e por último da psicologia social e cognitiva o estudo sobre o modo como a adaptação influencia os sentimentos de bem-estar das pessoas.

Segundo Diener, Lucas e Oishi (2002) o bem-estar subjectivo é definido como o conjunto de avaliações acerca do grau de agradabilidade da vida e inclui: uma dimensão mais emocional relativa aos sentimentos de felicidade, à experiência de estados afectivos positivos (e à ausência de estados afectivos negativos); e uma dimensão mais cognitiva referente à satisfação com a vida e com os seus diversos domínios (trabalho, família, tempo livre, saúde, finanças, self e o grupo).

Assim, o bem-estar subjectivo é entendido como um conceito alargado que inclui muitas experiências de afectos positivos, baixos níveis de afectos negativos, um nível elevado de felicidade e um nível elevado de satisfação com a vida. No

entanto, cada um destes constructos deve ser considerado isoladamente, apesar de existir uma forte correlação entre si (Diener, Suh, Lucas e Smith, 1999).

Ao nível da investigação os primeiros estudos sobre o bem-estar tiveram um carácter mais descritivo sobre as medidas de felicidade e satisfação em diferentes grupos. Dos estudos realizados pode-se concluir que as variáveis demográficas (por ex. idade, sexo, educação) não têm um grande poder explicativo na variância do bem-estar subjectivo (Diener, e Biswas-Diener 2000).

No sentido de compreender e explicar melhor o que é o bem-estar subjectivo os autores de referência neste domínio socorreram-se de diversos modelos conceptuais. Assim, os estudos baseados no modelo teórico do temperamento e da personalidade revelaram que a componente genética da personalidade tem muita influência no nível do bem-estar a longo prazo. No entanto, os acontecimentos diários podem diminuir ou aumentar o nível de bem-estar relativamente à “baseline” (Diener, e Biswas-Diener, 2000). As perspectivas conceptuais sobre adaptação dão igualmente um contributo importante para o estudo do bem-estar e sugerem que os indivíduos se habituam, ao longo do tempo, aos bons e aos maus acontecimentos de tal forma que não exercem influência no seu nível de bem-estar.

Headey e Wearing (1992, cit por Diener, e Biswas-Diener 2000) propõem o Modelo do Equilíbrio Dinâmico que combina as duas dimensões anteriores. Segundo este modelo, os acontecimentos de vida fazem as pessoas felizes ou infelizes, consoante se tratam de bons ou maus acontecimentos, mas a maior parte das vezes os indivíduos regressam à sua “baseline” que é influenciada pelo seu temperamento. Apesar de este modelo não ter sido completamente testado

empiricamente, fica a ideia de que o bem-estar é influenciado pela personalidade e que de certa forma os indivíduos se adaptam aos bons e maus acontecimentos ao longo do tempo.

A noção de que as pessoas são felizes tendo em conta os seus objectivos e valores é mais um ponto de vista conceptual relevante para a explicação do bem-estar, segundo o qual se um indivíduo consegue alcançar os seus objectivos e age de acordo com os seus valores tem uma maior probabilidade de ser feliz. Por exemplo, Oishi, Diener, Suh e Lucas (1999, cit. por Diener, Oishi & Lucas, 2003) verificaram que para os estudantes que valorizam o sucesso, ter boas notas foi preditor da sua satisfação, ou seja, parece que a felicidade das pessoas depende dos seus valores.

Outro modelo teórico que contribui para a compreensão do bem-estar subjectivo é a Teoria do Fluir (Flow). De acordo com esta teoria, o valor positivo de uma actividade depende do balanço entre as competências e os recursos disponíveis. Para Csikszentmihayi's (2002) uma pessoa é feliz se estiver normalmente envolvida em actividades que sejam um desafio possível de alcançar.

Diener, e Biswas-Diener (2000) salientam, ainda, outros modelos teóricos segundo os quais, dependendo dos objectivos pessoais, uma pessoa é feliz se tiver bons resultados em várias dimensões da sua vida e ficará infeliz se tiver maus resultados.

Uma última área conceptual-empírica a referir pelo seu relevo para a compreensão do bem-estar subjectivo remete para o estudo da forma como a cultura modera as variáveis que influenciam o bem-estar subjectivo. Por exemplo,

alguns estudos (Kim-Prieto, C., Fujita, F., & Diener, E., 2004, cit. por Diener & Oishi, 2005) realizados salientam que as pessoas que estão inseridas numa cultura individualista quando fazem uma avaliação do seu nível de satisfação de vida, tendem a pensar mais nos seus valores, nos seus sentimentos e na sua autonomia. Pelo contrário, aquelas que vivem numa cultura colectivista tendem a considerar o que é mais apropriado para que fiquem satisfeitas, podendo identificar o bem-estar da sua família como uma dimensão importante para a sua felicidade.

Bem-Estar Psicológico

Enquanto as conceptualizações do bem-estar subjectivo definem o bem-estar ao nível da felicidade e da satisfação de vida, assumindo um ponto de vista muito relacionado com a busca de prazer na vida, o modelo do bem-estar psicológico assenta na compreensão do desenvolvimento humano e dos desafios existenciais da vida. Este modelo, proposto por Ryff (1989) parte de conceptualizações teóricas anteriores sobre o funcionamento positivo que incluem: o conceito de aceitação de si de Maslow's, a perspectiva do funcionamento psicológico integral de Rogers, a teoria do desenvolvimento da personalidade e da individuação de Jung, e a concepção de maturidade de Allport. Ryff identifica os pontos de convergência destes modelos teóricos e define o bem-estar psicológico como um constructo multidimensional que integra várias dimensões do funcionamento psicológico positivo da vida adulta (Ryff, 1989).

Este modelo proposto articula os diferentes desafios que um indivíduo encontra, reflectindo um esforço para funcionar positivamente (Ryff, D. & Keyes,

C., 1995). Assim, as pessoas tentam sentir-se bem consigo, mesmo estando conscientes das suas limitações (**aceitação de si**); procuram desenvolver e manter relações interpessoais de confiança (**relações positivas com os outros**); e moldam o seu ambiente de forma a alcançar as suas necessidades e desejos pessoais (**domínio do meio**). Na manutenção da sua individualidade, num contexto mais abrangente, as pessoas procuram a auto-determinação e a autoridade pessoal (**autonomia**). O esforço vital consiste em procurar sentido nos seus esforços e desafios (**objectivos de vida**). E por último, é importante para o bem-estar psicológico por à prova os seus talentos e capacidades (crescimento pessoal).

Ao contrário das perspectivas anteriores, este modelo abre um novo olhar sobre as dimensões da personalidade e da saúde mental, permitindo assim identificar áreas específicas, ao nível da investigação, da avaliação e da intervenção, do tratamento e da prevenção dirigida a grupos específicos, ou da promoção da saúde mental na comunidade em geral (Novo, 2003).

Bem-Estar Social

Segundo Keyes (1998) estas duas formas de equacionar o bem-estar centram-se no domínio privado da vida do indivíduo, não considerando as estruturas sociais e as comunidades onde está inserido, assim como os papéis sociais que desempenha. Neste sentido, propõe a inclusão de uma dimensão social do bem-estar que representa o fenómeno público centrado nas tarefas sociais desempenhadas pelos adultos nos seus vários contextos de vida. Keyes definiu (1998) cinco dimensões do

bem-estar social que representam os desafios que os seres humanos encontram enquanto seres sociais: integração social, que diz respeito ao sentimento de pertença à comunidade e à sociedade, no sentido em que o indivíduo sente que tem algo em comum com os outros que fazem parte da sua realidade social; contribuição social, que se refere à crença de que se é importante na sociedade e de que se tem valor para dar ao mundo; coerência social, relativa à percepção da qualidade, organização e funcionamento do mundo social, incluindo a preocupação de conhecer o mundo; aceitação social, que pressupõe que o indivíduo confie nos outros e que os acha simpáticos; e actualização social pressupõe que o indivíduo acredita na evolução da sociedade e que o seu potencial de desenvolvimento é concretizado através das suas instituições e indivíduos (Keyes, 1998).

Perspectivas integradoras do conceito de Bem-Estar

Ao nível da investigação empírica foram realizados diversos estudos que, de forma independente, relacionaram cada uma das perspectivas, do bem-estar subjectivo e do bem-estar psicológico, com diferentes variáveis, de personalidade, socio-demográficas, saúde, entre outras.

No entanto, existem também algumas investigações que evidenciam relações entre as várias formas de conceptualizar o bem-estar. Por exemplo, Ryff e Keys (1995) encontraram associações moderadas entre duas escalas do bem-estar psicológico (aceitação de si e domínio do meio) e as medidas de felicidade e satisfação. Num estudo realizado para tentar perceber as diferenças entre uma vida feliz e uma vida com sentido, verificou-se que tanto a felicidade como o

significado são determinantes para o desejo de uma boa vida (King, L. & Nappa, C., 1998).

Neste sentido, Ryan e Deci (2001) sugerem que o bem-estar deve ser concebido como um fenómeno multidimensional que inclui aspectos da perspectiva do hedonismo e da eudaimonia.

Keyes, Shmotkin e Ryff (2002) realizaram um estudo com uma amostra nacional de adultos americanos com o objectivo de perceber se os indicadores do bem-estar subjectivo e do bem-estar psicológico se constituem como dimensões do bem-estar taxonomicamente diferentes. Estes autores testaram um modelo tipológico de classificação cruzada dos níveis de bem-estar psicológico e bem-estar subjectivo. Segundo este modelo a “diagonal perfeita” representa os indivíduos que apresentam níveis consistentes dos dois tipos de bem-estar e a “diagonal imperfeita” representa aqueles que têm níveis de bem-estar díspares (com um bem-estar subjectivo elevado e um bem-estar psicológico baixo ou vice versa). Apesar dos dois tipos de bem-estar se poderem complementar mutuamente na diagonal perfeita, na diagonal imperfeita compensam-se um ao outro. Os resultados deste estudo confirmam a hipótese de que o bem-estar subjectivo e o bem-estar psicológico representam duas concepções distintas, mas correlacionadas entre si. Assim sendo, os dados indicam que o modelo mais adequado é aquele que considera dois constructos latentes correlacionados (bem-estar subjectivo e bem-estar psicológico) em vez de dois factores ortogonais. No entanto, apesar da sua

elevada correlação cada um dos constructos mantém-se como uma faceta única do bem-estar global.

Keyes e Magyar-Moe (2003) propõem uma abordagem compreensiva do bem-estar subjectivo² que engloba aspectos individuais e o funcionamento do indivíduo na sociedade. Neste sentido, os autores consideram que o bem-estar subjectivo é um constructo multidimensional que engloba duas grandes dimensões: o bem-estar emocional (a percepção sobre a felicidade, a satisfação com a vida, o equilíbrio entre os afectos positivos e os afectos negativos), e o funcionamento positivo (o bem-estar psicológico e o bem-estar social). Um estudo nacional realizado nos Estados Unidos da América sobre o sucesso na idade adulta (MIDUS), conduzido pela MacArthur Foundation, utilizou um instrumento que operacionaliza esta abordagem e que mede as três dimensões do bem-estar subjectivo: emocional, psicológico e social.

Lent (2004) equaciona o bem-estar subjectivo e o bem-estar psicológico como duas dimensões ou ritmos necessários das experiências humanas. Este autor construiu uma base teórica que consiste em dois modelos inter-relacionados. O primeiro, ou o modelo básico, apresenta os processos que promovem o bem-estar em condições de vida normais. O segundo modelo, que representa uma extensão do primeiro, reforça os mecanismos de *coping* que restabelecem o bem-estar em situações de vida adversas ou desafiantes. Estes dois modelos estão assentes em

² A designação de bem-estar subjectivo é aqui usada de acordo com a terminologia utilizada pelos autores, não devendo ser confundida com a designação utilizada por Diener, Lucas e Oishi (2002).

investigações recentes sobre objectivos, valores, participação nas tarefas da vida, satisfação em relação a domínios específicos e estratégias de *coping*. Esta perspectiva, assume que é possível definir um entendimento mais compreensivo do bem-estar incorporando o que parecem ser variáveis importantes, nomeadamente as pessoais, comportamentais e ambientais retiradas da teoria social cognitiva e que permitem relacionar os vários elementos teóricos.

A natureza e a origem do bem-estar nos adolescentes

A adolescência é um período de transição, uma vez que os adolescentes já não são crianças, mas ainda não são adultos. Trata-se, assim, de um período de grandes mudanças e crescimento ao nível físico e psicológico. Neste sentido, o estudo do bem-estar remete para a reflexão sobre as características desenvolvimentais dos adolescentes e para a relação destas com a adaptação, o ajustamento psicológico e social. No entanto, e por opção, são apresentados privilegiadamente os modelos e os estudos sobre o bem-estar específicos desta fase do desenvolvimento.

A investigação específica sobre o bem-estar tem-se debruçado mais sobre os adultos do que sobre as crianças e adolescentes. Isto deve-se em parte à dificuldade de conceptualizar o desenvolvimento positivo nos mais jovens.

Numa revisão de literatura realizada por Pollard e Lee (2003), estes autores verificaram que o conceito de bem-estar na infância é definido de formas muito distintas. Por exemplo, como um estado positivo, como um continuum desde o negativo até ao positivo, em termos do contexto, como ausência de bem-estar, ou de

forma colectiva. Neste sentido, os autores concluem que o bem-estar deve ser descrito como um constructo multidimensional que contemple as dimensões mental / psicológica, física e social (Columbo's, 1986, cit por Pollard and Lee, 2003). Em relação aos indicadores para medir as várias dimensões do bem-estar na infância, os autores referem que não existe um conjunto de indicadores comuns que permita medir o bem-estar. Na revisão de literatura realizada verificaram que os domínios físico, cognitivo, económico e social tendem a incluir mais indicadores positivos, enquanto que o domínio psicológico, apesar de ser o que contém maior número de indicadores, inclui mais indicadores negativos.

Partindo dos modelos definidos e estudados sobre o bem-estar nos adultos alguns autores definiram várias abordagens e realizaram alguns estudos sobre o bem-estar nas crianças que a seguir se descrevem.

O bem-estar na criança é normalmente equacionado como a ausência de um problema de comportamento e a presença de comportamentos positivos que reflectem o sucesso académico, interpessoal, atlético e artístico (Scales, Benson, Leffert, & Blyth, 2000; cit Moore, K & Keyes, C., 2003).

Uma outra perspectiva conceptualiza o bem-estar da criança como um conceito integrador e relacional, na medida em que os seus elementos enquadrados no sistema de desenvolvimento (variáveis e processos) e nos vários níveis de organização, têm que funcionar de forma positiva para que exista bem-estar. Para além disto, a qualidade das relações entre os vários elementos determina as condições que permitem a emergência, existência e o desenvolvimento do bem-estar. Segundo esta perspectiva, o bem-estar é um estado que depende da

qualidade das integrações dentro da pessoa e, entre esta, e os múltiplos níveis do seu contexto (Lerner, Bornstein and Smith, 2003).

Na mesma linha, Zaff, Smith, Rogers, Leavit, Halle e Bornstein (2003) propõem uma abordagem holística e integrada do bem-estar e que contempla as seguintes dimensões: física, socioemocional e cognitiva. Estas dimensões estão integradas nas várias fases do desenvolvimento da criança e estão inter-relacionadas entre si. Relativamente ao bem-estar físico estes autores referem que a saúde física (boa nutrição, cuidados de saúde preventivos, actividade física, prevenção de abuso de substâncias e saúde reprodutiva) e a segurança são as dimensões principais (base) do bem-estar geral da criança. Neste sentido, proporcionar um bom ambiente físico, sócio-emocional e cognitivo durante os primeiros anos de vida, é fundamental como suporte para o ciclo de desenvolvimento global. Para além disto, promover a saúde e a segurança, neste período, ajuda a proteger as crianças num momento em que elas mais necessitam de protecção externa para sustentar o seu desenvolvimento holístico.

No que diz respeito à dimensão social e emocional do bem-estar, o desenvolvimento de competências nessas áreas (ex. capacidade de se adaptar a situações diferentes, gerir o stress, sentir-se bem consigo próprio) é uma tarefa fundamental para o bem-estar das crianças e jovens. O bem-estar social e emocional engloba vários aspectos: o desenvolvimento da compreensão e regulação das emoções; a capacidade para lidar com stressores; o desenvolvimento da autonomia e da confiança; a maturação do sistema individual (identidade, auto-conceito, auto-estima); o desenvolvimento da empatia e da simpatia; e a formação de relações sociais positivas com os pais, irmãos e pares. Estas dimensões são ao

mesmo tempo resultado e contributos para o desenvolvimento global positivo ao nível emocional e social e desenvolvem-se ao longo da idade. Neste sentido, por exemplo, os amigos, alargam o mundo social da criança e é através da interacção entre todos que as crianças aprendem a coordenar o seu comportamento na brincadeira e a responder adequadamente aos outros (Zaff, Smith, Rogers, Leavit, Halle e Bornstein, 2003).

A empatia e a simpatia também têm um papel preponderante na promoção do bem-estar das crianças, uma vez que são componentes das relações saudáveis e contribuem para o desenvolvimento de comportamentos pró-sociais. A regulação das emoções assume aqui um papel muito importante, uma vez que compreender quando é que uma emoção é adequada para uma situação é uma capacidade necessária para a competência social. Outro aspecto relevante é a percepção que a criança tem de si própria e o sentimento sobre esta percepção é determinado pelas interacções sociais e pela vivência numa comunidade ou sociedade. Assim, de uma forma geral, o desenvolvimento do bem-estar social ou emocional está dependente do desenvolvimento de um ou de mais elementos (Zaff, Smith, Rogers, Leavit, Halle e Bornstein, 2003).

Por último, em relação à dimensão cognitiva do bem-estar, as competências cognitivas (ex. pensar, comunicar pensamentos e usar os produtos do pensamento no dia a dia), são essenciais para o bem-estar individual. A cognição engloba o processo de perceber, lembrar, conceber, julgar, e raciocinar de forma a obter e usar o conhecimento. A comunicação refere-se às competências que permitem trocar pensamentos, desejos, e sentimentos necessários para o desenvolvimento e manutenção de relações sociais com os outros (Zaff, Smith,

Rogers, Leavit, Halle e Bornstein, 2003). A cognição é fundamental para a adaptação da criança ao mundo, para que mantenha a saúde, para se envolver em actividades produtivas, e para tirar partido do mundo social e do ambiente.

Estas dimensões do bem-estar estão inter-relacionadas a dois níveis. Primeiro, os elementos de cada dimensão têm impacto e influenciam-se uns aos outros, nomeadamente, os elementos do domínio sócio-emocional que se inter-influenciam e se promovem mutuamente. Por exemplo, a capacidade das crianças para regular as suas reacções emocionais internas é a chave para a qualidade das relações com os pares, irmãos e pais. Ao mesmo tempo, as relações afectuosas e de apoio com os pais, irmãos e pares ajudam a aumentar os sentimentos de felicidade e contentamento e reduzem a prevalência da depressão e da ansiedade (Zaff, Smith, Rogers, Leavit, Halle e Bornstein, 2003).

Segundo, os elementos de um domínio influenciam os elementos de outro domínio. Por exemplo, o desenvolvimento sócio-emocional saudável é baseado em relações cuidadas, afectuosas e consistentes com os pais. Estas relações são também essenciais para o bem-estar físico e segurança. A vinculação segura com os pais provavelmente permite que a criança, por exemplo, não adopte comportamentos de uso e/ou abuso do consumo de substâncias psicoactivas e adopte comportamentos sexuais precoces (Zaff, Smith, Rogers, Leavit, Halle e Bornstein, 2003).

O bem-estar nas crianças para além de ser o reflexo desta inter-relação, é influenciado por outros factores, nomeadamente as características individuais e o

contexto ambiental. Ao nível individual, por um lado, as pessoas podem apresentar mais competências num determinado elemento e, por outro, ao longo do seu desenvolvimento vão melhorando e mantendo os vários elementos do bem-estar. Isto é, as pessoas cujas capacidades “base” sejam “boas” na infância tendem a ter boas competências na adolescência, evitando o desenvolvimento de acontecimentos não normativos (Zaff, Smith, Rogers, Leavit, Halle e Bornstein, 2003).

Ao nível contextual e para as crianças mais pequenas, os ambientes mais importantes para a promoção do seu bem-estar são: a casa e a escola, a família alargada, vizinhos, e os média. Assim, proporcionar suporte às crianças para que tenham sucesso na escola, se tornem pessoas resilientes e se envolvam em relações sustentadas e fortes contribuirá para o seu desenvolvimento global ao longo da vida (Zaff, Smith, Rogers, Leavit, Halle e Bornstein, 2003).

Moore, Evans, Gunn e Roth (2004) equacionam o bem-estar como um conjunto de consequências positivas para as crianças e adolescentes e baseiam-se, entre outras, nas teorias do desenvolvimento. Deste ponto de vista, é dada ênfase aos desafios da vida e ao desenvolvimento de competências. Neste sentido, a teoria do desenvolvimento de Erikson (1963, cit por Moore, Evans, Gunn e Roth 2004), salienta que os resultados positivos para a criança variam em função das várias fases de desenvolvimento e são caracterizados pela resolução dos conflitos entre as necessidades e as exigências sociais. Assim, a resolução dos conflitos durante a infância e a adolescência funciona como marco do desenvolvimento positivo da criança e do jovem proporcionando a promoção da confiança, autonomia, iniciativa,

competências de realização, identidade e intimidade. Ao nível da adolescência pode influenciar o desenvolvimento da identidade pessoal, desenvolvimento de amizades mais fortes, mantendo uma relação segura com os pais, realização de actividades sem supervisão parental, (apesar de continuar a existir alguma), desenvolvimento de rotinas saudáveis, sem a supervisão parental e através da empatia e da atitude de cuidar dos outros.

Baseada, também, nas características desenvolvimentistas e na perspectiva cognitiva comportamental, Bizarro (1999) conceptualiza o bem-estar dos adolescentes como um constructo “não patológico”, multidimensional e integrador. Assim, segundo esta autora o bem-estar psicológico engloba para além da ausência de dificuldades ou perturbações, a presença de indicadores positivos e recursos pessoais que promovam um funcionamento adequado. Neste sentido, as cinco dimensões que conceptualizam este constructo são as seguintes: duas avaliam dificuldades ao nível emocional, cognitivo, social e fisiológico e três que avaliam a presença de recursos pessoais ao nível emocional, cognitivo e social. Estas cinco dimensões são as seguintes: **Cognitiva-emocional positiva** – avalia aspectos cognitivos e emocionais do bem-estar com uma valência mais positiva; **Apoio social** – avalia a existência de um espaço socio-relacional do jovem de pessoas que lhe possam assegurar um apoio emocional; **Percepção de Competências** - avalia a percepção global de competências em geral, no domínio escolar e de resolução de problemas; **Cognitiva-emocional negativa** – reflecte certas cognições e estados emocionais que podem indicar alguns sintomas depressivos; **Ansiedade** – avalia queixas somáticas e outras habitualmente associadas a sintomas de ansiedade.

Apesar desta estrutura multidimensional os resultados de um estudo (Bizarro, 1999) longitudinal indicam que todas estas dimensões contribuem para uma única dimensão global. Desta forma, o bem-estar psicológico é considerado como uma linha com dois pólos opostos, em que um corresponde a um maior bem-estar e outro a um menor bem-estar. Para além disto, os factores de cada um destes dois pólos são dependentes entre si (ao contrário dos estudos realizados por Diener, Suh, Lucas e Smith, 1999 e Keyes, 2005). Apesar das alterações ao nível do desenvolvimento que ocorrem durante o período da adolescência, os resultados deste estudo indicam que o significado do constructo do bem-estar psicológico se mantém o mesmo ao longo do tempo. No que diz respeito ao contributo das várias dimensões para a promoção do bem-estar, os resultados deste estudo indicam que é a dimensão cognitiva emocional positiva que mais contribui. A seguir surge a dimensão cognitiva emocional negativa, seguida da percepção de competências. Os factores que menos peso têm no nível de bem-estar são a do apoio social e a da ansiedade. Estes resultados indicam que ao nível da intervenção se deve dar especial atenção ao nível da promoção dos aspectos cognitivos-emocionais positivos e da percepção de competências e à redução dos aspectos cognitivos-emocionais negativos.

Tal como referido anteriormente o estudo do bem-estar nas crianças e adolescentes tem-se baseado nos modelos e investigações com adultos, os quais têm funcionado como ponto de partida para identificar os objectivos do seu desenvolvimento positivo. Partindo do modelo de bem-estar psicológico de Ryff (1989) a dimensão da **aceitação de si** está muito relacionada com o

desenvolvimento da identidade positiva. As **relações positivas com os outros** estão relacionadas com a competência social e os precursores de resultados positivos são evidentes ao longo da infância: a vinculação, a amizade, o cuidar, a empatia e as competências de resolução de problemas. A literatura do desenvolvimento traça o desenvolvimento da **autonomia**, outra dimensão, desde as tentativas das crianças em se auto-controlarem até à negociação na adolescência da separação e de um maior controlo das suas vidas. Apesar de se manifestar em diferentes competências e em várias idades, **o domínio do meio** é um aspecto fundamental do desenvolvimento durante a infância, a adolescência e a idade adulta e inclui competências académicas necessárias para o sucesso no mercado de trabalho. Procurar **um objectivo de vida**, pode ser visto como uma parte do desenvolvimento da identidade durante a adolescência e como o crescimento da curiosidade e a exploração durante a infância. A última dimensão, **crescimento pessoal**, está mais associado com a infância, dado o vasto crescimento cognitivo, social e emocional e que ocorre durante este período. Este mapeamento das competências da infância e da adolescência em dimensões do bem-estar adulto mostra-nos como a natureza e a expressão das competências e as características do bem-estar podem mudar ao longo da vida (Thornton, 2004).

Nesta mesma linha de conceptualização, Keyes (2005) propõe que o bem-estar das crianças e adolescentes englobe de forma integrada as três dimensões do bem-estar subjectivo (na terminologia do autor), já referidas anteriormente: emocional, psicológico e social.

No sentido de testar este modelo, Keyes (2005) modificou o instrumento de medida desenvolvido no âmbito do estudo MIDUS (Midlife in United States -

National Study of Health and Well-Being), para avaliar cada uma das dimensões do bem-estar subjectivo nas crianças e adolescentes e incluiu-o no Child Development Supplement (CDS-II). Este instrumento avalia as três dimensões do bem-estar (emocional, psicológico e social) através de 4 das dimensões do bem-estar psicológico, 5 dimensões do bem-estar social e 3 dimensões do bem-estar emocional. Os dados sobre a aplicação deste instrumento confirmaram a tridimensionalidade do bem-estar subjectivo, e o autor sugere que esta abordagem compreensiva, pode facultar mais informação sobre as forças e as fraquezas dos jovens fornecendo pistas para intervenções futuras (Keyes, 2005). Neste sentido, Keyes vai mais longe propondo que as futuras investigações procurem compreender como é que se pode promover e manter o bem-estar emocional, e perceber quais os factores da vida dos jovens que diminuem e promovem o bem-estar psicológico e o bem-estar social.

Uma outra conceptualização (Lerner, Bornstein e Smith, 2003) equaciona o bem-estar da criança e dos jovens como um conceito **integrador** a dois níveis. Por um lado, o bem-estar inclui todos os níveis de organização envolvidos na ecologia do desenvolvimento humano que, em conjunto suportam os sentimentos de, as auto-reflexões sobre e os atributos físicos e comportamentais fundamentais para a saúde e o funcionamento positivo fisiológico e comportamental. Por outro lado, o bem-estar implica que este funcionamento positivo num determinado momento do tempo está associado a esse funcionamento num outro período. Neste sentido, o sistema desenvolvimental integrador deve ser mantido ao longo do tempo para que se tenha bem-estar. De acordo com esta perspectiva, o bem-estar não está situado,

apenas ao nível individual. Pelo contrário, é um estado que depende da qualidade de integração das pessoas entre si e os múltiplos níveis do seu contexto. Neste sentido, os autores referem que é importante explicar as origens, o desenvolvimento e o estado do bem-estar ao longo da trajetória de vida. Segundo esta abordagem, a intervenção deve centrar-se no desenvolvimento na promoção de comportamentos positivos nos jovens. Esta intervenção deve ter em conta múltiplos factores: individuais, da díade, familiares e da sociedade, no sentido da promoção do bem-estar físico, cognitivo e social dos adolescentes.

Mais recentemente, o trabalho desenvolvido pelo Search Institute (2006) trouxe um importante contributo ao nível da conceptualização e medida do desenvolvimento positivo das crianças e dos jovens, definindo os recursos internos e externos que os ajudam a crescer enquanto pessoas saudáveis, cuidadoras e responsáveis. Os recursos externos dizem respeito ao que é necessário ao nível do ambiente para um desenvolvimento positivo, enquanto os recursos internos podem ser vistas como marcadores para o mesmo fim. Assim, os recursos internos incluem o compromisso para a aprendizagem, valores positivos, competências sociais e identidade positiva. Os recursos externos incluem a família, a escola e a comunidade. Estes recursos permitem o envolvimento dos jovens em redes de suporte familiar e extra familiar proporcionando-lhes apoio, *empowerment*, limites e o uso adequado do tempo livre.

Segundo esta perspectiva, o desenvolvimento positivo é definido como o envolvimento em comportamentos prosociais e o evitamento de comportamentos de risco (Benson, 1993, cit por Moore, K., Evans, V., Brooks-Gunn, J. Roth, J., 2004).

Ainda centrada na perspectiva do que podem ser consequências positivas para a criança, Karen Pittman (International Youth Foundation, 1998; cit por Moore and Keyes, 2003) define o desenvolvimento do jovem como aquele que engloba quatro resultados desejáveis: confiança (avaliação de si mesmo, domínio e futuro), carácter (sentido de responsabilidade, controle, auto-conhecimento, relação com a divindade, a família e a cultura mais alargada), relação (sentido de segurança, estrutura, membro, pertença) e competência (a capacidade e a motivação para ser eficaz ao nível da saúde física e emocional, desenvolvimento intelectual e emprego).

Em resumo as consequências positivas para a criança e adolescentes são semelhantes às dimensões positivas do desenvolvimento adulto, nomeadamente: identidade positiva, relações interpessoais positivas, autonomia, competências de domínio, crescimento cognitivo social e emocional.

Uma outra abordagem ao estudo do bem-estar na infância e adolescência nasceu da preocupação com a saúde mental das crianças e dos jovens, tida por governos de vários países, a qual motivou o interesse por investigar quais as dimensões da saúde mental relevantes para os mais jovens e a sua relação com o bem-estar.

Neste sentido, alguns autores consideram que a saúde mental não pode ser definida apenas como a ausência de doença mental, devendo contemplar também a presença de factores / indicadores positivos (Keyes, 2006; WHO, 2004). A organização Mundial da Saúde (OMS) define a saúde mental como um estado de bem-estar no qual:

Uma pessoa utiliza as suas capacidades, consegue lidar com as situações de stress normal da vida, consegue trabalhar de forma produtiva e frutífera e contribui para a comunidade em que se insere (OMS, 2004).

Na mesma linha de conceptualização, Keyes e Lopez (2002) definem saúde mental como um “estado completo que consiste na ausência de doença mental e na presença de níveis elevados de bem-estar”. Assim, estes autores propõem que a saúde mental, tal como a doença mental, se reflecte num conjunto de sintomas em que se inclui o bem-estar emocional. Sintomas esses que se traduzem na avaliação individual da felicidade e da satisfação com a vida e no balanço entre os afectos positivos e negativos. Inclui, também, níveis de funcionamento positivo que se traduzem nas várias dimensões do bem-estar psicológico e do bem-estar social (Keyes e Lopez, 2002).

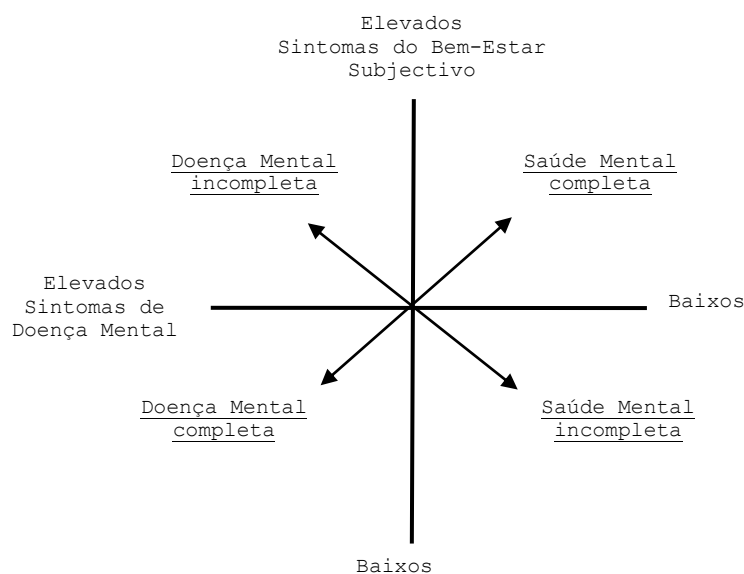


Figura 3 - Saúde mental e doença mental: o modelo do estado completo, Adaptado de Keyes e Lopez, 2002

Segundo este modelo, um adolescente está em de boa saúde mental (*flourishing*) se apresenta pelo menos um dos sintomas do bem-estar emocional e cinco do funcionamento positivo, quase todos os dias, ou todos os dias durante os últimos 30 dias. Um adolescente é diagnosticado com má saúde mental (*languishing*), se apresenta estes sintomas apenas uma ou duas vezes ou nunca nos últimos 30 dias. O adolescente é diagnosticado como moderadamente saudável mentalmente se apresenta estes sintomas uma/duas/três vezes por semana.

Num estudo realizado para avaliar a saúde mental dos adolescentes nos Estados Unidos da América, Keyes (2006) verificou que o boa saúde mental (*flourishing*) diminui ao longo dos anos, sendo que está mais presente nos adolescentes mais novos (12-14). Para além disto, os adolescentes que tinham uma boa saúde mental (*flourishing*) apresentaram menos sintomas depressivos e problemas de comportamento e níveis mais elevados de auto-conceito global, auto-

determinação, proximidade aos outros e integração escolar, do que aqueles que tinham falta de saúde mental (*languishing*). Em resumo, estes resultados sugerem que a boa saúde mental (*flourishing*) na adolescência está associada ao desenvolvimento de respostas desejáveis (poucas depressões, poucos problemas de comportamento, e níveis elevados de funcionamento positivo).

O estudo da qualidade de vida e das suas mudanças ao longo do ciclo vital, tem sido realizado em vários países com base em diversos indicadores económicos e, mais recentemente, indicadores sociais. No que diz respeito aos indicadores sociais, Land e colaboradores (2007) referem que a investigação nos últimos 30 anos foi feita segundo duas linhas de desenvolvimento: indicadores sociais objectivos e indicadores do bem-estar subjectivo (de acordo com a conceptualização de Diener). Os primeiros, dizem respeito às condições sociais e monitorizam as tendências num grande leque de áreas sociais ao longo do tempo. Os segundos, permitem medir a forma como as pessoas definem a sua felicidade e a satisfação com a vida bem como as condições de vida que experienciam no dia-a-dia.

Estes estudos permitem traçar linhas orientadoras para a definição de políticas e para a implementação de intervenções mais eficazes ao nível da promoção da saúde mental e do bem-estar. Neste sentido foram criados, em alguns países, instrumentos baseados nos conhecimentos produzidos no âmbito da investigação sobre o bem-estar. Por exemplo, nos EUA Land e colaboradores (2007) criaram o Child and Youth Well-being Index (CWI) e Moore e colaboradores (2008) definiram um sistema de monitorização de indicadores para a infância, enquanto no Canadá Cummins e colaboradores (2003) criaram o National Index of Subjective WellBeing.

A investigação, em Portugal, sobre o bem-estar nos adolescentes, é escassa e, conseqüentemente o número de instrumentos construídos especificamente para este tipo de grupo-alvo. Em Portugal, o estudo sobre a qualidade de vida e a saúde com amostras representativas da população portuguesa adolescente, tem sido realizado, essencialmente, no âmbito de dois projectos europeus: Kidscreen (Gaspar e Gaspar de Matos, 2008) e o HBSC (Matos, M. e equipa do Projecto Aventura Social & Saúde, 2003), através da adaptação dos respectivos instrumentos para a população portuguesa.

Uma vez que, este estudo pretende avaliar o bem-estar nos adolescentes, optou-se por utilizar um instrumento criado especificamente para a população adolescente portuguesa – Escala de Bem-Estar Psicológico para Adolescentes (EBEPA) construída por Bizarro (1999). É de referir, que esta conceptualização, apesar de ser designada por psicológica inclui dimensões de carácter subjectivo (tal como as definidas por Diener, Lucas e Oishi (2002), assenta em características desenvolvimentistas (tal como a conceptualização de Moore & Keys, 2003) e aspectos psicológicos, o que vai ao encontro das perspectivas integradoras apresentadas anteriormente.

Tendo em conta o apresentado anteriormente pode-se concluir que, apesar de o estudo do bem-estar ter nascido a partir dos estudos com adultos, e independentemente da perspectiva subjacente, tem caminhado para uma conceptualização cada vez mais integradora e compreensiva dos vários domínios da vida do adolescente e das suas fases de desenvolvimento. Um outro aspecto importante, é que cada vez mais se considera que o bem-estar não é apenas a

ausência de aspectos negativos, mas também a presença dos aspectos positivos (i.e. forças e as capacidades dos adolescentes).

É de salientar, ainda, que o interesse pelo estudo do bem-estar vai para além do domínio da psicologia. Neste sentido, hoje em dia, em alguns países (e.g. Canadá, Austrália e EUA) são realizados estudos periódicos, no sentido de monitorizar a saúde e o bem-estar da sua população adolescente e que incluem algumas das dimensões psicológicas do bem-estar.

!

Savoring e o Bem-Estar

Ganhar saúde é o que faz sentido para desfrutar do presente e planear um futuro promissor, de esperança possível e não de miragem ilusória.

António Coimbra de Matos, 2008

Quando se considera as formas através das quais se experiênciam o bem-estar, pensa-se na felicidade, na satisfação e na concretização. Bryant e Veroff (2007) sugerem que o *savoring* pode estar no topo da lista como uma experiência que potencia o bem-estar.

Os resultados de um estudo realizado por Bryant (2007) sugerem que fazer um esforço consciente para reparar e explicitamente dar atenção às várias fontes de prazer pode tornar-nos mais felizes. Em resumo, quanto mais uma pessoa desfrutar num contexto, maior o seu nível de bem-estar noutros contextos.

Tal como referido anteriormente, desfrutar (*savoring*) é um processo através do qual as pessoas se sentem bem com a sua vida. Segundo o modelo proposto por Fredrickson (2002) – teoria do alargamento e construção das emoções positivas – as emoções positivas aumentam o repertório momentâneo dos pensamentos-acções (jogar, explorar, desfrutar, ou integrar) alargando as formas habituais de pensamento ou acção e reforçando os recursos pessoais (físicos, intelectuais e sociais). Esta autora acrescenta, ainda, que se deve cultivar as emoções positivas porque estes sentimentos aumentam os recursos pessoais, que por sua vez transportam o indivíduo numa espiral crescente em direcção ao fortalecimento do bem-estar emocional (Fredrickson e Joiner, 2002, p.174).

Da mesma forma Bryant e Veroff (2007), consideram que o *savoring* pode ter o mesmo papel das emoções positivas, ajudando a alargar o repertório individual e a construir recursos pessoais, potenciando a saúde e o bem-estar. Neste sentido, quanto mais se desfruta mais oportunidades se encontram para desfrutar a vida.

Os dados de Bryant (2003) revelam que o *savoring* tem implicações importantes para o bem-estar e o *coping*. Através deste estudo, o autor verificou que existe uma correlação negativa moderada a forte entre a capacidade percebida para desfrutar o momento e o neuroticismo, depressão, e os sintomas psicofísicos de strain. Para além disto, os resultados da subescala de desfrutar o momento apresentaram correlações positivas moderadas com a felicidade, auto-estima e gratificação. Desta forma, pode-se dizer que o *savoring* está associado a níveis elevados de saúde mental subjectiva, parece reflectir o funcionamento positivo adaptativo (Ryff, 1989) e reforçam a ideia de que manter emoções positivas pode ter efeitos importantes no bem-estar individual (Tuagde & Fredrickson, 2006).

Os resultados de um estudo realizado por Macaulay (2000), sugerem que as crenças de *savoring* relativas ao momento contribuem para bons resultados ao nível do bem-estar subjectivo, ao contrário das crenças de reminiscência e de antecipação. Neste sentido, os resultados vão no sentido de que as crenças sobre a capacidade de desfrutar os acontecimentos positivos no momento em que ocorrem têm consequências importantes no bem-estar subjectivo. As implicações deste estudo indicam que os psicólogos precisam de ajudar as pessoas a identificar e a potenciar os acontecimentos positivos quando estes ocorrem. Este estudo indica que a capacidade para desfrutar o momento é um passo importante para a experiência de acontecimentos positivos uma vez que pode maximizar a positividade dos acontecimentos que ocorrem no dia-a-dia. Para além disto, este estudo indica que a capacidade para desfrutar o momento tem implicações importantes para a compreensão do bem-estar positivo. Por último, conclui que ensinar as pessoas a desfrutar o momento pode ser uma intervenção efectiva para aumentar o bem-estar.

No estudo de Langston (1994) os resultados encontrados reforçam a ideia de que a capacidade para desfrutar os acontecimentos positivos é muitas vezes mais importante para o bem-estar subjectivo do que a experiência do acontecimento em si. Estes resultados indicam que as pessoas podem utilizar respostas efectivas para alcançar os efeitos positivos obtidos a partir dos acontecimentos positivos, no momento em que ocorrem. Langston (1994) conclui que, as respostas expressivas (partilhar o acontecimento com os outros, a celebração, etc) aos acontecimentos positivos parecem funcionar como uma forma de capitalizar os acontecimentos positivos que ocorrem no dia-a-dia, tanto para os rapazes como para as raparigas.

Alguns estudos sobre a regulação das emoções positivas demonstraram os benefícios, psicológicos e físicos, do aumento e da promoção de experiências emocionais positivas. Por exemplo, Folkman e Moskowitz (2000) referem que uma das estratégias mais importantes, para o desenvolvimento e aumento das emoções positivas, é encontrar o significado positivo dos acontecimentos negativos funcionando nomeadamente através da reavaliação positiva. De facto, as emoções positivas parecem ter consequências importantes na saúde e no bem-estar relativamente às emoções negativas (Salovey, Rothman, Detweiler e Steward, 2000). Desta forma Tugade e Fredrickson (2006) referem que, a regulação das emoções positivas pode ter benefícios ao nível do *coping* e ao nível do bem-estar individual e constataram que cultivar as emoções positivas é importante para a promoção da resiliência.

Um outro estudo (Gable, Reis, Impett, Asher, 2004) sobre a relação entre os benefícios intrapessoais e interpessoais com a partilha de acontecimentos positivos (uma das estratégias de savoring), demonstrou que contar aos outros os acontecimentos positivos está associado a afectos positivos mais elevados e, a uma maior satisfação de vida (independentemente do tipo de experiência) Para além disto, os autores do estudo, concluíram que quanto maior é a rede de partilha, maiores são os benefícios.

Este estudo permitiu constatar, ainda, que o acto de falar sobre um acontecimento positivo com os outros, está associado a uma memória melhor desse acontecimento. Neste sentido, se a partilha de um acontecimento positivo torna esse acontecimento mais acessível na memória, é provável que seja recordado mais tarde podendo ter um efeito positivo no bem-estar.

CAPÍTULO II – ASPECTOS METODOLÓGICOS

Neste capítulo são apresentadas as várias dimensões relacionadas com o desenvolvimento do estudo, fundamentando as opções metodológicas efectuadas e as fases em que se desenrolou o trabalho. Num primeiro momento, são identificadas as questões que orientaram este estudo. Num segundo momento, são apresentadas as fases de desenvolvimento do estudo. E por último o método, onde se caracteriza a amostra recolhida e se apresentam os instrumentos utilizados, assim como os procedimentos de aplicação.

Problema, Questões e Hipóteses de Investigação

Este estudo tem um carácter exploratório uma vez que foram feitas poucas investigações sobre o modelo das experiências positivas (*savoring*) e em Portugal não são conhecidos trabalhos nesta área. Neste sentido, optou-se por estruturar este trabalho através da identificação do problema de investigação e de questões orientadoras da análise dos resultados.

Assim, o **problema** a explorar neste estudo consiste em:

Perceber se existe relação entre as estratégias de savoring, as crenças sobre o savoring e o nível de bem-estar nos adolescentes.

Ao nível mais específico pretende-se responder às seguintes questões:

- ⊙ Quais são os acontecimentos de vida diária que os adolescentes referem estar (ou avaliam cognitivamente como) associados a experiências emocionais positivas? (ou algo assim)
- ⊙ Quais as crenças de *savoring* que os adolescentes evidenciam?
- ⊙ Que tipo de estratégias de *savoring* é que os adolescentes utilizam?
- ⊙ Qual a relação existente entre as **crenças** sobre a capacidade para desfrutar e o **tipo de experiência**/acontecimento positivo referido pelos adolescentes?
- ⊙ Qual a relação entre as **estratégias** de *savoring* e as **crenças** de *savoring*?

- ⊙ Qual a relação existente entre as **estratégias** de *savoring* utilizadas pelos adolescentes e **o tipo de experiência/acontecimento** positivo por eles referido?
- ⊙ Qual a relação entre as **estratégias** de *savoring* e a **avaliação cognitiva** que os adolescentes fazem sobre os acontecimentos positivos?
- ⊙ Qual a relação entre as **estratégias de savoring** e o nível de **apreciação e duração** de uma experiência/acontecimento positivo?

- ⊙ Qual a relação entre o **nível bem-estar** dos adolescentes e as **crenças** de *savoring*?
- ⊙ Qual a relação existente entre o nível **de bem-estar** dos adolescentes e o **tipo de experiências**?
- ⊙ Qual a relação entre o nível **de bem-estar dos** adolescentes e as **estratégias de savoring**?

- ⊙ **Hipótese 1** - A forma como o adolescente desfruta um acontecimento/experiência positiva medeia a relação entre a sua **Crença sobre a Capacidade para Desfrutar** e o seu nível de **Bem-Estar**.
- ⊙ **Hipótese 2** - A forma como o adolescente desfruta um acontecimento/experiência positiva medeia a relação entre as suas crenças sobre a capacidade para desfrutar o momento e o seu nível de bem-estar.

- ◎ **Hipótese 3** - A forma como o adolescente desfruta um acontecimento/experiência positiva medeia a relação entre as suas crenças sobre a capacidade para desfrutar por **reminiscência** e o seu nível de **bem-estar**.
- ◎ **Hipótese 4** - A forma como o adolescente desfruta um acontecimento/experiência positiva medeia a relação entre as suas crenças sobre a capacidade para desfrutar por **antecipação** e o seu nível de **bem-estar**.

Tendo em conta as questões e as hipóteses definidas anteriormente, os objectivos gerais deste estudo são por um lado, traduzir para português, adaptar e estudar as características psicométricas das escalas Savoring Beliefs Inventory (SBI) (Bryant e Veroff, 2007) e Ways of Savoring Checklist (WOSC) Bryant e Veroff, 2007) e, por outro, explorar as relações entre os acontecimentos/experiências positivas, as estratégias de savoring, as crenças de savoring e o bem-estar psicológico dos adolescentes.

Considerando os objectivos definidos, este estudo é do tipo **correlacional**, uma vez que pretende perceber se existem relações entre as variáveis, em que sentido e qual a sua magnitude e estabelecer uma relação entre a variável dependente (bem-estar) em função da variável independente (crenças e estratégias de *savoring*)

Fases do Estudo

Este estudo foi desenvolvido em duas fases distintas. A **fase 1** que correspondeu à tradução e adaptação para português de dois dos três instrumentos utilizados: WOSC (designação de agora em diante usada para referir a *Ways of savoring checklist*, Bryant e Veroff, 2007) e à SBI (designação de agora em diante usada para referir a *Savoring Beliefs Inventory*, Bryant e Veroff, 2007), e a **fase 2** que correspondeu à aplicação dos três instrumentos.

Fase 1 – Tradução e Adaptação da WOSC e SBI

Num primeiro momento que correspondeu ao início do ano de 2008 foi solicitada autorização aos respectivos autores para a utilização dos instrumentos no âmbito deste estudo. Em relação aos instrumentos para avaliar as crenças e estratégias de *savoring*, a sua utilização foi autorizada pelo Professor Doutor Fred Bryant. No entanto, também foi necessário solicitar autorização à editora do livro (Lawrence Erlbaum Associates, Publishers) onde foram publicados. No que diz respeito à Escala de Bem-Estar Psicológico para Adolescentes, a Professora Doutora Luísa Bizarro autorizou a utilização deste instrumento no âmbito deste estudo.

Num segundo momento, e uma vez que a WOSC e a SBI, nunca foram utilizadas em Portugal foi necessário proceder à sua tradução e adaptação para a língua portuguesa. Esta tradução e adaptação foi realizada por duas psicólogas de forma independente e posteriormente foi elaborada uma versão final com base neste confronto. A versão final teve ainda a revisão de uma psicóloga com

experiência na área e de um linguista de forma a garantir uma maior correcção ao nível das regras da língua portuguesa (Anexo A).

A versão final em língua portuguesa destes dois instrumentos e da Escala de Bem-Estar Psicológico para Adolescentes (EBEPA) foram depois submetidos à Direcção-Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular, organismo do Ministério da Educação (através do site <http://mime.gepe.min-edu.pt> - Sistema de Monitorização de Inquéritos em Meio Escolar) no sentido de obter autorização para a sua aplicação em escolas do ensino secundário da rede pública. Em Janeiro de 2009 foi autorizado o pedido de aplicação do protocolo dos referidos instrumentos.

Fase 2 – Aplicação do Protocolo de Avaliação

Nesta segunda fase procedeu-se ao contacto com algumas escolas do ensino secundário da rede pública, privada e ensino profissional onde a investigadora tinha contactos privilegiados com alguns professores. Na sequência desses contactos, integraram este estudo três escolas: uma do ensino privado (A), outra do ensino público (B) e uma do ensino profissional (C) do Distrito de Setúbal, dos Concelhos de Palmela e Montijo.

Método

Caracterização do Contexto de Investigação – As Escolas

A escola A

A escola A situa-se no Concelho de Palmela e caracteriza-se por um modelo pedagógico assente num currículo bilingue (Português - Inglês), com uma oferta educativa desde o ensino pré-escolar até ao final do ensino secundário. Esta escola rege-se, do ponto de vista geral pelas orientações educativas definidas pelo Ministério da Educação no Documento Orientador da Revisão Curricular do Ensino Secundário. Lisboa: Ministério da Educação, 2003 e pela Lei de Bases do Sistema Educativo. Lei n.º 46/86, 14 de Outubro.

O programa escolar do ensino secundário assenta num conjunto de princípios orientadores, no sentido de desenvolver competências linguísticas em Língua Portuguesa, Língua Inglesa, Língua Espanhola; facultar aos alunos um programa académico que lhes confira a possibilidade de adquirirem um nível global superior, contribuir com programas no âmbito da Educação Física e Desporto, disponibilizar o apoio aos alunos sob a égide de tutorias, orientar os estudos para uma dimensão internacional através da participação em programas existentes, nomeadamente na Comunidade Europeia; promover comportamentos / atitudes dos quais resultem alunos autónomos, responsáveis e desenvolver nos jovens o gosto de aprender e a necessidade constante de “novos saberes”.

Ao nível de actividades extra curriculares esta escola tem um leque de oferta bastante abrangente e que contempla entre outras: ballet, judo, esgrima, adaptação ao meio aquática, hip-hop, guitarra clássica, violino.

O staff académico conta 86 professores distribuídos pelos vários níveis de ensino e áreas curriculares.

A população escolar é essencialmente oriunda de famílias da classe média alta e de origem portuguesa e conta com um total de 1000 alunos dos quais 190 são do ensino secundário.

Do ponto de vista de infra-estruturas físicas possui oito edifícios que incluem as salas de aula, refeitório, bar e ginásio. No exterior conta com vários campos de jogos, espaços de recreio e um parque infantil.

A Escola B

A escola B situa-se no concelho do Montijo na segunda freguesia com maior densidade populacional e tem uma oferta formativa que se estende do 7.º ao 12.º ano, ministrando Cursos do Ensino Regular, Cursos de Educação e Formação, Cursos Científico-humanísticos, Cursos Tecnológicos e Cursos Profissionais.

O projecto educativo desta escola assenta nos Princípios Gerais e nos Objectivos consagrados na Lei de Bases do Sistema Educativo e identifica quatro objectivos gerais do processo de ensino e aprendizagem:

- *“saber e saber fazer, o que significa aprender a aprender, valorizando o estudo, a componente prática, mas também exercitando a memória, a atenção, o pensamento e a criatividade;*

- **saber ser**, o que pressupõe o desenvolvimento da autonomia, do sentido crítico, da responsabilidade pessoal, potenciando, o real crescimento, enquanto seres humanos;
- **saber viver com os outros**, o que implica compreender o outro, conviver com a diferença e respeitar as regras de convivência social;
- **saber evoluir**, o que envolve crescer “através” e “com” a inovação, por um lado, e as novas tecnologias, por outro.”

Projecto educativo de Escola, p.4

Esta escola é frequentada por alunos que residem maioritariamente nas freguesias de Montijo (zona Este), Afonsoeiro, Atalaia, Sarilhos Grandes e Alto Estanqueiro/Jardia. Integra ainda alguns alunos residentes em freguesias mais distantes, nomeadamente Canha e Pegões. No ano lectivo 2008/2009 frequentaram a escola um total de 903 alunos dos quais 326 eram do ensino secundário.

Ao nível do corpo docente conta com 103 professores dos quais 70 fazem parte do quadro da escola.

Do ponto de vista das infra-estruturas físicas fazem parte desta escola 7 edificações e um Pavilhão Gimnodesportivo. Estes edifícios incluem os espaços de sala de aula, biblioteca escolar, refeitório, bar, reprografia, salas de informática, salas de desenho, salas de educação tecnológica, sala de estudo e laboratórios de física, de química e de biologia/geologia.

A área exterior da escola contempla um vasto espaço desportivo, adequado à prática de atletismo, de ténis e de todos os desportos colectivos do programa nuclear de educação física.

A Escola C

A escola C situa-se no Concelho do Montijo e tem oferta formativa que contempla o ensino profissional, educação e formação de jovens e a modalidade de aprendizagem, estando integrada na rede de escolas profissionais geridas pelo Ministério da Educação. Ao nível das orientações gerais esta escola rege-se pelo Decreto-lei nº 74/2004 de 26 de Março que define os princípios orientadores da organização e gestão do currículo, bem como a avaliação referentes ao nível secundário de educação. O projecto educativo da escola assenta nos seguintes princípios:

- ***Princípio da igualdade:*** *a educação e formação só podem ocorrer em sentido pleno longe de toda e qualquer discriminação, num ambiente de tolerância informada e crítica;*
- ***Princípio da solidariedade:*** *cujo sentimento acompanha o espírito de equipa e dignifica a existência humana;*
- ***Princípio da democraticidade:*** *permitindo a participação ordenada de todos os membros da Comunidade Educativa na vida da Escola e educando para uma cidadania responsável.*

No ano lectivo de 2008/2009 frequentaram a escola cerca de 300 dos quais 200 estavam inscritos nos cursos profissionais.

O corpo docente desta escola é composto por um grande número de professores que ministram aulas em várias áreas, por exemplo: artes gráficas, energias renováveis, animação sociocultural, design industrial e comunicação.

Do ponto de vista das infra-estruturas a escola está sediada num edifício novo (inaugurado em Abril de 2008) possuindo os recursos necessários ao desenvolvimento dos cursos.

Caracterização da Amostra

De seguida procede-se à caracterização da amostra do estudo com base nos resultados recolhidos através do questionário de dados sócio-demográficos aplicado (ver secção dos instrumentos na página 133).

A amostra foi constituída por 285 alunos do ensino secundário que frequentavam o 10º, 11º e 12º anos de escolaridade de uma escola privada, uma pública e uma de ensino profissional. Destes, 54,61% eram do sexo feminino e 45,39% do sexo masculino. No que diz respeito à idade, os participantes neste estudo tinham idades compreendidas entre os 15 e 27 anos ($M=16.68$ e $D.P=1.50$). No entanto, a maior parte tinha idades compreendidas entre os 15 e 18 anos (92,28%).

No que respeita ao tipo de escola, a maior parte frequentava a escola pública (45,26%), seguida da escola privada (36,49%) e da escola profissional (18,25%).

No que respeita à escolaridade, 37,10% frequentavam o 10º ano, 31,45% frequentavam o 11º ano, e 31,45% o 12º ano.

Considerando o tipo de escola, a maior parte dos alunos frequentava o 11º ano na escola privada, o 10º ano na escola pública e o 12º ano na escola de ensino profissional.

A distribuição dos participantes no estudo por idade, tipo de escola e nível de escolaridade é apresentada na tabela 2.

Tabela 2 - Número de sujeitos e médias etárias por nível de escolaridade

Tipo de Escola	Privada			Pública		Profissional			
	Escolaridade	Sujeitos N	Idade (Média) %	N	%	Idade (Média)	N	%	Idade (Média)
10º ano	38	36.54	15.55	61	47.29	15.74	6	12.00	18
11º ano	42	40.38	16.48	45	34.88	16.73	2	4.00	22.5
12º ano	24	23.08	17.46	23	17.83	17.87	42	84.00	17.63
TOTAL	104			129			50		

Relativamente às retenções cerca de 73% da amostra respondeu nunca ter repetido um ano de escolaridade, apenas 12,3% referiu ter tido uma retenção ao longo do seu percurso escolar e 8,1% referiu ter tido duas retenções.

No que respeita às notas escolares do 2º período, a média global, de todos os alunos desta amostra, foi de 13,27 valores. Através da análise dos dados da tabela 3, pode-se verificar que a média das notas dos alunos da escola privada foi superior à média global nos três anos de escolaridade, enquanto na escola pública (excepto no 12º ano) e de ensino profissional a média da nota foi inferior, em todos os níveis de escolaridade, em relação à média global.

Tabela 3- Média das notas do 2º período por ano de escolaridade

	Privada		Pública		Profissional	
	N	Média da Nota	N	Média da Nota	N	Média da Nota
10º ano	38	14.60	61	11.56	6	12.86
11º ano	42	14.54	45	12.63	2	.
12º ano	24	15.31	23	13.90	42	12.75

Quanto à profissão do pai e da mãe, as profissões referidas foram classificadas com base na Classificação Nacional de Profissões (1994), tendo sido distribuídas por nove grandes grupos³ (Tabela 4). Verifica-se que no que se refere à profissão do pai e da mãe a categoria mais frequente, para a amostra total, foi Quadros Superiores da Administração Pública, Dirigentes e Quadros Superiores de Empresas (entre os 17% e os 19%) seguida de Especialistas das Profissões Intelectuais e Científicas (16,14%). É de salientar que este tipo de grupo profissional aparece essencialmente nos alunos que frequentam a escola privada. Verifica-se, ainda, que 10,88% das mães são domésticas e a percentagem de desempregados fica abaixo dos 4%.

³ Quatro respostas não foram consideradas válidas por não serem passíveis de classificação, como por exemplo *Funcionário Público*.

Tabela 4 - Profissão da mãe e do pai por grupo profissional

Tipo de escola	Privada		Pública		Profissional	
	Profissão da mae	Profissão do pai	Profissão da mae	Profissão do pai	Profissão da mae	Profissão do pai
Quadros Superiores da Administração Pública, Dirigentes e Quadros Superiores de Empresas	16	24	29	23	5	7
Especialistas das Profissões intelectuais e científicas	46	45	0	1	0	0
Técnicos e Profissionais de nível Intermédio	2	7	15	13	3	4
Pessoal Administrativo e similares	10	0	12	0	1	0
Pessoal dos Serviços e vendedores	5	7	13	11	1	3
Agricultores e Trabalhadores Qualificados da agricultura e Pescas	0	2	3	4	2	2
Operários, Artífices e Trabalhadores Similares	0	1	15	23	11	14
Operadores de Instalações e Máquinas e Trabalhadores da Montagem	0	0	5	28	1	4
Trabalhadores não Qualificados	0	0	10	3	4	4
Doméstica	8	0	15	0	8	0
Desempregado	0	0	5	4	6	1
Reformado	0	1	1	0	2	3
Não classificável	4	7	2	4	0	0

Relativamente ao número de irmãos, 22,10% da amostra não tem irmãos. Dos sujeitos que referem ter irmãos, 47,40% tem um irmão, 21,80% tem dois irmãos, e 8,42% referem ter três ou mais irmãos.

Instrumentos de recolha de dados

Para a recolha de dados sobre as diferentes dimensões de investigação deste estudo – acontecimentos positivos, respostas de *savoring*, crenças sobre a capacidade de desfrutar (sabor), e bem-estar psicológico – foram utilizados três instrumentos: *Ways of Savoring Checklist* – WOSC (Bryant e Veroff, 2007), *Savoring Beliefs Inventory* – SBI (Bryant e Veroff, 2007), e Escala de Bem-Estar Psicológico para Adolescentes - EBEP (Bizarro, 1999).

WOSC – Escala de Vivência de Experiências Positivas

Os **acontecimentos / experiências positivas**, e as **respostas ou estratégias** face a estas foram medidas através da WOSC (*Ways of Savoring Checklist*) de Bryant (2007) numa tradução e adaptação de Meneses dos Santos, Carvalho, e Marques Pinto (2008). Esta escala está dividida em 3 partes.

A primeira parte contém doze questões sobre a avaliação cognitiva face a um acontecimento / experiência positiva específica (ex. Em que medida esta experiência/acontecimento foi desejável para ti?). A resposta a esta primeira parte da WOSC é dada através de uma escala tipo Likert de dez pontos que vai desde do 1 (nível mais baixo) até ao 7 (nível mais elevado), variando o conteúdo da escala para cada questão.

A segunda parte é constituída por 60 itens distribuídos em dez subescalas: **partilha com os outros** (6 itens - ex. pensei em partilhar mais tarde as minhas recordações com outras pessoas.), **construção de memória** (7 itens - ex. pensei sobre como é que iria recordar esta experiência ou este acontecimento mais tarde),

auto-congratulação (7 itens - ex. pensei como este acontecimento ou experiência era para mim uma libertação), **comparação** (7 itens - ex. pensei no que podia ter corrido pior durante este acontecimento), **intensificação sensorial-perceptiva** (4 itens - ex. abri bem os meus olhos e respirei fundo – tentei ficar mais alerta), **absorção** (4 itens - ex. fechei os olhos, relaxei e aproveitei o momento), **comportamento manifesto** (6 itens - ex. andei aos saltos, dei voltas e mais voltas ou mostrei outras expressões físicas de energia), **consciência temporal** (5 itens -ex. lembrei-me quão passageiro era este momento – pensei no seu fim), **percepção de benefícios** (3 itens - ex. pensei em como tive sorte por me ter acontecido esta boa experiência), **pensamento desmancha-prazeres** (kill-joy) (7 itens - ex. pensei para comigo que não foi tão bom como eu estava à espera).

A resposta a esta segunda parte da WOSC é dada através de uma escala tipo Likert de sete pontos que vai desde do 1 (*não se aplica*) até ao 7 (*aplica-se muitas vezes*).

Os resultados são calculados por subescala através da soma dos seus itens e posterior divisão pelo número de itens que compõem cada subescala. Os itens 56-60 não são cotados, uma vez que não fazem parte de nenhuma das subescalas. No entanto, optou-se por mantê-los para que os resultados possam ser comparáveis com os obtidos nos estudos realizados por Bryant e Veroff (2007).

Nos estudos desenvolvidos por Bryant e Veroff (2007) esta escala apresentou boas qualidades psicométricas nomeadamente ao nível da sua consistência interna com um Alfa de Cronbach que varia entre .72 e .89 nas dez subescalas.

No que diz respeito à validade de constructo, todas as subescalas da WOSC se apresentaram positivamente correlacionados com a afectividade positiva (entre

.17 e .36, $p < .05$), as subescalas de partilha com os outros, construção de memórias e expressão corporal apresentaram-se positivamente correlacionadas com a extroversão (r entre .24 e .35, $p < .05$) (Bryant e Veroff, 2007). O estudo de algumas qualidades psicométricas deste instrumento na amostra em investigação será apresentado no capítulo III, uma vez que um dos objectivos deste trabalho é traduzir e adaptar para a língua portuguesa esta escala.

Por último, na terceira parte da WOSC são colocadas duas questões para avaliar o nível e a duração do prazer associado a essa experiência positiva (ex. Quando esta experiência/acontecimento ocorreu, em que medida o apreciaste?). A resposta a esta última parte da WOSC é dada através de uma escala tipo Likert de dez pontos que vai desde do 1 (nível mais baixo) até ao 7 (nível mais elevado), variando o conteúdo da escala para cada questão.

SBI - Inventário de Crenças sobre Vivência de Experiências Positivas

A **crença** sobre a capacidade para desfrutar as experiências positivas foi medida através da escala *SBI (Savoring Beliefs Inventory)* de Bryant (2003), numa tradução e adaptação de Carvalho, Meneses dos Santos e Marques Pinto (2008).

Originalmente esta escala é composta por 24 itens distribuídos por três subescalas que reflectem crenças sobre as formas de desfrutar (*savoring*) ao longo de uma dimensão temporal: desfrutar por **antecipação** (ex. antes de uma coisa boa acontecer, anseio por ela ao ponto de me sentir bem por antecipação.), desfrutar o **momento** (ex. eu sei como tirar partido de um bom momento.) e desfrutar por **reminiscência** (ex. gosto de pensar nos bons momentos que já

passaram.). Cada subescala é composta por quatro itens positivos e quatro itens negativos. A resposta à SBI é dada através de uma escala tipo Likert de sete pontos que vai desde do 1 (*discordo totalmente*) até ao 7 (*concordo totalmente*).

Os resultados são calculados através da soma dos itens positivos, da soma dos itens negativos, e da subtracção do total dos itens negativos ao total dos itens positivos, para cada subescala e para o total.

Nos estudos desenvolvidos por Bryant (2003) esta escala apresentou boas qualidades psicométricas, nomeadamente ao nível da sua consistência interna um Alfa de Cronbach global $\alpha=.90$ e variando entre .77 e .80 nas três subescalas. Ao nível do teste re-teste esta medida também apresentou um grau de confiança elevado, quer para o total ($r=.84, p<.0001$), quer para as três subescalas (antecipação $r=.84, p<.0001$; desfrutar o momento $r=.88, p<.0001$; reminiscência $r=.85, p<.0001$).

No que diz respeito à validade de constructo os resultados do SBI apresentaram-se positivamente correlacionados com a intensidade do afecto ($r=.27, p<.05$), extroversão ($r=.42, p<.05$), optimismo ($r=.50, p<.05$), comportamentos de auto-controle ($r=.24, p<.05$), felicidade ($r=.45, p<.05$), gratificação ($r=.39, p<.05$), auto-estima ($r=.39, p<.05$) e intensidade ($r=.45, p<.05$) e frequência de humores positivos ($r=.55, p<.05$) e negativamente correlacionados com desesperança ($r=-.41, p<.05$), neuroticismo ($r=-.26, p<.05$), falta de capacidade para sentir prazer ao nível físico e social ($r=-.56, p<.05$; $r=-.57, p<.05$) pressão ($r=-.09, p<.05$), vulnerabilidade percebida ($r=-.06, p<.05$), depressão ($r=-.25, p<.05$) e frequência de humores neutros ($r=-.49, p<.05$) ou negativos ($r=-.35, p<.05$) e não correlacionado com respostas socialmente desejáveis.

Algumas das características psicométricas deste instrumento serão apresentadas no capítulo IV, uma vez que um dos objectivos deste trabalho é traduzir e adaptar para a língua portuguesa esta escala.

EBEPA - Escala de Bem-Estar Psicológico para Adolescentes

O **bem-estar psicológico** foi avaliado através da EBEPA (Escala de Bem-Estar Psicológico para Adolescentes) de Bizarro (1999). Esta escala é composta por 28 itens distribuídos por 5 subescalas: **cognitiva-emocional negativa** (ex. Senti-me tão triste e desencorajado a ponto de achar que já nada valia a pena), **ansiedade** (ex. Senti-me ansioso, preocupado), **cognitiva emocional positiva** (ex. Estive empenhado nas coisas que fazia), **apoio social** (ex. Tive um/a amigo/a a quem pude contar os meus problemas) e **percepção de competências** (ex. Achei que era capaz de fazer coisas tão bem como os outros). A resposta é dada numa escala tipo Likert de 6 pontos desde *Sempre* a *Nunca* que avalia a frequência da ocorrência. Desta forma uma maior frequência nos itens referentes às subescalas cognitiva-emocional positiva, apoio social e percepção de competências, pontua para um maior bem-estar; e uma maior frequência para as subescalas cognitiva-emocional negativa e ansiedade pontua para um menor bem-estar. Os resultados são obtidos por subescala e um valor global. A cotação é feita, em cada subescala, pelo somatório das respostas dadas aos itens a dividir pelo número de itens dessa subescala (os resultados para cada subescala podem variar entre 1 e 6). O valor total é calculado através da média das médias encontradas para cada subescala, depois de invertidos os itens negativos.

Este instrumento apresenta boas qualidades psicométricas. A nível da estrutura factorial os estudos realizados pela autora apontam para a existência de cinco factores os quais explicam entre 56,36% e 64,26% da variância total. Assim, foi encontrado um 1º factor que explica entre 29,9% e 40,10% da variância total (Ansiedade), um 2º factor que representa entre 11,13% e 11,80% da variância global (Apoio Social), um 3º factor que explica entre 6,13% e 6,99% da variância global (Percepção de Competências), um 4º factor que representa entre 3,28% e 4,24% da variância global (cognitivo-emocional positivo) e por último, um 5º factor que explica entre 2,97% e 4,01% da variância global (Cognitivo-Emocional Negativo). Quanto à consistência interna, no primeiro estudo realizado pela autora o Alfa de Cronbach variou entre .87 e .80 nas cinco subescalas e no segundo estudo variou entre .90 e .85 para as várias subescalas.

No que diz respeito à validade de critério foi feito um estudo com grupos contrastados e todas as subescalas diferenciavam significativamente os dois grupos.

No presente estudo, esta escala também apresentou uma boa consistência interna com um Alfa de Cronbach total de .906 e a variar entre .703 e .876 para as várias subescalas (Tabela 5).

Tabela 5 - Consistência interna da EBEPA

	α	Nº Itens	Correlações Inter-Item		Correlações Item-total		Média Correlações Inter-item
			Min	Max	Min	Max	
Ansiedade	.849	6	.332	.605	.566	.704	.492
Apoio Social	.852	6	.299	.723	.538	.761	.492
Cognitiva emocional negativa	.876	6	.393	.704	.547	.772	.540
Cognitiva emocional positiva	.834	6	.287	.618	.512	.742	.462
Percepção de competências	.703	4	.220	.547	.390	.535	.373

Características socio-demográficas

O protocolo inclui ainda algumas questões que permitem descrever a amostra no que diz respeito às seguintes variáveis de caracterização socio-demográfica: sexo, idade, ano de escolaridade, retenção, agregado familiar, aproveitamento escolar, participação em actividades extra curriculares e ocupação de tempos livres.

Procedimentos de recolha de dados

Os instrumentos foram aplicados colectiva e anonimamente a uma amostra composta por turmas do ensino secundário privado, público e profissional, em horário lectivo. Todos os instrumentos foram aplicados numa única sessão de aproximadamente 45 minutos, pela seguinte ordem: WOSC - Escala de Vivência de Experiências Positivas - SBI - Inventário de Crenças sobre Vivência de Experiências Positivas - EBEPA - Escala de Bem-Estar Psicológico para Adolescentes - e Questionário Sócio-Demográfico.

**CAPÍTULO III – APRESENTAÇÃO E
DISCUSSÃO DOS RESULTADOS**

Neste capítulo são apresentados os resultados deste estudo. Primeiramente apresentam-se algumas características psicométricas da versão portuguesa dos questionários SBI (*Savoring Beliefs Inventory*, Bryant, 2003, versão portuguesa de Carvalho e Marques Pinto, 2008) e WOSC (*Ways of Savoring Checklist*, Bryant, 2007, versão portuguesa de Meneses dos Santos, Carvalho e Marques Pinto, 2008). Seguidamente são apresentados os resultados dos procedimentos estatísticos realizados com as variáveis em estudo.

O tratamento estatístico realizado, quer ao nível da avaliação das características psicométricas dos instrumentos, quer ao nível da análise das correlações entre as variáveis em estudo, foi realizado com os programas estatísticos SPSS – Statistical Package for the Social Sciences, versão 15.0 e AMOS - Structural Equation Modeling to Test Relationships, versão 7.0.

Avaliação de algumas características Psicométricas da WOSC e SBI

Não sendo objectivo central deste trabalho o estudo psicométrico do WOSC e do SBI, uma vez que é a primeira vez que se aplicam em amostras portuguesas pretendeu-se realizar uma análise mais cuidada sobre algumas das suas qualidades psicométricas de forma a assegurar a validade e fiabilidade da sua utilização no presente estudo e a enquadrar possíveis investigações futuras neste domínio. Neste sentido, foram analisadas algumas dimensões relativas à validade (conteúdo e constructo) e à precisão (consistência interna) dos instrumentos.

A validade de conteúdo de um instrumento procura verificar em que medida os itens da prova cobrem os aspectos mais relevantes do constructo (definição operacional da dimensão psicológica avaliada) (Almeida & Freire, 2008). No sentido de tentar perceber se o WOSC e o SBI medem de facto o que pretendem medir, procurou-se determinar se estes instrumentos representam de forma adequada os constructos (definição operacional da dimensão psicológica avaliada, Almeida & Freire, 2008) subjacentes à sua estrutura (tipo de estratégias de *savoring* e crenças sobre a capacidade para desfrutar).

A validade de constructo relaciona-se com o grau em que conhecemos aquilo que o instrumento está a medir (Almeida & Freire, 2008). A metodologia mais utilizada para a avaliação da validade de constructo é a análise factorial. Partindo das intercorrelações entre os itens ou entre os resultados num conjunto de provas procuram identificar-se as componentes (factores) gerais e/ou diferenciadas que possam explicar a variância comum nelas encontrada (Almeida & Freire, 2008).

WOSC

Validade de conteúdo.

A versão original da WOSC foi construída em duas fases. Numa primeira fase Bryant (2007) realizou um estudo piloto através do qual colocou algumas questões abertas a uma amostra de estudantes para tentar identificar a riqueza e a variedade de estilos de *savoring* por eles utilizadas. As questões colocadas foram as seguintes:

Qual foi o último acontecimento positivo que te aconteceu?

Pensaste ou fizeste alguma coisa enquanto vivias esse acontecimento que poderá ter influenciado o teu divertimento?

Se sim, quais foram esses pensamentos ou comportamentos, e como é que estes influenciaram o teu divertimento.

A partir das respostas a estas questões Bryant (2007) seleccionou aquelas que foram mais frequentemente mencionadas. De forma complementar, recorreu ainda a teorias e resultados anteriores relacionados com o estudo dos pensamentos e emoções e da forma como as pessoas tentam controlá-los (ex. Beck, 1976; Ellis & Greiger, 1977; Lazarus e Folkman, 1984; Meichenbaum, 1977; Tomkins, 1962, cit por Bryant, 2007).

Desta forma chegou à versão final composta por 60 pensamentos e comportamentos que descrevem a forma como as pessoas respondem durante um acontecimento positivo. Esta versão foi construída entre 1984-1985 e posteriormente foi extensivamente aplicada em amostras de estudantes e adultos mais velhos nos Estados Unidos da América, no Canadá, na Austrália e no

Japão. Um estudo realizado ente 2001 e 2003 com 1135 estudantes e através da análise em componentes principais (com rotação promax) chegou a uma estrutura factorial com dez factores que representam dez tipos de estratégias de *savoring*.

Os resultados do presente estudo sugerem que o tipo de estratégias de *savoring* identificadas na versão original também é bastante adequado à amostra de estudantes portugueses. A análise da percentagem com que as estratégias de *savoring* descritas nos diferentes itens são utilizadas sugere que a maioria se adequa à amostra deste estudo: dos 60 itens, apenas 16 foram escolhidos por mais de 50% da amostra como estratégias que não se aplicam de todo (itens 10, 25, 27, 29, 33, 35, 37, 39, 45, 46, 49, 50, 53, 55, 56, 57)

Validade de constructo: análise factorial e associação entre subescalas

Uma vez que já existia informação prévia sobre a estrutura factorial deste instrumento começou-se por realizar uma análise factorial confirmatória, a qual segundo Maroco (2008) permite testar hipóteses estruturais e deve ser usada quando se pretende confirmar a estrutura factorial já existente.

A análise factorial confirmatória do modelo de dez factores da WOSC revela que a estrutura original não se mantém na presente amostra: apesar de alguns indicies indicarem um ajustamento sofrível ($X^2(1439)=2991,803$; $p<0.001$; $X^2/df=2,079$; $RMSEA=.062$), os resultados de outros indicadores para avaliar a

qualidade do ajustamento do modelo, indicam um mau ajustamento não confirmando a estrutura factorial inicial (CFI=.720; GFI=.712; NFI=.578).

Tendo em conta que o modelo original não se confirmou realizou-se uma análise factorial exploratória para a avaliar a dimensionalidade do questionário na amostra em estudo. Neste sentido, os resultados do Teste de Esfericidade de Bartlet (6499,045; g.l. = 1711; p = .000) e a Medida de Adequação da Amostra KMO=.878 sugerem que as variáveis são correlacionáveis e que a análise factorial é apropriada.

No estudo original, com uma amostra superior a 1000 sujeitos foi utilizada a análise em componentes principais com rotação promax. Neste estudo, optou-se por manter uma rotação oblíqua através da rotação direct oblimini, por se tratar de uma amostra mais pequena (Field 2009; Maroco, 2007). Para além disto, do ponto de vista teórico Bryant (2007) prevê que existe relação entre as diferentes estratégias o que vai ao encontro do que Field (2009) sugere quando refere que, se existe um modelo teórico que fundamente a correlação entre os factores então deve-se utilizar a rotação oblíqua.

Assim, os 59 itens fechados da WOSC foram submetidos à análise em componentes principais com rotação oblíqua dos eixos (direct oblimini). Após, 66 iterações obteve-se uma solução inicial com 16 factores que explicavam 64,65% da variância total, sendo que a maior parte dos factores explicava uma percentagem muito pequena da variância total ($\leq 3\%$). Neste sentido, e de forma a encontrar uma solução factorial interpretável e adequada, repetiu-se várias vezes o procedimento de rotação oblíqua dos itens, chegando a uma versão

final, após 16 iterações, com nove factores e que explica 64,00% da variância total.

Para a retenção dos factores foram utilizados os seguintes critérios de inclusão dos itens (Field, 2009): valor de saturação superior a 0.40, exclusão de todos os itens com valor de saturação acima de 0.40 em mais do que um factor, a média dos valores das comunalidades superior a 0.6, a percentagem 50% dos resíduos não redundantes com valores absolutos <0.05 . Com base nestes critérios foram retirados os seguintes itens: 7, 8, 10, 12, 15, 16, 17, 18, 20, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 33, 34, 37, 39, 40, 43, 47, 50, 51, 55, 57, 58, 59.

Os critérios utilizados para decidir o número de factores para explicar uma proporção considerável da variância total das variáveis originais foram o valor próprio de *eigenvalues* superior a 1 e o Scree-plot. Uma vez que, dos nove factores encontrados dois não eram facilmente interpretáveis, e eram constituídos apenas por dois itens, foram retirados os quatros itens correspondentes (3, 6, 53, 54) e repetida a análise em componentes principais com rotação oblíqua dos eixos (direct oblimini) convergindo, após 13 iterações, em sete factores que explicam 61,68% da variância total.

Por fim calculou-se o Alfa de Cronbach para cada um dos sete factores e que variou entre .785 e .458 (Tabela 6)

Tabela 6 - Consistência Interna da versão portuguesa da WOSC

Factor	α
F1	.785
F2	.730
F3	.735
F4	.758
F5	.741
F6	.715
F7	.458

Uma vez que o Alfa de Cronbach do factor 7 não é aceitável ($\alpha < .60$) foram retirados os itens correspondentes (36, 38 e 45) de forma a melhorar a consistência interna do instrumento. Assim, após doze iterações, a versão final da escala ficou reduzida a 23 itens distribuídos por seis factores, que explicam 61,60% da variância total com os pesos factoriais apresentados na Tabela 7.

Tabela 7 – Distribuição dos 23 itens da WOSC pelos diferentes factores encontrados na versão portuguesa

	F1 AC	F2 PDP	F3 CMEM	F4 CM	F5 CT	F6 PCO
23 - Disse para mim próprio(a) como estava orgulhoso(a)	.77					
42 - Pensei como esta experiência/acontecimento era um triunfo.	.73					
9 - Pensei para mim próprio(a) como tinha sorte por me estar a acontecer esta experiência/acontecimento positivo.	.64					
19 - Pensei em como sou uma pessoa de sorte a quem aconteceram tantas coisas boas.	.63					
49 - Disse para comigo por que razão merecia esta experiência/acontecimento positivo.	.59					
13 - Pensei como esta experiência/acontecimento era um alívio para mim.	.46					
56 - Pensei em coisas que me faziam sentir culpado(a).		.84				
52 - Pensei sobre outras coisas por resolver, problemas e preocupações que ainda teria que enfrentar.		.81				
46 - Lembrei-me de outros lugares onde deveria estar ou de outras coisas que deveria estar a fazer.		.70				
41 - Fiz fotografias mentais.			.75			
2 - Tentei absorver todas as características sensoriais (imagens, sons, cheiros, etc.) da experiência/acontecimento			.67			
48 - Tentei memorizar o que me rodeava.			.64			
32 - Identifiquei aspectos específicos da situação - tentei perceber exactamente do que estava a gostar e dei atenção explicitamente a cada um desses aspectos.			.63			
44 - Gritei ou produzi outras expressões verbais de entusiasmo.				-.84		
35 - Suspirei ou produzi outros sons de apreço para me ajudarem a desfrutar o momento (por exemplo, disse mmm, aahh, cantarolei, assobie).				-.75		
5 - Dei saltos, corri de um lado para o outro ou mostrei outras manifestações físicas de energia				-.74		
4 - Lembrei-me como esta experiência/acontecimento era passageiro - pensei que iria acabar.					-.82	
24 - Lembrei-me que em breve tudo estaria acabado.					-.78	
26 - Concentrei-me no futuro - no momento em que esta experiência/acontecimento positivo já teria terminado.					-.63	
14 - Pensei em como gostaria que este momento durasse - lembrei-me que tinha de o gozar porque em breve acabaria.					-.61	
1 -Pensei partilhar estas recordações mais tarde com outras pessoas.						.81
11 - Procurei outras pessoas para partilhar esta experiência/acontecimento com elas.						.75
21 - Disse a outras pessoas presentes quanto valorizava esse momento (e o facto de estarem ali a partilhá-lo comigo).						.60
Eigenvalues	5,716	2,522	1,872	1,504	1,334	1,22
Variância explicada	24.85%	10.97%	8.14%	6.54%	5.80%	5.31%

Como se pode observar na tabela 8, o factor 1 inclui seis itens e diz respeito às estratégias de *savoring* do tipo “Auto-Congratulação”(AC), ou seja, quando uma pessoa se auto-valoriza por aquilo que fez. O factor dois contempla três itens que traduzem a estratégia de “Pensamento Desmancha Prazer” (PDP), ou seja, as estratégias que inibem a ocorrência dos processos de *savoring*. A “Construção de Memória”(CMEM) inclui quatro itens e constitui o factor três. O factor quatro diz respeito às estratégias de “Comportamento Manifesto”(CM) e inclui três itens. A “Consciência Temporal”(CT) é composta por quatro itens e traduz o factor cinco. Por último, o factor seis diz respeito às estratégias de “Partilha com os Outros”(PCO) e inclui três itens.

É de salientar que os seis factores encontrados neste estudo são muito semelhantes aos definidos no modelo original, diferindo essencialmente no número de itens por factor. Assim, do factor 1 (AC), apenas dois itens pertencem originalmente à subescala “Percepção de benefícios”, do factor 5 (CT) apenas um item pertence originalmente à subescala “Comparação”. Todos os restantes factores têm alguns dos mesmos itens das subescalas correspondentes à

estrutura	factorial	original.
-----------	-----------	-----------

Tabela 8 – Comparação da distribuição dos itens da WOSC, pelos diferentes factores, entre a versão portuguesa e a versão original

Factor	Versão Portuguesa	Versão original
AC	Itens: 9 (percepção de benefícios), 13, 19, 23, 42, 49 (percepção de benefícios)	Itens: 3, 13, 23, 33, 42, 49, 54
PDP	Itens: 46,52, 56	Itens: 10, 20, 30, 39, 46, 52, 56
CMEM	Itens: 2, 32, 41, 48	Itens: 2, 12, 22, 32, 41, 48, 53
CM	Itens: 5, 35, 44	Itens: 5, 15, 25, 35, 44, 50
CT	Itens: 4, 14, 24, 26 (comparação)	Itens: 4, 14, 24, 34, 43 (5)
PCO	Itens: 1, 11, 21	Itens: 1, 11, 21, 31, 40, 47 (6)

No sentido de complementar o estudo de validade da WOSC foram calculadas as correlações entre as seis subescalas (Tabela 9), através da correlação Produto-momento de Pearson e, uma vez mais, os resultados obtidos apoiam a validade de constructo do questionário, uma vez que revelam correlações significativas e no sentido esperado entre as diferentes sub-escalas (tendo sido invertidos os valores da subescala PDP).

Tabela 9 – Correlação entre as seis sub-escalas encontradas na versão portuguesa da WOSC

	AC	PDP	CMEM	CM	CT	PCO
AC	1	-	-	-	-	-
PDP	.193(**)	1	-	-	-	-
CMEM	.398(**)	.095	1	-	-	-
CM	.425(**)	.177(**)	.335(**)	1	-	-
CT	.230(**)	.316(**)	.262(**)	.282(**)	1	-
PCO	.440(**)	.172(**)	.388(**)	.388(**)	.283(**)	1

** A Correlação é significativa a .01 (2-tailed).

Fidelidade

Uma vez definida a estrutura factorial da WOSC na amostra de 285 estudantes do ensino secundário em estudo, procurou-se avaliar a precisão deste instrumento, mais precisamente a sua consistência interna, ou seja o grau de consistência existente entre as respostas dos sujeitos a cada um dos itens que compõem cada factor, mediante o cálculo dos respectivos coeficientes alfa de Cronbach e das correlações inter-item (Tabela 10).

Tabela 10 - Correlação inter itens das seis sub-escalas encontradas na versão portuguesa da WOSC

	α	Nº Itens	Correlações Inter-Item		Correlações Item-total		Média Correlações Inter-item
			Min	Max	Min	Max	
AC	.785	6	.228	.586	.390	.668	.381
PDP	.730	3	.427	.525	.514	.590	.474
CMEM	.735	4	.279	.523	.454	.577	.408
CM	.758	3	.415	.571	.546	.665	.511
CT	.741	4	.305	.485	.460	.635	.420
PCO	.715	3	.357	.513	.491	.615	.457

Através da análise da Tabela 10 pode-se observar que todas as subescalas apresentam valores de Alfa de Cronbach bastante respeitáveis (entre .70 e .80, Kline, 1999 cit. por Field, 2009), o que constitui um indicador do grau de fidelidade desta escala. De referir igualmente que em cada subescala todos os itens têm valores de correlação com o valor total do questionário acima dos .30 o que é um outro bom indicador da precisão do instrumento (Field, 2009).

SBI

Validade de conteúdo.

A versão original da SBI foi construída em duas fases. Numa primeira fase Bryant (2003) recorreu à explicação conceptual para criar uma lista de trinta frases que reflectissem as crenças sobre a capacidade individual para desfrutar as experiências/acontecimentos positivos através da antecipação, da reminiscência ou do desfrutar o momento. Metade destas frases foram formuladas pela positiva e a outra metade pela negativa. Na sequência de um estudo piloto, com grupos de estudantes universitários, foram retirados seis itens por se terem demonstrado ambíguos. A estrutura final ficou, assim, constituída por um conjunto de 24 itens – quatro formulados pela positiva e quatro formulados pela negativa para cada uma das três dimensões temporais das formas de *savoring*.

Esta versão foi posteriormente estudada através de cinco estudos com cinco amostras de 447 estudantes universitários, no sentido de validar a sua estrutura dimensional. O resultado da análise em componentes principais e do teste de quatro modelos através da análise factorial confirmatória, confirmou a estrutura tridimensional da SBI distinguindo a percepção sobre a capacidade para desfrutar segundo a dimensão temporal: passado, presente e futuro.

Os resultados do presente estudo mostram que a estrutura da versão original para avaliar as crenças sobre a capacidade para desfrutar, também é bastante adequada à amostra de estudantes portugueses. Desta forma, verificou-se que os

adolescentes desta amostra desfrutam as experiências/acontecimentos positivos através da reminiscência, antecipação e momento.

Validade de Constructo: análise factorial e associação entre subescalas

Em relação à SBI, e como também já existe um modelo prévio sobre a sua estrutura factorial começou-se por realizar uma análise factorial confirmatória. A análise factorial confirmatória do modelo de 3 factores da SBI revela que a estrutura original não se mantém na presente amostra. Apesar de alguns indices indicarem um ajustamento sofrível ($X^2(249) = 1122,693$; $p < 0.001$; $X^2/df = 4,509$), os resultados de outros indicadores para avaliar a qualidade do ajustamento do modelo, indicam um mau ajustamento não confirmando a estrutura factorial inicial (RMSEA=.,111; CFI=.608; GFI=.528; NFI=.551).

Tendo em conta que o modelo original não se confirmou realizou-se uma análise factorial exploratória para avaliar a dimensionalidade do questionário na amostra em estudo. Neste sentido, os resultados do Teste de Esfericidade de Bartlett (2275.174; g.l. = 276; $p = .000$) e a Medida de Adequação da Amostra (KMO=.866) sugerem que as variáveis são correlacionáveis e que análise factorial é apropriada. Neste estudo, optou-se por efectuar uma rotação oblíqua através da rotação direct oblimin porque do ponto de vista teórico Bryant (2007) prevê que existe relação entre as diferentes tipo de crenças (Antecipação, Momento e Reminiscência) o que vai ao encontro do que Field (2009) sugere quando refere

que, se existe um modelo teórico que fundamente a correlação entre os factores então deve-se utilizar a rotação oblíqua.

Assim, os 24 itens fechados da SBI foram submetidos à análise em componentes principais com rotação oblíqua dos eixos (direct oblimini). Após, 19 iterações obteve-se uma solução inicial com 4 factores que explicavam 53,10% da variância total. Após análise da distribuição dos itens pelos factores verificou-se que o factor 4 contemplava todos os itens que estavam formulados pela negativa. Neste sentido, e uma vez que este factor não era interpretável, optou-se por retirar os itens (2, 4, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24) correspondentes. Foram ainda utilizados os seguintes critérios de inclusão dos itens (Field, 2009): valor de saturação superior a .40, exclusão de todos os itens com valor de saturação acima de .40 em mais do que um factor, a média dos valores das comunalidades superior a .60, a percentagem 50% dos resíduos não redundantes com valores absolutos <0.05 . Com base nestes critérios foi retirado o item 11 e repetiu-se a rotação oblíqua dos eixos.

Os critérios utilizados para decidir o número de factores para explicar uma proporção considerável da variância total das variáveis originais foram o valor próprio de *eigenvalues* superior a 1 e o Scree-Plot. Desta forma, após seis iterações chegou-se à estrutura factorial constituída por 11 itens distribuídos por três factores que explicam 61,60% da variância total.

Por fim, calculou-se o Alfa de Cronbach para cada um dos três factores que obteve valores aceitáveis entre .667 e .791 (Tabela 14)

No que diz respeito à distribuição dos itens pelos factores, o factor 1 inclui quatro itens e diz respeito às crenças sobre a capacidade para desfrutar por “**Reminiscência**” (REM). O factor dois contempla quatro itens que traduzem a crença sobre a capacidade de desfrutar experiências positivas através da “**Antecipação**” (ANT). Por último, o factor três inclui três itens e reflecte a crença sobre a capacidade para desfrutar as experiências positivas no momento em que acontecem, “**Momento**” (MOM) (tabela 11).

Tabela 11 - Distribuição dos 11 itens da SBI pelos diferentes factores encontrados na versão portuguesa

	F1 REM	F2 ANT	F3 MOM
3 - Gosto de recordar os bons momentos do meu passado.	.890		
15 - Eu gosto de memorizar as recordações dos momentos divertidos para poder relembrá-los mais tarde.	.812		
9 - Consigo ficar a sentir-me bem relembrando momentos agradáveis do passado.	.667		
21 - É fácil para mim relembrar a alegria das recordações agradáveis.	.575		
13 - Eu consigo apreciar mentalmente momentos agradáveis mesmo antes de estes acontecerem realmente.		.866	
1 - Antes de uma coisa boa acontecer, desejo-a de tal forma que sinto logo prazer nesse momento.		.725	
19 - Consigo ficar a sentir-me bem imaginando como vai ser um momento agradável que está para acontecer.		.696	
7 - Sinto alegria por antecipação, quando penso nos bons momentos que estão para vir.		.692	
23 - Para mim é fácil divertir-me quando quero.			.832
5 - Eu sei como tirar partido de um bom momento.			.754
17 - Sinto-me totalmente capaz de apreciar as coisas boas que me acontecem.			.597
Eigenvalues	4.092	1.58	1.11
Variância explicada	37.20%	14,34%	10.06%

É de salientar que os três factores encontrados neste estudo são muito semelhantes aos definidos no modelo original, diferindo essencialmente na ausência dos itens negativos de cada factor (tabela 12).

Tabela 12 – Comparação da distribuição dos itens da SBI, pelos diferentes factores, entre a versão portuguesa e a versão original

Factor	Versão Portuguesa	
REM	Itens: 3, 9, 15, 21	Itens: 3, 9, 15, 21, 16, 12, 18, 24
ANT	Itens: : 1, 7, 13, 19	Itens: 1, 7, 13, 19, 4, 10, 16, 22
MOM	Itens: 5, 17, 23	Itens: 5, 11, 17, 23, 2, 8, 14, 20

No sentido de complementar o estudo de validade da SBI foram calculadas as correlações entre as três subescalas (tabela 13), através da correlação Produto-momento de Pearson e, uma vez mais, os resultados obtidos apoiam a validade de constructo do questionário, uma vez que as correlações são significativas e na direcção esperada.

Tabela 13 - Correlação entre as três sub-escalas encontradas na versão portuguesa da SBI

	REM	ANT	MOM
REM	1	-	-
ANT	.448**	1	-
MOM	.478**	.301**	1

** A Correlação é significativa a .01 (2-tailed).

Fidelidade

Depois de definida a estrutura factorial da SBI na amostra de 285 estudantes do ensino secundário deste estudo, procurou-se avaliar o grau de consistência existente entre as respostas dos sujeitos a cada um dos itens que compõem as subescalas que o constituem (consistência interna). Desta forma a Precisão da SBI foi avaliada através do cálculo do coeficiente de Alfa de Cronbach e das correlações inter-item de cada uma das subescalas (tabela 14).

Tabela 14 - - Correlação inter itens das seis sub-escalas encontradas na versão portuguesa da SBI

	α	Nº Itens	Correlações Inter-Item		Correlações Item-total		Média Correlações Inter-item
			Min	Max	Min	Max	
REM	.791	4	.426	.586	.563	.688	.492
ANT	.768	4	.414	.510	.536	.603	.454
MOM	.667	3	.382	.455	.450	.501	.408
TOTAL	.832	11	.034	.543	.362	.616	.314

Através da análise da Tabela 14 pode-se observar que duas das três subescalas apresentam valores de Alfa de Cronbach bastante respeitáveis (entre .70 e .80,, Kline, 1999 cit. por Field, 2009), o que é mais um indicador do grau de fidelidade desta escala. Uma das razões para o Alfa de Cronbach do Factor MOM estar abaixo dos 0.70, pode ser o número reduzido de itens que o compõem (Cortina, 1993, cit. por Field, 2009). Foram ainda calculados os valores de correlação dos itens das subescalas com o valor total do questionário, verificando-se que se situam acima dos .30, o que é igualmente um bom indicador da precisão do instrumento (Field, 2009).

Apresentação dos Resultados

Nesta parte são apresentados os resultados deste estudo. Num primeiro momento, são analisados os pressupostos de distribuição normal e de homogeneidade de variância da amostra em estudo. Num segundo momento, são descritos os procedimentos estatísticos utilizados para a análise dos resultados. E por fim, são apresentados os resultados tendo em conta as questões orientadoras deste estudo.

Pressupostos de Distribuição normal e Homogeneidade de Variância

No sentido de adequar os procedimentos estatísticos às características da amostra em estudo, procedeu-se à verificação dos pressupostos de distribuição normal e de homogeneidade de variância. No que diz respeito à distribuição da amostra em torno da média para as variáveis Tipo de Experiência, Avaliação Cognitiva, Crenças sobre a Capacidade para Desfrutar um acontecimento positivo (SBI), Estratégias de *Savoring*, e Bem-Estar Global (BE), apenas se pode assumir como normal a distribuição para a variável do Bem-Estar Global e para a variável da Crença Global sobre a Capacidade para Desfrutar (SBI _TOTAL) tendo em conta o teste de Kolmogorov-Smirnov (BE - $D(284)=.200$, $p>.05$; SBI- $D(277)=.200$, $p>.05$). O mesmo acontecendo para os grupos das raparigas e dos rapazes (BE - raparigas - $D(150)=.054$, $p>.05$; BE - rapazes - $D(124)=.052$, $p>.05$; SBI raparigas - $D(150)=.050$, $p>.05$, SBI rapazes - $D(124)=.070$, $p>.05$ – Anexo B). As variáveis correspondentes ao Tipo de Experiência, à Avaliação Cognitiva, às sub-dimensões da Crença sobre a Capacidade para Desfrutar, e às Estratégias de *Savoring*, não apresentam uma distribuição normal (tabela 15).

Tabela 15 – Teste da Normalidade para todas as variáveis

	Kolmogorov-Smirnov(a)		
	Statistic	df	Sig.
DESEJAB	.176	277	.000
RESP	.175	277	.000
ESP/INESP	.143	277	.000
DUR_EXP	.150	277	.000
FREQ	.122	277	.000
DESJ_ANT	.181	277	.000
D_SI_PP	.165	277	.000
D_OUTROS	.141	277	.000
APREC	.275	277	.000
D_APREC	.186	277	.000
COMPT	.070	277	.002
CEN	.108	277	.000
CEP	.066	277	.006
AS	.119	277	.000
ANS	.073	277	.001
BETOTAL	.047	277	.200(*)
ANT	.060	277	.018
REM	.094	277	.000
MOM	.091	277	.000
SBI_TOTAL	.036	277	.200(*)
AC	.066	277	.005
PDP	.138	277	.000
CMEM	.092	277	.000
CM	.087	277	.000
CT	.079	277	.000
PDP	.102	277	.000
Desempenho	.454	248	.000
Relações com Amigos	.511	248	.000
Família	.525	248	.000
Namorar	.501	248	.000
Lazer	.511	248	.000

* This is a lower bound of the true significance.

a Lilliefors Significance Correction

Relativamente às variâncias populacionais estimadas a partir das duas amostras (rapazes e raparigas) pode-se concluir, através da análise da Tabela 16 que são homogéneas já que o $p\text{-value} > \alpha = 0.05$

Tabela 16 – Teste da homogeneidade de variância para todas as variáveis

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
DESAJ	Based on Mean	1.342	1	272	.248
	Based on Median	.978	1	272	.323
	Based on Median and with adjusted df	.978	1	270.650	.323
	Based on trimmed mean	1.396	1	272	.238
RESP	Based on Mean	.002	1	272	.961
	Based on Median	.000	1	272	.983
	Based on Median and with adjusted df	.000	1	271.878	.983
	Based on trimmed mean	.012	1	272	.912
ESP/INESP	Based on Mean	.814	1	272	.368
	Based on Median	.734	1	272	.392
	Based on Median and with adjusted df	.734	1	270.620	.392
	Based on trimmed mean	.850	1	272	.357
DUR	Based on Mean	.035	1	272	.851
	Based on Median	.066	1	272	.798
	Based on Median and with adjusted df	.066	1	271.999	.798
	Based on trimmed mean	.056	1	272	.813
FREQ	Based on Mean	1.163	1	272	.282
	Based on Median	1.162	1	272	.282
	Based on Median and with adjusted df	1.162	1	271.910	.282
	Based on trimmed mean	1.396	1	272	.238
DESJ_ANTES	Based on Mean	4.045	1	272	.045
	Based on Median	2.533	1	272	.113
	Based on Median and with adjusted df	2.533	1	268.970	.113
	Based on trimmed mean	3.471	1	272	.064
D_SI_PP	Based on Mean	.644	1	272	.423
	Based on Median	.515	1	272	.474
	Based on Median and with adjusted df	.515	1	253.966	.474
	Based on trimmed mean	.808	1	272	.370
D_OUTROS	Based on Mean	.000	1	272	.993
	Based on Median	.074	1	272	.786
	Based on Median and with adjusted df	.074	1	266.973	.786
	Based on trimmed mean	.000	1	272	.990
APREC	Based on Mean	2.891	1	272	.090
	Based on Median	1.463	1	272	.228
	Based on Median and with adjusted df	1.463	1	270.987	.228
	Based on trimmed mean	1.671	1	272	.197
DUR_APREC	Based on Mean	3.096	1	272	.080
	Based on Median	2.462	1	272	.118
	Based on Median and with adjusted df	2.462	1	269.171	.118
	Based on trimmed mean	2.871	1	272	.091
COMPT	Based on Mean	2.051	1	272	.153
	Based on Median	1.697	1	272	.194
	Based on Median and with adjusted df	1.697	1	259.532	.194
	Based on trimmed mean	2.028	1	272	.156
CEN	Based on Mean	1.888	1	272	.171
	Based on Median	1.777	1	272	.184
	Based on Median and with adjusted df	1.777	1	265.122	.184
	Based on trimmed mean	1.792	1	272	.182
CEP	Based on Mean	.908	1	272	.342
	Based on Median	.901	1	272	.343
	Based on Median and with adjusted df	.901	1	271.568	.343
	Based on trimmed mean	.922	1	272	.338
AS	Based on Mean	.578	1	272	.448
	Based on Median	.839	1	272	.361
	Based on Median and with adjusted df	.839	1	269.068	.361
	Based on trimmed mean	.760	1	272	.384
ANS	Based on Mean	2.950	1	272	.087
	Based on Median	2.646	1	272	.105
	Based on Median and with adjusted df	2.646	1	269.646	.105
	Based on trimmed mean	2.769	1	272	.097
BETOTAL	Based on Mean	.428	1	272	.513
	Based on Median	.427	1	272	.514
	Based on Median and with adjusted df	.427	1	270.076	.514
	Based on trimmed mean	.413	1	272	.521
ANT	Based on Mean	1.429	1	272	.233
	Based on Median	1.245	1	272	.265
	Based on Median and with adjusted df	1.245	1	270.693	.265
	Based on trimmed mean	1.413	1	272	.236
REM	Based on Mean	.035	1	272	.851
	Based on Median	.000	1	272	.983
	Based on Median and with adjusted df	.000	1	271.985	.983
	Based on trimmed mean	.008	1	272	.929
MOM	Based on Mean	.380	1	272	.538
	Based on Median	.356	1	272	.551
	Based on Median and with adjusted df	.356	1	271.497	.551
	Based on trimmed mean	.401	1	272	.527
SBI_TOTAL	Based on Mean	.651	1	272	.420
	Based on Median	.650	1	272	.421
	Based on Median and with adjusted df	.650	1	269.657	.421
	Based on trimmed mean	.651	1	272	.420

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
AC	Based on Mean	.486	1	272	.486
	Based on Median	.532	1	272	.466
	Based on Median and with adjusted df	.532	1	271.927	.466
	Based on trimmed mean	.527	1	272	.468

PDP	Based on Mean	.804	1	272	.371
	Based on Median	.436	1	272	.509
	Based on Median and with adjusted df	.436	1	271.542	.509
	Based on trimmed mean	.765	1	272	.383
CMEM	Based on Mean	.013	1	272	.909
	Based on Median	.036	1	272	.850
	Based on Median and with adjusted df	.036	1	271.377	.850
	Based on trimmed mean	.013	1	272	.908
CM	Based on Mean	.002	1	272	.969
	Based on Median	.002	1	272	.962
	Based on Median and with adjusted df	.002	1	271.846	.962
	Based on trimmed mean	.000	1	272	.984
CT	Based on Mean	1.233	1	272	.268
	Based on Median	1.215	1	272	.271
	Based on Median and with adjusted df	1.215	1	263.450	.271
	Based on trimmed mean	1.137	1	272	.287
PCO	Based on Mean	.130	1	272	.719
	Based on Median	.051	1	272	.822
	Based on Median and with adjusted df	.051	1	269.154	.822
	Based on trimmed mean	.139	1	272	.709

Procedimentos Estatísticos utilizados

Os procedimentos estatísticos utilizados para analisar os resultados desta investigação foram seleccionados tendo em conta a não verificação dos pressupostos da distribuição normal e da homogeneidade da variância para esta amostra. Ou seja, quando não é possível assumir que a distribuição da média amostral é normal, torna-se necessário o recurso a métodos que não exigem à partida nenhum pressuposto sobre a forma da distribuição amostral – métodos não paramétricos (Maroco, 2007). De seguida apresentam-se os testes estatísticos utilizados, assim como os respectivos pressupostos para a sua aplicação.

Análise Diferencial

A significância da diferença de médias entre as variáveis em estudo para o grupo dos rapazes e das raparigas foram avaliadas com o teste Mann-Whitney para amostras independentes, uma vez que o princípio da distribuição normal para os dois grupos não foi se verificou nas variáveis: Avaliação Cognitiva, dimensões das Crenças sobre a Capacidade para Desfrutar, Estratégias de *Savoring*, e dimensões do Bem-Estar. Para as variáveis da Crença Global sobre a

Capacidade para desfrutar (SBI_TOTAL) e do Bem-Estar Global (BE_TOTAL) foi utilizado o teste T de Student.

Correlações

A análise da magnitude do efeito de correlação foi levada a cabo através do coeficiente de correlação de Spearman, considerando que o coeficiente de correlação +/-0.1 representa um efeito pequeno, +/-0.3 representa um efeito médio e +/-0.5 representa um efeito grande (Field, 2009).

Regressões

A regressão linear foi utilizada para modelar algumas relações entre variáveis e prever o valor de uma variável tomada como dependente a partir de um conjunto de variáveis independentes (ou preditoras) (Maroco, 2007).

Para a realização da regressão linear foram validados os seus pressupostos:

- Homogeneidade dos resíduos através da análise de um procedimento gráfico. A análise de resíduos deve indicar relações de tipo linear, caso contrário o modelo de regressão linear não é válido (Maroco, 2007).

- Distribuição normal dos erros através de um gráfico de probabilidade normal (Normal Probability Plot) e a identificação de outliers.

- Independência dos resíduos através da estatística proposta por Durbin-Watson. Se o valor de d for aproximadamente igual a 2, pode-se concluir que não existe auto-correlação entre os resíduos; para d muito menor que 2 existe auto-correlação positiva e para d muito maior que 2 existe auto-correlação negativa (Maroco, 2007).

Uma vez que, se trata de um estudo exploratório e não se sabe à partida quais as variáveis que conduzem ao “melhor modelo”, e a decisão da sua escolha pode ser dificultada pela presença de multicolinearidade e pelos seus efeitos sobre a magnitude e o sinal de coeficiente de regressão, recorreu-se inicialmente aos métodos de *setpwise*, *backward* e *forward* (Maroco, 2007) e posteriormente ao método *Enter*.

Na análise dos resultados da aplicação deste método estatístico verificaram-se os pressupostos do modelo nomeadamente a distribuição normal, a homogeneidade e a independência dos erros. Os dois primeiros pressupostos foram validados graficamente e o pressuposto da independência foi validado com a estatística de Durbin-Watson ($d \approx 2.000$) como descrito em Maroco (2007). Para diagnosticar a multicolinearidade utilizou-se o VIF (todos têm valores inferiores a 5) e o Condition Index (todos com valores inferiores a 15) não se verificando problemas de multicolinearidade.

Mediação

Para a realização do teste de mediação utilizou-se um script⁴, para SPSS, criado por Hayes e Peacher (2008). A opção pela escolha deste script, deveu-se, por um lado, ao facto de este permitir estimar e testar os efeitos mediadores nos modelos de mediação múltipla. Em relação a este aspecto Preacher e Hayes (2008) identificam várias vantagens para testar um modelo de mediação múltipla por comparação com vários modelos de mediação simples:

⁴ Pode ser feito o descarregamento gratuito deste script através do seguinte endereço www.quantpsy.org.

1 – testar o efeito total indirecto de X sobre Y é semelhante à realização de análise de regressão com vários preditores, no sentido de perceber se existe um efeito global.

2 – é possível determinar em que grau as variáveis M (mediadoras) medeiam o efeito de X sobre Y, tendo em consideração a presença de outros mediadores no modelo.

3- quando são colocados vários mediadores num modelo de mediação múltiplo, a probabilidade de ocorrer enviesamento (*bias*), devido à omissão de variáveis, é reduzida.

4 – permite identificar as magnitudes relativas dos efeitos indirectos específicos com todas as variáveis.

Por outro lado, pela possibilidade de, de forma simultânea, implementar vários métodos para avaliar a relação de mediação. Assim, este *script* permite testar os efeitos de mediação através dos seguintes métodos:

- passo a passo dos caminhos proposto por Baron e Kenny (1986);
- produto de coeficientes proposto por Sobel (1982, 1986, cit por Hayes, 2009);
- *bootstrapping*;
- contraste dos efeitos indirectos que permite a comparação da magnitude dos efeitos indirectos específicos (MacKinnon, 2000 cit. por Preacher and Hayes, 2008)

Desta forma, este *script* permite calcular os efeitos directos, indirectos e totais numa relação entre X e Y mediada por M. Segundo Hayes (2009), X

pode exercer um efeito indirecto sobre Y através de M na ausência de uma associação com X.

Análise de Conteúdo

Relativamente às respostas dadas à pergunta sobre a descrição da experiência positiva procurou-se explicitar, sistematizar e apresentar o conteúdo destas respostas através do método de análise de conteúdo o conteúdo. Através deste método, é possível através de procedimentos sistemáticos e objectivos, descrever o conteúdo das mensagens e definir indicadores (quantitativos ou não) que permitam que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção das mensagens (Bardin, 1977). Como metodologia recorreu-se à proposta por Bardin (1977) por ser a mais comumente utilizada nesta área.

Desta forma, num primeiro momento organizou-se o material (pré-análise) lendo todas as respostas à pergunta sobre a descrição da experiência/acontecimento positivo, criando um documento de trabalho com todas as respostas à pergunta. Num segundo momento (exploração do material), codificaram-se as respostas para a compreensão do texto. Este processo envolveu numa primeira fase a enumeração de todos os temas abordados pelos adolescentes relativamente às experiências/acontecimento positivos. A primeira análise efectuada permitiu identificar as categorias apresentadas na Tabela 17.

Tabela 17 – Resultado da primeira análise de conteúdo relativa ao tipo de experiência/acontecimentos descritos pelos adolescentes

Categoria	Descrição	Freq.
1. Namoro	Ter uma namorada/começar a namorar, estar apaixonado	45
2. Amigos	Conhecer pessoas novas, estar com amigos, boa relação com os colegas/amigos	35
3. Viagens com amigos	Viajar com amigos nomeadamente as viagens de finalistas, fins-de-semana	26
4. Reconhecimento	Ganhar ou ficar nos primeiros lugares de um concurso, ser reconhecido por isso, ganhar um prémio	24
5. Festas	Ir a festas e concertos de música de que gostam muito	23
6. Sentimento de competência	Ter conseguido fazer algo importante	17
7. Notas Escolares	Ter uma boa nota, ter positiva(s), ver o esforço recompensado, ter uma nota superior ao que se estava à espera	14
8. Escola	Gostar da escola/turma actual	11
9. Encontros de família	Realizar encontros alargados com vários elementos da família	11
10. Concretização “externa”	Quando o clube desportivo favorito ganha um campeonato	10
11. Novos elementos da família	Nascimento de irmãos e primos	9
12. Férias	Estar de férias, não ter aulas, não fazer nada	9
13. Outros	Experiências que não se enquadravam em nenhuma das outras categorias	9
14. Viagens com a família	Viajar com a família nas férias	8
15. Actividades Exterior	Realizar actividades de exterior (surf, slide, etc.)	7
16. Aniversário	Fazer e festejar o aniversário	7
17. Intercâmbios escolares	Participar em intercâmbios escolares internacionais	4
18. Presentes	Receber presentes que desejavam muito	3
19. Autonomia	Começar a trabalhar (o primeiro emprego) e ter alguma autonomia financeira	3
20. Consumo de substâncias psicoactivas	Consumir álcool para se sentir bem	3
21. Refeições	Comer	2
22. Altruísmo	Realizar actividades altruístas	2

Numa segunda fase, e após a primeira análise, tendo em conta que foram encontradas muitas categorias com frequências abaixo de 10% da totalidade da amostra (284), reduziu-se o número de categorias agrupando aquelas que tinham conteúdos semelhantes (Tabela 18). Desta forma, poder-se-á realizar algumas análises estatísticas com as variáveis em estudo. Esta nova categorização não incluiu seis categorias iniciais por não se enquadrarem nas categorias definidas (8, 13,16, 20, 21, 22).

Tabela 18 – Agrupamento das primeiras categorias na categorização final

Categorização Final	Categorização Inicial
1. Desempenho	7. Notas Escolares
	4. Reconhecimento
	18. Presentes
	10. Concretização “externa”
	6. Sentir-se competente
2. Relações com os Amigos	19. Autonomia
	2. Amigos
	3. Viajar com os amigos
3 .Lazer	17. Intercâmbios escolares
	5. Festas
	15. Actividades Exterior
4 .Família	12. Férias
	9. Encontros de família
	11. Novos elementos da família
5. Namoro	14. Viajar com a família
	1. Namorar

Assim, foram criadas cinco categorias mais abrangentes, mutuamente exclusivas e que se definiram operacionalmente (Tabela 19), contemplando: experiências relacionadas com o sucesso no desempenho de algumas tarefas (“Desempenho”), com as relações com os amigos e colegas (“Relações com os Amigos”), com as relações de namoro (“Namoro”), com actividades de lazer (“Lazer”) e com actividades que envolvem elementos da família (“Família”). Na definição das categorias, quer na primeira categorização quer na segunda, depois de ter sido feita a codificação de todas as respostas seleccionaram-se ao acaso algumas delas, que voltaram a ser codificadas de forma cega pelo mesmo juiz e por um outro, para testar o grau de acordo intra-juiz e inter-juizes no que diz respeito à codificação das respostas no sistema de categorias criado.

Tabela 19 – Definição operacional das cinco categorias

Categorização Final	Definição Operacional
----------------------------	------------------------------

1. Desempenho	Experiências/acontecimentos que incluem a obtenção de boas notas escolares, a concretização de algo importante, sentimento de reconhecimento em relação aos bons resultados de uma actividade (desportiva, recreativa, etc) ou em relação a si próprio (ex. recepção de presentes no aniversário) e sentimento de autonomia na realização de algumas tarefas (ex. iniciação no mundo do trabalho).
2. Relações com os Amigos	Experiências/acontecimentos que incluem a relação com os amigos, o conhecimento de novas pessoas e as viagens com os amigos.
3 .Lazer	Experiências/acontecimentos que incluem as saídas à noite com os amigos, as festas de aniversários, as actividades desportivas de exterior e as férias.
4 .Família	Experiências/acontecimentos que envolvem elementos da família próximos ou mais afastados e que incluem encontros de família, nascimento de novos elementos da família e as viagens com familiares
5. Namoro	Experiências/acontecimentos que envolvem relações de namoro e as primeiras experiências sexuais.

Análise descritiva

Quais são os acontecimentos de vida diária que os adolescentes referem estar associados a experiências emocionais positivas?

Da análise do gráfico n° 1 pode-se constatar que as experiências relacionadas com o **bom desempenho** e com a **relação com os amigos** são as experiências positivas mais referidas pelos adolescentes. De seguida, surgem as relações de **namoro**, as actividades de **lazer** e as actividades com **familiares**.

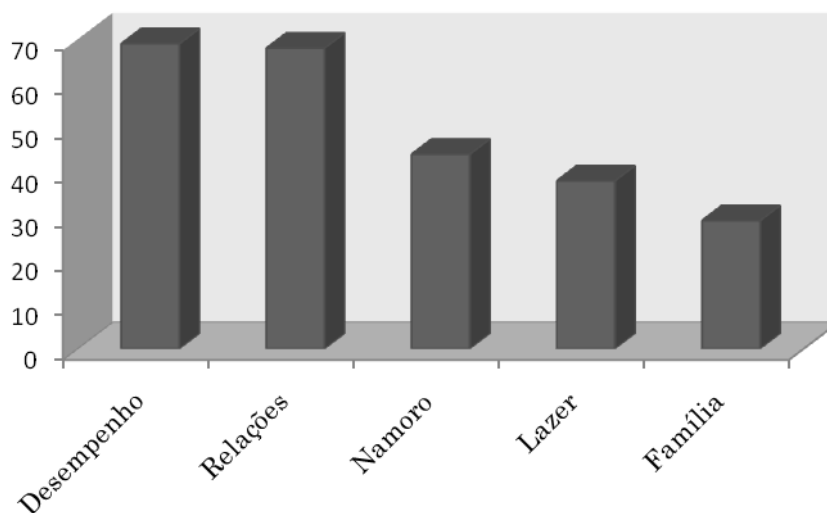


Gráfico 1 – Número de adolescentes que referiram cada tipo de experiência/acontecimento positivo

Como é que os adolescentes avaliam cognitivamente as experiências/acontecimentos positivos?

No que diz respeito à **avaliação cognitiva** que os adolescentes fazem em relação aos acontecimentos positivos, e através da tabela 20 verifica-se que, por um lado, os acontecimentos referidos pelos adolescentes foram bastante desejados (DESEJAB e DESJ_ANTES), foram muito apreciados (APREC) e durante muito tempo (D_APREC). Por outro lado, os adolescentes também se

sentiram muito responsáveis (RESP) pela ocorrência dos acontecimentos e consideraram que o prazer da experiência/acontecimento dependeu mais de si próprio (D_SI_PP) do que dos outros (D_OUTROS). Por último, os adolescentes esperavam que as experiências/acontecimentos acontecessem (ESP/INESP) e que acontecessem com pouca frequência (FREQ).

Quais as crenças de *savoring* que os adolescentes evidenciam?

Através da análise da tabela 20 pode-se observar que em média os adolescentes acreditam que têm **capacidade para desfrutar** (SBI_TOTAL – M=4.98) as experiências/acontecimentos positivos. No que diz respeito à dimensão temporal das crenças, os adolescentes, desta amostra, acreditam que são mais capazes de desfrutar por **reminiscência** (REM – M=5.43).

Que tipo de estratégias de *savoring* é que são referidas pelos adolescentes?

Em relação ao **tipo de estratégias** de *savoring* e tendo em conta a análise das frequências médias constata-se que as que são utilizadas mais vezes pelos adolescentes são a **construção de memórias (CMEM)**, a **partilha com os outros (PCO)** e a **auto-congratulação (AC)**. A **consciência temporal (CT)** e o **comportamento manifesto (CM)** são duas estratégias utilizadas “algumas vezes” pelos adolescentes. O **pensamento desmancha prazer (PDP)** é utilizado “poucas vezes” pelos adolescentes desta amostra.

Qual o nível de bem-estar global, e nas suas sub-dimensões, dos adolescentes desta amostra?

De salientar por último, que a média do **Bem-Estar global** (BETOTAL – M=4.33) para a amostra de estudantes deste estudo se situa acima do ponto médio da escala. Relativamente, às dimensões do Bem-Estar, a média relativamente à percepção de competências (COMP), à avaliação cognitiva emocional positiva (CEP) e ao apoio social (AS) também se situam acima do ponto médio da escala.

Tabela 20 - Estatística Descritiva das variáveis em estudo

	N	Range	Min	Max	Média		DP
					Est	Erro DP	Est
ANT	285	6.00	1.00	7.00	4.3453	.07771	1.31197
REM	285	6.00	1.00	7.00	5.4295	.07086	1.19630
MOM	285	6.00	1.00	7.00	5.2632	.07161	1.20897
SBI_TOTAL	285	6.00	1.00	7.00	4.9872	.05763	.97295
PDP	285	6.00	1.00	7.00	2.8398	.09736	1.64358
CMEM	285	6.00	1.00	7.00	4.5696	.08484	1.43220
CM	285	6.00	1.00	7.00	3.7462	.10818	1.82631
CT	285	6.00	1.00	7.00	3.3912	.09080	1.53283
PCO	285	6.00	1.00	7.00	4.4591	.09593	1.61942
DESEJAB	285	9	1	10	8.49	.086	1.460
RESP	285	9	1	10	6.80	.175	2.951
ESP/INESP	285	9	1	10	6.23	.179	3.024
DUR_EXP	280	9	1	10	6.86	.161	2.694
FREQ	285	9	1	10	4.66	.165	2.782
DESJ_ANT	285	9	1	10	7.68	.147	2.477
D_SI_PP	285	9	1	10	6.85	.158	2.672
D_OUTROS	283	9	1	10	5.92	.184	3.091
APREC	285	6	4	10	8.97	.080	1.348
D_APREC	285	9	1	10	7.97	.128	2.165
COMP	284	4.25	1.75	6.00	4.2054	.05522	.93053
CEN	284	5.00	1.00	6.00	2.4901	.06158	1.03784
CEP	284	5.00	1.00	6.00	4.3061	.05376	.90597
AS	284	5.00	1.00	6.00	4.7968	.06037	1.01733
ANS	284	5.00	1.00	6.00	3.1276	.05943	1.00154
BETOTAL	284	3.47	2.35	5.82	4.3343	.04048	.68220
Desemp	248	1.00	.00	1.00	.2782	.02851	.44903
Valid N (listwise)	242						

*Análise Diferencial: Análise das diferenças de médias entre as **raparigas e os rapazes** nas variáveis em estudo*

Existem diferenças de género nas variáveis em estudo?

A significância da diferença de médias entre as raparigas e os rapazes, na Avaliação Cognitiva sobre uma experiência/acontecimento positivo, nas Estratégias de *Savoring*, e nas diferentes dimensões do Bem-Estar foram avaliadas com o teste Mann-Whitney para amostras independentes, uma vez que o princípio da distribuição normal para os dois grupos não foi se verificou.

Em relação à avaliação cognitiva que os adolescentes fazem relativamente à experiência/acontecimento positivo verificou-se que, por um lado, os rapazes consideram mais rara a ocorrência de experiências/acontecimentos positivos (FREQ-U=7513.000; W= 19448.000; p=.001) do que as raparigas. E por outro, estas apreciam durante mais tempo a experiência/acontecimento positivo (DUR_APREC) U=8162,500; W= 16418,500; p=.011) do que os rapazes (Tabela 21).

Tabela 21 - Significância da diferença de médias entre as raparigas e os rapazes relativamente à Avaliação Cognitiva sobre uma experiência/acontecimento positivo

	DESAJ	RESP	ESP/ INESP	DUR	FREQ	D_ANTES	D_SI_PP	D_ OUTROS	APREC	DUR_ APREC	
Mann-Whitney U	9793.000	9744.500	9393.500	8927.500	7513.000	9323.500	9088.500	9453.500	9162.000	8162.500	
Wilcoxon W	21728.000	18000.500	21328.500	20403.500	19448.000	21258.500	21023.500	21234.500	17418.000	16418.500	
Z	-.096	-.165	-.684	-.895	-3.460	-.801	-1.137	-.391	-1.096	-2.558	
Asymp. Sig. (2-tailed)	.924	.869	.494	.371	.001	.423	.256	.696	.273	.011	
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	.926(a)	.865(a)	.499(a)	.371(a)	.001(a)	.419(a)	.258(a)	.694(a)	.276(a)	.009(a)	
99% Confidence Interval	Lower Bound	.920	.856	.486	.358	.000	.406	.247	.682	.264	.007
	Upper Bound	.933	.874	.512	.383	.001	.432	.269	.706	.287	.011
Monte Carlo Sig. (1-tailed)	.464(a)	.432(a)	.253(a)	.185(a)	.000(a)	.209(a)	.130(a)	.344(a)	.133(a)	.004(a)	
99% Confidence Interval	Lower Bound	.451	.419	.242	.175	.000	.198	.122	.332	.124	.002
	Upper Bound	.477	.445	.264	.195	.000	.219	.139	.356	.142	.006

a Based on 10000 sampled tables with starting seed 221623949.

b Grouping Variable: Sexo

Em relação às **Crenças** sobre a Capacidade para Desfrutar verificou-se que as raparigas acreditam, mais do que os rapazes, que são capazes de desfrutar, de uma forma global, as experiências/acontecimentos positivos ($t(280)=2.130$; $p=.034$). No que diz respeito às dimensões temporais da Crença sobre a Capacidade para Desfrutar uma experiência/acontecimento positivo, as raparigas acreditam que são mais capazes de o fazer através da reminiscência ($U=7884.0$; $W=16140.0$; $p=.003$) e do momento ($U=8553.0$; $WS=16809.0$; $p=.05$), do que os rapazes (tabela 22 e tabela 23).

Tabela 22 - Significância da diferença de médias entre as raparigas e os rapazes relativamente à Crença Global sobre a Capacidade para Desfrutar

		T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
							Upper	Lower
SBI_TOTAL	Equal variances assumed	2,130	280	,034	,24394	,11451	,01853	,46936
	Equal variances not assumed	2,127	268,823	,034	,24394	,11470	,01811	,46978

Tabela 23 - Significância da diferença de médias entre as raparigas e os rapazes relativamente às dimensões da Crença sobre a Capacidade para Desfrutar

		ANT	REM	MOM	
Mann-Whitney U		9471.000	7884.000	8553.000	
Wilcoxon W		17727.000	16140.000	16809.000	
Z		-.566	-2.901	-1.919	
Asymp. Sig. (2-tailed)		.572	.004	.055	
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.	.578(a)	.003(a)	.055(a)	
	95% Confidence Interval	Lower Bound	.568	.002	.051
		Upper Bound	.587	.004	.060
Monte Carlo Sig. (1-tailed)	Sig.	.294(a)	.002(a)	.028(a)	
	95% Confidence Interval	Lower Bound	.285	.001	.024
		Upper Bound	.303	.003	.031

a Based on 10000 sampled tables with starting seed 743671174.

b Grouping Variable: Sexo

No que refere as **Estratégias** de *savoring* não foram encontradas diferenças significativas entre as raparigas e os rapazes (tabela 24).

Tabela 24 - Significância da diferença de médias entre as raparigas e os rapazes relativamente às Estratégias de *Savoring*(b)

			AC	PDP	CMEM	CM	CT	PCO
Mann-Whitney U			9141.000	9764.500	9633.000	8709.500	9541.000	8998.000
Wilcoxon W			21076.000	18020.500	17889.000	16965.500	21476.000	17254.000
Z			-1.049	-.135	-.328	-1.685	-.463	-1.261
Asymp. Sig. (2-tailed)			.294	.893	.743	.092	.644	.207
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.		.288(a)	.896(a)	.746(a)	.093(a)	.637(a)	.212(a)
	95% Confidence Interval	Lower Bound	.279	.890	.738	.087	.627	.204
		Upper Bound	.297	.902	.755	.099	.646	.220
Monte Carlo Sig. (1-tailed)	Sig.		.141(a)	.440(a)	.370(a)	.049(a)	.317(a)	.102(a)
	95% Confidence Interval	Lower Bound	.134	.430	.361	.044	.308	.096
		Upper Bound	.147	.449	.379	.053	.326	.108

a Based on 10000 sampled tables with starting seed 92208573.

b Grouping Variable: Sexo

Finalmente, a significância da diferença de médias entre as raparigas e os rapazes na variável do **Bem-Estar** Global (tabela 25) foi avaliada com o teste T-Student para amostras independentes. De acordo com o teste T-student as diferenças observadas entre o nível de bem-estar nas raparigas e nos rapazes não são estaticamente significativas ($t(279)=-.758$, $p=.449$).

Tabela 25 – A significância da diferença de médias entre as raparigas e os rapazes na variável do Bem-Estar Total

		T	Df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
							Upper	Lower
BETOTAL	Equal variances assumed	-.758	279	.449	-.06238	.08225	-.22429	.09953
	Equal variances not assumed	-.764	275.283	.445	-.06238	.08164	-.22310	.09834
	Equal variances not assumed	1.207	253.799	.229	.14677	.12161	-.09273	.38627

No que diz respeito às diferentes dimensões do Bem-Estar verificou-se que, por um lado, os rapazes se percebem como mais competentes do que as raparigas e por outro, que as raparigas sentem que têm um maior apoio social dos seus amigos em comparação com os rapazes, sendo estas diferenças significativas (COMP-U=7737.5; W=19672.5; p=.003; AS-U=7883.500; W=16011.500; p=.005) (tabela 26).

Tabela 26 - Significância da diferença de médias entre as raparigas e os rapazes na nas dimensões do Bem-Estar

			COMP	CEN	CEP	AS	ANS
Mann-Whitney U			7737.500	9300.500	8952.500	7883.500	8855.500
Wilcoxon W			19672.500	17428.500	20887.500	16011.500	16983.500
Z			-3.021	-.707	-1.221	-2.802	-1.364
Asymp. Sig. (2-tailed)			.003	.480	.222	.005	.173
	Sig.		.003(a)	.479(a)	.225(a)	.005(a)	.178(a)
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	95% Confidence Interval	Lower Bound	.002	.470	.216	.003	.170
		Upper Bound	.004	.489	.233	.006	.185
	Sig.		.001(a)	.235(a)	.108(a)	.002(a)	.088(a)
Monte Carlo Sig. (1-tailed)	95% Confidence Interval	Lower Bound	.001	.227	.102	.001	.083
		Upper Bound	.002	.244	.114	.003	.094

a Based on 10000 sampled tables with starting seed 926214481.

b Grouping Variable: Sexo

Correlações entre as Variáveis Socio-Demográficas e as variáveis em estudo

Qual a relação entre as variáveis socio-demográficas (sexo, tipo de escola e participação em actividades extracurriculares) e as variáveis em estudo?

No sentido de perceber se existe alguma relação entre o tipo de **experiência positiva** e o **sexo** foi realizado o teste de Qui-quadrado por se tratar de duas variáveis categoriais. Desta forma, verificou-se que existe uma associação significativa entre o sexo e a experiência relacionada com o desempenho ($X^2(1)=16.71$, $p<.001$) (tabela 27). Tendo em conta o rácio das Chances (odds ratio), a chance de os rapazes referirem uma experiência positiva relacionada com o desempenho é três vezes superior às raparigas (tabela 28).

Tabela 27 – Relação entre o tipo de experiência/acontecimento positivo e o sexo – Teste do Qui-Quadrado

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	16.710(b)	1	.000	.000	.000	
Continuity Correction(a)	15.562	1	.000			
Likelihood Ratio	16.770	1	.000	.000	.000	
Fisher's Exact Test				.000	.000	
Linear-by-Linear Association	16.641(c)	1	.000	.000	.000	.000
N of Valid Cases	245					

a Computed only for a 2x2 table

b 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 30,70.

c The standardized statistic is 4,079.

Tabela 28 - Relação entre o tipo de experiência/acontecimento positivo e o sexo – Tabela de Referência cruzada

		Desempenho		Total	
		0	1		
Sexo	Feminino	Count	112	24	136
		Expected Count	97,7	38,3	136,0
		% within Sexo	82,4%	17,6%	100,0%
		% within Desempenho	63,6%	34,8%	55,5%
		% of Total	45,7%	9,8%	55,5%
		Std. Residual	1,4	-2,3	
Masculino	Masculino	Count	64	45	109
		Expected Count	78,3	30,7	109,0
		% within Sexo	58,7%	41,3%	100,0%
		% within Desempenho	36,4%	65,2%	44,5%
		% of Total	26,1%	18,4%	44,5%
		Std. Residual	-1,6	2,6	
Total	Total	Count	176	69	245
		Expected Count	176,0	69,0	245,0
		% within Sexo	71,8%	28,2%	100,0%
		% within Desempenho	100,0%	100,0%	100,0%
		% of Total	71,8%	28,2%	100,0%

Através da análise da tabela 29 pode-se verificar que, em relação à Avaliação Cognitiva sobre as experiências/acontecimentos positivos a análise de correlações permitiu verificar que existe uma associação positiva e significativa da frequência ($r=.206$; $p<.01$) da ocorrência desse acontecimento e uma relação significativa e negativa da duração da apreciação ($r=-.153$; $p<.05$) com o sexo, de

tal forma que são as raparigas que apreciam durante mais tempo a experiência/acontecimento positivo e os rapazes consideram que os mesmos acontecessem com muita frequência. O facto de a experiência/acontecimento ser esperado ou inesperado está negativa e significativamente associada ao tipo de escola ($r=-.159$, $p<.01$), sendo que os alunos da escola privada são aqueles que mais esperavam que a experiência/acontecimento positivo acontecesse. A duração da experiência/acontecimento está positiva e significativamente associada ao tipo de escola ($r=.119$, $p<.05$) e negativamente à participação em actividades extra curriculares ($r=-.124$, $p<.05$), pelo que são os alunos da escola profissional e que participam em actividades extra-curriculares, que consideram que as experiências/acontecimentos positivos duraram mais tempo. O desejo da ocorrência da experiência/acontecimento antes deste acontecer está significativa e negativamente associado com a participação nas actividades extracurriculares ($r=-.182$, $p<.01$), sendo que são os alunos que participam em actividades extracurriculares que mais desejam que a experiência/acontecimento ocorra antes deste acontecer. Por último, o grau de apreciação de uma experiência/acontecimento positivo está negativa e significativamente associado com a participação em actividades extra curriculares ($r=-.137$, $r<.05$), o que quer dizer que são os alunos que participam em actividades extracurriculares que mais apreciam a experiência/acontecimento positivo.

No que diz respeito à **Crença** global sobre a Capacidade para Desfrutar um acontecimento positivo (SBI) a análise de correlações revelou uma associação significativa e negativa com a participação em actividades extra-curriculares ($r=-.240$; $p<.01$) e com o sexo ($r=-.132$; $p<.05$), pelo que são os alunos que participam nas actividades extra-curriculares e as raparigas que acreditam que são mais

capazes de desfrutar uma experiência/acontecimento positivo. Em relação à dimensão temporal das Crenças sobre a Capacidade para Desfrutar, a **antecipação** aparece significativa e negativamente associada à participação em actividades extra-curriculares ($r=-.221$; $p<.01$), sendo que são os alunos que participam nas actividades extra-curriculares que acreditam que são capazes de desfrutar uma experiência/acontecimento positivo através da antecipação. No que diz respeito à **reminiscência** está significativa e negativamente associada à participação nas actividades extra-curriculares ($r=-.146$; $p<.05$), ao tipo de escola ($r=-.116$; $p<.05$) e ao sexo ($r=-.173$; $p<.01$), pelo que são as raparigas e os alunos que frequentam actividades extra-curriculares, que acreditam que são mais capazes de desfrutar uma experiência/acontecimento positivo através da reminiscência. Por último, a crença sobre a capacidade para **desfrutar o momento** surge significativa e negativamente associada à participação em actividades extra-curriculares ($r=-.164$; $p<.01$), o que quer dizer que os alunos que participam em actividades extra-curriculares acreditam que são mais capazes de desfrutar uma experiência/acontecimento positivo no momento em que este acontece.

No que diz respeito às **Estratégias** de *Savoring*, as de auto-congratulação surgem associadas significativa e positivamente ao tipo de escola ($r=.132$; $p<.05$) e negativamente associada à participação em actividades extra curriculares ($r=-.127$; $p<.05$), sendo os alunos da escola profissional e que participam em actividades extracurriculares, aqueles que mais utilizam a estratégia de auto-congratulação quando desfrutam experiências/acontecimentos positivos. Por último, o pensamento desmancha prazer ($r=.146$; $p<.05$) aparece positiva e

significativamente associado ao tipo de escola, também são os alunos da escola profissional que mais recorrem a estratégia de pensamento desmancha prazer.

Por último, e no que diz respeito ao **Bem-Estar** global não se verificou nenhuma associação significativa com as variáveis sociodemográficas analisadas (Sexo, Tipo de Escola e Actividades Extra curriculares). No entanto, em relação às suas dimensões verificou-se uma associação positiva e significativa da percepção de competências com o sexo ($r=.181$; $p<.01$) e o tipo de escola ($r=.224$; $p<.05$), pelo que os rapazes e os alunos da escola profissional parecem ter uma melhor percepção das suas competências; uma associação positiva e significativa da dimensão emocional positiva com o tipo de escola ($r=.224$; $p<.01$) e uma associação negativa e significativa entre o apoio social e o sexo ($r=-.167$; $p<.01$), sendo os alunos da escola profissional aqueles que apresentam uma avaliação cognitiva emocional positiva mais elevada do bem-estar e as raparigas, aquelas que percebem como tendo mais apoio social dos seus pares.

Tabela 29 - Correlação entre as variáveis em estudo e as variáveis sócio-demográficas (Rho Sperman)

	Sexo	Tipo de Escola	Act ext currc curriculares
ANT	-.034	-.036	-.221(**)
REM	-.173(**)	-.116(*)	-.146(*)
MOM	-.114	-.024	-.164(**)
SBI_TOTAL	-.132(*)	-.082	-.240(**)
AC	.063	.132(*)	-.116
PDP	-.008	.146(*)	-.067
CMEM	-.020	-.009	-.032
CM	-.100	-.046	-.092
CT	.028	.065	-.072
PDP	-.075	.008	-.084
Em que medida esta experiência/acontecimento foi desejável para ti?	.006	-.067	-.082
Até que ponto foste pessoalmente responsável pela ocorrência desta experiência/acontecimento?	-.010	.052	-.080
Em que medida esta experiência/acontecimento era esperado ou inesperado?	.041	-.159(**)	-.059
Quando ocorreu, quanto tempo durou esta experiência/acontecimento?	.054	.119(*)	-.124(*)
Até que ponto consideras esta experiência/acontecimento raro na tua vida?	.206(**)	-.032	-.028
Em que medida desejavas esta experiência/acontecimento, antes de ocorrer?	.048	-.079	-.181(**)
Até que ponto o prazer desta experiência/acontecimento dependeu do que TU estavas a fazer?	.068	-.029	-.106
Em que medida o prazer desta experiência/acontecimento dependeu do que OUTROS estavam a fazer?	.023	-.075	-.060
Quando esta experiência/acontecimento ocorreu, em que medida o apreciaste	-.065	-.036	-.137(*)
Depois desta experiência/acontecimento ter ocorrido, durante quanto tempo continuaste a apreciá-lo?	-.153(*)	.063	-.078
COMPT	.181(**)	.224(**)	-.021
CEN	-.042	.035	-.061
CEP	.073	.224(**)	-.006
AS	-.167(**)	.023	-.044
ANS	-.082	.080	-.051
BETOTAL	.040	.068	.020
TipoEXP	-.158(**)	.123(*)	.114

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

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

Qual a relação existente entre as *crenças* sobre a capacidade para desfrutar e o *tipo de experiência*/acontecimento positivo referido pelos adolescentes ?

A partir da análise da relação entre as Crenças sobre a Capacidade para Desfrutar um acontecimento positivo e o tipo de experiências vividas pelos adolescentes (tabela 30) verifica-se que existe uma associação negativa e significativa entre as experiências que envolvem elementos da família e a crença global ($r=-.128$; $p<.05$) e a crença por antecipação ($r=-.149$; $p<.05$), pelo que parece que os adolescentes acreditam que são menos capazes de desfrutar de uma forma global e por antecipação as experiências/acontecimentos de família.

Tabela 30 – Relação entre o Tipo de Experiência/acontecimento e a Crença sobre a Capacidade para Desfrutar (Spearman's rho)

		ANT	REM	MOM	SBI
Desempenho	Correlation Coefficient	.063	-.078	-.046	-.027
	Sig. (2-tailed)	.323	.219	.467	.669
	N	248	248	248	248
Relações	Correlation Coefficient	.082	-.044	.041	.052
	Sig. (2-tailed)	.199	.495	.525	.419
	N	248	248	248	248
Família	Correlation Coefficient	-.149(*)	-.068	-.053	-.128(*)
	Sig. (2-tailed)	.019	.288	.408	.044
	N	248	248	248	248
Namoro	Correlation Coefficient	.064	.043	-.021	.033
	Sig. (2-tailed)	.314	.501	.737	.605
	N	248	248	248	248
Lazer	Correlation Coefficient	.082	-.044	.041	.052
	Sig. (2-tailed)	.199	.495	.525	.419
	N	248	248	248	248

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

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

Considerando que Bryant e Veroff (2007) apresentam um padrão de relação entre as estratégias de *savoring* e as crenças sobre a capacidade para desfrutar,

tendo em conta as experiências positivas, fomos verificar quais as experiências positivas predizem uma melhor crença sobre a capacidade para desfrutar.

A regressão linear múltipla através dos métodos de *stepwise*, *backward* e *forward* permitiu verificar que as diferentes experiências não são preditoras da crença global sobre a capacidade para desfrutar, nem das crenças por antecipação e momento uma vez que apresentaram $p > .05$.

Em relação à reminiscência, a regressão linear múltipla através dos métodos de *stepwise*, *backward* e *forward* permitiu verificar que as experiências de desempenho, namoro, lazer e familiares não são preditoras da crença por reminiscência, uma vez que apresentaram $p > .05$ e que as experiências de relação com os amigos são.

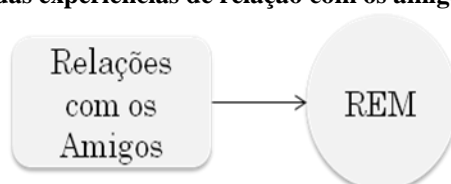
Assim, e através da Regressão Linear Múltipla com método *Enter*, testou-se o modelo que permitisse prever as crenças por reminiscência em função das experiências de relações com os amigos. Os resultados (tabela 31) permitiram confirmar a variável Relações com os Amigos ($\beta = .132$; $t(246) = 2.084$; $p < .05$) como preditora significativa e pela positiva da crença por reminiscência. Desta forma, o nosso modelo ajustado é então $REM = 5.398 + .352 \text{ Relações}$. Este modelo é significativo e explica uma proporção razoável da variável Reminiscência ($F(1, 246) = 4.342$; $p < .05$; $R^2_a = .013$).

Tabela 31 - Estimativas dos coeficientes de regressão (B), do respectivo erro-padrão (SE), dos coeficientes de regressão estandardizados (β) e da respectiva probabilidade de significância (p) para o modelo de regressão linear múltipla da crença por reminiscência em função das experiências de relação com os amigos (F(1, 246)=4.342; p<.05; R2a=.013).

	B	SE	β	P
(Constant)	5.398	.089		
Relações com os amigos	.352	.169	.132	.038

Graficamente esta relação pode ser representada pela seguinte figura 4:

Figura 4 – Relação de predição da crença sobre a capacidade para desfrutar por reminiscência em função das experiências de relação com os amigos



Qual a relação existente entre as **estratégias de *savoring*** utilizadas pelos adolescentes e o **tipo de experiência/acontecimento positivo** por eles referido?

Em relação ao tipo de estratégias verifica-se que a auto-congratulação está positivamente e significativamente associada a experiências relacionadas com o bom desempenho ($r=.162$, $p<.05$). Por seu lado, a estratégia de comportamento manifesto está significativa e negativamente associada às experiências com a família ($r=-.175$, $p<.01$). Por último, a estratégia de consciência temporal está significativa e positivamente associada com as experiências de relacionamento com os amigos e de lazer ($r=.208$; $p<.01$) e negativamente associada com as experiências de namoro ($r=-.174$; $p<.01$). Estes resultados sugerem que os adolescentes utilizam diferentes estratégias de *savoring* em função do tipo de experiência (tabela 32).

Tabela 32 – Relação entre as Estratégias de *savoring* e o Tipo de Experiências (Spearman's rho)

		AC	PDP	CMEM	CM	CT	PCO
Desempenho	Correlation Coefficient	.162(*)	-	-.123	.015	.002	.068
	Sig. (2-tailed)	.010	.816	.054	.820	.976	.290
	N	248	248	248	248	248	248
Relações	Correlation Coefficient	-.062	-.039	-.037	.071	.208(**)	.012
	Sig. (2-tailed)	.334	.538	.558	.268	.001	.848
	N	248	248	248	248	248	248
Família	Correlation Coefficient	-.098	.017	-.020	-.175(**)	-.120	-
	Sig. (2-tailed)	.125	.791	.752	.006	.059	.945
	N	248	248	248	248	248	248
Namorar	Correlation Coefficient	.035	.002	.148(*)	-.061	-.174(**)	-
	Sig. (2-tailed)	.588	.974	.020	.337	.006	.415
	N	248	248	248	248	248	248
Lazer	Correlation Coefficient	-.062	-	-.037	.071	.208(**)	.012
	Sig. (2-tailed)	.334	.538	.558	.268	.001	.848
	N	248	248	248	248	248	248

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

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

Tabela 33 – Correlação entre as Estratégias de *Savoring* para cada Tipo de Experiência

	Lazer						Namoro						familia					
	AC	PDP	CMEM	CM	CT	PCO	AC	PDP	CMEM	CM	CT	PCO	AC	PDP	CMEM	CM	CT	PCO
AC	1.000	.282	.338(*)	.368(*)	.399(*)	.544(*)	1.000	.244	.284	.371(*)	-.134	.398(**)	1.000	-.090	.264	.360	.157	.314
PDP	.282	1.000	-.143	.217	.275	.006	.244	1.000	.262	.253	.406(**)	.436(**)	-.090	1.000	-.204	.459(*)	.271	.225
CME M	.338 (*)	-.143	1.000	.567(*)	.454(*)	.710(*)	.284	.262	1.000	.313(*)	.123	.136	.264	-.204	1.000	-.101	-.201	.414(*)
CM	.368 (*)	.217	.567(**)	1.000	.253	.552(*)	.371 (*)	.253	.313(*)	1.000	.156	.370(*)	.360	.459(*)	-.101	1.000	.354	.411(*)
CT	.399 (*)	.275	.454(**)	.253	1.000	.524(*)	-.134	.406 (**)	.123	.156	1.000	.045	.157	.271	-.201	.354	1.000	.037
PCO	.544(*)	.006	.710(**)	.552(*)	.524(*)	1.000	.398 (**)	.436 (**)	.136	.370(*)	.045	1.000	.314	.225	.414(*)	.411(*)	.037	1.000
	Relações com os Amigos						Desempenho											
AC	1.000	.103	.473 (**)	.492 (**)	.279 (*)	.356 (**)	1.000	.295 (*)	.415 (**)	.457 (**)	.278 (*)	.521 (**)						
PDP	.103	1.000	-.102	-.019	.225	.085	.295 (*)	1.000	.130	.224	.265 (*)	.059						
CME M	.473(*)	-.102	1.000	.199	.371(*)	.500(*)	.415 (**)	.130	1.000	.506 (**)	.334 (**)	.524 (**)						
CM	.492(*)	-.019	.199	1.000	.096	.264(*)	.457 (**)	.224	.506 (**)	1.000	.407 (**)	.499 (**)						
CT	.279(*)	.225	.371 (**)	.096	1.000	.383(*)	.278 (*)	.265 (*)	.334 (**)	.407 (**)	1.000	.169						
PCO	.356(*)	.085	.500 (**)	.264(*)	.383(*)	1.000	.521 (**)	.059	.524 (**)	.499 (**)	.169	1.000						

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

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

Considerando a correlação entre as diferentes estratégias em função do tipo de experiências/acontecimentos positivos pode verificar (Tabela 33) que, a partilha com os outros está positiva e significativamente associada com todas as estratégias, excepto com o pensamento desmancha prazer, nas experiências de lazer (AC - $r=.544$, $p<.01$; CMEM - $r=.710$, $p<.01$; CM - $r=.552$, $p<.01$; CT - $r=.524$, $p<.01$) e de relações com os amigos (AC - $r=.356$, $p<.01$; CMEM - $r=.500$, $p<.01$; CM - $r=.264$, $p<.05$; CT - $r=.383$, $p<.01$).

A construção de memórias está associada com todos os tipos de estratégias nas experiências de lazer (AC- $r=.388$, $p<.05$; CM - $r=.567$, $p<.01$; CT - $r=.454$, $p<.01$; PCO - $r=.710$, $p<.01$) e de desempenho (AC- $r=.415$, $p<.01$; CM - $r=.506$, $p<.01$; CT - $r=.334$, $p<.01$; PCO - $r=.524$, $p<.01$).

A auto-congratulação está associada positivamente com todas as estratégias excepto com o pensamento desmancha prazer nas experiências de lazer (CMEM - $r=.338$, $p<.05$; CM - $r=.368$, $p<.05$; CT - $r=.399$, $p<.05$; PCO - $r=.544$, $p<.01$) e relações com os amigos (CMEM - $r=.473$, $p<.01$; CM - $r=.492$, $p<.01$; CT - $r=.279$, $p<.05$; PCO - $r=.356$, $p<.01$) e com todas as estratégias na experiência de desempenho (PDP - $r=.295$, $p<.05$; CMEM - $r=.415$, $p<.01$; CM - $r=.457$, $p<.01$; CT - $r=.278$, $p<.05$; PCO - $r=.521$, $p<.01$).

Estes resultados sugerem que determinado tipo de estratégias tendem a ser utilizadas em conjunto consoante o tipo de experiências.

Para avaliar se existe um perfil de estratégias de *savoring* em função do tipo de experiências positivas, realizou-se uma MANOVA não paramétrica, como descrito em Maroco (2007), uma vez que não se verificou o pressuposto da homogeneidade de co-variâncias (M de Box =200.577; F (126, 6555.561)=1.396; p=.002), conforme a tabela 34. Para identificar em que tipo de estratégias de *savoring* ocorreram diferenças significativas recorreu-se ao teste de Kruskal-Walis, seguido de comparações múltiplas de médias das ordens de acordo com o procedimento descrito em Maroco (2007). Considerou-se uma probabilidade de erro de tipo I (α) de 0.05 (tabela 35).

De acordo com a MANOVA não paramétrica existem diferenças estatisticamente significativas entre o tipo de estratégias e o tipo de experiências ($X^2=135.356$; N=248; p=0.000). O teste de Kruskal-Wallis indica que ocorrem diferenças significativas para as estratégias de comportamento manifesto ($X^2_{kw}(4)=10.570$; N=248; p=.032) e consciência temporal ($X^2_{kw}(4)=19.097$; N=248; p=.001). Finalmente, as comparações múltiplas das médias das ordens (tabela 36) revelam que, a estratégia de comportamento manifesto é mais utilizada nas experiências de desempenho (p=.021), de relações (p=.003) e de lazer (p=.007) do que nas experiências com familiares. As estratégias de consciência temporal são mais utilizadas nas experiências de lazer quando comparada com as experiências de desempenho (p=.024), família (p=.001) e namoro (p=.000); são mais utilizadas nas experiências de desempenho (p=.024) do que nas experiências de namoro (p=.038) e mais nas experiências de relações do que nas de namoro (p=.013). Estes resultados sugerem que os adolescentes utilizam as estratégias de

comportamento manifesto e consciência temporal de forma diferente consoante o tipo de experiência.

Tabela 34 – Teste de Box sobre a homogeneidade de co-variâncias

Box's M	200.577
F	1.396
df1	126
df2	9555.561
Sig.	.002

Tests the null hypothesis that the observed covariance matrices of the dependent variables are equal across groups.

a Design: Intercept+TipoExp

Tabela 35 - Significância da diferença de médias entre as Estratégias de *Savoring* e o Tipo de Experiências/acontecimentos positivos (a, b, c)

	AC	PDP	CMEM	CM	CT	PDP
Chi-Square	8.765	.617	7.802	10.570	19.097	1.559
Df	4	4	4	4	4	4
Asymp. Sig.	.067	.961	.099	.032	.001	.816

a Kruskal Wallis Test

b Grouping Variable: TipoEXP

c Some or all exact significances cannot be computed because there is insufficient memory.

Tabela 36 – Comparações Múltiplas das médias das ordens entre as estratégias de Comportamento Manifesto e Consciência Temporal o tipo de Experiências/acontecimento positivo

Dependent Variable	(I) TipoEXP	(J) TipoEXP	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Upper Bound	Lower Bound
CM	desempenho	relações	-.26101	.30460	.392	-.8607	.3386
		lazer	-.28630	.36010	.427	-.9952	.4226
		familia	.91546(*)	.39449	.021	.1388	1.6921
		Namorar	.26394	.34390	.443	-.4131	.9410
	Relações	desempenho	.26101	.30460	.392	-.3386	.8607
		lazer	-.02528	.36104	.944	-.7361	.6855
		familia	1.17647(*)	.39535	.003	.3982	1.9548
		Namorar	.52496	.34488	.129	-.1540	1.2039
	Lazer	desempenho	.28630	.36010	.427	-.4226	.9952
		relações	.02528	.36104	.944	-.6855	.7361
		familia	1.20175(*)	.43953	.007	.3365	2.0671
		Namorar	.55024	.39476	.164	-.2269	1.3274
	Familia	desempenho	-.91546(*)	.39449	.021	-1.6921	-.1388
		relações	-1.17647(*)	.39535	.003	-1.9548	-.3982
		lazer	-1.20175(*)	.43953	.007	-2.0671	-.3365
		Namorar	-.65152	.42636	.128	-1.4909	.1879
	Namorar	desempenho	-.26394	.34390	.443	-.9410	.4131
		relações	-.52496	.34488	.129	-1.2039	.1540
		lazer	-.55024	.39476	.164	-1.3274	.2269
		familia	.65152	.42636	.128	-.1879	1.4909
CT	desempenho	relações	-.11914	.25423	.640	-.6196	.3814
		lazer	-.68364(*)	.30055	.024	-1.2753	-.0919
		familia	.52961	.32925	.109	-.1186	1.1778
		Namorar	.59956(*)	.28703	.038	.0345	1.1646
	Relações	desempenho	.11914	.25423	.640	-.3814	.6196
		lazer	-.56450	.30133	.062	-1.1577	.0287
		familia	.64875	.32997	.050	-.0009	1.2984
		Namorar	.71869(*)	.28785	.013	.1520	1.2854
	Lazer	desempenho	.68364(*)	.30055	.024	.0919	1.2753
		relações	.56450	.30133	.062	-.0287	1.1577
		familia	1.21325(*)	.36685	.001	.4910	1.9355
		Namorar	1.28319(*)	.32948	.000	.6345	1.9318
	Familia	desempenho	-.52961	.32925	.109	-1.1778	.1186
		relações	-.64875	.32997	.050	-1.2984	.0009
		lazer	-1.21325(*)	.36685	.001	-1.9355	-.4910
		Namorar	.06995	.35586	.844	-.6306	.7705
	Namorar	desempenho	-.59956(*)	.28703	.038	-1.1646	-.0345
		relações	-.71869(*)	.28785	.013	-1.2854	-.1520
		lazer	-1.28319(*)	.32948	.000	-1.9318	-.6345
		familia	-.06995	.35586	.844	-.7705	.6306

* The mean difference is significant at the .05 level.

Partindo da ideia proposta por Bryant e Veroff (2007) relativamente à existência de um perfil de *savoring*, em que dependendo do tipo de experiência são utilizadas diferentes estratégias de *savoring*, realizaram-se várias análises de regressão linear múltipla para verificar a utilização das diferentes estratégias em função dos diferentes tipos de experiência.

A regressão linear múltipla através dos métodos de *stepwise*, *backward e forward* permitiu verificar que as experiências de namoro, relações com os amigos, com familiares e de lazer não são preditoras de uma maior utilização de estratégias de **auto-congratulação** para desfrutar uma experiência/acontecimento positivo, uma vez que apresentaram $p > .05$.

Através da Regressão Linear Múltipla com método *Enter* testou-se o modelo que permitisse prever a utilização de estratégias de auto-congratulação para desfrutar uma experiência/acontecimento positivo em função do tipo de experiências (Desempenho, Relações com Amigos, Namoro, Lazer e Família). Desta forma os resultados permitiram confirmar a experiência de **desempenho** ($\beta = .168$; $t(246) = 2.680$; $p < .001$), como preditora significativa da utilização de estratégias de auto-congratulação para desfrutar uma experiência/acontecimento positivo. O nosso modelo ajustado é então $AC = 4.145 + .520DESEMP$. Este modelo é significativo e explica uma proporção razoável da variável de AC ($F(1, 246) = 7.183$; $p = .008$; $R^2_a = .024$) (tabela 37).

Tabela 37 - Estimativas dos coeficientes de regressão (B), do respectivo erro-padrão (SE), dos coeficientes de regressão estandardizados (β) e da respectiva probabilidade de significância (p) para o modelo de regressão linear múltipla da auto-congratulação em função das experiências de desempenho ($F(1, 246) = 7.183$; $p = .008$; $R^2_a = .024$).

	B	SE	β	P
(Constant)	4.145	.102		.000
Desempenho	.520	.194	.168	.008

A regressão linear múltipla através dos métodos de *stepwise*, *backward* e *forward* permitiu verificar que as experiências de desempenho, relações com os amigos, com familiares e de lazer não são preditoras de uma maior utilização de estratégias de **construção de memórias** para desfrutar uma experiência/acontecimento positivo, uma vez que apresentaram $p > .05$.

Através da Regressão Linear Múltipla com método *Enter* testou-se um modelo que permitisse prever a utilização de estratégias de construção de memória para desfrutar uma experiência/acontecimento positivo em função do tipo de experiências (Desempenho, Relações com Amigos, Namoro, Lazer e Família). Desta forma, os resultados permitiram confirmar a experiência de **Namoro** ($\beta = .147$; $t(246) = 2.339$; $p = .020$), como preditora significativa da utilização de estratégias de construção de memórias para desfrutar uma experiência/acontecimento positivo. O nosso modelo ajustado é então $CMEM = 4.546 + .549 \text{Namoro}$. Este modelo é significativo e explica uma proporção razoável da variável de CMEM ($F(1, 246) = 5.470$; $p = .020$; $R^2_a = .018$) (tabela 38).

Tabela 38 - Estimativas dos coeficientes de regressão (B), do respectivo erro-padrão (SE), dos coeficientes de regressão estandardizados (β) e da respectiva probabilidade de significância (p) para o modelo de regressão linear múltipla da construção de memória em função das experiências de namoro ($F(1, 246)=5.470$; $p=.020$; $R^2_a=.018$).

	B	SE	β	P
(Constant)	4.546	.099		.000
Namoro	.549	.235	.147	.020

A regressão linear múltipla através dos métodos de *stepwise*, *backward* e *forward* permitiu verificar que as experiências de desempenho, relações com os amigos, namoro e de lazer não são preditoras de uma maior utilização de estratégias de **comportamento manifesto** para desfrutar uma experiência/acontecimento positivo, uma vez que apresentaram $p>.05$. Através da Regressão Linear Múltipla com método *Enter* testou-se um modelo que permitisse prever a utilização de estratégias de comportamento manifesto para desfrutar uma experiência/acontecimento positivo em função do tipo de experiências (Desempenho, Relações com Amigos, Namoro, Lazer e Família). Desta forma, os resultados permitiram confirmar a experiência **Família** ($\beta=-.174$; $t(246)=-2.771$; $p=.006$), como preditora significativa negativa da utilização de estratégias de comportamento manifesto para desfrutar uma experiência/acontecimento positivo. O nosso modelo ajustado é então $CM=3.82-.993$ Família. Este modelo é significativo e explica uma proporção razoável da variável de CM ($F(1, 246)=7.681$; $p=.006$; $R^2_a=.026$) (tabela 39).

Tabela 39 - Estimativas dos coeficientes de regressão (B), do respectivo erro-padrão (SE), dos coeficientes de regressão estandardizados (β) e da respectiva probabilidade de significância (p) para o modelo de regressão linear múltipla do comportamento manifesto em função das experiências de família (F(1, 246)=7.681; p=.006; R²_a=.026).

	B	SE	β	P
(Constant)	3.826	.123		.000
Família	-.993	.358	-.174	.006

A regressão linear múltipla através dos métodos de *stepwise*, *backward* e *forward* permitiu verificar que as experiências de desempenho, relações com os amigos, com familiares não são preditoras de uma maior utilização de estratégias de consciência temporal para desfrutar uma experiência/acontecimento positivo, uma vez que apresentaram $p > .05$. Através da Regressão Linear Múltipla com método *Enter*, testou-se um modelo que permitisse prever a utilização de estratégias de **consciência temporal** para desfrutar uma experiência/acontecimento positivo em função do tipo de experiências (Desempenho, Relações com Amigos, Namoro, Lazer e Família). Desta forma os resultados permitiram confirmar a variável **Namoro** ($\beta = -.139$; $t(245) = 2.202$; $p = .029$) como preditora significativa negativa, e a variável **Lazer** ($\beta = .172$; $t(246) = 2.717$; $p = .007$), como preditora significativa positiva da utilização de estratégias de consciência temporal para desfrutar de uma experiência/acontecimento positivo. O nosso modelo ajustado é então $CT = 3.391 - .556 \text{Namoro} + .727 \text{Lazer}$. Este modelo é significativo e explica uma proporção razoável da variável de CT ($F(2, 245) = 7.596$; $p = .001$; $R^2_a = .051$) (tabela 40).

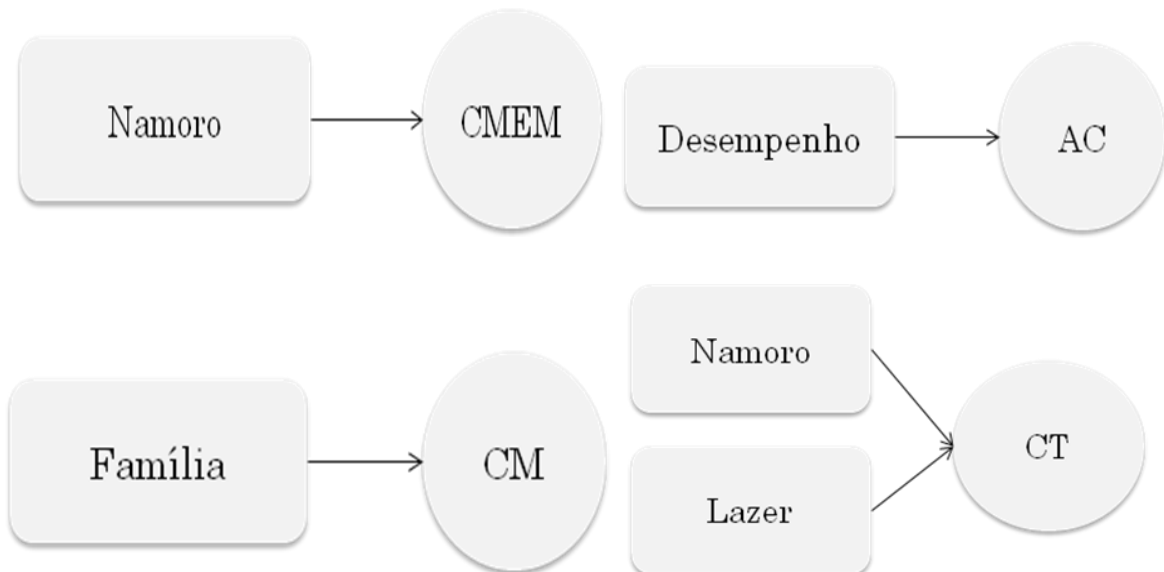
Tabela 40 - Estimativas dos coeficientes de regressão (B), do respectivo erro-padrão (SE), dos coeficientes de regressão estandardizados (β) e da respectiva probabilidade de significância (p) para o modelo de regressão linear múltipla do comportamento manifesto em função das experiências de família CT ($F(2, 245)=7.596; p=.001; R^2_a=.051$).

	B	SE	β	P
(Constant)	3.391	.116		.000
Namoro	-.556	.252	-.139	.029
Lazer	.727	.268	.172	.007

Para as estratégias de pensamento desmancha prazer e partilha com os outros não foram encontradas relações significativas com os tipos de experiência.

Graficamente estes resultados podem ser representados através da seguinte figura.

Figura 5- – Relação de predição da crença sobre a utilização das diferentes estratégias de *savoring* em função do tipo de experiências /acontecimentos positivos



Qual a relação entre as **estratégias** de *savoring* e as **crenças** de *savoring*?

A análise da relação entre as Crenças sobre a Capacidade para Desfrutar um acontecimento positivo e as Estratégias de *Savoring* (tabela 41), permitiu constatar que a auto-congratulação, a construção de memórias, o comportamento manifesto e a partilha com os outros estão associadas positiva e significativamente ($r=.365$; $p<.01$; $r=.341$; $p<.01$; $r=.263$; $p<.01$; $r=.277$; $p<.01$, respectivamente) com a Crença global sobre a capacidade para desfrutar. De tal forma que, quanto mais os adolescentes recorrem às estratégias de que a auto-congratulação, a construção de memórias, o comportamento manifesto e a partilha com os outros, mais acreditam que são capazes de Desfrutar, de uma forma global, uma experiência/acontecimento positivo. Tendo em conta a dimensão temporal das Crenças sobre a Capacidade para Desfrutar, constata-se que todos os tipos de Estratégias identificadas neste estudo apresentam uma relação positiva e significativa com a Crença sobre a Capacidade para Desfrutar por antecipação (AC – $r=.304$; $p<.01$; PDP – $r=.116$; $p<.05$; CMEM – $r=.279$; $p<.01$; CM – $r=.231$; $p<.01$; CT – $r=.158$; $p<.01$; PCO – $r=.154$; $p<.01$). Todas as Estratégias de *Savoring*, excepto o pensamento desmancha prazer e a consciência temporal, estão positiva e significativamente correlacionadas com a reminiscência (AC – $r=.267$; $p<.01$; CMEM – $r=.329$; $p<.01$; CM – $r=.149$; $p<.05$; PCO – $r=.223$; $p<.01$) e com a Crença sobre a capacidade para desfrutar o momento em que ocorre o acontecimento positivo (AC – $r=.280$; $p<.01$; CMEM – $r=.157$; $p<.05$; CM – $r=.215$; $p<.01$; PCO – $r=.262$; $p<.01$). Desta forma, parece que a utilização das estratégias de pensamento desmancha-prazer e construção temporal não estão relacionadas com a crença dos adolescentes sobre a sua

capacidade para desfrutar por reminiscência e o momento de uma experiência/acontecimento positivo.

Tabela 41 - Correlação entre a Crença sobre a Capacidade para Desfrutar e as Estratégias de *Savoring* (Spearman's rho)

		AC	PDP	CMEM	CM	CT	PCO
ANT	Correlation Coefficient	.304(**)	.116(*)	.279(**)	.231(**)	.158(**)	.154(**)
	Sig. (2-tailed)	.000	.050	.000	.000	.008	.009
	N	285	285	285	285	285	285
REM	Correlation Coefficient	.267(**)	-.062	.329(**)	.149(*)	-.014	.223(**)
	Sig. (2-tailed)	.000	.297	.000	.012	.809	.000
	N	285	285	285	285	285	285
MOM	Correlation Coefficient	.280(**)	-.069	.157(**)	.215(**)	-.055	.262(**)
	Sig. (2-tailed)	.000	.246	.008	.000	.354	.000
	N	285	285	285	285	285	285
SBI_TOTAL	Correlation Coefficient	.365(**)	.010	.341(**)	.263(**)	.066	.277(**)
	Sig. (2-tailed)	.000	.872	.000	.000	.270	.000
	N	285	285	285	285	285	285

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

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

Analisando a relação entre as estratégias de *savoring* e a crença sobre a capacidade para desfrutar em função do tipo de experiências (tabela 42), pode-se constatar que a estratégia de auto-congratulação está positiva e significativamente associada com a crença global sobre a capacidade para desfrutar em todas as experiências, excepto nas experiências com a família (Lazer – $r=.437$, $p<.01$; Namoro – $r=.414$, $p<.01$; relações com os Amigos – $r=.396$, $p<.01$; Desempenho – $r=.377$, $p<.01$). É de referir ainda que, esta estratégia está positiva e significativamente associada com todas as dimensões da Crença sobre a Capacidade para Desfrutar nas experiências de Relações com os Amigos (ANT – $r=.376$, $p<.01$; REM – $r=.246$, $p<.05$; MOM – $r=.244$, $p<.05$; SBI – $r=.386$, $p<.01$) e Desempenho (ANT – $r=.297$, $p<.05$; REM – $r=.339$, $p<.01$; MOM – $r=.334$, $p<.01$; SBI – $r=.377$, $p<.01$). Para além disto, a estratégia de auto-congratulação

correlaciona com a crença sobre a capacidade para desfrutar por antecipação em todos os tipos de experiências, excepto as de Namoro (Lazer – $r=.359$, $p<.05$; . Família – $r=.386$, $p<.05$; Amigos $r=.376$, $p<.01$; Desempenho – $r=.297$, $p<.05$).

A estratégia de pensamento desmancha prazer, está associada positiva e significativamente apenas com a crença sobre a capacidade para desfrutar por antecipação na experiência de desempenho ($r=.267$, $p<.05$).

No que diz respeito à estratégia de construção de memórias verifica-se que, também, está positiva e significativamente associada à crença global sobre a capacidade para desfrutar em todas as experiências excepto naquelas que envolvem elementos familiares (Lazer – $r=.399$, $p<.05$; . Namoro – $r=.308$, $p<.05$; Amigos $r=.363$, $p<.01$; Desempenho – $r=.395$, $p<.01$).

É de referir, ainda, que esta estratégia, se correlaciona positiva e significativamente com a crença sobre a capacidade para desfrutar por antecipação (Amigos – $r=.327$, $p<.01$; Desempenho – $r=.355$, $r<.01$) e reminiscência nas experiências de relações com os amigos ($r=.313$, $p<.01$) e de desempenho ($r=.486$, $p<.01$) .

Em relação à estratégia de comportamento manifesto verificou-se que está positiva e significativamente associada à crença sobre a capacidade para desfrutar por antecipação nas experiências de lazer ($r=.427$, $p<.01$), com a família($r=.474$, $p<.01$) e de desempenho ($r=.279$, $p<.05$). É de referir, também, que esta estratégia está significativamente e positivamente associada à crença sobre a capacidade para desfrutar o momento nas experiências com os amigos ($r=.263$, $p<.05$).

A estratégia de consciência temporal está positiva e significativamente associada com a crença sobre a capacidade para desfrutar o momento, na

experiência de namoro ($r=.341$, $p<.05$), e com a crença sobre a capacidade para desfrutar por antecipação nas experiências com os amigos ($r=.266$, $p<.05$).

Em relação à estratégia de partilha com os outros verificou-se que está positiva e significativamente associada com a crença global (Namoro – $r=.371$, $p<.05$; Desempenho – $r=.388$, $p<.01$), a crença sobre a capacidade para desfrutar por reminiscência (Namoro – $r=.346$, $p<.05$; Desempenho – $r=.361$, $p<.01$) e no momento (Namoro – $r=.361$, $p<.05$; Desempenho – $r=.313$, $p<.01$) nas experiências de namoro e desempenho.

Estes resultados sugerem que a forma como a crença sobre a capacidade para desfrutar uma experiência/acontecimento positivo se relaciona com as estratégias de *savoring* pode depender do tipo de experiências. Mais concretamente verificou-se que as estratégias de consciência temporal e de partilha com outros apenas se correlacionam com a crença sobre a capacidade para desfrutar nas experiências de namoro e relações com os amigos e nas de desempenho e namoro, respectivamente.

Tabela 42 - Correlação entre a Crença sobre a Capacidade para Desfrutar e as Estratégias de *Savoring* em cada Tipo de Experiência (Spearman's rho)

		Lazer				Namoro				Familia				Relações com os Amigos				Desempenho			
		ANT	REM	MOM	SBI	ANT	REM	MOM	SBI	ANT	REM	MOM	SBI	ANT	REM	MOM	SBI	ANT	REM	MOM	SBI
AC	CC	.359(*)	.262	.297	.437(**)	.111	.424(**)	.348(*)	.414(**)	.386(*)	.253	.101	.337	.376(**)	.246(*)	.244(*)	.396(**)	.297(*)	.339(**)	.334(**)	.377(**)
	Sig. N	.027 38	.112 38	.070 38	.006 38	.472 44	.004 44	.021 44	.005 44	.039 29	.186 29	.603 29	.074 29	.002 68	.044 68	.045 68	.001 68	.013 69	.004 69	.005 69	.001 69
PDP	CC	.296	-.078	-.005	.105	.149	.076	-.078	.068	.200	-.131	-.164	-.050	-.080	-.042	-.145	-.065	.267(*)	-.142	-.081	.009
	Sig. N	.071 38	.641 38	.975 38	.529 38	.335 44	.623 44	.616 44	.663 44	.298 29	.499 29	.395 29	.797 29	.517 68	.731 68	.240 68	.599 68	.026 69	.245 69	.508 69	.944 69
CME M	CC	.398(*)	.260	.247	.399(*)	.262	.297	.130	.308(*)	-.330	-.053	-.093	-.185	.327(**)	.313(**)	.147	.363(**)	.355(**)	.486(**)	.107	.395(**)
	Sig. N	.013 38	.114 38	.135 38	.013 38	.086 44	.050 44	.401 44	.042 44	.080 29	.786 29	.630 29	.337 29	.007 68	.009 68	.233 68	.002 68	.003 69	.000 69	.380 69	.001 69
CM	CC	.427(**)	-.041	.190	.285	.094	.329(*)	.233	.281	.474(*)	.087	.042	.203	.073	.021	.263(*)	.159	.279(*)	.201	.137	.293(*)
	Sig. N	.007 38	.807 38	.252 38	.083 38	.544 44	.029 44	.129 44	.064 44	.009 29	.655 29	.829 29	.290 29	.553 68	.862 68	.030 68	.195 68	.020 69	.097 69	.263 69	.015 69
CT	CC	.119	.078	.104	.145	.157	-.092	-.341(*)	-.043	.080	-.175	.031	-.006	.266(*)	.024	-.007	.166	.073	.086	.002	.052
	Sig. N	.477 38	.641 38	.536 38	.384 38	.309 44	.554 44	.023 44	.783 44	.681 29	.365 29	.873 29	.975 29	.028 68	.847 68	.953 68	.175 68	.553 69	.484 69	.984 69	.670 69
PCO	CC	.274	.149	.149	.276	.177	.346(*)	.361(*)	.371(*)	.000	.120	.031	.064	.155	.062	.193	.208	.208	.361(**)	.313(**)	.388(**)
	Sig. N	.096 38	.371 38	.372 38	.094 38	.250 44	.022 44	.016 44	.013 44	.999 29	.536 29	.873 29	.741 29	.207 68	.618 68	.116 68	.089 68	.086 69	.002 69	.009 69	.001 69

A regressão linear múltipla através dos métodos de *stepwise*, *backward* e *forward* permitiu verificar que as variáveis PDP, CMEM, CM e PCO não são preditoras da Crença sobre a Capacidade global para Desfrutar um acontecimento positivo, uma vez que apresentaram $p > .05$.

Através da Regressão Linear Múltipla com método *Enter*, testou-se o modelo que permitisse prever a crença sobre a Capacidade para Desfrutar um acontecimento positivo em função das Estratégias de *Savoring*. Desta forma, os resultados permitiram confirmar as variáveis AC ($\beta = -.314$; $t(279) = 5.445$; $p < .001$) e CMEM ($\beta = .236$; $t(279) = 4.088$; $p < .001$) como preditoras significativas da Crença global sobre a Capacidade para Desfrutar uma experiência/acontecimento positivo. O nosso modelo ajustado é então $SBI\ TOTAL = 3.375 + .215\ AC + .156\ CMEM$. Este modelo é significativo e explica uma proporção razoável da variável SBI TOTAL ($F(2, 279) = 37.452$; $p < .001$; $R^2_a = .206$) (tabela 43).

Tabela 43 - Estimativas dos coeficientes de regressão (B), do respectivo erro-padrão (SE), dos coeficientes de regressão estandardizados (β) e da respectiva probabilidade de significância (p) para o modelo de regressão linear múltipla das crenças sobre a capacidade para desfrutar um acontecimento positivo em função das estratégias de auto-congratulação e construção de memórias ($F(2, 279) = 37.452$; $p < .001$; $R^2_a = .206$)

	B	SE	β	p
(Constant)	3.375	.196		.000
Auto-Congratulação	.215	.040	.314	.000
Construção de Memória	.156	.038	.236	.000

Os resultados encontrados para cada uma das dimensões das crenças de *savoring* foram muito semelhantes, aos encontrados para a crença global. Assim, e depois de aplicar os procedimentos estatísticos anteriores, os resultados da regressão linear múltipla, através do método *Enter*, permitiram confirmar que as

estratégias de **auto-congratulação** ($\beta=.203$; $t(281)=3.294$; $p=.001$), construção de memórias ($\beta=.229$; $t(281)=3.780$; $p<.001$), e **pensamento desmancha prazer** ($\beta=-.111$; $t(281)=-1.963$; $p=.051$), são preditores significativos da crença através da **reminiscência**. O nosso modelo ajustado é então $REM=4.027+.203AC+.229CMEM-.111PDP$. Este modelo é significativo e explica uma proporção razoável da variável de REM ($F(3, 280)=13.943$; $p<.001$; $R^2_a=.120$) (tabela 44).

Tabela 44 - Estimativas dos coeficientes de regressão (B), do respectivo erro-padrão (SE), dos coeficientes de regressão estandardizados (β) e da respectiva probabilidade de significância (p) para o modelo de regressão linear múltipla das crenças sobre a capacidade para desfrutar um acontecimento positivo através da reminiscência em função das estratégias de auto-congratulação, construção de memórias e pensamento desmancha prazer ($F(3, 280)=13.943$; $p<.001$; $R^2_a=.120$).

	B	SE	β	p
(Constant)	4.027	.270		.000
Auto-Congratulação	.176	.053	.203	.001
Construção de Memória	.192	.051	.229	.000
Pensamento Desmancha Prazer	-.081	.041	-.111	.051

Em relação à **antecipação** os resultados da regressão linear múltipla, através do método *Enter*, permitiram confirmar as estratégias de **auto-congratulação** ($\beta=.240$; $t(282)=3.971$; $p<.001$) e **construção de memórias** ($\beta=.195$; $t(282)=3.227$; $p=.001$) como preditoras significativas da crença através da antecipação. O nosso modelo ajustado é então $ANT=2.546+.240AC+.195CMEM$. Este modelo é significativo e explica uma proporção razoável da variável de ANT ($F(2, 282)=21.613$; $p<.001$; $R^2_a=.127$) (tabela 45).

Tabela 45 - Estimativas dos coeficientes de regressão (B), do respectivo erro-padrão (SE), dos coeficientes de regressão estandardizados (β) e da respectiva probabilidade de significância (p) para o modelo de regressão linear múltipla das crenças sobre a capacidade para desfrutar um acontecimento positivo através da antecipação em função das estratégias de auto-congratulação e construção de memórias (F(2, 282)=21.613; p<.001; R²_a=.127).

	B	SE	β	p
(Constant)	2.546	.284		.000
Auto-Congratulação	.229	.058	.240	.000
Construção de Memória	.179	.055	.195	.001

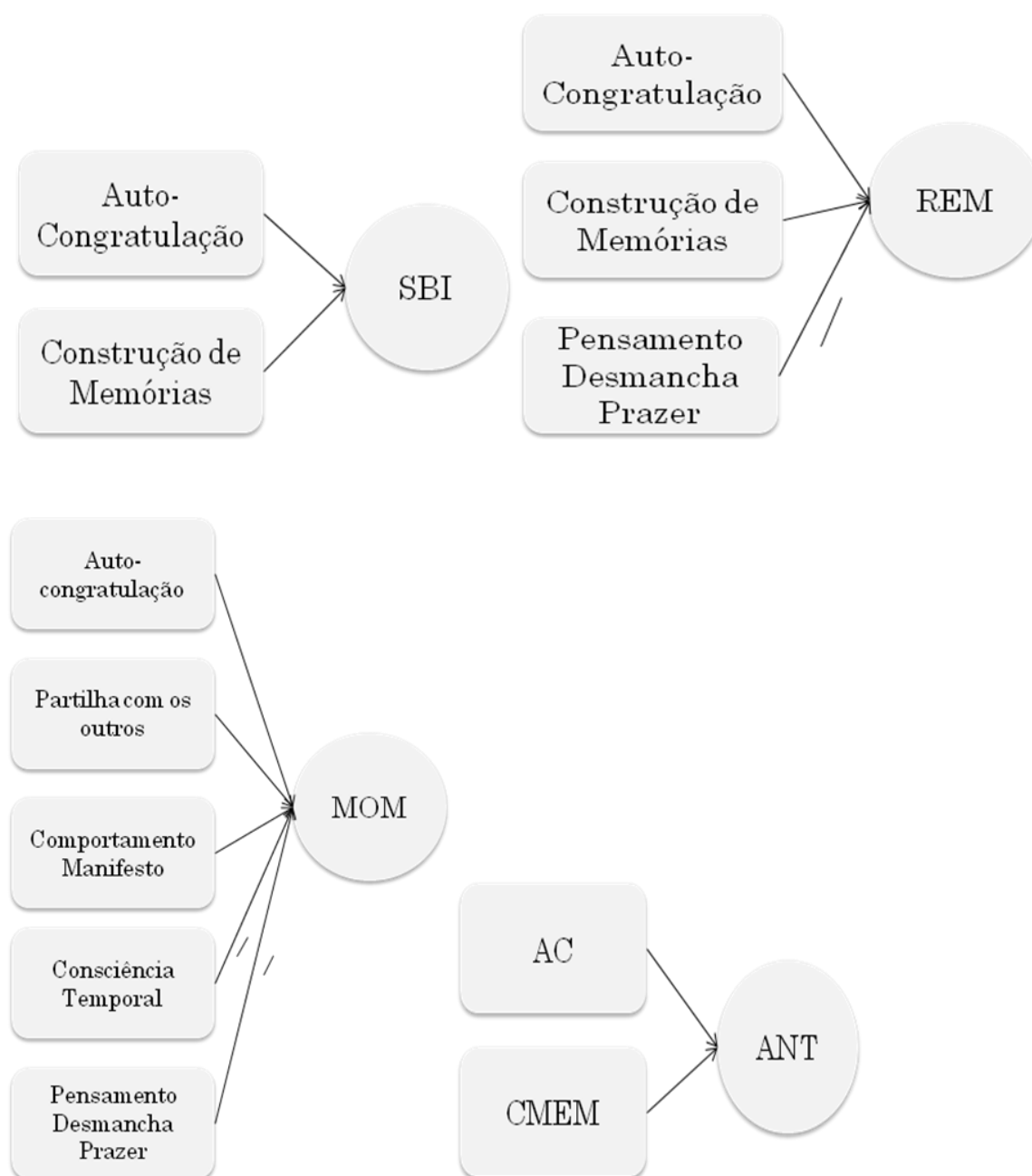
Por último, no que diz respeito ao **momento**, os resultados da regressão linear múltipla, através do método *Enter*, permitiram confirmar as estratégias de **auto-congratulação** ($\beta=.191$; $t(276)=2.893$; $p=.004$), **partilha com os outros** ($\beta=.166$; $t(276)=2.549$; $p=.011$), **comportamento manifesto** ($\beta=.129$; $t(276)=1.983$; $p=.048$), como preditoras significativas e positivos e a **consciência temporal** ($\beta=-.160$; $t(276)=-2.591$; $p=.010$) e **pensamento desmancha prazer** ($\beta=-.135$; $t(276)=2.264$; $p=.024$), como preditoras significativas e negativas da crença através do momento. O nosso modelo ajustado é então $MOM=4.382+.191AC+.166PCO+.129CM-.160CT-.135PDP$. Este modelo é significativo e explica uma proporção razoável da variável de MOM (F(5, 276)=8.902; $p<.001$; R²_a=.123) (tabela 46).

Tabela 46 - Estimativas dos coeficientes de regressão (B), do respectivo erro-padrão (SE), dos coeficientes de regressão estandardizados (β) e da respectiva probabilidade de significância (p) para o modelo de regressão linear múltipla das crenças sobre a capacidade para desfrutar um acontecimento positivo através do momento em função das estratégias de auto-congratulação, partilha com os outros, comportamento manifesto, consciência temporal e pensamento desmancha prazer (F(5, 276)=8.902; p<.001; R²_a=.123).

	B	SE	β	p
(Constant)	4.382	.263		.000
Auto-Congratulação	.167	.058	.191	.004
Partilha com os outros	.123	.048	.166	.011
Comportamento manifesto	.085	.043	.129	.048
Consciência temporal	-.126	.049	-.160	.010
Pensamento desmancha prazer	-.099	.044	-.135	.024

Graficamente esta relação pode ser representada pela Figura 6.

Figura 6 - Relação de predição da crença sobre a utilização das diferentes estratégias de *savoring* em função das Estratégias de *Savoring*



Qual a relação entre as **estratégias** de *savoring* e a **avaliação cognitiva** que os adolescentes fazem sobre os acontecimentos positivos?

A partir da análise da relação entre a **avaliação cognitiva** que o adolescente faz em relação a uma experiência/acontecimento Positivo e o tipo de **Estratégias** de *Savoring* utilizadas (tabela 47), pode-se constatar que a desejabilidade de um acontecimento positivo está positiva e significativamente associada às estratégias de auto-congratulação ($r=.371$; $p<.01$), de construção de memória ($r=.232$; $p<.01$), de comportamento manifesto ($r=.207$; $p<.01$) e à partilha com os outros ($r=.146$; $p<.01$) e negativa e significativamente associada ao pensamento desmancha prazer ($r=-.128$; $p<.05$).

De forma semelhante, o desejo de ocorrência de uma experiência antes de esta acontecer, está significativa e positivamente associado com as estratégias de auto-congratulação ($r=.304$; $p<.01$), comportamento manifesto ($r=.168$; $p<.01$) e partilha com os outros ($r=.145$; $p<.05$) e negativa e significativamente associado ao pensamento desmancha prazer ($r=-.135$; $p<.05$). Estes resultados parecem indicar que, por um lado, quanto mais desejável é o acontecimento positivo e quanto mais os adolescentes desejam que este aconteça, mais recorrem ao uso da auto-congratulação, comportamento manifesto e partilha com os outros, para desfrutar esse acontecimento. E por outro, menos recorrem ao pensamento desmancha prazer.

O facto de o adolescente acreditar que o prazer da experiência depende daquilo que os outros fizeram está relacionado de forma significativa e positiva com o uso das estratégias de partilha com os outros ($r=.202$; $p<.01$), comportamento manifesto ($r=.161$; $p<.01$), consciência temporal ($r=.155$; $p<.01$) e construção de

memórias ($r=.130$; $p<.05$), pelo que quanto mais os adolescentes acreditam que os outros são responsáveis pela ocorrência do acontecimento positivo, mais recorrem à partilha com os outros, ao comportamento manifesto, à consciência temporal e à construção de memórias para desfrutar o acontecimento positivo. Pelo contrário, o facto do prazer da experiência/acontecimento positivo depender de si próprio está positiva e significativamente associada com as estratégias de auto-congratulação ($r=.186$; $p<.01$) e de comportamento manifesto ($r=.122$; $p<.05$). Desta forma, os adolescentes utilizam mais as estratégias de auto-congratulação e comportamento manifesto, quando acreditam que o prazer da experiência/acontecimento positivo depende de si.

A duração do acontecimento positivo está associada de forma significativa e positiva com a auto-congratulação ($r=.274$; $p<.01$) e a partilha com os outros ($r=.164$; $p<.01$), pelo que quanto mais tempo dura o acontecimento positivo, mais o adolescente recorre às estratégias de auto-congratulação e de partilha com os outros.

Por último, o facto de o adolescente se sentir responsável pela ocorrência de um acontecimento positivo está positiva e significativamente associada à utilização da estratégia de auto-congratulação ($r=.167$. $p<.01$), o que parece indicar que quanto mais responsável o adolescente se sente pela ocorrência de uma experiência/acontecimento positivo mais utiliza a estratégia de auto-congratulação para desfrutar esse acontecimento.

Tabela 47 – Correlação entre as Estratégias de *Savoring* e a avaliação Cognitiva sobre a experiência/acontecimento positivo

		DESAJ	RESP	ESP/ INESP	DUR	FREQ	D_ANTES	D-SI_PP	D_ OUTROS
AC	Correlation Coefficient	.371(**)	.167(**)	-.036	.274(**)	-.019	.304(**)	.186(**)	-.057
	Sig. (2-tailed)	.000	.005	.541	.000	.754	.000	.002	.339
	N	285	285	285	280	285	285	285	283
PDP	Correlation Coefficient	-.128(*)	.062	-.054	.079	.073	-.135(*)	-.010	.048
	Sig. (2-tailed)	.030	.299	.364	.189	.217	.022	.872	.424
	N	285	285	285	280	285	285	285	283
CMEM	Correlation Coefficient	.232(**)	.018	-.073	.101	-.114	.103	.093	.130(*)
	Sig. (2-tailed)	.000	.768	.221	.092	.054	.081	.117	.029
	N	285	285	285	280	285	285	285	283
CM	Correlation Coefficient	.207(**)	.085	.039	.073	.013	.168(**)	.122(*)	.161(**)
	Sig. (2-tailed)	.000	.153	.507	.221	.831	.004	.040	.007
	N	285	285	285	280	285	285	285	283
CT	Correlation Coefficient	-.077	.013	.038	-.091	.066	.017	.096	.155(**)
	Sig. (2-tailed)	.194	.825	.523	.130	.268	.773	.106	.009
	N	285	285	285	280	285	285	285	283
PCO	Correlation Coefficient	.146(*)	-.028	-.072	.164(**)	-.043	.145(*)	.016	.202(**)
	Sig. (2-tailed)	.014	.634	.223	.006	.469	.014	.784	.001
	N	285	285	285	280	285	285	285	283

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

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

Considerando os estudos realizados por Bryant e Veroff (2007) recorreu-se à regressão linear múltipla através dos métodos de *stepwise*, *backward* e *forward* para testar a relação de predição das diferentes estratégias de *savoring* em função da avaliação cognitiva que o adolescente faz em relação à experiência/acontecimento positivo. Os resultados permitiram verificar que a desejabilidade de uma experiência/acontecimento positivo, a responsabilidade pela ocorrência desse acontecimento, a duração da experiência/acontecimento, e a atribuição do prazer da experiência a si próprio, não são variáveis preditoras de uma maior utilização da estratégia de partilha com os outros para desfrutar uma experiência/acontecimento positivo, uma vez que apresentaram $p > .05$.

Através da Regressão Linear Múltipla com método *Enter*, testou-se o modelo que permitisse prever a estratégia de partilha com os outros em função da

avaliação cognitiva que o adolescente faz sobre a experiência/acontecimento positivo.

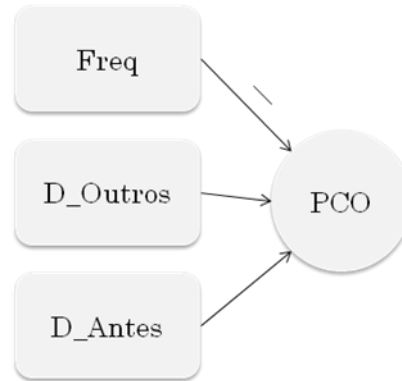
Desta forma, os resultados permitiram confirmar as variáveis frequência da experiência/acontecimento positivo ($\beta=-.159$; $t(279)=-2.614$; $p=.009$), atribuição do prazer sentido aos outros ($\beta=.212$; $t(279)=3.645$; $p<.001$), e o desejo que a experiência/acontecimento ocorresse antes de acontecer ($\beta=.166$; $t(279)=2.762$; $p=.001$), como preditoras significativas da utilização de estratégias de partilha com os outros para desfrutar de uma experiência/acontecimento positivo. O nosso modelo ajustado é então $PCO=3.511-.084FREQ+.107D_Antes+.111D_Outros$. Este modelo é significativo e explica uma proporção razoável da variável de PCO ($F(3, 279)=7.548$; $p=.000$; $R^2_a=.065$) (tabela 48).

Tabela 48 - Estimativas dos coeficientes de regressão (B), do respectivo erro-padrão (SE), dos coeficientes de regressão estandardizados (β) e da respectiva probabilidade de significância (p) para o modelo de regressão linear múltipla da partilha com os outros em função avaliação cognitiva que o adolescente faz em relação à experiência/acontecimento positivo ($F(3, 279)=7.548$; $p=.000$; $R^2_a=.065$).

	B	SE	β	P
(Constant)	3.511	.356		.000
Frequência	-.084	.032	-.159	.009
D_Antes	.107	.039	.166	.006
D_Outros	.111	.030	.212	.000

Graficamente este resultado pode ser representado pela figura 7.

Figura 7 - Relação de predição da estratégia partilha com os outros em função da Avaliação Cognitiva sobre a experiência/acontecimentos positivos



A regressão linear múltipla através dos métodos de *stepwise*, *backward* e *forward* permitiu verificar que a desejabilidade de uma experiência/acontecimento positivo, a responsabilidade pela ocorrência desse acontecimento, a frequência, o desejo da experiência/acontecimento antes deste ocorrer, até que ponto foi esperado ou inesperado, não são variáveis preditoras de uma maior utilização da estratégia de **consciência temporal** para desfrutar uma experiência/acontecimento positivo, uma vez que apresentaram $p > .05$.

Através da Regressão Linear Múltipla com método *Enter*, testou-se o modelo que permitisse prever a estratégia de **consciência temporal** em função da avaliação cognitiva que o adolescente faz sobre a experiência/acontecimento positivo.

Desta forma, os resultados permitiram confirmar as variáveis **duração da experiência/acontecimento positivo** ($\beta = -.116$; $t(279) = -1.944$; $p = .053$), o prazer sentido **dependente de si próprio** ($\beta = .135$; $t(279) = 2.274$; $p = .024$), o prazer sentido **dependente dos outros** ($\beta = .183$; $t(279) = 3.060$; $p = .002$), como preditoras significativas da utilização de estratégias de consciência temporal para desfrutar

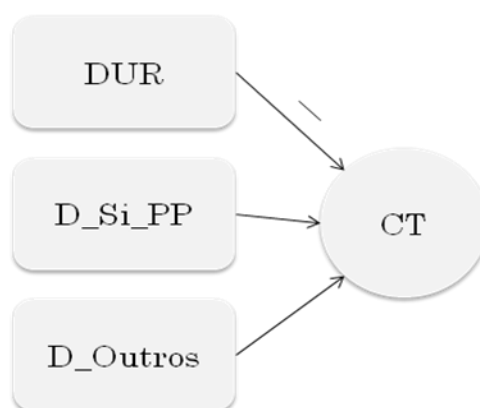
de uma experiência/acontecimento positivo. O nosso modelo ajustado é então $CT=2.777-.066DUR+.077D_Si_PP+.091D_Outros$. Este modelo é significativo e explica uma proporção razoável da variável de CT ($F(3, 274)=5.025$; $p=.002$; $R^2_a=.042$) (tabela 49).

Tabela 49 - Estimativas dos coeficientes de regressão (B), do respectivo erro-padrão (SE), dos coeficientes de regressão estandardizados (β) e da respectiva probabilidade de significância (p) para o modelo de regressão linear múltipla da consciência temporal em função avaliação cognitiva que o adolescente faz em relação à experiência/acontecimento positivo ($F(3, 274)=5.025$; $p=.002$; $R^2_a=.042$).

	B	SE	β	P
(Constant)	2.777	.364		.000
DUR	-.066	.034	-.116	.053
D_Si_PP	.077	.034	.135	.024
D_Outros	.091	.030	.183	.002

Graficamente este resultado pode ser representado pela figura 8.

Figura 8 - Relação de predição da estratégia Consciência Temporal em função da Avaliação Cognitiva sobre a experiência/acontecimentos positivos



A regressão linear múltipla através dos métodos de *stepwise*, *backward* e *forward* permitiu verificar que o prazer sentido dependente de si próprio e dos outros, a responsabilidade pela ocorrência desse acontecimento, a frequência, a duração da experiência/acontecimento positivo, o desejo da experiência/acontecimento antes deste ocorrer, até que ponto foi esperado ou inesperado, não são variáveis preditoras de uma maior utilização da estratégia

de comportamento manifesto para desfrutar uma experiência/acontecimento positivo, uma vez que apresentaram $p > .05$.

Através da Regressão Linear Múltipla com método *Enter*, testou-se o modelo que permitisse prever a estratégia de **comportamento manifesto** em função da avaliação cognitiva que o adolescente faz sobre a experiência/acontecimento positivo.

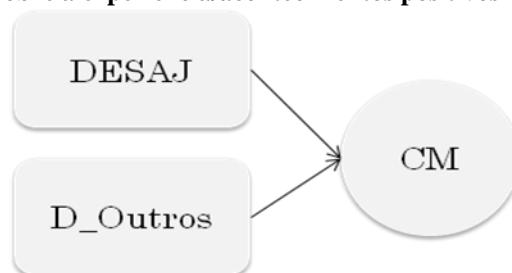
Desta forma, os resultados permitiram confirmar as variáveis **desajabilidade** ($\beta = -.232$; $t(280) = 4.047$; $p < .001$), e o prazer sentido **dependente dos outros** ($\beta = .160$; $t(280) = 2.799$; $p = .005$), como preditoras significativas da utilização de estratégias de comportamento manifesto para desfrutar de uma experiência/acontecimento positivo. O nosso modelo ajustado é então $CM = .747 + .289DESJ + .095D_Outros$. Este modelo é significativo e explica uma proporção razoável da variável de $CM(F(2, 280) = 12.049$; $p < .001$; $R^2_a = .073$) (tabela 50).

Tabela 50 - Estimativas dos coeficientes de regressão (B), do respectivo erro-padrão (SE), dos coeficientes de regressão estandardizados (β) e da respectiva probabilidade de significância (p) para o modelo de regressão linear múltipla do comportamento manifesto em função avaliação cognitiva que o adolescente faz em relação à experiência/acontecimento positivo ($F(2, 280) = 12.049$; $p < .001$; $R^2_a = .073$).

	B	SE	β	P
(Constant)	.747	.648		.250
DESJ	.289	.071	.232	.000
D_Outros	.095	.034	.160	.005

Graficamente este resultado pode ser representado pela figura 9.

Figura 9 - Relação de predição da estratégia comportamento manifesto em função da Avaliação Cognitiva sobre a experiência/acontecimentos positivos



A regressão linear múltipla através dos métodos de *stepwise*, *backward* e *forward* permitiu verificar que o prazer sentido dependente de si próprio, a responsabilidade pela ocorrência desse acontecimento, a frequência, a duração da experiência/acontecimento positivo, o desejo da experiência/acontecimento antes deste ocorrer, até que ponto foi esperado ou inesperado, não são variáveis preditoras de uma maior utilização da estratégia de construção de memórias para desfrutar uma experiência/acontecimento positivo, uma vez que apresentaram $p > .05$.

Através da Regressão Linear Múltipla com método *Enter*, testou-se o modelo que permitisse prever a estratégia de **construção de memórias** em função da avaliação cognitiva que o adolescente faz sobre a experiência/acontecimento positivo.

Desta forma, os resultados permitiram confirmar as variáveis **desejabilidade** ($\beta = .237$; $t(280) = 4.109$; $p < .001$), e o prazer **sentido dependente dos outros** ($\beta = .129$; $t(280) = 2.234$; $p = .026$), como preditoras significativas da utilização de estratégias de construção de memórias para desfrutar uma experiência/acontecimento positivo. O nosso modelo ajustado é então $CMEM = 2.264 + .231DESAJ + .059D_Outros$. Este modelo é significativo e explica

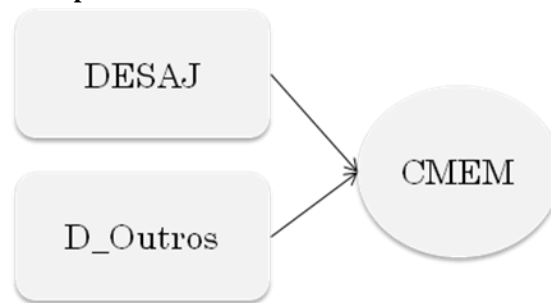
uma proporção razoável da variável de CMEM ($F(2, 280)=10.891$; $p<.001$; $R^2_a=.066$) (tabela 51).

Tabela 51 - Estimativas dos coeficientes de regressão (B), do respectivo erro-padrão (SE), dos coeficientes de regressão estandardizados (β) e da respectiva probabilidade de significância (p) para o modelo de regressão linear múltipla da construção de memórias em função da avaliação cognitiva que o adolescente faz em relação à experiência/acontecimento positivo ($F(2, 280)=10.891$; $p<.001$; $R^2_a=.066$).

	B	SE	β	P
(Constant)	2.264	.510		.000
DESAJ	.231	.056	.237	.000
D_Outros	.059	.027	.129	.026

Graficamente este resultado pode ser representado pela figura 10.

Figura 10 - Relação de predição da estratégia Construção de memórias em função da Avaliação Cognitiva sobre a experiência/acontecimentos positivos



Relativamente à estratégia de pensamento desmancha prazer não foram encontrados resultados significativos.

A regressão linear múltipla através dos métodos de *stepwise*, *backward* e *forward* permitiu verificar que o prazer sentido dependente de si próprio e dos outros, a responsabilidade pela ocorrência desse acontecimento, a frequência da experiência/acontecimento positivo, o desejo da experiência/acontecimento antes deste ocorrer, até que ponto foi esperado ou inesperado, não são variáveis preditoras de uma maior utilização da estratégia de **auto-congratulação** para desfrutar uma experiência/acontecimento positivo, uma vez que apresentaram $p>.05$.

Através da Regressão Linear Múltipla com método *Enter*, testou-se o modelo que permitisse prever a estratégia de auto-congratulação em função da avaliação cognitiva que o adolescente faz sobre a experiência/acontecimento positivo.

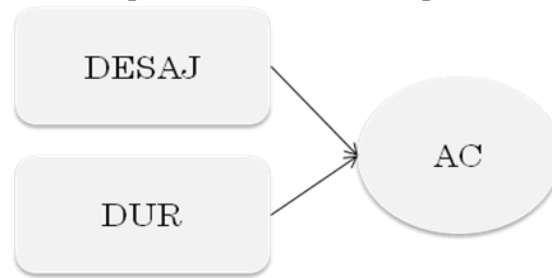
Desta forma, os resultados permitiram confirmar as variáveis desejabilidade ($\beta=.316$; $t(277)=5.546$; $p<.001$), e a duração da experiência/acontecimento positivo ($\beta=.172$; $t(277)=3.013$; $p=.003$), como preditoras significativas da utilização de estratégias de auto congratulação para desfrutar uma experiência/acontecimento positivo. O nosso modelo ajustado é então $AC=1.157+.298DESAJ+.088DUR$. Este modelo é significativo e explica uma proporção razoável da variável de AC ($F(2, 277)=25.509$; $p<.001$; $R^2_a=.149$) (tabela 52).

Tabela 52 - Estimativas dos coeficientes de regressão (B), do respectivo erro-padrão (SE), dos coeficientes de regressão estandardizados (β) e da respectiva probabilidade de significância (p) para o modelo de regressão linear múltipla da construção de memórias em função da avaliação cognitiva que o adolescente faz em relação à experiência/acontecimento positivo ($F(2, 277)=25.509$; $p<.001$; $R^2_a=.149$).

	B	SE	β	P
(Constant)	1.157	.458		.012
DESAJ	.298	.054	.316	.000
DUR	.088	.029	.172	.003

Graficamente este resultado pode ser representado pela figura 11.

Figura 11 - Relação de predição da estratégia Auto-Congratulação em função da Avaliação Cognitiva sobre a experiência/acontecimentos positivos



No que diz respeito à relação entre as estratégias de *savoring* e o nível de apreciação de uma experiência/acontecimento positivo (tabela 53), verificou-se que este está significativa e positivamente associado às estratégias de auto-congratulação ($r=.312$, $p<.01$), construção de memórias, ($r=.307$, $p<.01$), comportamento manifesto ($r=.169$ $p<.01$), partilha com os outros ($r=.236$, $p<.01$) e negativamente associado à estratégia de pensamento desmancha prazer ($r=-.179$; $p<.01$). A duração da apreciação da experiência/acontecimento positivo está positiva e significativamente associada às estratégias de auto-congratulação ($r=.368$, $p<.01$), construção de memórias ($r=.346$, $p<.01$), comportamento manifesto ($r=.147$, $p<.05$) e partilha com os outros ($r=.243$, $p<.01$). Estes resultados parecem indicar que as estratégias de construção de memórias, comportamento manifesto e partilha com os outros aumentam e prolongam a apreciação da experiência/acontecimento positivo, ao contrário da estratégia de pensamento desmancha prazer.

Tabela 53 – Correlação entre as Estratégias de *Savoring* e a Apreciação da experiência/acontecimento positivo

		Nível de apreciação da experiência/acontecime nto positivo	Duração da apreciação da experiência/acontecimento positivo
AC	Correlation	.312(**)	.368(**)
	Sig. (2-tailed)	.000	.000
	N	285	285
PDP	Correlation	-.179(**)	-.019
	Sig. (2-tailed)	.002	.746
	N	285	285
CMEM	Correlation	.307(**)	.346(**)
	Sig. (2-tailed)	.000	.000
	N	285	285
CM	Correlation	.169(**)	.147(*)
	Sig. (2-tailed)	.004	.013
	N	285	285
CT	Correlation	-.004	-.042
	Sig. (2-tailed)	.947	.484
	N	285	285
PCO	Correlation	.236(**)	.243(**)
	Sig. (2-tailed)	.000	.000
	N	285	285

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

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

Tendo em conta que, segundo Bryant e Veroff (2007), a relação entre as estratégias de *savoring* e o nível e duração da apreciação de uma experiência/acontecimento pode depender do tipo de experiência (tabela 54), realizou-se uma análise correlacional para testar esta relação. Os resultados permitiram verificar que a auto-congratulação está positiva e significativamente associada com os diferentes tipos de experiência/acontecimentos positivos (desempenho – $r=.274$, $p<.01$; família – $r=.542$, $p<.01$; namoro – $r=.316$; $r<.01$) no que diz respeito ao nível de apreciação. Em relação à duração, esta estratégia apresenta uma associação positiva e significativa com as experiências de desempenho ($r=.316$, $p<.01$) e de namoro ($r=.454$, $p<.01$).

A construção de memórias, comportamento manifesto e a partilha com os outros estão positiva e significativamente relacionadas com a experiência de desempenho no que diz respeito ao grau ($r=.284$, $p<.01$; $r=.310$, $p<.01$; $r=.356$, $p<.01$, respectivamente), e à duração da experiência positiva ($r=.444$, $p<.01$; $r=.265$, $p<.05$; $r=.476$, $p<.01$) respectivamente. Por último, a consciência temporal está negativa e significativamente associada à experiência de namoro, no que diz respeito à apreciação ($r=-.330$, $p<.01$). Não foram encontradas diferenças significativas em relação aos outros tipos de experiência. Estes resultados sugerem que algumas estratégias estão associadas com o grau e a duração da apreciação independentemente do tipo de experiência (auto-congratulação), e que outras estão associadas apenas com um tipo de experiência (construção de memórias, comportamento manifesto e partilha com os outros).

Tabela 54 - Correlação entre as Estratégias de *Savoring* e a Apreciação da experiência/acontecimento positivo nas experiências de desempenho, Família e Namoro (Rho de Spearman)

		Grau de apreciação da experiência/acontecimento positivo			Duração da apreciação da experiência/acontecimento positivo		
		Desempenho	Família	Namoro	Desempenho	Família	Namoro
AC	Correlation Coefficient	.274(*)	.542(**)	.313(*)	.316(**)	.364	.454(**)
	Sig. (2-tailed)	.022	.002	.039	.008	.053	.002
	N	69	29	44	69	29	44
PDP	Correlation Coefficient	.119	-.248	-.071	.034	.006	-.127
	Sig. (2-tailed)	.331	.194	.648	.781	.976	.413
	N	69	29	44	69	29	44
CMEM	Correlation Coefficient	.284(*)	.304	.258	.444(**)	.319	.265
	Sig. (2-tailed)	.018	.109	.091	.000	.092	.082
	N	69	29	44	69	29	44
CM	Correlation Coefficient	.310(**)	-.113	.145	.265(*)	-.097	.039
	Sig. (2-tailed)	.010	.559	.347	.028	.618	.800
	N	69	29	44	69	29	44
CT	Correlation Coefficient	.151	-.142	-.330(*)	.165	-.347	-.239
	Sig. (2-tailed)	.216	.463	.028	.174	.065	.118
	N	69	29	44	69	29	44
PCO	Correlation Coefficient	.356(**)	.294	.281	.476(**)	.253	.155
	Sig. (2-tailed)	.003	.121	.065	.000	.185	.317
	N	69	29	44	69	29	44

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

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

A regressão linear múltipla através dos métodos de *stepwise*, *backward* e *forward* permitiu verificar que as variáveis CT, CM e PCO não são preditoras de um maior grau de apreciação de uma experiência/acontecimento positivo, uma vez que apresentaram $p > .05$.

Através da Regressão Linear Múltipla com método *Enter*, testou-se o modelo que permitisse prever o **grau de apreciação** de uma experiência/acontecimento positivo em função do tipo de estratégias de *savoring* (AC, PDP, CT, CMEM, CM e PCO).

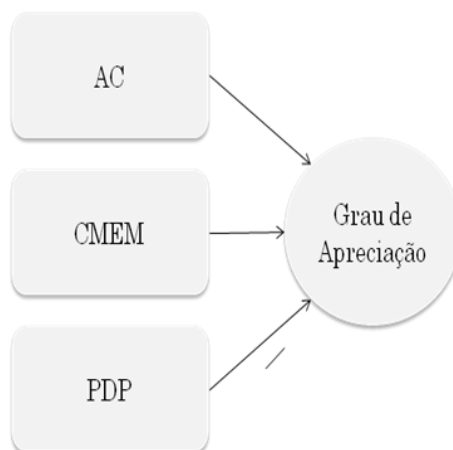
Desta forma, os resultados permitiram confirmar as variáveis AC ($\beta=.289$; $t(281)=4.886$; $p<.001$), CMEM ($\beta=.215$; $t(281)=3.694$; $p<.001$) como preditores significativos do grau de apreciação de uma experiência/acontecimento positivo e PDP ($\beta=-.229$; $t(281)=-4.199$; $p<.001$), como preditora significativa negativa. O nosso modelo ajustado é então $\text{Apreciação}=7.364+.289\text{AC}+.215\text{CMEM}-.229\text{PDP}$. Este modelo é significativo e explica uma proporção razoável da variável de BE ($F(3, 281)=22.952$; $p<.001$; $R^2_a=.188$) (tabela 55).

Tabela 55 - Estimativas dos coeficientes de regressão (B), do respectivo erro-padrão (SE), dos coeficientes de regressão estandardizados (β) e da respectiva probabilidade de significância (p) para o modelo de regressão linear múltipla do grau de apreciação em função das estratégias de auto-congratulação, construção de memórias e pensamento desmancha prazer ($F(3, 272)=22.952$; $p<.001$; $R^2_a=.188$)

	B	SE	β	P
(Constant)	7.364	.292		.000
Auto-Congratulação	.283	.058	.289	.000
Construção de Memórias	.203	.055	.215	.000
Pensamento Desmancha Prazer	-.188	.045	-.229	.000

Graficamente este resultado pode ser representado pela figura 12.

Figura 12 - Relação de predição do Grau de Apreciação em função das Estratégias de *savoring*



A regressão linear múltipla através dos métodos de *stepwise*, *backward* e *forward* permitiu verificar que as variáveis PDP, CM e PCO não são preditoras

de uma maior duração de apreciação de uma experiência/acontecimento positivo, uma vez que apresentaram $p > .05$.

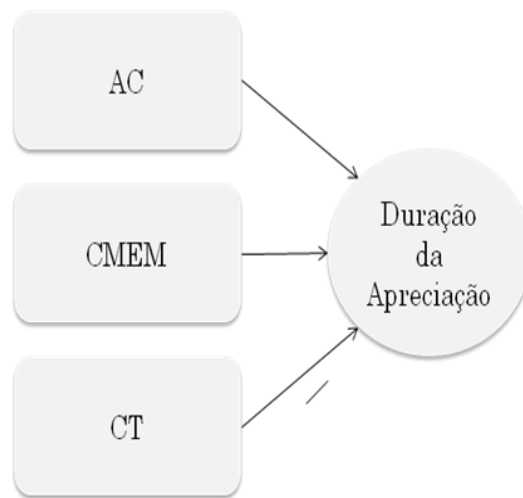
Através da Regressão Linear Múltipla com método *Enter*, testou-se o modelo que permitisse prever a duração de apreciação de uma experiência/acontecimento positivo em função do tipo de estratégias de *savoring* (AC, PDP, CT, CMEM, CM e PCO).

Desta forma, os resultados permitiram confirmar as variáveis AC ($\beta = .310$; $t(281) = 5.376$; $p < .001$), CMEM ($\beta = .287$; $t(281) = 4.940$; $p < .001$), como preditores significativos da duração da apreciação de uma experiência/acontecimento positivo e CT ($\beta = -.140$; $t(281) = -2.557$; $p = .001$), como preditora significativa negativa. O nosso modelo ajustado é então $Duração = 4.560 + .310AC + .287CMEM - .140PDP$. Este modelo é significativo e explica uma proporção razoável da duração da apreciação de um acontecimento/experiência positivo ($F(3, 281) = 27.718$; $p < .001$; $R^2_a = .220$) (tabela 56).

Tabela 56 - Estimativas dos coeficientes de regressão (B), do respectivo erro-padrão (SE), dos coeficientes de regressão estandardizados (β) e da respectiva probabilidade de significância (p) para o modelo de regressão linear múltipla da duração da apreciação em função das estratégias de auto-congratulação, construção de memórias e consciência temporal ($F(3, 281) = 27.718$; $p < .001$; $R^2_a = .220$).

	B	SE	β	P
(Constant)	4.560	.462		.000
Auto-Congratulação	.488	.091	.310	.000
Construção de Memórias	.435	.088	.287	.000
Consciência Temporal	-.189	.077	-.140	.011

Graficamente este resultado pode ser representado pela figura 13.

Figura 13 - Relação de predição da Duração da Apreciação em função das Estratégias de *savoring*

Qual a relação existente entre o nível de Bem-Estar dos adolescentes e o tipo de experiências?

Através da análise de correlação entre o Tipo de Experiência positiva e o Bem-Estar global (tabela 57) verifica-se que não existem diferenças significativas. No entanto, ao analisar as várias dimensões do Bem-Estar verifica-se que existe uma associação positiva e significativa entre a experiência relacionada com o desempenho e a percepção de competências ($r=.130$; $p<.05$) e negativa com o apoio social ($r=-.209$, $p<.05$). Estes resultados parecem indicar que nas experiências relacionadas com o bom desempenho, os adolescentes tendem a perceber-se como mais competentes e como tendo menos apoio dos seus pares.

Tabela 57 – Correlação entre o Bem-Estar Total e as suas dimensões e o Tipo de Experiências/acontecimentos positivos (Spearman's rho)

		BE	COMPT	CEN	CEP	AS	ANS
Desempenho	Correlation Coefficient	-.001	.130(*)	-.058	.046	-.209(**)	-.015
	Sig. (2-tailed)	.990	.041	.362	.468	.001	.810
	N	247	247	247	247	247	247
Relações	Correlation Coefficient	-.050	-.074	.019	-.017	-.006	.076
	Sig. (2-tailed)	.432	.247	.768	.784	.929	.232
	N	247	247	247	247	247	247
Familia	Correlation Coefficient	.012	-.035	.032	-.036	.098	-.011
	Sig. (2-tailed)	.846	.579	.612	.572	.123	.860
	N	247	247	247	247	247	247
Namorar	Correlation Coefficient	-.056	-.031	.115	-.057	.117	.043
	Sig. (2-tailed)	.384	.629	.072	.376	.067	.505
	N	247	247	247	247	247	247
Lazer	Correlation Coefficient	-.050	-.074	.019	-.017	-.006	.076
	Sig. (2-tailed)	.432	.247	.768	.784	.929	.232
	N	247	247	247	247	247	247

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

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

A regressão linear múltipla através dos métodos de *stepwise*, *backward* e *forward* permitiu verificar que os diferentes tipos de experiência não são preditoras do bem-estar, uma vez que apresentaram $p > .05$.

Qual a relação entre o **nível bem-estar** dos adolescentes e as **crenças de savoring?**

O resultado da correlação entre a Crença global sobre a capacidade para Desfrutar um acontecimento positivo e o Bem-Estar global (tabela 58) indica que existe uma associação positiva significativa entre estas duas variáveis ($r=.253$; $p<.01$).

No que diz respeito às correlações entre a Crença global sobre a capacidade para desfrutar e as diferentes dimensões do Bem-Estar, pode-se constatar que existe uma associação positiva significativa entre a percepção de competências ($r=.153$; $p<.01$), a dimensão cognitiva emocional positiva ($r=.284$; $p<.01$) e o apoio social ($r=.334$; $p<.01$) e a crença global sobre a capacidade para desfrutar e uma associação significativa e negativa desta com dimensão cognitiva emocional negativa ($r=-.129$; $p<.05$). Estes resultados parecem indicar que o facto de os adolescentes acreditarem que são capazes de desfrutar uma experiência/acontecimento positivo, está associado a níveis mais elevados de bem-estar e respectivas dimensões positivas.

A análise das correlações (tabela X) entre as dimensões temporais das Crenças e o Bem-Estar revela que todas as dimensões do Bem-Estar (COMP – $r=.326$; $p<.01$, CEP – $r=.384$; $p<.01$, e AS – $r=.342$; $p<.01$) e o Bem-Estar global ($r=.418$; $p<.01$) estão significativa e positivamente associadas, e a ansiedade ($r=-.202$; $p<.01$) e a dimensão cognitiva emocional negativa ($r=-.247$; $p<.01$) estão negativamente associadas, com a crença sobre a capacidade para desfrutar o **momento** em que ocorre um acontecimento positivo. No que diz respeito à

reminiscência, está significativa e positivamente associada à dimensão cognitiva emocional positiva ($r=.240$; $p<.01$), ao apoio social ($r=.307$; $p<.01$) e ao bem-estar global ($r=.210$; $p<.01$). Por último, em relação à **antecipação**, está positiva e significativamente associada ao apoio social ($r=.138$; $p<.05$). Estes resultados sugerem que a capacidade para desfrutar momento está mais associada com o nível de bem-estar e as suas dimensões positivas.

Tabela 58- Correlação (Spearman's rho) entre a Crença sobre a Capacidade para Desfrutar (global e suas dimensões) e o Bem-Estar (global e suas dimensões)

		COMPT	CEN	CEP	AS	ANS	BETOTAL
ANT	Correlation Coefficient	.047	.009	.088	.138(*)	.044	.031
	Sig. (2-tailed)	.434	.886	.141	.020	.459	.605
	N	284	284	284	284	284	284
REM	Correlation Coefficient	.062	-.104	.240(**)	.307(**)	-.011	.210(**)
	Sig. (2-tailed)	.297	.081	.000	.000	.849	.000
	N	284	284	284	284	284	284
MOM	Correlation Coefficient	.326(**)	-.247(**)	.384(**)	.342(**)	-.202(**)	.418(**)
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.001	.000
	N	284	284	284	284	284	284
SBI_TOTAL	Correlation Coefficient	.153(**)	-.129(*)	.284(**)	.334(**)	-.051	.253(**)
	Sig. (2-tailed)	.010	.029	.000	.000	.389	.000
	N	284	284	284	284	284	284

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

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

A regressão linear múltipla através dos métodos de *stepwise*, *backward* e *forward* permitiu verificar que as variáveis ANT, REM e SBITOTAL não são preditoras do bem-estar uma vez que apresentaram $p>.05$.

Através da Regressão Linear Múltipla com método *Enter*, testou-se o modelo que permitisse prever o bem-estar em função das crenças sobre a capacidade para desfrutar o momento em que ocorre um acontecimento positivo.

Desta forma, os resultados permitiram confirmar a variável MOM ($\beta=.439$; $t(280)=8.170$; $p<.001$), como preditora significativa do BE. O nosso modelo ajustado é então $BE=3.066+.243$ MOM. Este modelo é significativo e explica uma

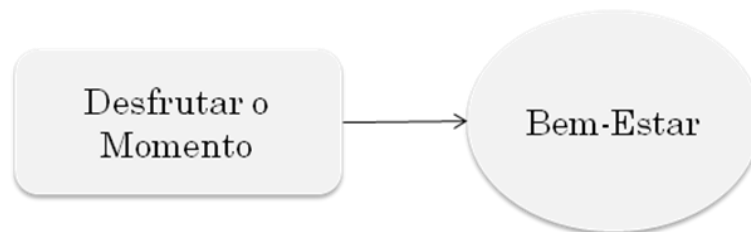
proporção razoável da variável de BE ($F(1, 280)=66.750$; $p<.001$; $R^2_a=.190$) (tabela 59).

Tabela 59 - Estimativas dos coeficientes de regressão (B), do respectivo erro-padrão (SE), dos coeficientes de regressão estandardizados (β) e da respectiva probabilidade de significância (p) para o modelo de regressão linear múltipla do bem-estar em função da crença sobre a capacidade para desfrutar o momento ($F(1, 280)=66.750$; $p<.001$; $R^2_a=.190$).

	B	SE	B	p
(Constant)	3.066	.161		.000
Desfrutar o Momento	.243	.030	.439	.000

Graficamente os resultados anteriores podem ser representados conforme Figura 14.

Figura 14 - Relação de predição do Bem-Estar em função da Crença sobre a Capacidade para Desfrutar o momento



Qual a relação entre o nível de bem-estar dos adolescentes e as estratégias de *savoring*?

Relativamente à associação entre o tipo de Estratégias de *Savoring* e o Bem-Estar global (tabela 60), pode-se verificar que existe uma associação positiva significativa a nível da **partilha com os outros** ($r=.127$; $p<.05$) e uma associação negativa a nível do **pensamento desmancha prazer** ($r=-.193$; $p<.01$) e da **consciência temporal** ($r=-.172$; $p<.01$). Estes resultados mostram que a utilização da estratégia de partilha com os outros está associada a um nível mais elevado de bem-estar, ao contrário das estratégias de pensamento desmancha prazer e consciência temporal.

Em relação à associação entre os diferentes tipos de Estratégias de *savoring* e as várias dimensões do Bem-Estar pode-se verificar que a estratégia de **partilha com os outros** está significativa e positivamente correlacionada com as dimensões cognitiva emocional positiva ($r=.139$; $p<.05$) e com o apoio social ($r=.177$; $p<.01$). A estratégia de **construção de memórias** está significativa e positivamente associada ao apoio social ($r=.154$; $p<.01$). Por último, a estratégia de **auto-congratulação** está correlacionada positivamente e de forma significativa com a dimensão cognitiva emocional positiva ($r=.199$; $p<.01$). A estratégia de **consciência temporal** está significativa e positivamente associada às dimensões de ansiedade ($r=.184$; $p<.01$) e cognitiva emocional negativa ($r=.195$; $p<.01$). A estratégia de **pensamento desmancha prazer** apresenta uma correlação positiva significativa com as dimensões cognitiva emocional negativa ($r=.236$; $p<.01$) e a ansiedade ($r=.225$; $p<.01$). Estes

resultados sugerem que a utilização de estratégias de partilha com os outros, auto congratulação e construção de memórias estão associadas a níveis mais elevados nas dimensões positivas do bem-estar, e que as estratégias de consciência temporal e pensamento desmancha prazer estão associadas a um nível mais elevado das dimensões negativas do bem-estar.

Tabela 60 – Correlação entre as Estratégias de *savoring* e o Bem-Estar total e as suas dimensões(Spearman's rho)

		COMP	CEN	CEP	AS	ANS	BETOTAL
AC	Correlation Coefficient	.111	-.024	.199(**)	.085	.064	.090
	Sig. (2-tailed)	.062	.684	.001	.153	.282	.129
	N	284	284	284	284	284	284
PDP	Correlation Coefficient	-.032	.236(* *)	-.056	-.020	.225(**)	-.193(**)
	Sig. (2-tailed)	.591	.000	.346	.738	.000	.001
	N	284	284	284	284	284	284
CMEM	Correlation Coefficient	-.031	.093	-.041	.154(**)	.110	-.035
	Sig. (2-tailed)	.602	.118	.490	.009	.064	.555
	N	284	284	284	284	284	284
CM	Correlation Coefficient	.012	.073	.085	.103	.115	-.004
	Sig. (2-tailed)	.842	.220	.153	.084	.053	.943
	N	284	284	284	284	284	284
CT	Correlation Coefficient	-.055	.195(* *)	-.061	-.069	.184(**)	-.172(**)
	Sig. (2-tailed)	.352	.001	.307	.244	.002	.004
	N	284	284	284	284	284	284
PCO	Correlation Coefficient	.065	-.079	.139(*)	.177(**)	.023	.127(*)
	Sig. (2-tailed)	.277	.186	.019	.003	.697	.033
	N	284	284	284	284	284	284

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

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

A regressão linear múltipla através dos métodos de *stepwise*, *backward* e *forward* permitiu verificar que as variáveis CMEM, AC e CM não são preditoras do bem-estar uma vez que apresentaram $p > .05$.

Através da Regressão Linear Múltipla com método *Enter*, testou-se o modelo que permitisse prever o bem-estar em função do tipo de estratégias de *savoring* (AC, PDP, CT, CMEM, CM e PCO).

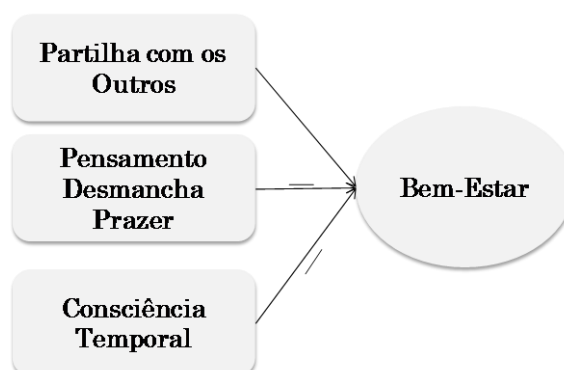
Desta forma, os resultados permitiram confirmar as variáveis PDP ($\beta=-.223$; $t(278)=-3.726$; $p<.001$), CT ($\beta=-.180$; $t(278)=-2.939$; $p=.004$) e PCO ($\beta=.234$; $t(278)=3.958$; $p<.001$) como preditores significativos do BE. O nosso modelo ajustado é então $BE=4.442-0.090 \text{ PDP}-.078 \text{ CT}+0.096 \text{ PCO}$. Este modelo é significativo e explica uma proporção razoável da variável de BE ($F(3, 278)=12.532$; $p<.001$; $R^2_a=.110$) (tabela 61).

Tabela 61 - Estimativas dos coeficientes de regressão (B), do respectivo erro-padrão (SE), dos coeficientes de regressão estandardizados (β) e da respectiva probabilidade de significância (p) para o modelo de regressão linear múltipla do bem-estar em função das estratégias de pensamento desmancha prazer, consciência temporal e partilha com os outros ($F(3, 278)=12.532$; $p<.001$; $R^2_a=.110$)

	B	SE	β	P
(Constant)	4.442	.127		.000
Pensamento desmancha prazer	-.090	.024	-.223	.000
Consciência temporal	-.078	.027	-.180	.004
Partilha com os outros	.096	.024	.234	.000

Graficamente este resultado pode ser representado pela figura 15.

Figura 15 – Relação de predição do Bem-Estar Total em função das Estratégias de *Savoring*



Hipóteses

Considerando os resultados anteriores e, de acordo com as hipóteses 1, 2, 3 e 4 fundamentadas em Bryant (2007), testou-se o efeito mediador das Estratégias de *Savoring*, na relação entre a Crença sobre a Capacidade para Desfrutar (SBI, MOM, REM, ANT) um acontecimento/experiência positiva e o nível de Bem-Estar.

Tal como referido anteriormente utilizou-se o Script criado por Hayes e Peacher (2008). Para a análise dos resultados, estes autores salientam que um efeito indirecto total não é um pré requisito para avaliar os efeitos indirectos específicos. Assim, é possível encontrar um efeito indirecto específico significativo na presença de um efeito indirecto total não significativo. Isto é verdade se, se considerar que o efeito total é a soma dos vários caminhos de influência, directos e indirectos, os quais nem todos fazem parte do modelo formal.

Hipótese 1 - A forma como o adolescente desfruta um acontecimento/experiência positiva medeia a relação entre a sua **Crença sobre a Capacidade para Desfrutar** e o seu nível de **Bem-Estar**.

Na relação entre a Crença global sobre a Capacidade para Desfrutar e o Bem-Estar (tabela 62), os resultados encontrados foram os seguintes:

O efeito directo (.2080, $p=.0000$) e o efeito total (.1995, $p=.0000$) da crença global sobre a capacidade para desfrutar sobre o bem-estar são significativos. A diferença entre os efeitos totais e os efeitos directos é igual ao efeito total

indirecto através dos seis mediadores, com um ponto de estimativa de $-.0086$ e com BCa a 95%IC entre $-.0655$ e $.0452$. Neste caso, esta diferença contém zero pelo que não se pode assumir que existe um efeito total. A análise dos efeitos indirectos específicos indica que, o efeito indirecto da SBI sobre o BETOTAL, através da PCO e da CMEM é estatisticamente significativo a $p < .05$, uma vez que o intervalo de confiança do bootstrap não inclui zero nas duas variáveis (PCO: $.0114$ e $.0702$; CMEM: $-.0769$ e $-.0073$). Analisando os contrastes *pairwise* dos efeitos indirectos (C1-C15) verifica-se que o efeito através da construção de memória é menor que o efeito através da auto-congratulação (BCa entre $.0039$ e $.01037$) e que o efeito através da partilha com os outros é maior do que o efeito indirecto específico através de pensamento desmancha prazer (BCa entre $-.0778$ e $-.0022$), comportamento manifesto (BCa entre $-.0874$ e $-.0103$), consciência temporal (BCa entre $-.0815$ e $-.0111$) e construção de memórias (BCa entre $-.1237$ e $-.0273$). Estes resultados sugerem que a Crença Global sobre a Capacidade para Desfrutar tem um efeito indirecto no nível de bem-estar, através de duas estratégias que actuam em direcções opostas. Assim, recorrendo mais à partilha com os outros aumenta o nível de Bem-Estar, e pelo contrário, recorrendo mais à construção de memórias diminui o nível de Bem-Estar.

Graficamente estes resultados podem ser representados através da figura 16.

Figura 16 – Relação de mediação das estratégias de *savoring* na relação entre as Crenças sobre a Capacidade para Desfrutar e o Bem-Estar

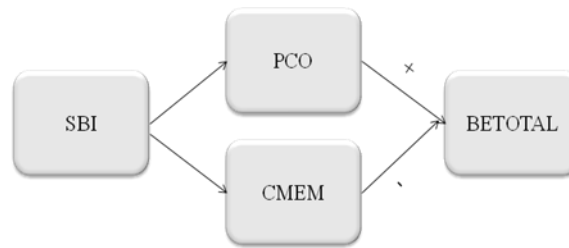


Tabela 62- O efeito de mediação das Estratégias de *Savoring* na relação entre as Crenças sobre a Capacidade para Desfrutar e o Bem-Estar

	Coeficiente						
	Ponto de Estimativa	de produto		BC 95% IC		BCa 95% IC	
		SE	Z	Baixo	Elevado	Baixo	Elevado
Total	-.0086	.0227	-.3798	-.0673	.0451	-.655	.0452
AC	.0112	.0170	.6567	-.0213	.0452	-.0202	.0446
PDP	-.0017	.0077	-.2253	-.0225	.0163	-.0244	.0171
CMEM	-.0350	.0154	-2.2741	-.0769	-.0073	-.0756	-.0082
CM	-.0102	.0122	-.8344	-.0383	.0117	-.0377	.0119
CT	-.0054	.0069	-.7891	-.0260	.0094	-.0253	.0095
PCO	.0326	.0135	2.4127	.0114	.0702	.0104	.0678
C1 - ACvsPDP	-.0129	.0188	.6839	-.0228	.0553	-.0234	.0546
C2 - ACvsCMEM	.0461	.0248	1.8569	.0008	.1019	.0039	.1037
C3 - ACvsCM	.0213	.0231	.9233	-.0247	.0677	-.0236	.0673
C4 - ACvsCT	.0166	.0185	.8948	-.0201	.0590	-.0192	.0590
C5 - ACvsPCO	-.0215	.0234	-.9173	-.0707	.0196	-.0653	.0206
C6 - PDPvsCMEM	.0332	.0169	1.9655	-.0018	.0730	-.0026	.0726
C7 - PDPvsCM	.0085	.0143	.5934	-.0259	.0384	-.0289	.0379
C8 - PDPvsCT	.0037	.0087	.4263	-.0153	.0233	-.0172	.0218
C9 - PDPvsPCO	-.0344	.0162	-2.1178	-.0777	-.0029	-.0778	-.0022
C10 - CMEMvsCM	-.0248	.0203	-1.2183	-.0733	.0098	-.0738	.0088
C11 - CMEMvsCT	-.0295	.0165	-1.7924	-.0689	.0034	-.0678	.0037
C12 - CMEMvsPCO	-.0676	.0226	-2.9871	-.1276	-.0280	-.1237	-.0273
C13 - CMvsCT	-.0048	.0140	-.3399	-.0312	.0257	-.0332	.0249
C14 - CMvsPCO	-.0428	.0198	-2.1597	-.0914	-.0100	-.0874	-.0103
C15 - CTvsPCO	-.0381	.0163	-2.3390	-.0840	-.0101	-.0815	-.0111

Hipótese 2 - A forma como o adolescente desfruta um acontecimento/experiência positiva medeia a relação entre as suas Crenças sobre a Capacidade para Desfrutar o momento e o seu nível de Bem-Estar.

Na relação entre a crença sobre a Capacidade para Desfrutar o momento e o Bem-Estar (tabela 63), os resultados encontrados foram os seguintes:

Os efeitos directos (.2491, $p=.0000$) e totais (.2290, $p=.0000$) da Crença sobre a Capacidade para Desfrutar o momento sobre o Bem-Estar são significativos.

A diferença entre os efeitos totais e os efeitos directos é igual ao efeito total indirecto através dos seis mediadores, com um ponto de estimativa de .0202 e com BCa a 95% IC entre -.0098 e .0544. Neste caso, esta diferença contém zero pelo que não se pode assumir que existe um efeito total. A análise dos efeitos indirectos específicos indica que, o efeito indirecto da MOM sobre o BETOTAL, através da PCO é estatisticamente significativo a $p<.05$, uma vez que o intervalo de confiança do bootstrap não inclui zero nesta variável (.0043 e .0418). Analisando os contrastes *pairwise* dos efeitos indirectos (C1-C15) verifica-se que o efeito através da partilha com os outros é maior do que o efeito indirecto específico através da construção de memórias (BCa entre -.0541 e -.0070), do comportamento manifesto (BCa entre -.0574 e -.0062), que o efeito indirecto específico através da construção de memórias é menor do que através da consciência temporal (BCa entre -.0280 e -.0001) e que o efeito indirecto específico através da construção de memórias é menor que o do pensamento desmancha prazer (BCa entre .0014 e .0333). Estes resultados sugerem que a Crença sobre a Capacidade para Desfrutar o Momento tem um efeito indirecto no nível de Bem-Estar através da estratégia Partilha com os outros. Assim, recorrendo mais à partilha com os outros aumenta o nível de Bem-Estar.

Graficamente estes resultados podem ser representados através da seguinte figura:

Figura 17 – Relação de mediação das estratégias de *savoring* na relação entre as Crenças sobre a Capacidade para Desfrutar o Momento e o Bem-Estar



Tabela 63- O efeito de mediação das Estratégias de *Savoring* na relação entre as Crenças sobre a Capacidade para Desfrutar o Momento e o Bem-Estar

	Bootstrapping						
	Ponto de Estimativa	Coeficiente de Produto		BC 95% IC		BCa 95% IC	
		SE	Z	Baixo	Elevado	Baixo	Elevado
Total	.0202	.0143	1.4070	-.0100	.0546	-.0098	.0544
AC	.0054	.0092	.5866	-.0101	.0263	-.0103	.0245
PDP	.0076	.0056	1.3433	-.0015	.0277	-.0013	.0254
CMEM	-.0064	.0051	-1.2567	-.0226	.0004	-.0223	.0004
CM	-.0089	.0076	-1.1665	-.0283	.0038	-.0276	.0038
CT	.0047	.0046	1.0168	-.0019	.0228	-.0019	.0212
PCO	.0178	.0092	1.9256	.0043	.0418	.0038	.0415
C1 - ACvsPDP	-.0022	.0106	-.2083	-.0251	.0196	-.0243	.0199
C2 - ACvsCMEM	.0118	.0114	1.0351	-.0059	.0378	-.0066	.0380
C3 - ACvsCM	.0143	.0133	1.0777	-.0095	.0438	-.0081	.0448
C4 - ACvsCT	.0007	.0103	.0652	-.0186	.0237	-.0187	.0228
C5 - ACvsPCO	-.0124	.0140	-.8852	-.0419	.0104	-.0408	.0093
C6 - PDPvsCMEM	.0140	.0075	1.8713	.0016	.0343	.0014	.0333
C7 - PDPvsCM	.0165	.0091	1.8125	-.0008	.0391	-.0011	.0376
C8 - PDPvsCT	.0029	.0067	.4327	-.0126	.0205	-.0127	.0197
C9 - PDPvsPCO	-.0102	.0111	-.9206	-.0369	.0119	-.0362	.0120
C10 - CMEMvsCM	.0025	.0093	.2710	-.0158	.0215	-.0159	.0201
C11 - CMEMvsCT	-.0111	.0062	-1.8017	-.0276	-.0001	-.0280	-.0001
C12 - CMEMvsPCO	-.0242	.0116	-2.0807	-.0540	-.00678	-.0541	-.0070
C13 - CMvsCT	-.0136	.0083	-1.6365	-.0339	.0021	-.0334	.0019
C14 - CMvsPCO	-.0267	.0131	-2.0396	-.0562	-.0060	-.0574	-.0062
C15 - CTvsPCO	-.0131	.0106	-1.2329	-.0383	.0049	-.0388	.0045

Hipótese 3 - A forma como o adolescente desfruta um acontecimento/experiência positiva medeia a relação entre as suas crenças sobre a Capacidade para Desfrutar por **reminiscência** e o seu nível de **Bem-Estar**.

Na relação entre a Crença sobre a Capacidade para Desfrutar através da reminiscência e o Bem-Estar (tabela 64), os resultados encontrados foram os seguintes:

Os efeitos directos (.1094, $p=.0015$) e totais (.1211, $p=.0003$) da crença sobre a capacidade para desfrutar através da reminiscência sobre o bem-estar são significativos.

A diferença entre os efeitos totais e os efeitos directos é igual ao efeito total indirecto através dos seis mediadores, com um ponto de estimativa de .0117 e com BCa a 95% IC entre -.0259 e .0518. Neste caso, esta diferença contém zero pelo que não se pode assumir que existe um efeito total. A análise dos efeitos indirectos específicos indica que, o efeito indirecto da REM sobre o BETOTAL, através da PCO e da CMEM é estatisticamente significativo a $p<.05$, uma vez que o intervalo de confiança do bootstrap não inclui zero nas duas variáveis (PCO: .0069 e .0497; CMEM: -.0581 e -.0043). Analisando os contrastes *pairwise* dos efeitos indirectos (C1-C15) verifica-se que o efeito através da partilha com os outros é maior do que através da construção de memórias (BCa entre -.0887 e -.0162), comportamento manifesto (BCa entre -.0573 e -.0047) e consciência temporal (BCa entre -.0567 e -.0011) e que o efeito da construção de memórias é menor do que o efeito da auto-congratulação (BCa entre .0073 e .0770) e do pensamento desmancha prazer (BCa entre .0043 e .0619). Estes resultados sugerem que a Crença sobre a Capacidade para Desfrutar através da

Reminiscência tem um efeito indirecto no nível de Bem-Estar através de duas estratégias que actuam em direcções opostas. Assim, recorrendo mais à partilha com os outros aumenta o nível de Bem-Estar, e pelo contrário, recorrendo mais à construção de memórias diminui o nível de Bem-Estar.

Graficamente estes resultados podem ser representados através da figura 18.

Figura 18 – Relação de mediação das estratégias de *savoring* na relação entre as Crenças sobre a Capacidade para Desfrutar através da Reminiscência e o Bem-Estar

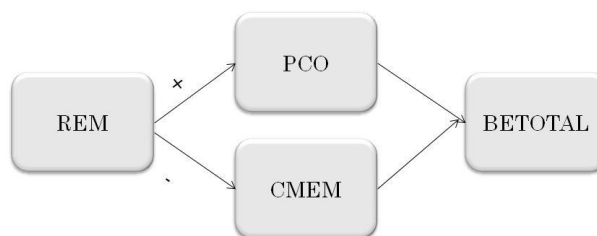


Tabela 64- O efeito de mediação das Estratégias de *Savoring* na relação entre as Crenças sobre a Capacidade para Desfrutar através da Reminiscência e o Bem-Estar

	Ponto de Estimativa	Coeficiente de Produto		Bootstrapping			
		SE	Z	BC 95% IC		BCa 95% IC	
				Baixo	Elevado	Baixo	Elevado
Total	.0117	.0166	.7049	-.0272	.0494	-.0259	.0518
AC	.0126	.0106	1.1853	-.0049	.0365	-.0052	.0367
PDP	.0050	.0064	.7853	-.0076	.0239	-.0070	.0259
CMEM	-.0247	.0120	-2.0529	-.0581	-.0043	-.0553	-.0043
CM	-.0027	.0064	-.4282	-.0181	.0083	-.0157	.0088
CT	-.0004	.0056	-.0685	-.0134	.0134	-.0139	.0144
PCO	.0220	.0098	2.2293	.0069	.0497	.0063	.0499
C1 - ACvsPDP	.0076	.0125	.6053	-.0169	.0371	-.0188	.0362
C2 - ACvsCMEM	.0373	.0176	2.1210	.0071	.0787	.0073	.0770
C3 - ACvsCM	.0153	.0137	1.1148	-.0091	.0472	-.0091	.0457
C4 - ACvsCT	.0130	.0123	1.0536	-.0086	.0444	-.0123	.0429
C5 - ACvsPCO	-.0094	.0152	-.6162	-.0413	.0172	-.0418	.0159
C6 - PDPvsCMEM	.0297	.0134	2.2139	.0035	.0626	.0043	.0619
C7 - PDPvsCM	.0077	.0089	.8943	-.0118	.0271	-.0125	.0267
C8 - PDPvsCT	.0054	.0071	.7617	-.0094	.0214	-.0082	.0236
C9 - PDPvsPCO	-.0170	.0123	-1.3795	-.0477	.0072	-.0481	.0087
C10 - CMEMvsCM	-.0220	.0141	-1.5536	-.0561	.0071	-.0563	.0005
C11 - CMEMvsCT	-.0243	.0127	-1.9093	-.0564	-.0002	-.0553	-.0005
C12 - CMEMvsPCO	-.0467	.0172	-2.7197	-.0920	-.0180	-.0887	-.0162
C13 - CMvsCT	-.0024	.0084	-.2833	-.0184	.0167	-.0186	.0177
C14 - CMvsPCO	-.0247	.0127	-1.9494	-.0583	-.0048	-.0573	-.0047
C15 - CTvsPCO	-.0223	.0122	-1.8277	-.0551	-.0014	-.0567	-.0011

Hipótese 4 - A forma como o adolescente desfruta um acontecimento/experiência positiva medeia a relação entre as suas crenças sobre a capacidade para desfrutar por **antecipação** e o seu nível de **bem-estar**.

Na relação entre a Crença sobre a Capacidade para Desfrutar por antecipação e o Bem-Estar (tabela 65), os resultados encontrados foram os seguintes:

Os efeitos directos e totais da Crença sobre a Capacidade para Desfrutar por antecipação sobre o Bem-Estar não são significativos. A diferença entre os efeitos totais e os efeitos directos é igual ao efeito total indirecto através dos seis mediadores, com um ponto de estimativa de $-.0185$ e com BCa a 95% IC entre $-.0549$ e $.0544$. Neste caso, esta diferença contém zero pelo que não se pode assumir que existe um efeito total. A análise dos efeitos indirectos específicos indica que, o efeito indirecto da ANT sobre o BETOTAL, através da PCO, da CMEM, da PDP e da CT é estatisticamente significativo a $p < .05$, uma vez que o intervalo de confiança do bootstrap não inclui zero nas quatro variáveis (PCO: $.0034$ e $.0392$; CMEM: $-.0444$ e $-.0002$; PDP: $-.0365$ e $-.0015$; CT: $-.0358$ e $-.0028$). Analisando os contrastes *pairwise* dos efeitos indirectos (C1-C15) verifica-se que o efeito através da partilha com os outros é maior do que o efeito indirecto específico através de todas as outras estratégias (BCa a 95% - PDP (entre $-.0611$ e $-.0109$), CMEM (entre $-.0756$ e $-.0099$) CT (entre $-.0642$ e $-.0116$). Estes resultados sugerem que a Crença sobre a Capacidade para Desfrutar por antecipação tem um efeito indirecto no nível de bem-estar através de quatro estratégias que actuam em direcções opostas. Assim, recorrendo mais à partilha com os outros aumenta o nível de Bem-Estar, e pelo contrário, recorrendo mais à

construção de memórias, consciência temporal e ao pensamento desmancha prazer diminui o nível de Bem-Estar.

Graficamente estes resultados podem ser representados através da figura 19.

Figura 19 – Relação de mediação das estratégias de *savoring* na relação entre as Crenças sobre a Capacidade para Desfrutar por Antecipação e o Bem-Estar

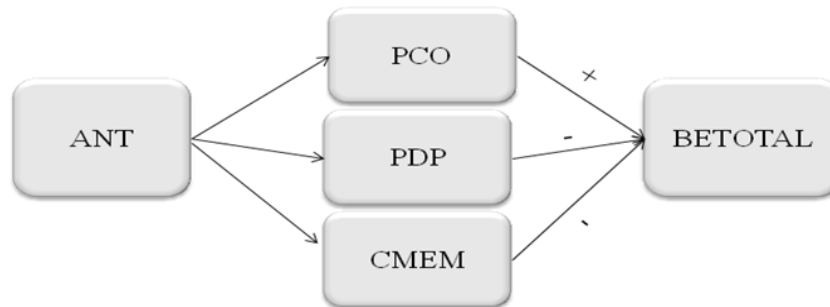


Tabela 65- O efeito de mediação das Estratégias de *Savoring* na relação entre as Crenças sobre a Capacidade para Desfrutar por Antecipação e o Bem-Estar

	Ponto de Estimativa	Bootstrapping					
		Coeficiente de Produto		BC 95% IC		BCa 95% IC	
		SE	Z	Baixo	Elevado	Baixo	Elevado
Total	-.0185	.0161	-1.1548	-.0537	.0137	-.0549	.0142
AC	.0150	.0114	1.3163	-.0059	.0398	-.0063	.0362
PDP	-.0143	.0076	-1.8875	-.0365	-.0015	-.0389	-.0014
CMEM	-.0187	.0106	-1.7632	-.0444	-.0002	-.0459	-.0013
CM	-.0039	.0083	-.4740	-.0222	.0104	-.0202	.0129
CT	-.0137	.0073	-1.8726	-.0358	-.0028	-.0339	-.0028
PCO	.0170	.0084	2.0239	.0034	.0392	.0036	.0394
C1 - ACvsPDP	.0293	.0142	2.0658	.0021	.0615	.0037	.0620
C2 - ACvsCMEM	.0337	.0171	1.9768	.0031	.0717	.0034	.0708
C3 - ACvsCM	.0190	.0156	1.2114	-.0092	.0517	-.0107	.0496
C4 - ACvsCT	.0287	.0138	2.0732	.0044	.0619	.0042	.0596
C5 - ACvsPCO	-.0020	.0147	-.1333	-.0322	.0259	-.0333	.0232
C6 - PDPvsCMEM	.0044	.0127	.3470	-.0252	.0328	-.0263	.0333
C7 - PDPvsCM	-.0104	.0113	-.9212	-.0367	.0121	-.0396	.0111
C8 - PDPvsCT	-.0006	.0099	-.0619	-.0227	.0202	-.0226	.0204
C9 - PDPvsPCO	-.0313	.0120	-2.6165	-.0608	-.0100	-.0611	-.0109
C10 - CMEMvsCM	-.0148	.0140	-1.0543	-.0445	.0103	-.0471	.0086
C11 - CMEMvsCT	-.0050	.0130	-.3877	-.0304	.0220	-.0316	.0207
C12 - CMEMvsPCO	-.0357	.0149	-2.3907	-.0718	-.0094	-.0756	-.0099
C13 - CMvsCT	.0098	.0113	.8613	-.0092	.0330	-.0078	.0349
C14 - CMvsPCO	-.0209	.0127	-1.6506	-.0510	.0005	-.0510	.0006
C15 - CTvsPCO	-.0307	.0123	-2.5030	-.0614	-.0100	-.0642	-.0116

Discussão dos Resultados

Os objectivos gerais deste estudo centraram-se, por um lado, na tradução, adaptação e estudo de características psicométricas do Savoring Beliefs Inventory (SBI) e da Ways Of *Savoring* Checklist (WOSC) e, por outro lado na compreensão das relações entre as estratégias de *savoring*, as crenças sobre o *savoring* e o nível de bem-estar psicológico nos adolescentes. Tendo em conta os resultados apresentados anteriormente e com base nas questões definidas como orientadoras para este estudo., apresenta-se de seguida a discussão dos principais resultados.

Relativamente às qualidades psicométricas demonstradas pelos instrumentos, os resultados do estudo indicam que o SBI é um questionário adequado, à amostra em estudo, para avaliar as crenças sobre a capacidade para desfrutar experiências/acontecimentos positivos, apresentando um grau de fidelidade bastante razoável e uma forma adequada para medir este constructo. De facto, a estrutura factorial encontrada é muito semelhante à do modelo original, diferindo apenas no número de itens para cada factor. É de salientar que todos os itens formulados pela negativa apresentaram um peso factorial muito baixo pelo que não fazem parte da estrutura final. Assim, em relação ao tipo de **crenças sobre a capacidade para desfrutar** um acontecimento positivo, verificou-se que, tal como, no modelo original os adolescentes acreditam que são capazes de desfrutar os acontecimentos positivos através da antecipação, da reminiscência e do momento. Este resultado vai ao encontro do previsto por Bryant e Veroff (2007), quando referem que o desenvolvimento cognitivo (pensamento abstracto)

permite ao adolescente a adopção de uma variedade de orientações temporais nos processos de savoring das experiências positivas.

Em relação às diferenças entre os rapazes e as raparigas, os resultados deste estudo são consonante com os resultados de Bryant (2003), reforçando a ideia de que as raparigas acreditam que são mais capazes de desfrutar uma experiência/acontecimento positivo do que os rapazes (crença global, reminiscência e momento).

A relação entre a **crença global de savoring** e o **tipo de crença** utilizada, reforça os dados de Bryant e colaboradores (2005) segundo os quais quanto mais os adolescentes usam a reminiscência, mais fortes são as suas crenças, ou seja, mais sentem que são capazes de desfrutar a vida, o que sugere que a reminiscência pode ter uma função adaptativa na vida dos adolescentes. Tendo em conta o tipo de experiência, verificou-se, ainda, que os adolescentes tendem a acreditar que são mais capazes de desfrutar por reminiscência as experiências com os amigos.

Os dados relativos à WOSC indicam que a estrutura factorial original não é muito adequada à amostra em estudo. Efectivamente, em relação ao **tipo de estratégias** de savoring, foram encontradas algumas diferenças face ao modelo original. Das estratégias cognitivas, os adolescentes desta amostra recorrem às estratégias de auto-congratulação, construção de memórias, consciência temporal e pensamento-desmancha prazer. De salientar que destas, o pensamento desmancha prazer diminui as experiências de savoring, o que pode reflectir uma preponderância na focalização dos aspectos negativos de um acontecimento, muito característica da cultura portuguesa. Por oposição, não utilizam

estratégias que exigem maior capacidade reflexiva e maior directividade (intensificação sensorial perceptiva, comparação e percepção de benefícios). Este resultado pode dever-se a algumas características da fase de desenvolvimento (egocentrismo adolescente) e à cultura juvenil predominante centrada no que é externo e do que é do “aqui e agora”. Das estratégias comportamentais, as escolhidas foram o comportamento manifesto, e a partilha com os outros. Mais uma vez, este tipo de estratégias enquadra-se nas características da fase da adolescência, onde os amigos e os pares e a expressão de sentimentos assumem um papel preponderante na formação e desenvolvimento da identidade dos adolescentes (e.g. Csikszentmihalyi, 2002, Ryff e Singer, 1998, Bryant e Veroff, 2007).

As estratégias mais utilizadas pelos adolescentes desta amostra são a construção de memórias e a partilha com os outros. Este resultado vai ao encontro do esperado por Bryant e Veroff (2007) e reforça a importância da partilha com os seus pares na experiência de emoções positivas.

Ainda no que refere às suas características psicométricas, a WOSC apresenta um grau de fidelidade bastante razoável e parece adequada para avaliar a utilização das referidas estratégias para desfrutar as experiências/acontecimentos positivos.

No que diz respeito ao **tipo de experiências/acontecimentos positivos**, parece que a realização de actividades em que os adolescentes têm algum sucesso e as experiências que envolvem o relacionamento com os seus amigos e o conhecimento de novas pessoas são importantes para a vivência de emoções positivas. Estes resultados reflectem a importância do sentido de auto-eficácia

(Maddux, 2002) e da relação com os outros (Gable, Reis, Impett e Asher, 2004) na experiência de emoções positivas na adolescência. O facto de os adolescentes desta amostra recorrerem menos às manifestações físicas dos seus sentimentos em acontecimentos que envolvem familiares reforça a importância que os adolescentes dão às experiências com os amigos no desenvolvimento de emoções positivas. Estes resultados vão ao encontro dos estudos de Csikszentmihalyi (2002) quando refere que é nas experiências/acontecimentos com os amigos que as pessoas registam melhor disposição e “... *permitem-nos exprimir partes do nosso ser que, de outro modo, raramente teríamos oportunidade de mostrar...*” (pp.253)

Relativamente à utilização das **estratégias de savoring** em função do **tipo de experiências**, os resultados deste estudo são consonantes com os dados de Bryant e Veroff (2007). Por um lado, é possível definir um perfil das estratégias de savoring em função do tipo de experiências/acontecimentos, e por outro, determinado tipo de estratégias tendem a ser utilizadas em conjunto consoante o tipo de experiências. Um exemplo, é o facto de os adolescentes utilizarem mais as estratégias de auto-congratulação em experiências relacionadas com o desempenho individual. Outro, é que nas experiências de lazer, relações com os amigos e desempenho os adolescentes tendem a utilizar as várias estratégias de *savoring* em simultâneo. Sendo a partilha com os outros, a consciência temporal e a auto-congratulação aquelas que são utilizadas com todas as estratégias excepto com o pensamento desmancha prazer.

No que refere a relação entre as **Crenças sobre a Capacidade para Desfrutar** e as **estratégias de *savoring***, os resultados deste estudo indicam que a auto-congratulação e construção de memórias são variáveis preditoras do aumento da crença global, da crença por reminiscência, por antecipação e através do momento sobre a capacidade para desfrutar uma experiência/acontecimento positivo. Neste sentido, parece que o auto-reforço positivo e a memorização dos aspectos positivos de uma experiência positiva são fundamentais para fomentar as crenças individuais sobre a capacidade para desfrutar os acontecimentos positivos. Esta relação parece traduzir a necessidade de o adolescente se centrar em si próprio, e pode-se pensar que na relação entre a estratégia de auto-congratulação e a crença global, intervirão terceiras variáveis que permitem explicar a relação entre estas duas variáveis (auto-eficácia, por exemplo).

É de salientar, ainda, e em consonância com Bryant e Veroff (2007), que a utilização das estratégias pensamento desmancha prazer e consciência temporal é inibidora da crença sobre a capacidade para desfrutar o momento e por reminiscência.

Estes resultados vão globalmente ao encontro dos obtidos nos estudos de Bryant e Veroff (2007), reforçam a ideia de que quanto mais os adolescentes desfrutam os acontecimentos positivos mais acreditam que são capazes de desfrutar esses mesmos acontecimentos, e de que nem todas as estratégias de *savoring* são funcionais.

Paralelamente, verificou-se que a forma como a crença sobre a capacidade para desfrutar uma experiência/acontecimento positivo se relaciona com as estratégias de *savoring* pode depender do tipo de experiências. Mais concretamente, as estratégias de consciência temporal e de partilha com outros

apenas se correlacionam com a crença sobre a capacidade para desfrutar nas experiências de namoro e relações com os amigos e nas de desempenho e namoro, respectivamente

As experiências de relações com os amigos mostraram-se preditoras da crença por reminiscência, indo ao encontro dos resultados do estudo de Bryant, Smart e King, (2005) segundo os quais o tema mais referido como fonte da reminiscência positiva foi as relações pessoais (i.e. família, amigos, namorados).

No que diz respeito à relação entre a **avaliação cognitiva** que o adolescente faz sobre uma experiência/acontecimento positivo e as **estratégias de *savoring*** que utiliza, os resultados deste estudo vão também ao encontro dos dados de Bryant e Veroff (2007), por exemplo, quando referem que quanto mais responsáveis se sentem os adolescentes pelo acontecimento positivo mais recorrem ao uso da auto-congratulação. Estes resultados sugerem que, à semelhança do proposto por Lazarus e Folkman (1987) em relação às estratégias de *coping* para lidar com acontecimentos negativos, a avaliação cognitiva que os adolescentes fazem de um acontecimento positivo pode moldar a forma como desfrutam esses acontecimentos positivos.

Verificou-se, também, que quanto mais os adolescentes utilizam as estratégias de auto-congratulação e construção de memórias mais apreciam e desfrutam durante mais tempo o acontecimento/experiência positivo. Pelo contrário, quanto mais utilizam a consciência temporal menos tempo desfrutam o acontecimento positivo e quanto mais recorrem ao pensamento desmancha prazer menos apreciam o acontecimento positivo. Neste sentido, parece que as estratégias de

auto congratulação e construção de memórias são fundamentais para ampliar e prolongar o prazer envolvido na vivência das experiências positivas.

Relativamente à relação entre o **tipo de experiências, as estratégias de savoring** e a **avaliação cognitiva** verificou-se que, por um lado, existem algumas estratégias (ex: auto-congratulação) que estão associadas ao grau e à duração de apreciação de um acontecimento positivo, independentemente do tipo de experiências. E por outro, que algumas estratégias (construção de memórias, comportamento manifesto e partilha com os outros) se relacionam de forma diferente com o grau e a duração de apreciação do acontecimento positivo, dependendo do tipo de experiência. Neste sentido, parece que a desejabilidade, a duração, a dependência de si e dos outros, são factores importantes que predizem a utilização das estratégias de *savoring*. Estes resultados reforçam os resultados encontrados por Bryant e Veroff (2007).

Na relação entre a **crença** sobre a capacidade para desfrutar e o nível de **bem-estar**, verificou-se que quanto mais o adolescente acredita que é capaz de desfrutar o momento em que ocorrem as experiências positivas, melhor é o seu nível de bem-estar global. Em termos mais específicos, das dimensões do bem-estar, quanto mais elevada é a crença sobre a capacidade para desfrutar os acontecimentos positivos, maior a percepção de competências, maior o sentimento de apoio social e mais elevada a dimensão cognitiva emocional positiva do bem-estar. Estes resultados vão assim ao encontro dos obtidos em alguns estudos (i.e. Hurley & Kwon, 2007, Bryant, 2003 e Macaulay, 2000) nos

quais a crença sobre a capacidade para desfrutar o momento se revelou preditora do nível de bem-estar nos adolescentes.

Para além disto, verificou-se que o apoio social serve como recurso para promover o prazer em relação às experiências positivas, reforçando os resultados do estudo de Meehan (1993) no que diz respeito à maior importância do apoio social na relação com as crenças de *savoring* do que com o *copying*.

Na relação entre as **estratégias de savoring** e o **bem-estar** verificou-se que o recurso a estratégias de partilha dos acontecimentos positivos com os outros promove o bem-estar global dos adolescentes. Este resultado vai ao encontro de outros estudos (i.e. Meehan, Durlack e Bryant, 1993, Gable, Reis, Impett e Asher, 2004), reforçando, por um lado, a ideia da importância da rede social para a promoção do bem-estar nos adolescentes, e por outro, que contar aos outros sobre os acontecimentos positivos está associado a níveis elevados de afecto positivo e maior satisfação de vida, independentemente do tipo de experiência. Para além disto, constatou-se, que pelo contrário a utilização do pensamento desmancha prazer, quando ocorre um acontecimento positivo, diminui o nível de bem-estar. Estes resultados vão no mesmo sentido dos obtidos num estudo de Andrew Steptoe, Katie O'Donnell, Michael Marmot and Jane Wardle (2008) no qual estes autores concluíram que os afectos negativos estavam associados ao pessimismo e ao temperamento depressivo.

Relativamente à relação entre as três variáveis em estudo, os resultados apontam para que o efeito indirecto das crenças sobre a capacidade de savoring (global, por reminiscência, antecipação e momento) aumenta o nível de bem-estar

quando é utilizada a estratégia de partilha com os outros. O papel mediador positivo da partilha com os outros, na relação entre a crença sobre a capacidade para desfrutar um acontecimento positivo e o bem-estar, vem reforçar alguns resultados anteriormente referidos e vai ao encontro de outros estudos. Nomeadamente, o de Ryff e Singer (1998) segundo os quais *ter boas relações com os outros é uma dimensão fundamental para uma vivência óptima. Para além disto, é* consonante a ideia de Bryant (2007), de que na fase da adolescência a estratégia mais importante é a partilha com os outros, pelo papel fundamental que os amigos e os pares assumem nesta fase de desenvolvimento.

É de salientar, ainda, que o efeito indirecto da crença global e através da reminiscência e da antecipação diminui o bem-estar quando é utilizada a estratégia de construção de memórias. Este resultado não faz eco do estudo de Bryant (2005), que de uma forma geral sugere que a utilização de estratégias cognitivas para recordar acontecimentos positivos passados, aumenta a felicidade ao longo do tempo. No entanto, e tal como referido anteriormente a reminiscência pode ser utilizada de duas formas. Por um lado, pode ser utilizada para obter insights (adaptativa), e por outro para fugir ao presente (mal adaptativa). Neste sentido, uma vez que não se sabe qual o motivo para recorrer à reminiscência (recordação), o efeito indirecto negativo da crença através da construção de memórias sobre o bem-estar pode estar relacionado com este aspecto. Este resultado também pode ser explicado pelas questões desenvolvimentais. Nesta medida, Pasaupathi e Carstensen (2003) referem que os adultos mais velhos apresentam mais emoções positivas na sequência da reminiscência de acontecimentos passados do que os mais jovens. Erikson e Erikson (1997, cit. por Pasaupathi e Carstensen (2003), acrescentam, ainda, que

podem ocorrer resultados positivos e negativos da reminiscência dependendo da forma como os indivíduos lidam com tarefa de “rever a vida”.

Por último, e na relação entre a reminiscência e a felicidade Strack, Schwarz e Gschneidinger (1985), sugerem que a existência de afecto no presente, decorrente da recordação de um acontecimento tem um impacto positivo no bem-estar, e quando não existe afecto tem um impacto negativo. Para além disto, referem que a existência de afecto é influenciada por dois factores: descrição dos acontecimentos de forma viva e detalhada ou de forma breve, e se os sujeitos descreveram como é que correu em vez de porque é que aconteceu. Tendo em conta este, estudo pode-se pensar que nesta relação será importante perceber de que forma os adolescentes recordam os acontecimentos passados, tal como proposto por Braynt (2005) e considerar outras variáveis pessoais (i.e. humor).

**CAPÍTULO IV – CONCLUSÕES, LIMITAÇÕES
E PISTAS PARA INVESTIGAÇÕES FUTURAS**

Conclusões

De uma forma geral, e apesar de se tratar de um estudo exploratório, pode-se concluir que o modelo proposto por Bryant e Veroff (2007), é importante para a compreensão da forma como os adolescentes vivenciam as experiências positivas e para a promoção do seu nível de bem-estar. A um nível mais específico, pode-se concluir que acreditar se é capaz de desfrutar os acontecimentos positivos através de algumas estratégias específicas é importante para a promoção do bem-estar individual. Para os adolescentes a partilha de experiências positivas com os seus pares é uma estratégia importante, uma vez que, medeia a relação entre a crença sobre a capacidade para desfrutar e o nível de bem-estar.

Esta investigação permitiu verificar, também, que existem estratégias de savoring que reforçam as crenças individuais sobre a capacidade para desfrutar (auto-congratulação e construção de memórias), e que existem outras, que pelo contrário, são inibidoras (pensamento desmancha prazer e consciência temporal). Para além disto, constatou-se que as estratégias de auto-congratulação e construção de memórias potenciam o grau e a duração da apreciação de uma experiência positiva. E ainda que, as estratégias de savoring são utilizadas de forma diferente dependendo do tipo de experiências.

Um outro aspecto a realçar, é o facto de se ter constatado que avaliação cognitiva que o adolescente faz sobre o acontecimento positivo, influencia a forma como desfruta esses acontecimentos. Este aspecto é um indicador importante para compreender, à semelhança do coping, como é que os adolescentes lidam com os acontecimentos positivos.

No que diz respeito à forma como os adolescentes desfrutam os acontecimentos positivos, este estudo conclui que, o fazem essencialmente através da reminiscência. Este resultado é mais um indicador da importância da reminiscência no desenvolvimento de uma identidade positiva tal como é referido por alguns estudos (Fivush, 2008; Fivush, Haden, & Reese, 2006).

Por último, e com base no estudo psicométrico da SBI e da WOSC, pode concluir que, estes instrumentos mostraram-se promissores para a avaliação, nos adolescentes, das crenças sobre a capacidade para desfrutar e das estratégias de *savoring*.

Para terminar, do ponto de vista teórico, as conclusões deste estudo vão ao encontro dos modelos que estudam o bem-estar, as emoções positivas e a vivencia das experiências positivas nos adolescentes. Do ponto de vista da intervenção, realçam a importância da aprendizagem de estratégias de *savoring* para a promoção do bem-estar nos adolescentes.

Limitações e pistas para investigações futuras

Uma das limitações deste estudo prende-se com o seu carácter exploratório não sendo possível generalizar estes resultados para todos os adolescentes. Para além disto, foi a primeira vez que se realizou, em Portugal, um estudo com a SBI e a WOSC. Assim, seria importante no futuro a realização de outros estudos que permitissem a validação destes instrumentos para outras amostras de adolescentes e ao mesmo tempo que pudessem ser comparados com outros tipos de grupos (e.g. jovens adultos, adultos seniores).

Uma segunda limitação tem a ver com o facto de não se ter controlado previamente o tipo de experiência/acontecimento positivo. Neste sentido, seria pertinente realizar estudos comparativos entre diferentes tipos de experiência de forma a encontrar com maior clareza um perfil de estratégias de *savoring* e o seu efeito mediador entre as estratégias e o bem-estar, tal como Bryant e Veroff (2007) equacionam.

Considerando a importância que alguns estudos atribuem à reminiscência na promoção do bem-estar e da felicidade, seria importante perceber as razões pelas quais os adolescentes utilizam a reminiscência e que tipo de estratégias é que são mais utilizadas.

Do ponto de vista da intervenção, e à luz da psicologia positiva, é fundamental o desenvolvimento do adolescente promovendo o seu funcionamento positivo, as suas competências e a sua saúde mental em qualquer momento da sua vida. Desta forma, seria importante e pertinente construir e testar em contexto real a eficácia de um programa de desenvolvimento de estratégias de *savoring* e o seu

impacto no bem-estar dos adolescentes (numa abordagem integradora e compreensiva, ou seja que contemple as várias dimensões da sua vida).

.

*De tudo ficaram três coisas:
A certeza de que estamos sempre começando...
A certeza de que precisamos de continuar...
A certeza de que seremos interrompidos antes de terminar...*

*Portanto devemos:
Fazer da interrupção um caminho novo
Da queda um passo de dança
Do medo uma escada
Do sonho uma ponte
Da procura um encontro*

Fernando Sabino

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almeida, L. & Freire, T. (2008). Metodologia da Investigação em Psicologia e Educação (5ª ed). Braga: Psiquilíbrios Edições.
- Bardin, L. (1977). L'Analyse de Contenu. Paris:PUF
- Baron, R. & Kenny, D. (1986). The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Barrón, R., Castilla, I., Casullo, M. & Verdú. J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14(2), 363-368.
- Bizarro, L. (1999). Bem-estar psicológico nos adolescentes. Dissertação de Doutoramento em Psicologia. Lisboa: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Lisboa.
- Bryant, F. & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Bryant, F. (1989). A Four-Factor Model of Perceived Control: Avoiding, Coping, Obtaining, and Savoring. *Journal of Personality*, 57, 773-797.
- Bryant, F. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savoring. *Journal of mental health*, 12, 175-196.
- Bryant, F., Smart, C., & King, S. (2005). Using the past to enhance the present: boosting happiness through positive reminiscence. *Journal of Happiness Studies*, 6, 227-260.

- Cacioppo, J., Petty, R., Feinstein, J. & Jarvis, W. (1996). Dispositional Differences in Cognitive Motivation: The Life and Times of Individuals Varying in Need for Cognition. *Psychological Bulletin*, 119(2), 197-253.
- Cooper, C. L. (2005). Guest Editorial: Stress and Health: a positive direction. *Stress and Health*, 21, 73-75.
- Csikszentmihalyi, M. (2002). *Fluir – a psicologia da experiência ótima. Medidas para melhorar a qualidade de vida*. Lisboa: Relógio d'Água Editores.
- Cummins, R., Eckersley, R., Pallant, J., Van Gugt, J. & Misajon, R. (2003). Developing a national index of subjective wellbeing: the Australian unity wellbeing index. *Social Indicators Research*, 64, 159-190.
- Diener, E. & Biswas-Diener, R. (2000). New directions in subjective well-being research: the cutting edge. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 27, 21-33.
- Diener, E. & Oishi, S. (2005). The Nonobvious Social Psychology of Happiness. *Psychological Inquiry*, 16(4), 162–167.
- Diener, E., Lucas, R. & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: the science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of positive psychology* (pp.63-73). New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Oishi, S. & Lucas, R. (2003). Personality, culture and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.

- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. & Smith, H. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Eccles, J. & Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, values and goals. *Annual Review of Psychology*, 53, 109–32.
- Emmons, R. & Shelton, C. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of positive psychology* (pp.459-471). New York: Oxford University Press.
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics using SPSS* (3rd ed.). London: SAGE Publications.
- Fivush, R. (2008). Remembering and reminiscing: How individual lives are constructed in family narratives. *Memories studies*, 1(1), 49–58.
- Fivush, R., Haden, C. & Reese, E. (2006). Elaborating on Elaborations: Role of Maternal Reminiscing Style in Cognitive and Socioemotional Development. *Child Development*, 77(6),1568 – 1588.
- Folkman, S. & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American psychologist*, 55(6), 647-654.
- Folkman, S. (2008). The case for positive emotions in the stress process. *Anxiety, Stress & Coping*, 21(1), 3-14.
- Fredrickson, B. & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological science*, 13(2), 172-175.
- Fredrickson, B. (1998). What good are positive emotions? *Review of general psychology*, 2(3), 300-319.

- Fredrickson, B. (2002). Positive Emotions. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of positive psychology* (pp.120-134). New York: Oxford
- Gable, S., Reis, H., Impett, E. & Asher, E. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(2), 228-245.
- Gaspar, T. & Gaspar de Matos, M. (2008). A Qualidade de vida em crianças e adolescentes. Versão portuguesa dos instrumentos Kidscreen 52. Aventura Social e Saúde: Cruz Quebrada.
- Greenglass, E. R. & Fiksenbaum, L. (2009). Proactive Coping, Positive Affect, and Well-Being Testing for Mediation Using Path Analysis. *European Psychologist*, 14(1), 29–39.
- Helgeson, V. S., Reynolds, K. A. & Tomich, P. L (2006). A Meta-Analytic Review of Benefit Finding and Growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 797–816..
- Hormuth, S. (1982). Self-awareness and drive theory: comparing internal standards and dominant responses. *European journal of social psychology*, 12, 31-45.
- Hurley, D. & Know, P. (2007, March). *Prediction of Positive Outcomes through Savoring and Positive Events*. Poster sessions presented at the American Psychological Association Convention Presentation
- Keyes, C. & Magyar-Moe, J. (2003). The Measurement and Utility of Adult Subjective Well-Being. In Lopez & Snyder (Ed.) *Positive Psychological*

- Assessment: A Handbook of Models and Measures*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Keyes, C. & Magyar-Moe, J. (2003). The measurement and utility of adult subjective well-being. In *Positive Psychological Assessment: a handbook of models and measures*. Lopez, S.J.; Snyder, C. R.; Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Keyes, C. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-140.
- Keyes, C. (2005). The subjective well-being of America's youth: toward a comprehensive assessment. *Adolescent & Family*, 4, 3-11.
- Keyes, C. (2006). Mental health in adolescence: Is America's Youth Flourishing. *American Journal of Orthopsychiatry*. 76(3). 395-402.
- Keyes, C., Shmotkin, D. & Ryff, C. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022.
- Keyes, C. & Lopez, S. (2002). Toward a Science of Mental health. In *Handbook of Positive Psychology*. Snyder & Lopez (editors), pp45-59.
- King, L. & Nappa, C. (1998). What makes a life good? *Journal of personality and social psychology*, 75, 156-165.
- Klienke, C., Peterson, T. & Routledge, T. (1998). Effects of Self-Generated Facial Expressions on Mood. *Journal of Personality and Social psychology*, 74(1), 272-279.

- Lambie, J. & Marcel, A. (2002). Consciousness and the varieties of emotion experience: a theoretical framework. *Psychological Review*, 109(2), 219-259.
- Land, K., Lamb, S. & Taylor, A. (2007). Measuring trends in child well-being: an evidence-based approach. *Social indicators Research*, 80, 105-132.
- Langston, C. (1994). Capitalizing On and Coping With Daily-Life Events: Expressive Responses to Positive Events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1112-1125.
- Larsen, R., Diener, E. & Cropanzo, R. (1987). Cognitive Operations Associated With Individual Differences in Affect Intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(4), 767-774.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European journal os Personality*, 1, 141-169.
- Lazarus, R. S. (1993). From Psychological Stress to the Emotions: A History of Changing Outlooks, *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.
- Lent, R. (2004). Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychosocial adjustment. *Journal of counselling psychology*, 51(4), 482-509.
- Lerner, R., Bornstein, M., & Smith, C. (2003). Child well-being: from elements to integrations. In Bornstein, Davidson, Keyes and Moore (Ed.) *Well-Being: Positive Development across the Life Course* (pp. 501-523). Mahwah. NJ: Lawrence Erlbaum Associates

- Linville, P. & Fischer, G. (1991). Preferences for Separating or Combining Events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(1), 5-23.
- Macaulay, J. (2000). *Temporal savoring beliefs: Examination of the utility of a savoring scale to investigate the relationship between savoring and extraversion and the role of savoring in subjective well-being*. Unpublished honor's thesis, La Trobe University, Bundoora, Australia.
- Maroco, J. (2007). *Análise Estatística com utilização do SPSS (3ª ed.)*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Matos, M. & equipa do Projecto Aventura Social & Saúde (2003). *A saúde dos adolescentes portugueses (Quatro anos depois)*. Edições FMH: Lisboa.
- McCullough, G., Huebner, S. & Laughlin, J. (2000). Life events, self-concept and adolescents positive subjective well-being. *Psychology in the schools*. 37(3), 281-290.
- Meehan, M., Durlak, J. & Bryant, F. (1993). The Relationship of Social Support to Perceived Control and Subjective Mental Health. *Adolescents Journal of Community Psychology*, 21, 49-55.
- Moore, A. (1999). *Indicators of Child and Family Well-being: The Good, the Bad and the Ugly*. A presentation to National Institutes of Health Office of Behavioural and Social Sciences Research. September 13, 1999.
- Moore, K. & Keyes, C. (2003). A Brief History of the Study of Well-Being in Children and Adults. In Bornstein, Davidson, Keyes and Moore (Ed.) *Well-Being: Positive Development across the Life Course* (pp. 1-11). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

- Moore, K., Evans, V., Gunn, J. & Roth, J. (2004). What Are Good Child Outcomes? In *The Well-Being of Children and Families – Research and Data Needs* (pp. 59-84). USA: The University of Michigan Press.
- Moore, K., Vandivere, S., Atienza, A. & Thiot, T. (2008). Developing a monitoring system for indicators in middle childhood: identifying measures. *Child Indicators Research*, 1, 129-155.
- Nelson, D. L. & Simmons, B. L. (2003). Health psychology and work stress: A more positive approach. In: *Handbook of occupational health psychology*. Quick, James Campbell (Ed.); Tetrick, Lois E. (Ed.) (pp. 97-119). Washington DC, US: American Psychological Association.
- Novo, R. (2003). *Para além da eudaimonia - O bem-estar psicológico em mulheres na idade adulta avançada*. Coimbra: Fundação Calouste Gulbenkian e Fundação para a Ciência e a Tecnologia.
- Pollard, E. & Lee, P. (2003). Child Well-Being: A systematic review of the literature. *Social Indicators Research*, 61, 59-78.
- Preacher, K. & Hayes, A. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891
- Quick, J. C., Quick, J. D., Nelson, D. & Hurrell, J. Jr. (1997). *Preventive stress management in organizations*. Washington. DC. US: American Psychological Association.

- Ryan, R. & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, D. & Keyes, C. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727.
- Salovey, P., Rothman, A., Detweiller, J. B. & Steward, W. T. (2000). Emotional States and Physical Health, *American Psychologist*, 55(1), 110-121.
- Search Institute (2006). 40 Developmental Assets for Middle Childhood and Adolescent, Minneapolis: Search Institute.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5 -14.
- Seligman, M. E. P. (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.
- Silva, A. M. (Ed.). (1951). Grande Dicionário da Língua Portuguesa (10^a ed., Vol. III). Lisboa: Editorial Confluência.
- Simmons, B. L. & Nelson, D. L. (2001). Eustress at work: The relationship between hope and health in hospital nurses. *Health Care Management Review*, 26(4), 7-18.

- Staw, B. M. & Barsade, S. G. (1993). Affect and managerial performance: A test of the sadder-but-wiser vs happier-and smarter hypothesis. *Administrative Science Quarterly*, 38, 304-331.
- Surandararajan, L. (2008) The Plot Thickens_or Not: Protonarratives of Emotions and the Chinese Principle of Savoring. *Journal of Humanistic Psychology*, 48(2), 243-263.
- Taylor, S., Kemeny, M., Reed, G., Bower, J. & Gruenewald, T. (2000). Psychological Resources, Positive Illusions, and Health. *American Psychologist*, 55(I), 99-109.
- Tenne, H. & Affleck, G. (2002). Benefit-finding and benefit-reminding. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of positive psychology* (pp.584-597). New York: Oxford University Press
- Thornton, A. (2004). Introduction and Overview. In A. Thornton (Ed.). *The Well-Being of Children and Families – Research and Data Needs* (pp. 3-27). USA: The University of Michigan Press.
- Thrash, T. & Elliot, A. (2004). Inspiration: Core characteristics, component processes, antecedents and function. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(6), 957-973.
- Tiegs, T. J., Heesacker, M., Stidham, B., Chumbler, N., Edmonds, L., Holland, A., Ketterson, T., Musson, N., Rittman, M. & Gonzalez-Rothi, L. (2006). *Validating the Sense of Coherence Scale in Stroke Caregivers*. American Psychological Association. Convention Presentation.

- Tracy, J. & Robins, R. (2004). Show Your Pride. Evidence for a Discrete Emotion Expression. *Psychological Science*, 15(3), 194-197.
- Tugade, M. & Fredrickson, B. (2007). Regulation of Positive Emotions: Emotion Regulation Strategies that Promote Resilience. *Journal of Happiness Studies*, 8, 311-333.
- Wilson, T., Douglas, J., Kraft, D. & Wetzell, C. (1989). Preferences as Expectation-Driven Inferences: Effects of Affective Expectations on Affective Experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(4), 519-530.
- Wood, J., Heimpel, S. & Michela, J. (2003). Savoring versus Dampening: self-esteem differences in regulating positive affect. *Journal of personality and social psychology*, 85(3), 566-580.
- World Health Organization. (2004). Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice (Summary report). Geneve: Author.
- Zaff, J., Smith, D., Rogers, M., Leavi, C., Halle, T. & Bornstein, M. (2003). Holistic Well-Being and Developing Child, In Bornstein, Davidson. Keyes & Moore (Ed.). *Well-Being: Positive Development across the Life Course* (pp.23-32). Mahwah. NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Maddux, J. (2002). Self-efficacy. The power of believing you can. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of positive psychology* (pp.277-287). New York: Oxford University Press.

ANEXOS

ANEXO A - PROTOCOLO DOS INSTRUMENTOS APLICADOS

Escala de Vivência de Experiências Positivas

Inventário de Crenças sobre Vivência de Experiências Positivas

Escala de Bem-Estar Psicológico para Adolescentes

Questionário sócio-demográfico



QUESTIONÁRIO SOBRE O BEM-ESTAR DOS JOVENS E A FORMA COMO ESTES VIVEM EXPERIÊNCIAS POSITIVAS (*)

Este questionário destina-se a estudar a relação entre o bem-estar dos jovens e a forma como vivem experiências ou acontecimentos positivos. É para este estudo que contamos com a tua colaboração, pois ela constitui um importante contributo para a promoção do bem-estar.

Pedimos-te que nos dês a tua opinião sobre um conjunto de questões, com base na tua experiência pessoal. **Não existem respostas certas ou erradas**, mas apenas pontos de vista pessoais.

As respostas que deres são **anónimas** (não terás de te identificar) e **confidenciais** (não serão reveladas individualmente a ninguém) e destinam-se exclusivamente a fins de investigação.

As diversas secções (grupos de perguntas) que constituem o questionário foram pensadas de forma a caracterizar o nível de bem-estar dos jovens e a forma como estes vivem experiências positivas. Por favor, certifica-te de que respondes a **todas** as secções do questionário de forma a validar a tua participação neste estudo.

Muito obrigada pela tua colaboração!

(*) Investigação coordenada por Alexandra Marques Pinto (a.marquespinto@fpce.ul.pt)
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Lisboa

As páginas seguintes contêm uma lista de coisas que as pessoas podem pensar ou fazer enquanto vivenciam experiências/acontecimentos positivos. Por favor, lê cada uma das frases que se seguem e indica em que medida cada uma delas se aplica ao que pensaste e fizeste durante o acontecimento/experiência positivo que descreveste anteriormente.

Quando esta experiência/acometimento ocorreu...

	Não se aplica de todo		Aplica-se em parte			Aplica-se totalmente	
	1	2	3	4	5	6	7
1. Pensei partilhar estas recordações mais tarde com outras pessoas.	1	2	3	4	5	6	7
2. Tentei absorver todas as características sensoriais (imagens, sons, cheiros, etc.) da experiência/acometimento.	1	2	3	4	5	6	7
3. Pensei: "há quanto tempo eu esperava que isto acontecesse."	1	2	3	4	5	6	7
4. Lembrei-me como esta experiência/acometimento era passageiro – pensei que iria acabar.	1	2	3	4	5	6	7
5. Dei saltos, corri de um lado para o outro ou mostrei outras manifestações físicas de energia.	1	2	3	4	5	6	7
6. Pensei em acontecimentos passados que conduziram a esta experiência/acometimento – numa altura em que ela ainda não tinha ocorrido e eu a desejava.	1	2	3	4	5	6	7
7. Tentei concentrar-me especificamente em alguns aspectos sensoriais (imagens, sons, cheiros, etc.) -(provavelmente não prestando atenção a outros).	1	2	3	4	5	6	7
8. Pensei apenas sobre o presente – fiquei absorvido(a) pelo momento.	1	2	3	4	5	6	7
9. Pensei para mim próprio(a) como tinha sorte por me estar a acontecer esta experiência/acometimento positivo.	1	2	3	4	5	6	7
10. Disse a mim mesmo(a) por que razão não merecia que me acontecesse uma experiência/acometimento tão positivo.	1	2	3	4	5	6	7
11. Procurei outras pessoas para partilhar esta experiência/acometimento com elas.	1	2	3	4	5	6	7
12. Pensei para mim próprio(a) como iria recordar esta experiência/acometimento mais tarde.	1	2	3	4	5	6	7
13. Pensei como esta experiência/acometimento era um alívio para mim.	1	2	3	4	5	6	7

	Não se aplica de todo		Aplica-se em parte			Aplica-se totalmente	
	1	2	3	4	5	6	7
14. Pensei em como gostaria que este momento durasse – lembrei-me que tinha de o gozar porque em breve acabaria.	1	2	3	4	5	6	7
15. Ri ou sorri.	1	2	3	4	5	6	7
16. Pensei em várias maneiras disto ter corrido pior.	1	2	3	4	5	6	7
17. Abri bem os meus olhos e inspirei fundo – tentei ficar mais atento(a).	1	2	3	4	5	6	7
18. Fechei os olhos, relaxei e aproveitei o momento.	1	2	3	4	5	6	7
19. Pensei em como sou uma pessoa de sorte a quem aconteceram tantas coisas boas.	1	2	3	4	5	6	7
20. Pensei em várias maneiras disto ter corrido melhor.	1	2	3	4	5	6	7
21. Disse a outras pessoas presentes quanto valorizava esse momento (e o facto de estarem ali a partilhá-lo comigo).	1	2	3	4	5	6	7
22. Reflecti intencionalmente sobre a experiência/acontecimento – dei atenção aos pormenores, tentei memorizá-los, fiz comparações.	1	2	3	4	5	6	7
23. Disse para mim próprio(a) como estava orgulhoso(a).	1	2	3	4	5	6	7
24. Lembrei-me que em breve tudo estaria acabado.	1	2	3	4	5	6	7
25. Tentei apressar-me e andar mais rapidamente.	1	2	3	4	5	6	7
26. Concentrei-me no futuro – no momento em que esta experiência/acontecimento positivo já teria terminado.	1	2	3	4	5	6	7
27. Tentei abrandar e andar mais devagar (numa tentativa de parar ou abrandar o tempo).	1	2	3	4	5	6	7
28. Forcei-me a descontraír de forma a ficar mais absorvido(a) pela experiência/acontecimento.	1	2	3	4	5	6	7
29. Rezei para agradecer a minha boa sorte.	1	2	3	4	5	6	7
30. Contive-me e inibi os meus sentimentos [fiquei mais tenso(a)].	1	2	3	4	5	6	7
31. Procurei passar tempo com pessoas que sabem divertir-se.	1	2	3	4	5	6	7
32. Identifiquei aspectos específicos da situação – tentei perceber exactamente do que estava a gostar e dei atenção explicitamente a cada um desses aspectos.	1	2	3	4	5	6	7
33. Pensei para comigo como os outros deviam estar impressionados.	1	2	3	4	5	6	7

	Não se aplica de todo		Aplica-se em parte			Aplica-se totalmente	
34. Lembrei-me que nada dura para sempre e portanto devia gozar aquele momento nessa altura.	1	2	3	4	5	6	7
35. Suspirei ou produzi outros sons de apreço para me ajudarem a saborear o momento (por exemplo, disse mmm, aahh, cantarolei, assobie).	1	2	3	4	5	6	7
36. Lembrei-me que os outros envolvidos no acontecimento/experiência também deviam estar a pensar e a sentir-se da mesma forma.	1	2	3	4	5	6	7
37. Concentrei-me e evitei as distrações; intensifiquei um sentido, bloqueando outros.	1	2	3	4	5	6	7
38. Limitei-me a viver a experiência/acontecimento um momento de cada vez e tentei não antecipar muito o que viria a seguir.	1	2	3	4	5	6	7
39. Disse para comigo que a experiência/acontecimento não era tão positiva como eu tinha esperado.	1	2	3	4	5	6	7
40. Expressei fisicamente os meus sentimentos aos outros (abraçando-os e tocando-lhes).	1	2	3	4	5	6	7
41. Fiz fotografias mentais.	1	2	3	4	5	6	7
42. Pensei como esta experiência/acontecimento era um triunfo.	1	2	3	4	5	6	7
43. Pensei em como o tempo estava a passar tão depressa.	1	2	3	4	5	6	7
44. Gritei ou produzi outras expressões verbais de entusiasmo.	1	2	3	4	5	6	7
45. Comparei-me com os outros (perguntei a mim mesmo(a) “Estou a gozar este momento tanto quanto eles?”).	1	2	3	4	5	6	7
46. Lembrei-me de outros lugares onde deveria estar ou de outras coisas que deveria estar a fazer.	1	2	3	4	5	6	7
47. Falei com outra pessoa sobre como me sentia bem.	1	2	3	4	5	6	7
48. Tentei memorizar o que me rodeava.	1	2	3	4	5	6	7
49. Disse para comigo por que razão merecia esta experiência/acontecimento positivo.	1	2	3	4	5	6	7
50. Toquei em mim – esfreguei a barriga, bati palmas, etc.	1	2	3	4	5	6	7
51. Relacionei este acontecimento com outros acontecimentos positivos passados e recordei-os.	1	2	3	4	5	6	7

		Não se aplica de todo		Aplica-se em parte			Aplica-se totalmente	
52.	Pensei sobre outras coisas por resolver, problemas e preocupações que ainda teria que enfrentar.	1	2	3	4	5	6	7
53.	Fotografei com uma máquina para capturar a experiência/acontecimento.	1	2	3	4	5	6	7
54.	Pensei em como me estava a divertir.	1	2	3	4	5	6	7
55.	Pensei em como as coisas poderiam nunca mais voltar a ser tão boas.	1	2	3	4	5	6	7
56.	Pensei em coisas que me faziam sentir culpado(a).	1	2	3	4	5	6	7
57.	Consumi drogas ou álcool para gozar melhor o momento.	1	2	3	4	5	6	7
58.	Imaginei toda uma série de experiências/acontecimentos positivos que poderiam vir a acontecer como consequência desta experiência/acontecimento.	1	2	3	4	5	6	7
59.	Tentei não pensar muito – apenas relaxar e aproveitar o momento.	1	2	3	4	5	6	7

60. Pensei ou fiz algo completamente diferente do descrito nos itens anteriores. Por favor, descreve:

Pensa outra vez na mesma experiência/acontecimento positivo.

Quando esta experiência/acontecimento ocorreu, em que medida o apreciaste?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Muito Pouco Muitíssimo

Depois desta experiência/acontecimento ter ocorrido, durante quanto tempo continuaste a apreciá-lo?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Durante pouco tempo Durante muito tempo

Inventário de Crenças sobre Vivência de Experiências Positivas*

Instruções: Para cada uma das frases apresentadas em baixo, por favor desenha um círculo no número que melhor indica em que medida essa frase é verdadeira para ti. Não há respostas certas ou erradas. Por favor, sê o mais honesto possível.

	Discordo totalmente				Concordo totalmente		
	1	2	3	4	5	6	7
1. Antes de uma coisa boa acontecer, desejo-a de tal forma que sinto logo prazer nesse momento.	1	2	3	4	5	6	7
2. Para mim é difícil ficar ligado por muito tempo a um sentimento positivo.	1	2	3	4	5	6	7
3. Gosto de recordar os bons momentos do meu passado.	1	2	3	4	5	6	7
4. Não gosto de pensar muito em momentos agradáveis antes de estes acontecerem.	1	2	3	4	5	6	7
5. Eu sei como tirar partido de um bom momento.	1	2	3	4	5	6	7
6. Não gosto muito de recordar os bons momentos depois de estes terem ocorrido.	1	2	3	4	5	6	7
7. Sinto alegria por antecipação, quando penso nos bons momentos que estão para vir.	1	2	3	4	5	6	7
8. Em relação a divertir-me, sou o(a) meu(minha) pior inimigo(a).	1	2	3	4	5	6	7
9. Consigo ficar a sentir-me bem relembando momentos agradáveis do passado.	1	2	3	4	5	6	7
10. Para mim antecipar como irão ser os momentos agradáveis que se aproximam é pura perda de tempo.	1	2	3	4	5	6	7
11. Quando algo de bom acontece, eu consigo prolongar o prazer que sinto pensando ou fazendo determinadas coisas.	1	2	3	4	5	6	7
12. Quando me lembro de recordações agradáveis, muitas vezes começo a sentir-me triste ou desiludido(a).	1	2	3	4	5	6	7
13. Eu consigo apreciar mentalmente momentos agradáveis mesmo antes de estes acontecerem realmente.	1	2	3	4	5	6	7
14. Não pareço ser capaz de captar a alegria dos bons momentos.	1	2	3	4	5	6	7
15. Eu gosto de memorizar as recordações dos momentos divertidos para poder lembrá-los mais tarde.	1	2	3	4	5	6	7
16. É difícil para mim ficar muito excitado com os momentos agradáveis antes destes acontecerem realmente.	1	2	3	4	5	6	7
17. Sinto-me totalmente capaz de apreciar as coisas boas que me acontecem.	1	2	3	4	5	6	7
18. Acho que pensar nos bons tempos já passados é pura perda de tempo.	1	2	3	4	5	6	7
19. Consigo ficar a sentir-me bem imaginando como vai ser um momento agradável que está para acontecer.	1	2	3	4	5	6	7
20. Eu não aprecio as coisas tanto como devia.	1	2	3	4	5	6	7
21. É fácil para mim lembrar a alegria das recordações agradáveis.	1	2	3	4	5	6	7
22. Quando penso numa situação agradável antes de esta acontecer, frequentemente começo a sentir-me inquieto(a) ou desconfortável.	1	2	3	4	5	6	7
23. Para mim é fácil divertir-me quando quero.	1	2	3	4	5	6	7
24. Para mim, quando um momento divertido passa e acaba é melhor não pensar mais nisso.	1	2	3	4	5	6	7

Escala de Bem-Estar Psicológico para Adolescentes*

Estamos interessados em saber o que pensas e como te sentes em relação a vários aspectos da tua vida. Para isso, apresenta-se a seguir uma lista de frases que representam sentimentos, pensamentos e opiniões que possas ter tido, em relação a ti próprio, durante as últimas semanas (3 a 4 semanas). Assinala, no quadrado respectivo, a frequência com que os tiveste, durante esse período de tempo.

Não há respostas certas nem erradas. Responde com sinceridade, pensando apenas em ti. As tuas respostas ajudar-nos-ão a compreender melhor as pessoas da tua idade.

Sempre A maior parte das vezes Bastantes vezes Algumas vezes Raras vezes Nunca

Durante as últimas semanas

1. Achei que era capaz de fazer coisas tão bem como os outros.						
2. Tive um(a) amigo(a) íntimo(a) que me compreendeu mesmo.						
3. Achei que era capaz de ser suficientemente bom/boa no trabalho escolar.						
4. Senti-me tão triste e desencorajado(a) a ponto de achar que já nada valia a pena.						
5. Gostei de mim próprio(a).						
6. Andei irritado(a).						
7. Consegui ver o lado positivo das coisas.						
8. Achei a minha vida sem qualquer interesse.						
9. Tive um/a amigo/a a quem pude contar os meus problemas.						
10. Gostei das coisas que fazia.						
11. Senti-me nervoso(a), tenso(a).						
12. Senti-me uma pessoa feliz.						
13. Estive empenhado(a) nas coisas que fazia.						
14. Senti-me a ponto de explodir.						
15. Tive colegas ou amigos com quem pude passar os meus tempos livres.						
16. Achei que nada aconteceu como eu esperava.						
17. Tive dores de cabeça.						
18. Achei que era capaz de resolver os meus problemas do dia a dia.						
19. Achei que tinha alguém com quem podia desabafar.						

Sempre **A maior parte das vezes** **Bastantes vezes** **Algumas vezes** **Raras vezes** **Nunca**

Durante as últimas semanas

20. Senti-me ansioso(a), preocupado(a).						
21. Achei que não tinha nada a esperar do futuro.						
22. Achei que não era capaz de fazer nada bem feito.						
23. Senti dificuldades em me acalmar.						
24. Aconteceram na minha vida coisas de que gostei.						
25. Achei que tinha alguém verdadeiramente meu amigo(a).						
26. Senti-me tão em baixo que nada me conseguiu animar.						
27. Achei que era capaz de resolver os problemas que tive com os meus/minhas amigos(as).						
28. Tive colegas ou amigos(as) com quem gostei de estar.						

Questionário sócio-demográfico

Não querendo saber o teu nome, é importante para nós recolher alguns dados pessoais sobre os jovens que participam neste estudo:

Data: _____

Idade: _____ **Sexo:** Feminino Masculino

1. Qual é a profissão do teu pai: _____
2. Qual é a profissão da tua mãe: _____
3. Com quem vives: _____
4. Tens irmãos? Não Sim Quantos? ____ Qual a sua idade? _____
5. Que escola frequentas? _____
6. Ano de escolaridade que frequentas: 10º 11º 12º
7. Já tiveste alguma retenção? Não Sim Quantas vezes? _____ Em que ano(s)? _____
8. No último período em que tiveste avaliações (no último trimestre), quais foram as tuas notas?

Disciplinas	Notas

9. Participas em algumas Actividades Extra-Curriculares (outras ocupações que tenhas fora do horário escolar):

Não

Sim Qual ou quais? _____

10. O que é que gostas mais de fazer nos teus tempos livres?

MAIS UMA VEZ, MUITO OBRIGADA PELA COLABORAÇÃO!

ANEXO B – TESTE DE NORMALIDADE

Tests of Normality para o grupo dos rapazes e das raparigas

	Sexo	Kolmogorov-Smirnov(a)			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Em que medida esta experiência/acontecimento foi desejável para ti?	Feminino	,169	150	,000	,872	150	,000
	Masculino	,199	124	,000	,836	124	,000
Até que ponto foste pessoalmente responsável pela ocorrência desta experiência/acontecimento?	Feminino	,175	150	,000	,865	150	,000
	Masculino	,190	124	,000	,860	124	,000
Em que medida esta experiência/acontecimento era esperado ou inesperado?	Feminino	,138	150	,000	,901	150	,000
	Masculino	,141	124	,000	,912	124	,000
Quando ocorreu, quanto tempo durou esta experiência/acontecimento?	Feminino	,138	150	,000	,919	150	,000
	Masculino	,172	124	,000	,892	124	,000
Até que ponto consideras esta experiência/acontecimento raro na tua vida?	Feminino	,143	150	,000	,912	150	,000
	Masculino	,110	124	,001	,941	124	,000
Em que medida desejavas esta experiência/acontecimento, antes de ocorrer?	Feminino	,194	150	,000	,848	150	,000
	Masculino	,176	124	,000	,853	124	,000
Até que ponto o prazer desta experiência/acontecimento dependeu do que TU estavas a fazer?	Feminino	,171	150	,000	,909	150	,000
	Masculino	,167	124	,000	,871	124	,000
Em que medida o prazer desta experiência/acontecimento dependeu do que OUTROS estavam a fazer?	Feminino	,166	150	,000	,907	150	,000
	Masculino	,134	124	,000	,895	124	,000
Quando esta experiência/acontecimento ocorreu, em que medida o apreciaste	Feminino	,274	150	,000	,752	150	,000
	Masculino	,276	124	,000	,775	124	,000
Depois desta experiência/acontecimento ter ocorrido, durante quanto tempo continuaste a apreciá-lo?	Feminino	,208	150	,000	,826	150	,000
	Masculino	,159	124	,000	,887	124	,000
COMPT	Feminino	,090	150	,005	,980	150	,025
	Masculino	,100	124	,004	,975	124	,021
COGEMONEG	Feminino	,109	150	,000	,961	150	,000
	Masculino	,115	124	,000	,930	124	,000
COGEMOPOS	Feminino	,044	150	,200(*)	,984	150	,089
	Masculino	,101	124	,003	,973	124	,014
APOIOSOCIAL	Feminino	,143	150	,000	,884	150	,000
	Masculino	,108	124	,001	,945	124	,000
ANSIEDADE	Feminino	,080	150	,019	,980	150	,030
	Masculino	,076	124	,079	,979	124	,051
BETOTAL	Feminino	,054	150	,200(*)	,986	150	,127
	Masculino	,052	124	,200(*)	,989	124	,412

ANT_FINAL	Feminino	,102	150	,001	,982	150	,049
	Masculino	,088	124	,020	,983	124	,132
REM_FINAL	Feminino	,118	150	,000	,926	150	,000
	Masculino	,082	124	,041	,961	124	,001
MOM_FINAL	Feminino	,109	150	,000	,947	150	,000
	Masculino	,085	124	,028	,964	124	,002
SBI_TOTAL_FINAL	Feminino	,050	150	,200(*)	,986	150	,137
	Masculino	,070	124	,200(*)	,975	124	,019
AUTOCONGRAT_FINAL	Feminino	,060	150	,200(*)	,981	150	,040
	Masculino	,088	124	,021	,976	124	,026
PDP_FINAL	Feminino	,128	150	,000	,914	150	,000
	Masculino	,162	124	,000	,903	124	,000
MEMORIA_FINAL	Feminino	,100	150	,001	,968	150	,002
	Masculino	,079	124	,055	,969	124	,006
COMPMANIF_FINAL	Feminino	,101	150	,001	,952	150	,000
	Masculino	,102	124	,003	,943	124	,000
CONSCTEMP_FINAL	Feminino	,105	150	,000	,949	150	,000
	Masculino	,069	124	,200(*)	,968	124	,005
PARTILHA_FINAL	Feminino	,089	150	,006	,963	150	,000
	Masculino	,117	124	,000	,949	124	,000

* This is a lower bound of the true significance.
a Lilliefors Significance Correction

