



Optimismo como Suporte

“A felicidade não é necessariamente fazer o que gostamos, mas sim ir gostando do que se vai fazendo” (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

O objectivo da psicologia positiva é compreender e facilitar a felicidade e o conceito de bem-estar subjectivo, envolvendo sentimentos positivos (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Naturalmente, podem sempre existir obstáculos que interferem no nosso bem-estar, como as perdas (de saúde e afectivas), traumas, comparações sociais e situações várias indutoras de stresse. Mesmo assim, poderemos aproveitar os obstáculos e as crises de vida, usando sempre o optimismo como suporte para promover o nosso desenvolvimento pessoal. Poderemos aprender com os chineses, para os quais a palavra crise tem dois significados: “perigo” ou “oportunidade”. A opção depende de cada um, sendo que as respostas que damos às oportunidades e desafios à mudança, bem como os recursos que utilizamos, poderão ser factores promotores de desenvolvimento pessoal e mudanças positivas.

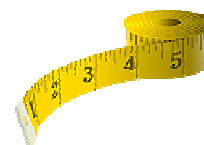
危
機

crisis

Estudos recentes (Carr, 2004) têm comprovado os efeitos da felicidade na produtividade, criatividade e longevidade, o que revela que vale a pena apostar no optimismo como suporte para a mudança.

Questionário: Escala de Medida de Manifestação de Bem-estar (EMMB) (Monteiro, Tavares & Pereira, 2005).

Instruções: Por favor leia cada uma das questões e faça um círculo à volta do número que melhor o caracterizar, de acordo com a seguinte escala.



1 Nunca	2 Raramente	3 Algumas vezes	4 Frequentemente	5 Quase sempre
Durante o último mês...				
1. Senti-me confiante.				1 2 3 4 5
2. Senti que os outros gostavam de mim e me apreciavam.				1 2 3 4 5
3. Senti-me satisfeito com o que fui capaz de alcançar, senti-me orgulhoso de mim próprio.				1 2 3 4 5

1 Nunca	2 Raramente	3 Algumas vezes	4 Frequentemente	5 Quase sempre
Durante o último mês...				
4. Senti-me útil.				1 2 3 4 5
5. Senti-me emocionalmente equilibrado.				1 2 3 4 5
6. Fui verdadeiro comigo próprio.				1 2 3 4 5
7. Vivi a um ritmo normal, não tendo feito nada excessivamente.				1 2 3 4 5
8. A minha vida foi bem equilibrada entre as minhas actividades familiares, pessoais e académicas.				1 2 3 4 5
9. Tive objectivos e ambições.				1 2 3 4 5
10. Tive curiosidade e interesse em todo o tipo de coisas.				1 2 3 4 5
11. Envolvi-me em vários projectos.				1 2 3 4 5
12. Senti-me bem a divertir-me, a fazer desporto e a participar em todas as minhas actividades e passatempos preferidos.				1 2 3 4 5
13. Ri-me com facilidade.				1 2 3 4 5
14. Tive um grande sentido de humor, tendo feito os meus amigos rir facilmente.				1 2 3 4 5
15. Fui capaz de estar concentrado e ouvir os meus amigos.				1 2 3 4 5
16. Relacionei-me facilmente com as pessoas à minha volta.				1 2 3 4 5
17. Fui capaz de enfrentar situações difíceis de uma forma positiva.				1 2 3 4 5
18. Perante situações complexas, fui capaz de resolver com clareza.				1 2 3 4 5
19. Fui capaz de encontrar resposta para os meus problemas sem preocupações.				1 2 3 4 5
20. Estive bastante calmo.				1 2 3 4 5
21. Tive a impressão de realmente gostar de viver a vida ao máximo.				1 2 3 4 5
22. Senti-me bem, em paz comigo próprio.				1 2 3 4 5
23. Achei a vida excitante e quis aproveitar cada momento.				1 2 3 4 5
24. A minha moral esteve boa.				1 2 3 4 5
25. Senti-me saudável e em boa forma.				1 2 3 4 5

Resultados e sua interpretação:

Some todos os números nos quais fez um círculo.

Menos de 82 (inclusive): fraca manifestação de bem-estar;

83 – 103: manifestação média de bem-estar;

Mais de 104 (inclusive): elevada manifestação de bem-estar.

Qualquer teste como este representa apenas uma indicação para que possamos tomar decisões relativas à nossa situação. Os resultados de teste dependem da maneira como cada um interpreta o significado das questões.

Ficha Técnica:

Fonte – Competências Pessoais e Sociais ;

Autores – Jacinto Jardim & Anabela Pereira;

Adaptado por – Dra. Isabel Gonçalves.