



UC/EPCE\_2016

Universidade de Coimbra  
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

**Expectativas de formação, grau de autonomia e bem-estar subjetivo num grupo de mulheres desempregadas e em situação social desfavorecida**

Ana Filipa Ferraz Babo (anafilipa\_1009@hotmail.com)

Dissertação de Mestrado em Psicologia da Educação, Desenvolvimento e Aconselhamento sob a orientação de Professora Doutora Ana Cristina Almeida

## **Expectativas de formação, grau de autonomia e bem-estar subjetivo num grupo de mulheres desempregadas e em situação social desfavorecida**

### **Resumo**

O presente estudo visa perfilar, do ponto de vista psicológico, um grupo de mulheres desempregadas provenientes de um contexto socioeconómico e cultural desfavorecido, indicadas para a frequência de um curso de formação, no âmbito de um projeto em parceria de instituições, visando aprendizagens experienciais, formação profissional, prestação de serviços e desenvolvimento pessoal e social. É neste plano que se destaca a participação da Psicologia no projeto CriArte, consistindo na observação e monitorização das formandas, tendo em vista a promoção de competências de autonomia e empregabilidade. Tratando-se de um grupo de utentes de um Centro Comunitário, espera-se que o seu envolvimento e experiência na formação sejam determinantes para o investimento no seu projeto de vida, enquanto empreendedoras. A nossa participação, na primeira fase do desenvolvimento do projeto consistiu na seleção de indicadores e recolha de informação para o controlo e medida do sucesso do projeto, traduzido na perceção do grau de autonomia pessoal, bem-estar subjetivo e expectativas acerca da formação. Para o efeito, as 14 participantes no projeto, com idades compreendidas entre os 19 e 49 anos, foram entrevistadas e responderam a questões de caracterização e relativas às variáveis em estudo. Verificou-se que as expectativas relativamente à formação são, genericamente, positivas, embora haja sinais de desalento por parte de algumas das formandas no que respeita a oportunidades de emprego futuro. De um modo geral, as participantes no grupo pontuam a sua autonomia em níveis elevados, com exceção da autonomia emocional. Contudo, expressam bem-estar subjetivo, o que se associa ao desejo e satisfação de integrar uma família numerosa, tal como é o padrão das famílias no bairro social onde residem, independentemente de provirem de minoria étnica (e.g., cigana).

**Palavras-chave:** grupo de formação, mulheres desempregadas, expectativas, autonomia, afetividade positiva, afetividade negativa, satisfação com a vida.

## **Formation expectations, autonomy's degree and subjective well-being in a group of unemployed women in a disadvantaged social situation**

### **Abstract**

The following case study aims to profile, in a psychological point of view, a group of unemployed women from a disadvantaged socio economical and cultural context, indicated to the attendance in a formation course, in the framework of a project in a partnership of institutions, aiming experiential learning, professional formation, services instalment and personal and social development. It's in this plan that stands out the participation of Psychology in the project "CriArte", consisting in the observation and monitoring of the trainees, owing to the promotion in skills of autonomy and employability. Dealing with the attendance of a community center, is expected that the involvement and experience in formation would be determinants for the investment in his life project, while entrepreneurs. Our participation, in the first stage of the project development consisted in the pick of indicators and information collection for the control and measurement of the sucess of the project, translated in the perception of the degree of personal autonomy, subjective well-being and expectations about the formation. For this purpose, the 14 participants of the project, with ages between 19 and 49 years old, were interviewed and respond to questions of characterization and related with the variables in study. The expectations concerning the formation are generally positive, however there are signs of concern with some of the participants related to finding a job in future. Generally, the group participants consider themselves highly independente with the exception of emocional autonomy. However, the participants show a subjective well-being what could be associated with the goal and satisfaction of becoming part large family, such as the standard families in their neighborhoods, non related to the fact that they are an ethical minority (eg gipsy).

**Key words:** formation group, unemployed women, expectations, autonomy, positive affection, negative affection, satisfaction with life

## **Agradecimentos**

À minha família, principalmente aos meus pais, por toda a força e apoio ao longo deste percurso; sem eles nada disto era possível.

À minha orientadora, Professora Doutora Ana Cristina Almeida por toda a ajuda, paciência e orientação neste trabalho.

À Mariana, ao Tiago, Carolina, Inês e Tânia pelos melhores anos da minha vida. Não são de sempre mas são para sempre, foram os melhores amigos que Coimbra me deu.

Ao Paulinho, por toda a dedicação, paciência e amor.

Ao Sérgio, por toda a ajuda e por sempre me incentivar a continuar.

À Catarina que me deu o seu tempo e espaço.

A todos os meus amigos que ao longodeste tempo me ouviram e sempre me apoiaram, acreditando sempre nas minhas capacidades.

A Coimbra, por tudo!

## **Índice**

<b>Introdução</b>	<b>1</b>
<b>I.Enquadramento</b>	<b>3</b>
1.1Contextualização empírica- Projeto CriArte	3
1.2Formação e Aprendizagem ao Longo da Vida	4
1.3A Teoria da Autodeterminação	5
1.4Autonomia	6
1.5Bem-Estar Subjetivo	7
1.6Desemprego	8
<b>II.Objetivos e Hipóteses</b>	<b>10</b>
<b>III.Metodologia</b>	<b>10</b>
3.1Descrição da amostra	10
3.2Instrumentos	11
3.3Procedimentos	14
<b>IV.Resultados</b>	<b>15</b>
<b>V.Discussão de Resultados</b>	<b>21</b>
<b>Conclusão</b>	<b>22</b>
<b>Bibliografia</b>	<b>25</b>
<b>Anexos</b>	<b>27</b>

## Introdução

A Psicologia da Educação, como área essencial na Psicologia apostada na promoção das aprendizagens e desenvolvimento das pessoas ao longo da vida, vem alargando o espectro de estudo e intervenção a contextos diversos. A tendência é de se dedicar ao estudo em ecossistemas onde aprendizagens possam tomar lugar, independentemente das idades, da condição e do contexto. O caso visado neste estudo é de um sistema de formação, organizado para acolher mulheres desempregadas, residentes num bairro social e em condição social precária, considerando os baixos níveis globais de escolarização, experiências profissionais escassas e prejuízo económico e cultural. Estas mulheres, de famílias apoiadas por um Centro Comunitário que vem oferecendo oportunidades de capacitação, paralelamente ao acompanhamento assistencial, foram convidadas a participar num projeto que pretende elevar os padrões de desempenho, de conhecimento e de motivação face aos objetivos ocupacionais das oficinas que frequentavam, oficinas estas de costura e produção têxtil de artigos posteriormente postos à venda para provimento de recursos do Centro e dos seus utentes.

O projeto de colaboração entre o Centro Comunitário S. José e uma oficina de brinquedo adaptado a crianças com deficiência (principalmente, adaptado a crianças e jovens com limitações motoras e deficiências visuais) da Associação de Paralisia Cerebral de Coimbra, pretendia, não apenas conjugar a produção têxtil com a satisfação de necessidades de provimento de recursos da Associação, dando uma dimensão de utilidade e reconhecimento às respetivas oficinas, mas também alavancar novos projetos de vida, empreendedores de autonomia e de criação do próprio emprego para as mulheres envolvidas, pelo que a parceria envolveu também um Centro de Formação, responsável pela formação técnico-profissional específica e, posteriormente, de aconselhamento para empreender um negócio, e envolveu também a Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra para estudar o impacto do projeto nas pessoas e no grupo.

É, assim, nosso objetivo contribuir com a identificação e estudo das modificações nas características das pessoas, pela aquisição e atualização de competências, vindo a atestar que à sua capacitação corresponde o aumento de motivação para tomar iniciativas e assumir a responsabilidade de dar um novo rumo às próprias vidas, pela autonomia, autodeterminação e capacidade de as exercer.

Estas e outras pessoas (mulheres, concretamente) são uma força viva da sociedade que importa ativar como força produtiva, mas também apoiar na sua condição de mães e cidadãs, promovendo o sentimento de satisfação e bem-estar que, por sua vez, poderá vir a desempenhar um papel transformador das rotinas de educação e de vida dos filhos e das gerações mais jovens.

Com a finalidade de monitorizar este grupo de mulheres, na qualidade de psicólogas estagiárias pudemos participar na fase inicial de implementação do tal projeto de empoderamento, por promoção de competências e imersão em ambiente de formação em situação articulada de prestação de um serviço,

em parceria institucional.

Para a monitorização do grupo houve necessidade de caracterizar o ponto de partida, seja em função das expectativas esperadas satisfazer pela formação prevista e proposta no plano de competências profissionais e certificação promotora de melhores condições de empregabilidade, averiguar a consistência do seu envolvimento atendendo às suas expectativas relativamente à formação, estudando o grau de autonomia percebido, os sentimentos negativos e positivos reconhecidos e satisfação com a vida, como indicadores de bem-estar subjetivo. Foi também avaliado o nível de empreendedorismo à entrada da formação, embora tal aspeto não conste deste estudo.

Para tal efeito, realizámos a revisão teórica possível, tendo optado pela especificação concetual dos construtos tomados em linha de conta no nosso estudo e enquadramento dos mesmos em termos de análise psicológica, tal seja o caso dos temas de aprendizagem ao longo da vida, autodeterminação, autonomia e bem-estar subjetivo.

No estudo empírico, além do enquadramento do projeto CriArte, apresentamos os objetivos e as questões que nortearam o estudo, a metodologia que nos permitiu a sua operacionalização e os resultados, que sendo ainda parciais, auxiliam a mapear o roteiro de desenvolvimento ulterior do projeto e por fim apresentamos as conclusões do estudo, onde serão condensadas as deduções primordiais da investigação, implicações teórico-práticas, limitações e algumas ideias para investigações posteriores.

## I – Enquadramento

### 1.1 Contextualização empírica – Projeto CriArte

CriArte foi um projeto implementado no Centro Comunitário S. José (CCSJ), equipamento da Cáritas Diocesana de Coimbra, cuja missão é apoiar o desenvolvimento comunitário, estimulando o espírito de solidariedade e entreajuda dos residentes, potenciando a integração social e a efetivação dos seus direitos de cidadania através da promoção do bem-estar, qualidade de vida e da segurança individual e coletiva.

O Centro situa-se no Bairro da Rosa e tem como população alvo todos os residentes no Planalto do Ingote (Bairro da Rosa, Bairro António Sérgio e Bairro do Ingote).

A pobreza e a exclusão social são problemas que se têm tornado mais complexos ao longo dos tempos, devido à situação económica, política e social que se vive por todo o mundo e especificamente no âmbito da área geográfica de intervenção do CCSJ. Assim sendo, exclusão social é considerada como uma situação de falta de acesso às oportunidades oferecidas pela sociedade aos seus cidadãos.

Desse modo, a exclusão social pode implicar privação, falta de recursos ou, de uma forma mais abrangente, ausência de cidadania, se por esta, se entender a participação plena na sociedade aos diferentes níveis em que esta se organiza e se exprime.

No que diz respeito à comunidade cigana, população alvo do CCSJ, foram identificados como problemas predominantes a falta de integração socioprofissional, a “subsídiodependência” e a resistência à mudança.

Atualmente são acompanhados 36 processos ativos (no âmbito do Rendimento Social de Inserção - RSI e Ação Social) referentes a 122 indivíduos de etnia cigana. Dos utentes em idade ativa apenas três estão integrados profissionalmente, pontualmente alguns são integrados em Unidades de Formação de Curta Duração (UFCD) no âmbito das competências básicas promovidas pelo Centro de Emprego de Coimbra e em Contrato Emprego Inserção (CEI+).

Neste contexto populacional, o CCSJ deparou-se com falta de recursos para a integração da comunidade cigana na sociedade activa, nomeadamente, falta de formação adequada às reais necessidades e interesses dos indivíduos, bem como a escassez de empregadores e a precariedade das condições de trabalho. No entanto, foi verificado que estes indivíduos na sua maioria têm baixas qualificações escolares e profissionais, razão pela qual não conseguem dar resposta às solicitações do mercado de trabalho.

Com o intuito de minorar a falta de integração, principalmente da mulher cigana, foi criado um espaço onde tiveram a oportunidade de adquirir competências pessoais e sociais, mas unicamente numa vertente ocupacional. Esta foi uma forma encontrada para mudar mentalidades e formas de estar no âmbito da interculturalidade, desmontando o etnocentrismo cultural.

O CriArte, cuja vertente inovadora foi a abordagem, junto da

população-alvo, de várias vertentes em simultâneo (e.g., formação, emprego, educação), com vista à criação e lançamento de uma linha de produtos (apoiada por um designer) que permitisse, conjuntamente com a formação ministrada ao longo do projeto, capacitar as pessoas para a criação do próprio negócio. Pretendeu-se para este efeito, acompanhar as pessoas que se encontrem mais preparadas numa solução de incubadora social que as ajude a lançar o seu próprio projeto.

Sendo o CriArte um projeto a ser implementado com a participação ativa da população cigana, o seu principal objetivo foi promover as competências pessoais e socioprofissionais dos indivíduos de etnia cigana, de forma a impulsionar a sua integração.

Este projeto trabalhou com diversas parcerias, sendo estas as seguintes: Câmara Municipal de Coimbra (CMC), Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra (FPCEUC), Associação Social Recreativa e Cultural Cigana de Coimbra (ASRCCC), Associação de Paralisia Cerebral de Coimbra (APCC) e Centro de Formação Profissional do Artesanato (CEARTE).

## **1.2 Formação e Aprendizagem ao Longo da Vida**

A aprendizagem ao longo da vida abrange todos os espaços e todos os momentos da vida do indivíduo e apresenta-se como fundamental para a competitividade profissional e económica, assegurando a capacidade de aprendizagem e de produtividade de cada indivíduo (Alves, 2010).

As estratégias relacionadas com a formação e aprendizagem ao longo da vida têm como objetivos desenvolver métodos de ensino e aprendizagem, garantir o acesso universal e contínuo à aprendizagem com a renovação e aquisição de novas competências, desenvolver métodos de ensino e aprendizagem em todos os domínios da vida, construir uma sociedade inclusiva que coloque ao dispor dos cidadãos oportunidades iguais de acesso à aprendizagem e incentivar e dotar as pessoas de meios para participarem de forma mais ativa em todas as esferas da vida (Alves, 2010).

A educação e formação de adultos ao longo dos últimos tempos criou dinâmicas e influências ao nível do campo prático, no domínio da construção e transferência de conhecimentos. Cada vez existe mais procura e oferta na área da formação e educação de adultos, o que provocou diversos investimentos de políticas educativas que se dirigem sobretudo para os grupos com maiores défices. A educação e formação são necessárias e essenciais para o acesso ao mercado de trabalho, mas não são as únicas medidas que permitem o acesso a este pois para além da educação e da formação também existem outras condicionantes, tais como: a condição social, as dinâmicas de poder, os interesses e os condicionalismos da economia (Alcoforado & Ferreira, 2011).

A educação e formação de adultos surgiu para instruir movimentos sociais pela luta e igualdade de deveres e direitos, fazer chegar conhecimentos aqueles que se encontram afastados destes, pela necessidade da constante

renovação do mercado de trabalho, desenvolvimento da autonomia e sentido de responsabilidade nos indivíduos e comunidades, responder às transformações da economia, da cultura e da sociedade, permitindo assim que os indivíduos adultos consigam enfrentar o mundo do trabalho e os desafios do futuro (Alcoforado & Ferreira, 2011).

O estudo das dinâmicas de aprendizagem ao longo da vida com inúmeros grupos e em diferentes países da Europa, indica que, normalmente, os países que registam piores desempenhos nos indicadores de escolaridade também são aqueles que apresentam e demonstram índices de participações mais baixas na educação e formação de adultos (Alves, 2010).

### 1.3 A Teoria da Autodeterminação

A teoria da Autodeterminação (Self-determination Theory- SDT) foi criada em 1981 por Richard M. Ryan e Edward L. Deci como forma de estabelecer uma psicologia com responsabilidade social e política e estes autores consideravam que a saúde e o bem-estar psicológico eram consequências dos desafios e propósitos da vida (Silva, Wendt & Argimon, 2010).

A autodeterminação representa os comportamentos intencionais do indivíduo, tornando-o o agente causal em relação ao seu futuro. Assim esta teoria tem como principal objeto de estudo as condições do contexto social que facilitam a saúde psicológica e apresenta como hipótese que o bem-estar psicológico pode ser conseguido a partir da autodeterminação, sugerindo medidas que garantem aos indivíduos iguais possibilidades de desenvolvimento (Silva, Wendt & Argimon, 2010).

Segundo Wehmeyer (1999) um comportamento autodeterminado tem de ser acompanhado por quatro premissas fundamentais: ser autónomo, autorregulado, ser expressão de um empoderamento psicológico e resultar em autorrealização. Ou seja, o comportamento autónomo resulta das necessidades, interesses e habilidades do indivíduo. O comportamento autorregulado utiliza estratégias para alcançar objetivos, resolver problemas, tomar decisões e estabelecer estratégias de aprendizagem contínua. O empoderamento psicológico relaciona-se com o controlo dos domínios cognitivos, da personalidade e motivacionais. Por fim, a autorrealização resulta em vivenciar a vida com base em propósitos e crenças pessoais (Silva, Wendt & Argimon, 2010).

A SDT seguiu uma visão em que o ser humano é autodeterminado, pois é influenciado pelas condições biológicas e socioculturais mas é capaz de modificar o contexto e o meio onde se insere (Silva, Wendt & Argimon, 2010).

A autonomia é o conceito chave desta teoria da autodeterminação. Para a SDT um indivíduo é aquele que nasceu apto para o desenvolvimento: teve um contexto social de suporte, adquiriu valores socioculturais, estabeleceu objetivos pessoais para o curso da sua vida, desenvolveu-se de forma

autodeterminada para seguir as suas próprias crenças e objetivos, vivenciou momentos frequentes de satisfação e bem-estar e conseguiu de uma forma contínua reformular os seus objetivos de acordo com o seu contexto (Silva, Wendt & Argimon, 2010).

Vários estudos relacionam a SDT com dimensões como lazer, trabalho e aprendizagem (Silva, Wendt & Argimon, 2010).

Segundo a SDT um contexto de suporte à autonomia será propício à aprendizagem e ao desempenho, tem efeitos diretos na motivação e auxilia o indivíduo a interiorizar valores e regras que o levarão a uma maior autodeterminação (Silva, Wendt & Argimon, 2010).

Dois estudos efetuados comprovam a relação citada acima. Um desses estudos realizado por Pelletier, Séguin-Lévesque & Legault (2002) demonstrou que os professores que permitem maior autonomia e que são menos controladores tendem a ter alunos mais autônomos e autodeterminados para a aprendizagem. Outro estudo realizado por Reeve (2006) referiu que um ambiente autônomo beneficia o nível de aprendizagem e de interação (Silva, Wendt & Argimon, 2010).

Um estudo multicultural de Meifen, Shaffer, Young e Zakalik (2005) indicou que a possibilidade de desenvolver práticas com autonomia individual teve tendências preditivas com o bem-estar. A satisfação das necessidades de autonomia, competência e vínculo social demonstraram-se mediadoras da depressão e ansiedade como consequência do stress em adultos (Silva, Wendt & Argimon, 2010).

#### **1.4 Autonomia**

O desenvolvimento da autonomia é um dos elementos que marcam a transição da adolescência para a idade adulta (Noom, 1999). Este marco do desenvolvimento tem implicações a nível da formação da identidade, ao nível do ajustamento psicossocial, capacidade de tomar decisões, resistência a pressões sociais e ao nível dos comportamentos de risco (Graça et al., 2010).

Sendo um conceito importante, a autonomia já sofreu diversas operacionalizações, já foi medida enquanto auto regulação, maturidade psicossocial, independência funcional, mobilidade, individuação e auto-determinação (Graça et al., 2010).

Apesar dos múltiplos estudos, a autonomia continua a ser um conceito amplo que varia no significado e na aplicação, continuando a ser um conceito difícil de definir e de explicar. Este construto pode ser entendido como a habilidade do sujeito decidir, agir por si próprio, ser independente e se autogovernar (Reichert & Wagner, 2007).

Foram identificados três níveis de competências da autonomia, estes incluem a autonomia cognitiva, emocional e funcional, que se desenvolvem de acordo com o contexto onde o indivíduo está inserido (Reichert & Wagner, 2007).

A Autonomia cognitiva é a capacidade do indivíduo criar metas de

oportunidades e desejos, acedendo aos processos cognitivos para criar as suas próprias escolhas (Reichert & Wagner, 2007).

A Autonomia funcional refere-se à percepção de estratégias de auto-respeito, controlo e capacidade de tomar decisões. É esta a Autonomia responsável pelo processo que regula o desenvolvimento de estratégias para o indivíduo alcançar as suas próprias metas (Reichert & Wagner, 2007).

Por fim, a Autonomia emocional diz respeito à independência emocional, o indivíduo define os seus objetivos e projetos independentemente das pressões sociais ou opiniões e desejos dos outros (Reichert & Wagner, 2007).

### **1.5 Bem-Estar Subjetivo**

O Bem-estar subjetivo é um conceito complexo e vasto, abrange duas dimensões, a dimensão emocional e a dimensão cognitiva e inclui domínios de estudo como a Qualidade de Vida, o Afeto Positivo e o Afeto Negativo. Na dimensão cognitiva existe um juízo avaliativo, exposto normalmente através da Satisfação com a Vida, a dimensão emocional, positiva ou negativa, expressa-se pela Felicidade ou em termos mais específicos pelas emoções. Estas dimensões apesar de separadas, estão substancialmente correlacionadas. (Galinha & Ribeiro, 2005).

Apesar de ser um conceito recente tem suscitado interesse das várias vertentes da Psicologia, como a Psicologia Social, a Psicologia Clínica e a Psicologia da Saúde. Este conceito foi criado por Wilson em 1960, este autor na sua tese estudou 2 hipóteses do Bem-estar subjetivo, relacionando o conceito de Satisfação e o conceito de Felicidade numa perspetiva Bottom-Up (a satisfação das necessidades do indivíduo produz Felicidade) e numa perspetiva Top-Down (o nível de satisfação necessário para levar à Felicidade é influenciado por pressões sociais, experiências passadas, valores e crenças pessoais) (Galinha & Ribeiro, 2005).

A medição sistemática do conceito fornece-lhe cada vez mais critérios de validade, assim o Bem-estar subjetivo é um fenómeno vasto que inclui as respostas emocionais dos indivíduos e julgamentos de Satisfação com a Vida e é medido a partir da própria perspetiva do indivíduo (Galinha & Ribeiro, 2005).

A utilidade do Bem-estar subjetivo é contribuir para uma caracterizar e identificar as condições que permitem ao indivíduo desenvolver-se como ser feliz, saudável, criativo, motivado, social e harmonioso. Utilizar este construto é seguir e adotar uma abordagem positiva que se centra nos fatores promotores de saúde e desenvolvimento (Novo, 2005).

Os dados empíricos relevantes em torno das variáveis do Bem-estar subjetivo indicam importantes variações, estas variações são na sua grande maioria influenciadas pela componente biológica. No que se refere à idade, a sua relação com o Bem-estar subjetivo demonstra que existe um declínio da satisfação com a vida à medida que a idade aumenta, em relação à felicidade

só os afetos positivos decrescem enquanto o afeto negativo não sofre qualquer alteração. Em relação ao sexo não se encontram diferenças significativas e consistentes ao contrário do que se pode observar com a saúde física que revela uma relação empiricamente consistente. O nível das habilitações literárias e a sua relação com o construto abordado apresenta correlações pequenas e que não variam significativamente, mas é admitido um efeito de covariação entre educação, rendimentos e atividade profissional desempenhada (Novo, 2005).

## 1.6 Desemprego

O desemprego ao longo dos tempos tem sido uma questão abordada e discutida a nível mundial, devido ao elevado número de desempregados e todos os problemas que surgem desta situação, estes problemas afetam a vida do trabalhador, podendo inclusive incidir na saúde mental dos indivíduos. A situação de desemprego é uma situação construída socialmente e que se relaciona com a história das sociedades e todas as mudanças que ocorrem no mundo do trabalho (Barros & Oliveira, 2009).

As dimensões do trabalho podem ser classificadas em: psicológica, económica, ontológica e social. A dimensão psicológica refere que o trabalho é uma constituição da identidade, representação da subjetividade e realização pessoal. A Psicologia aborda o desemprego através de uma especificidade científica, centrando os seus objetivos na compreensão da subjetividade do desempregado, no sofrimento que esta situação gera e nos fatores sociais e históricos que se relacionam com esta problemática (Barros & Oliveira, 2009).

Nos dias de hoje vivemos em sociedades capitalistas e o trabalho passou a ser o centro da vida dos indivíduos pois é uma das condições para a sobrevivência, transformando os indivíduos em forças de trabalho cujo valor é definido pelo mercado e pelas ofertas e procuras (Barros & Oliveira, 2009).

A importância do “trabalho pode ser analisado como o exercício de um poder pessoal na transformação construtiva do mundo: uma expressão de individualidade, um realce do sentido de estar vivo e o mais poderoso dos laços sociais para além da família” (Kumar 1984 citado por Rodrigues et al, 2016). O trabalho é definido e caracterizado como o desempenho de uma função que produz bens e serviços de valor para os outros, ou seja, ao desempenhar essa função o indivíduo recebe dinheiro, bens ou serviços (Rodrigues et al, 2016).

O emprego é um importante mecanismo de suporte psicológico, enquanto trabalhador o indivíduo consegue retirar para si consequências positivas a nível pessoal, conseguindo reforçar o seu valor na sociedade, definindo o seu estatuto e identidade pessoal, cria uma estrutura de tempo, aprende a partilhar e receber experiências e, mais importante sai do seu núcleo familiar para outros, para além de estabelecer redes de contactos com outros indivíduos com objetivos e propósitos que transcendem os seus (Rodrigues et al, 2016).

O conceito de emprego e tudo o que a ele está associado permite-nos compreender melhor a experiência de desemprego. Uma forma genérica de caracterizar o desemprego é defini-lo como a ausência de emprego ou de qualquer trabalho regulado, o que gera no indivíduo uma vida sem significado e situações de vulnerabilidade social. O desemprego provoca sequelas e afeta a saúde física e psicológica pois sem estabilidade ao nível de carreira/emprego o indivíduo não consegue fazer projeções e ter certezas do seu futuro individual, familiar e social. (Rodrigues et al, 2016). Segundo Warr, Jackson & Banks (1988) as pessoas desempregadas apresentam níveis altos de ansiedade, depressão, angústia, falta de confiança, baixa autoestima, insatisfação com a vida presente, dificuldades cognitivas e conflitos nas relações familiares, originando também nos indivíduos sentimentos de culpa e responsabilização da situação que vivem, derrotismo, desespero falta de esperança na resolução dos seus problemas e em projeções de um futuro melhor. Ou seja, o desemprego acarreta aspetos potencialmente negativos para a saúde mental, que incluem: restrições no padrão de vida, baixa de rendimentos financeiros, decréscimo da possibilidade de decidir sobre a própria vida, impossibilidade de alcançar objetivos, redução do desenvolvimento de habilidades e competências, insegurança quanto ao futuro, restrições nos contatos interpessoais e perda de posição na sociedade (Barros & Oliveira, 2009).

O desemprego e a forma como este é estudado deve ultrapassar uma visão puramente económica. A instabilidade do emprego afeta cada vez mais os indivíduos e incide essencialmente na população de idade avançada, jovens no ativo e mulheres. Esta falta de estabilidade tem origem no aumento das formas precárias de emprego, como o trabalho a contrato parcial ou temporário, trabalhos ilegais e clandestinos e contratos com prazos reduzidos que surgem como uma resposta das empresas para uma maior flexibilização da mão-de-obra e uma diminuição dos salários e dos seus próprios custos. (Rodrigues et al, 2016)

O desemprego deve ser um tema central das políticas sociais, estas mesmas políticas devem adotar medidas e mecanismos de combate a este flagelo tão presente nos dias de hoje em Portugal e no resto do mundo. O desemprego é a grande base da exclusão social e pobreza que afeta indivíduos e comunidades de qualquer classe ou estrato social, implicando inúmeras alterações a nível pessoal e relacional da vida dos que sofrem com a falta de emprego.

Segundo dados do Instituto Nacional de Estatística (INE) a Julho de 2016 o número total de desempregados situava-se nos 567,3 milhares, sendo que 97,1 mil diz respeito a jovens entre os 15 e os 24 anos, o número aumenta para 470,2 mil em adultos a partir dos 25 anos.

## II - Objetivos e Hipóteses

Com a realização deste trabalho pretendemos caracterizar, do ponto de vista psicológico, um grupo de mulheres em contexto de formação profissional de acordo com o seu perfil de autonomia, expectativas em relação à formação e bem-estar subjetivo.

Partindo deste objetivo principal é possível formular algumas questões de investigação, às quais se pretende responder neste estudo.

1. Como é que este grupo percebe os benefícios da formação?
2. Em que medida estas mulheres se percebem como autónomas?
3. Haverá espaço de desenvolvimento de autonomia para estas mulheres?
4. Qual a caracterização desta população ao nível de bem-estar subjetivo?
5. A Autonomia relaciona-se com o Bem-estar?

No intuito de dar resposta às questões de investigação, desenvolveu-se um estudo de desenho exploratório-correlacional, com medidas quantitativas e qualitativas. A metodologia do mesmo é apresentada de seguida.

## III - Metodologia

### 3.1 Descrição da amostra

Constituem a amostra do presente estudo um total de 14 sujeitos do sexo feminino com idades compreendidas entre 19 e 59 anos.

No que à nacionalidade diz respeito, 13 sujeitos são portuguesas e 1 angolana. Todas as participantes são residentes do Bairro da Rosa no concelho de Coimbra, Portugal.

Todas se encontram desempregadas, sendo que 11 (78,6%) beneficiam de subsídio de inserção profissional.

Quanto às habilitações académicas, importa referir que 4 (28,6%) são detentoras do 1º Ciclo do Ensino Básico (4ºano), 3 (21,4%) do 2º Ciclo do Ensino Básico (6ºano), 5 (35,7%) do 3º Ciclo do Ensino Básico (9ºano) e 2 (14,3%) do Ensino Secundário.

Das 14 mulheres que constituem a amostra, 3 são solteiras, 3 são casadas, 3 divorciadas e 5 vivem em união de facto.

O número de elementos do agregado familiar varia entre 1 e 9, sendo a média de 4,57 pessoas por agregado. No que diz respeito ao número de filhos, 28,6% não têm filhos e 71,5% têm filhos ao seu encargo.

Dos sujeitos em estudo 11 já tinham participado anteriormente em formações profissionais, mas apenas 1 uma conseguiu uma oportunidade de emprego após a formação.

## **3.2 Instrumentos**

### **3.2.1 Questionário Sociodemográfico e Entrevista**

O questionário sociodemográfico visa obter informações acerca da pessoa inquirida. Contém perguntas relativas à idade, sexo, habilitações literárias, agregado familiar, situação profissional. Na entrevista questiona-se os tipos de relações familiares, experiências vivenciadas, relações familiares, recursos, percursos profissionais, sonhos e ambições, formação e história de vida.

### **3.2.2 Questionário de avaliação das expectativas do grupo em relação à formação**

No sentido de avaliar as expectativas das formandas relativamente à formação foi construído um questionário de avaliação de expectativas. Este é composto por 12 questões de resposta dicotómica (sim/não) sobre as expectativas das formandas em relação ao curso que frequentam.

### **3.2.3 Questionário de Autonomia**

O Questionário de Autonomia nos Adolescentes, construído por Noom (1999), é um questionário de auto-resposta que pretende avaliar a autonomia. Foi concebido para avaliar a autonomia em adolescentes, mas dadas as características desta população, designadamente, nas frágeis competências de escolarização, decidimos que seria uma ferramenta a usar no estudo. O questionário é constituído por 15 itens, 5 itens por dimensão, de tipo

Expectativas de Formação, grau de Autonomia e Bem-Estar Subjetivo num grupo de mulheres desempregadas e em situação social desfavorecida  
Ana Filipa Ferraz Babo (anafilipa\_1009@hotmail.com) 2016

declarativo, quer na forma afirmativa (e.g. “Sou uma pessoa corajosa”), quer negativa (e.g. “Muitas vezes não sei o que pensar”). A resposta é de tipo fechado recorrendo a uma escala de likert de 5 pontos, “Nada característico de mim” (1), “Pouco característico de mim”(2), “Algumas vezes característico de mim” (3), “Bastante característico de mim”(4), “Muito característico de mim” (5). Graça e colaboradores (2010) elaboraram uma versão do Questionário de Autonomia nos Adolescentes para a população portuguesa. A análise fatorial confirmatória revelou que a estrutura tridimensional presente no instrumento original não se adequou à amostra estudada. Consequentemente, os autores procederam a uma análise dos componentes principais, chegando a uma solução definitiva de 15 itens agrupados em quatro fatores: auto-determinação (fator I), independência (fator II), autonomia cognitiva (fator III) e autonomia emocional (fator IV), com uma capacidade explicativa acumulada de 57.3%.

O primeiro fator Auto-determinação (capacidade do indivíduo seguir uma conduta confiante e auto-determinada) aglomera os itens 2, 3, 12, 14, 15 e apresentou um  $\alpha=0,557$ .

O fator Independência é composto por 3 itens (itens 10, 7 e 8) e relaciona-se com a capacidade do indivíduo iniciar novos projetos sozinho; neste fator Graça e colaboradores (2010) encontramos um  $\alpha=0.696$

O terceiro fator, de Autonomia Cognitiva diz respeito à capacidade de tomar decisões e estabelecer objetivos, é composto por 3 (itens 1, 4 e 9) itens e apresentou um  $\alpha=0.417$

Por fim, o quarto fator, Autonomia Emocional refere-se aos itens relativos aos sentimentos de segurança nas crenças e valores pessoais. É constituído por 3 itens (itens 5, 13 e 11). O alfa encontrado para este fator é inexpressivo da confiabilidade.

No presente estudo, procedendo a uma análise fatorial exploratória forçada a 4 fatores (segundo o estudo de referência, por Graça et al., 2010) encontrámos que os 4 fatores explicam 77,7% da variância.

No que diz respeito à correlação entre os fatores a correlação mais elevada observa-se entre o fator I e o fator II, a Autonomia Emocional apresenta correlações baixas com estes fatores anteriormente referidos. A Autonomia Cognitiva não surge correlacionada com qualquer outro fator.

No total da escala de autonomia encontramos um  $\alpha=0.770$ .

### **3.2.4 Escala de Afetividade Positiva e de Afetividade Negativa (PANAS) – versão reduzida**

A *Positive and Negative Affect Schedule* (Escala de afetividade positiva e negativa- PANAS) é uma escala criada por Watson, Clark & Tellegen em 1988 e foi desenvolvida para medir o afeto positivo (AP) e o afeto negativo (AN), definidos como dimensões que descrevem a experiência afetiva dos indivíduos. O afeto negativo traduz o mal-estar subjetivo e o afeto

positivo reflete o prazer e o bem-estar subjetivo. Este construto pode assim medir o humor, o estado afetivo e o traço dos indivíduos. (Galinha et al., 2014)

Embora seja uma escala parcimoniosa, válida e estável, vários autores referiram a necessidade de criar uma versão mais reduzida da PANAS portuguesa adaptada por Galinha e Ribeiro em 2005 (Galinha et al., 2014).

A nova versão reduzida da PANAS portuguesa (PANAS-VRP) foi analisada numa amostra de 535 estudantes universitários, esta apresentou boas características psicométricas, invariância temporal num intervalo de dois meses e uma correlação alta com a versão integral da escala, medindo os mesmos construtos que a escala original. (Galinha et al., 2014)

A partir da versão integral da PANAS portuguesa numa primeira fase os autores definiram um modelo para a análise fatorial confirmatória em que todas as emoções positivas da escala mediam a variável AP e todas as emoções negativas mediam a variável latente AN. Este modelo apresentou uma boa validade de construto, com pesos de regressão acima de .47. Numa segunda fase foram selecionadas os 5 itens com maior peso fatorial na AP e os 5 itens com maior peso fatorial da AN. Na variável latente AP foram selecionadas as seguintes variáveis: entusiasmo, inspirado, determinado, interessado e ativo; e para a dimensão AN: assustado, amedrontado, atormentado, nervoso e culpado. Os 5 itens de cada dimensão representam pelo menos 4 categorias de emoções diferentes, mantendo boas propriedades psicométricas. O modelo de ajustamento revelou-se muito positivo e todos os pesos de regressão ficaram acima de .61. Num momento final foram correlacionados o valor total de AP e o valor total de AN, obtidos com a redução da escala, os resultados demonstraram correlações elevadas acima dos .80. Os resultados alcançados pelos autores conferem validade à PANAS-VRP, sugerindo que esta é equivalente e mede os mesmos construtos que a PANAS portuguesa (Galinha et al., 2014).

### **3.2.5 Escala de Satisfação com a Vida (SWLS)**

A Escala de Satisfação com a Vida (Satisfaction with Life Scale – SWLS) foi elaborada e validada por Diener, Emmons, Larsen e Griffin em 1985 e adaptada à população portuguesa por Simões em 1992. O objetivo deste instrumento é demonstrar o juízo subjetivo que os indivíduos fazem sobre a qualidade da sua própria vida (Simões, 1992). O instrumento é composto por cinco itens com sete respostas possíveis (1 – discordo muito; 2 – discordo; 3- discordo um pouco; 4 – não concordo nem discordo; 5 – concordo um pouco; 6 – concordo; 7 – concordo muito). O estudo de validação contou com 176 alunos da universidade de Illinois tendo obtido uma pontuação média de 23,0 valores e um desvio padrão de 6,43. Demonstrou uma boa consistência interna (Coeficiente Alfa de Cronbach de 0,87). O teste-reteste teve um intervalo de dois meses entre cada aplicação, demonstrando uma boa fidedignidade (0,82). Para comprovar a validade convergente foi

Expectativas de Formação, grau de Autonomia e Bem-Estar Subjetivo num grupo de mulheres desempregadas e em situação social desfavorecida  
Ana Filipa Ferraz Babo (anafilipa\_1009@hotmail.com) 2016

comparado com diversos testes, demonstrando uma forte correlação com a maioria dos testes (entre 0,32 e 0,75), só não comprovou uma correlação significativa com o Affect Intensity Measure (0,09). Em 1992, Simões, realizou uma ulterior validação do instrumento, pretendendo alargá-lo ao resto da população. Este estudo contou com 74 alunos da Faculdade de Psicologia e Ciência da Educação de Coimbra e 130 adultos de diferentes idades, estratos sociais e profissões. A média de idade da amostra foi de 40,89 anos. O autor reestruturou o instrumento reduzindo o número de respostas dos sete itens para cinco itens (1- discordo muito; 2- discordo um pouco; 3- não concordo nem discordo; 4- concordo um pouco; 5 – concordo muito). Obteve uma boa consistência interna (coeficiente  $\alpha$  de Cronbach de 0,77) e uma boa validade convergente. Também demonstrou uma boa validade preditiva, correlacionando-se positivamente com tarefa de recordação diferencial, baseando-se no pressuposto de que os indivíduos com maior satisfação com a vida tenderão a recordar mais eventos positivos que negativos (Simões, 1992).

### 3.3 Procedimentos

Nos meses de abril e maio procedeu-se à administração da entrevista e dos protocolos, através do pedido de colaboração a todas as formandas do projeto CriArte. A administração realizou-se no Centro Comunitário S.José, localizado no Bairro da Rosa em Coimbra. As entrevistas foram administradas individualmente com a duração de cerca de 1 hora cada.

As participantes foram informadas dos objetivos do estudo e a sua participação foi voluntária. Foram, também, informadas de que se tratava de um estudo confidencial em que era garantido o anonimato e a confidencialidade de todos os dados recolhidos.

A análise dos dados foi feita com recurso ao software IBM SPSS Statistics (Statistical Package for the Social Sciences), versão 22.

Foi garantido o anonimato e confidencialidade das respostas tal como sugerem as normas de ética em investigação em psicologia da APA (2012) e da Ordem dos Psicólogos Portugueses.

#### IV - Resultados

**TABELA 1: Distribuição de frequência das respostas ao questionário de expectativas relativamente à formação**

	Resposta Sim	Resposta Não
1. Gostaria de melhorar as minhas habilitações	12 (14,3%)	2 (14,3%)
2. Considero importante frequentar uma formação	14 (100%)	0
3. Sinto que com esta formação posso melhorar a minha situação atual	9 (64,3%)	5 (35,7%)
4. Frequento a formação para obter rendimentos	11 (78,6%)	3 (21,4%)
5. A formação é importante para a minha valorização pessoal	13 (92,9%)	1 (7,1%)
6. Ao frequentar esta formação estou a aumentar as minhas capacidades para a procura de um emprego no futuro	12 (85,7%)	2 (14,3%)
7. Sinto-me motivada com a formação	14 (100%)	0
8. Tenho grandes expectativas após terminar esta formação	10 (71,4%)	0
9. Ao frequentar esta formação posso conviver com outras pessoas	14 (100%)	0
10. Nesta formação desenvolvo as minhas competências pessoais e sociais	14 (100%)	0
11. Consigo encontrar um emprego, mais facilmente, após terminar a formação	10 (71,4%)	4 (28,6%)
12. A situação de desemprego levou-me a frequentar esta formação	14 (100%)	0

Atendendo aos resultados obtidos podemos observar que nas questões 2, 7, 9, 10 e 12 todas as formandas apresentam a mesma frequência de expectativas em relação à formação, não há qualquer diferença significativa e todas as formandas (total de 14) respondem sim a todos estes itens. Apesar de a amostra parecer homogénea, visto que o grupo em estudo possui características muito semelhantes, existem diferenças significativas em relação às expectativas com a formação nomeadamente nos itens 1, 3, 4, 5, 6, 8 e 11. No item 1 as duas formandas que responderem não a esta questão assumiram que gostariam de estar em formação em outra área e outra respondeu que mais importante que melhorar as suas capacidades seria arranjar um emprego que fosse ao encontro a formações que fez anteriormente. No item 3 as formandas que responderam não assumem que frequentar uma formação nesta área não lhes permitirá melhorar a sua situação atual e uma delas dá como causa da sua resposta o fato de já ter uma idade avançada e considerar que as formações devem ser direcionadas a um público-alvo mais jovem e em início de carreira. No item 5 a resposta negativa deve-se ao fato de a formanda não apresentar qualquer gosto pessoal ou profissional pela área da formação em causa. No item 6 são apontadas como causas a idade e a área profissional onde pretendem trabalhar. No item 11 foram apontadas causas como experiências passadas em outras formações onde após a

formação não encontraram qualquer oportunidade de ingressar no mundo do trabalho e a idade, afirmando que com idade avançada é pouco provável que encontre um emprego após a formação profissional.

**TABELA 2: Distribuição de descritivas das respostas ao questionário de Autonomia**

	M	DP
Fator I- Autodeterminação (amplitude possível 5-25; ponto médio:15)	17,64	3,77
Fator II- Independência (amplitude possível 3-15; ponto médio:9)	10,79	3,64
Fator III- Autonomia Cognitiva (amplitude possível 3-15; ponto médio:9)	10,36	2,53
Fator IV- Autonomia Emocional (amplitude possível 3-15; ponto médio:9)	9,50	2,62
Total dos fatores	51,57	9,96

O Fator I (Autodeterminação) apresenta uma média 17,64 (DP=3,77). O Fator II (Independência) tem uma média de 10,79 (DP=3,64). O Fator III (Autonomia Cognitiva) obteve uma média de 10,36 (DP=2,53). Por fim, o Fator IV (Autonomia Emocional) apresenta uma média de 9,50 (DP=,62). Tendo em conta os pontos médios da escala destaca-se o Fator I (Autodeterminação) da Escala de Autonomia.

Como é possível observar através da Tabela 2, quase todos os factores apresentam resultados acima da média o que significa que as participantes apresentam à partida bom níveis de Autonomia.

**TABELA 3 : Estatística descritiva dos sentimentos positivos e negativos da PANAS**

	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Sentimentos Positivos	14	9	24	18,71	4,10
Sentimentos Negativos	14	5	21	10,50	4,41

**Tabela 4: Distribuição de frequências das respostas ao questionário de sentimentos positivos e negativos (PANAS)**

	Nada	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1. Interessada	0	0	5	5	4
2. Nervosa	3	3	2	3	3
3. Entusiasmada	2	1	2	6	3
4. Amedrontada	7	3	1	2	1
5. Inspirada	2	2	2	6	2
6. Ativa	1	0	0	8	5
7. Assutada	7	3	2	1	1
8. Culpada	13	1	0	0	0
9. Determinada	0	1	3	7	3
10. Atormentada	8	0	1	3	2

Segundo as tabelas acima (tabela 3 e tabela 4) é possível verificar que as inquiridas respondem com mais frequência a sentimentos positivos ( $M=18,71$ ,  $DP=4,10$ ) do que a sentimentos negativos ( $M=10,50$ ,  $DP=5,41$ ). Nos sentimentos positivos as inquiridas consideram na avaliação máxima (extremamente) os sentimentos Interessada e Ativa. Nos sentimentos negativos apenas se destaca o sentimento nervoso pela grande divisão da amostra pela escala de resposta.

**TABELA 5: Distribuição de frequências das respostas ao questionário de satisfação com a vida (SWLS)**

	DC	D	NC/ND	C	CC
1.A minha vida parece-se, em quase tudo, com o que eu desejaria que ela fosse	5	3	1	4	1
2.As minhas condições de vida são muito boas	4	6	1	1	1
3.Estou satisfeita com a minha vida	1	6	3	3	1
4. Até agora, tenho conseguido as coisas importantes da vida que desejei	1	5	0	6	2
5.Se pudesse recomeçar a minha vida, não mudaria quase nada	2	4	0	6	2

Os resultados apresentados na Tabela 5 identificam diferenças entre o grupo de estudo na variável de satisfação com a vida. É possível observar que 8 formandas afirmam que a sua vida não se traduz naquilo que elas desejariam, 9 respondem que não concordam com a afirmação de que as suas condições de vida são muito boas, 7 revelam não estar satisfeitas com a sua vida e 6 afirmam que se pudessem recomeçar gostariam que a sua vida tivesse um ruo diferente daquele que vivenciam. No entanto na questão 4 é possível observar que 8 formandas afirmam que até ao presente têm conseguido as coisas importantes que desejaram para a sua vida. Estes dados revelam-nos que a grande maioria do grupo não está satisfeita com a sua vida e com as condições da mesma (a média do total do questionário é 13,86M e o DP 5,03).

**TABELA 6:Matriz de Correlações entre os Fatores da Escala de Autonomia e a idade e o Estado Civil**

	1	2	3	4	5	6
1. Idade	1	-,002	-,236	-,473	-,105	,245
2. Estado Civil	-	1	,054	-,190	,173	-,575*
3. Fator1_Autodeterminação			1	,744**	,602*	,400
4. Fator2_Independência				1	,560*	,326
5. Fator3_Autonomia_Cognitiva					1	,226
6. Fator4_Autonomia_emocional						1

\*p <,0,05

\*\*p <,0,001

Atendendo aos resultados da tabela 6 podemos verificar que a idade não se correlaciona na percepção de autonomia das inquiridas. O estado civil exerce correlação negativa na autonomia emocional ( $r=-,575$ ,  $p<0,05$ ). O fator 1 (Autodeterminação) correlaciona-se positivamente com o Fator 2 (Independência) ( $r=0,744$ ,  $p<0,01$ ) e com o Fator 3 (Autonomia Cognitiva) ( $r=0,602$ ,  $p<0,05$ ). O fator 2 correlaciona-se positivamente com o fator 3 (Autonomia Cognitiva) ( $r=0,560$ ,  $p<0,05$ ).

**TABELA 7:Matriz de Correlações entre os Sentimentos Positivos da Escala PANAS e a Idade, Estado Civil e número do Agregado Familiar**

	1	2	3	4
1. Sentimentos Positivos	1	-,325	,269	,554*
2. Idade		1	-,002	-,305
3. Estado Civil			1	,251
4. Número do agregado Familiar				1

\*p <,0,5

De acordo com os dados da tabela 7 podemos observar que os sentimentos positivos apenas se correlacionam, positivamente, com o número do agregado familiar ( $r=0,554$ ,  $p <0,05$ ). Os sentimentos positivos não se correlacionam com o estado civil e com a idade.

**TABELA 8:Matriz de Correlações entre os Sentimentos Negativos da Escala PANAS e a Idade, Estado Civil e número do Agregado Familiar**

	1	2	3	4
1. Sentimentos Negativos	1	,611*	-,270	-,283
2. Idade		1	-,002	-,305
3. Estado Civil			1	,251
4. Número do agregado Familiar				1

\*p <0,05

Atendendo aos resultados da tabela 8 podemos observar que os sentimentos negativos se correlacionam positivamente com a idade ( $r=0,611$ ,  $p <0,05$ ), não se correlacionando com o Estado Civil e com o número do agregado familiar.

**TABELA 9:Matriz de Correlações entre a Escala PANAS e a Escala SWLS**

	1	2	3	4	5	6
1.Fator I - Autodeterminação	1	,684**	,613*	,662**	,558*	,022
2. Fator II- Independência		1	,535*	,351	,495	-,175
3. Fator III- Autonomia Cognitiva			1	,241	,220	,240
4. Fator IV- Autonomia Emocional				1	2,51	,441
5. PANAS					1	-,390
6. SWLS						1

\*p <,0,05

\*\*p <,001

Os dados da tabela 3 indicam que o Fator I (Autodeterminação= correlaciona-se com a Satisfação com a vida ( $r=0,588$ ,  $p <0,05$ ).

## V – Discussão de Resultados

O primeiro conjunto de dados que importa analisar relaciona-se com a primeira questão de investigação (Como é que este grupo perceciona os benefícios da formação?). Esta questão diz respeito às expectativas que as inquiridas têm em relação ao curso/formação que frequentam. Para responder a esta questão procedemos a uma análise de frequência das respostas ao questionário. As respostas das participantes sugerem que estas apresentam expectativas positivas relativamente à formação e que parecem estar motivadas para participar na mesma. Esta motivação prende-se com a possibilidade de socializar, adquirir competências e desprender-se da situação de desemprego. Contudo, algumas diferem quanto à expectativa de que a formação lhes irá proporcionar um emprego. Algumas participantes não têm esta expectativa. Este dado poderá advir de terem tido esta experiência em formação passada ou do contacto com outros desempregados que já frequentaram formações.

A segunda questão de investigação (Em que medida estas mulheres se percecionam como autónomas?) diz respeito ao perfil de autonomia da amostra em estudo. Para responder a esta questão foram feitas análises descritivas dos quatro fatores da Escala e concluímos que, na generalidade dos fatores, as participantes apresentam valores médios de Autonomia. O valor mais elevado aparece na Auto-Determinação e o valor mais baixo na Autonomia Emocional. Este dado sugere a situação de possível vulnerabilidade emocional causada pelo desemprego. A possibilidade de trabalhar, ter rendimentos e contactar com outros trabalhadores desempenha funções na identidade, conferindo a sensação de valor pessoal e sucesso e funções de regulação emocional, na medida em que oferece momentos de distração em tarefas e resolução de desafios.

Analisando a terceira questão de investigação (Haverá espaço de desenvolvimento de autonomia para estas mulheres?) os resultados sugerem a necessidade de trabalhar competências de autonomia emocional e investir nas restantes valências da autonomia. O fator que menos se destaca (obtendo a média mais inferior dos quatro fatores) é o fator relativo à Autonomia Emocional, não se correlacionando este fator com nenhum dos outros. Neste sentido, a intervenção pode envolver tarefas de promoção de competências funcionais, estimulação cognitiva e estratégias de regulação emocional ou gestão do stress.

A fim de encontrar resposta para a quarta questão de investigação (Qual a caracterização desta população ao nível de bem-estar subjetivo?) procedemos a estatísticas descritivas dos sentimentos positivos e sentimentos negativos, à distribuição de frequências de respostas da PANAS e da SWLS, correlacionando depois estas duas escalas. À semelhança dos níveis baixos de autonomia emocional os resultados na PANAS e satisfação com a vida

sugerem a necessidade de trabalhar competências de regulação emocional, de promover contextos de bem-estar, facilitar o desbloqueamento de emoções negativas. O trabalho desempenha diferentes funções no desenvolvimento psicossocial e emocional dos sujeitos e algumas ferramentas da procura de trabalho podem passar por estratégias focadas na resolução do problema: desenvolvimento de competências curriculares, elaboração do currículo, preparação para entrevista, exploração do perfil vocacional, formação em empreendedorismo. Outras competências, focadas na regulação das emoções poderão promover o afeto positivo e satisfação, como o reenquadramento positivo (direcionar a atenção para aspetos satisfatórios do seu quotidiano, fatores de crescimento na adversidade, benefícios da formação), a aceitação e auto-compaixão (pela situação que não foi escolhida e pela qual lutam por superar). Os sentimentos positivos correlacionam-se com o agregado familiar. A presença de elementos de quem cuidar pode ser um fator protetor do bem-estar, desempenhar funções de ocupação e regulação emocional.

Por fim, para responder à última questão (A Autonomia relaciona-se com o Bem-Estar?) procedemos à correlação entre a escala PANAS e a escala SWLS e obtivemos uma correlação positiva entre o Fator I da escala de Autonomia com a escala de Satisfação com a Vida. Este resultado sugere que este aspeto da Autonomia é fundamental para a Satisfação com o próprio projeto de vida que se desenvolve ao implicar sentimentos de locus de controlo interno, motivação para a conquista do bem-estar e clareza de objetivos.

## **Conclusão**

Quando se planeia um plano de investigação, esperamos obter resultados que nos permitam extrair inferências sobre a importância do estudo em questão. Contudo, por se tratar de um estudo de caso, cujas análises são tomadas pelo carácter descritivo, mas que pelas restrições do estudo, se restringe a apenas três variáveis, as conclusões possíveis são apenas parciais, restando a convicção da influência de múltiplos fatores que são externos ao estudo e impossíveis de considerar na compreensão integral do caso deste grupo de mulheres observado na fase inicial da sua formação vocacionada para o seu empreendedorismo.

A dissertação teve, pois, como objetivo primordial estudar um grupo de mulheres desempregadas em contexto social desfavorecido, em função das expectativas em relação à formação, do seu perfil de autonomia e bem-estar subjetivo.

De forma a cumprir este objetivo foi necessário construir um protocolo, que foi aplicado ao grupo de formandas do projeto CriArte, por meio de entrevista individualizada, modalidade de resposta preferida pelas inquiridas. Ainda que objetivamente as entrevistas permitiram recolher os dados

sociodemográficos e as respostas aos questionários de apreciação do seu grau de autonomia, satisfação com a vida e afetos positivos e negativos, da relação fácil estabelecida, a entrevista constituiu ocasião de observação de outros dados não objetivados neste lugar. Efetivamente, pudemos constatar a necessidade de serem escutadas e de partilhar os seus estados emocionais, as suas vivências, o tom das relações familiares, as suas rotinas, os seus problemas e as suas perspetivas perante a vida e o futuro.

Se a investigação responde a uma necessidade prática de caracterizar a população em formação, no sentido de otimizar a resposta dada às suas necessidades pela via da capacitação possível e desejada, serviu para conhecer melhor estas mulheres na sua singularidade e reafirmar a importância da participação da psicologia no acompanhamento e orientação de pessoas e de grupos como este.

Pode destacar-se como pontos fortes desta investigação a oportunidade de confrontar as participantes com questões relativas ao seu grau de autonomia, a satisfação com a vida e os sentimentos positivos e negativos de cada uma destas mulheres. Embora os dados analisados não evidenciem com clareza as ambiguidades de que pudemos aperceber-nos nas subtilezas de observações, é curioso notar que o que os elementos do grupo têm em comum, em termos de envolvência sociocultural (a situação de desemprego, o contexto social desfavorecido em que vivem, condição de beneficiária de subsídio de reinserção social ou RSI parece influenciar determinadamente as suas atitudes face ao quotidiano e ao futuro. Mais do que a idade, as habilitações literárias ou o facto de pertencer ou não a uma minoria étnica (e.g., cigana). Verificamos, pois, que o aspeto sociodemográfico que mais se relaciona com o seu bem-estar e satisfação é pertencer e gerar uma família numerosa. Concluímos que estas pessoas se conformam à sua condição social, “protegendo-se” pela perceção de serem autónomas e independentes, com competência para tomar decisões, mas apenas do ponto de vista cognitivo, já que os níveis de autonomia emocional refletem a permeabilidade à pressão dos outros, o que se confirma pela triangulação (neste estudo, informal) com outros dados de caracterização da amostra.

Ao estudo apontam-se, efetivamente, algumas limitações. O tamanho da amostra (número reduzido de participantes, com pouca representatividade de subgrupos, seja relativamente à idade, habilitações literárias, percursos escolares, grupos étnicos) prejudica a realização de análises mais esclarecedoras. A homogeneidade da amostra e o uso limitado de instrumentos de auto-relato, inclusivamente, com viés de desajustabilidade social com ausência de triangulação de dados por outras técnicas de observação são, no nosso entendimento a limitação metodológica mais relevante. Também o facto de o estudo se restringir a um único momento do início do projeto.

Em investigações futuras seria útil e importante comparar diferentes grupos de formação (controlando o efeito das variáveis sociodemográficas e do tipo de formação), utilizar amostras maiores e testar uma intervenção desenhada para as necessidades do grupo de estudo. Ainda que se preveja a

monitorização do grupo e nova avaliação no final do projeto, uma vez que no corrente plano de formação estão vigentes objetivos orientados para a preparação profissional e uma iniciação ao empreendedorismo, em função do conhecimento apurado na recolha dos dados apresentados, pudemos refletir sobre a melhoria do próprio plano de formação.

Assim, como sugestões para a intervenção poderiam ser associados princípios da psicologia positiva (optimismo, esperança, gratidão), para promover estratégias de educação para a autonomia e empreendedorismo, educar para a regulação emocional e, até mesmo, avaliar a necessidade de acompanhamento clínico para casos específicos.

## Bibliografia

- Alcoforado, L., & Ferreira, S. (2011). Educação e Formação de Adultos: Nótulas sobre a Necessidade de Descomprometer a Cinderela depois do Beijo do Príncipe Encantado. Em *Educação e Formação de Adultos: Políticas, Práticas e Investigação* (pp. 7-16). Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra .
- Alves, M. G. (2010). Aprendizagem ao longo da vida: entre a novidade e a reprodução de velhas desigualdades. *Revista Portuguesa de Educação* 23(1), pp. 7-28.
- Barros, C., & Oliveira, T. (Janeiro-Junho de 2009). Saúde Mental de Trabalhadores desempregados. *RPOT, volume 9, número 1*, pp. 86-109.
- Eropeias, C. d. (2000). *Memorando sobre Aprendizagem ao longo da vida* . Bruxelas: SEC (1832).
- Galinha, I., & Pais Ribeiro, J. (2005). História e Evolução do Conceito de Bem-Estar Subjetivo. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 6(2), pp. 203-214.
- Graça, J., Calheiros, M., & Martins, A. (2010). Adaptação do Questionário de Autonomia nos Adolescentes para a Língua Portuguesa . *Laboratória de Psicologia*, 2(8), pp. 237-250.
- Noom, M. J. (1999). Adolescent Autonomy: Characteristics and Correlates. *Delf:Eburon*.
- Novo, R. F. (2005). Bem-Estar e Psicologia: Conceitos e Propostas de avaliação . *RIDEP, n°2*,
- Reichert, C. B., & Wagner, A. . (2007). Considerações sobre a Autonomia na Contemporaneidade. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, n°3, 2º semestre.
- Rodrigues, E. V & Samagaio, F. & Ferreira, H. & Mendes, M. M. & Januário, S. (2016) “A Pobreza e a Exclusão Social: Teorias, Conceitos e Políticas Sociais em Portugal”, *disponível em: <http://ler.letras.up.pt/uploads/ficheiros/1468.pdf>. Acesso em 20 de Agosto de 2016*
- Silva, M., Wendt, G., & Argimon, I. (Agosto de 2010). A Teoria da Autodeterminação e as influências Socioculturais sobre Identidade. *Psicologia em revista, vol.16, n.2*, pp. 351-369.
- Simões, A. (1992). Ulterior Validação de uma Escala de Satisfação com a Vida (SWLS). *Revista Portuguesa de Pedagogia*, XXVI(3), pp. 503-515.
- Expectativas de Formação, grau de Autonomia e Bem-Estar Subjetivo num grupo de mulheres desempregadas e em situação social desfavorecida  
Ana Filipa Ferraz Babo (anafilipa\_1009@hotmail.com) 2016

Warr, P., Jackson, P., & Banks, M. (1988). Unemployment and mental health: Some British Studies. *Journal of Social Issues*, 47-68.

## **Anexos**

### **Anexo A – Questionário Sociodemográfico e testes**

## Projeto CriArte

### Identificação

Nome: \_\_\_\_\_ Data da entrevista: \_\_ / \_\_ / \_\_\_\_

Data de nascimento: \_\_ / \_\_ / \_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ Naturalidade: \_\_\_\_\_

Residência:

Data em que mudou para a atual residência: \_\_ / \_\_ / \_\_\_\_

Locais onde residiu:

Tem experiência de emigração / imigração?

Estado civil: Solteira \_ Casada \_ Viúva \_ Divorciada \_ União de Facto \_ Desde quando (última relação):

Número de pessoas no agregado familiar: \_\_\_\_\_ Número de filhos dependentes: \_\_\_\_\_

Outros dependentes: \_\_\_\_\_

Atividade profissional: \_\_\_\_\_ Desde: \_\_ / \_\_ / \_\_

É beneficiária de algum subsídio? \_\_\_\_\_ Se sim, há quanto tempo? \_\_\_\_\_

Já participou em outras formações? Sim \_ (quantas/quais) \_\_\_\_\_ Não \_

Após formação surgiu-lhe alguma oportunidade de emprego? \_\_\_\_\_

Expectativas após a formação: \_\_\_\_\_

**Genograma:**

## **Escolaridade e Formação**

Habilitações literárias? \_\_\_\_\_

Último ano de escolaridade que frequentou:

Data: \_\_\_\_\_ Local: \_\_\_\_\_

Motivo porque deixou a escola:

Gostaria de ter frequentado até mais tarde?

Formação profissional frequentada:

Do que mais gostou / o que lhe foi mais útil /

## **Experiência profissional**

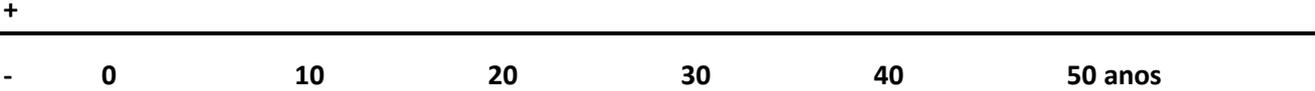
Profissões exercidas

Experiências variadas / ocupações (remuneradas e não remuneradas)

Sonhos / Ambições

## **Recursos**

**História de vida / Momentos-chave**



## **Religião**

É crente?

Pratica alguma religião?

Essa prática é importante para o seu bem-estar?

“Rituais” de família (encontros em épocas festivas, por exº)

## **Medicação / Saúde**

## **Queixas**

.....

**Potencial percebido / qualidades que reconhece que possui**

## **Estados Emocionais**

QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DAS EXPECTATIVAS DO GRUPO QUE FREQUENTA O CURSO - CRIARTE

1. Gostaria de melhorar as minhas habilitações: SIM ___ NÃO ___
2. Considero importante frequentar uma formação: SIM ___ NÃO ___
3. Sinto que com esta formação posso melhorar a minha situação atual: SIM ___ NÃO ___
4. Frequento a formação para obter rendimentos: SIM ___ NÃO ___
5. A formação é importante para a minha valorização pessoal: SIM ___ NÃO ___
6. Ao frequentar esta formação estou a aumentar as minhas capacidades para a procura de um emprego no futuro: SIM ___ NÃO ___
7. Sinto-me motivada com a formação: SIM ___ NÃO ___
8. Tenho grandes expectativas após terminar esta formação: SIM ___ NÃO ___
9. Ao frequentar esta formação, posso conviver com outras pessoas: SIM ___ NÃO ___
10. Nesta formação desenvolvo as minhas competências pessoais e sociais: SIM ___ NÃO ___
11. Consigo encontrar um emprego, mais facilmente, após terminar a formação: SIM ___ NÃO ___
12. A situação de desemprego levou-me a frequentar esta formação: SIM ___ NÃO ___

Questionário de **Autonomia** (adaptado de Noom, 1999)

Este questionário contém afirmações sobre várias atitudes e comportamentos que pretendem auxiliar a compreensão de certas características individuais. Para cada uma das afirmações indique, por favor, com sinceridade, a resposta que melhor caracteriza a sua maneira de ser, de acordo com a seguinte escala:

**1** – Nada característico de mim; **2** – Pouco característico de mim; **3** – Algumas vezes característico de mim; **4** – Bastante característico de mim; **5** – Muito característico de mim

- |  |  |
|--|--|
| 01. Noto que tenho dificuldade em decidir o que quero -----                  | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| 02. Quando atuo contra a vontade de alguém, costumo ficar nervosa -----      | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| 03. Vou direta aos meus objetivos -----                                      | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| 04. Consigo fazer uma escolha facilmente -----                               | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| 05. Tenho uma forte tendência para ceder aos desejos dos outros -----        | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| 06. Muitas vezes não sei o que pensar -----                                  | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| 07. Sinto dificuldade em começar uma nova atividade sozinha -----            | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| 08. Quando discordo de alguém, eu digo-lhe -----                             | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| 09. Quando me perguntam o que quero, sei imediatamente o que responder-----  | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| 10. Consigo iniciar facilmente novos projetos ou atividades sozinha -----    | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| 11. Concordo muitas vezes com os outros, mesmo que não tenha a certeza ----- | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| 12. Sou uma pessoa corajosa -----  | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| 13. Mudo frequentemente de opinião depois de ouvir as outras pessoas -----   | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| 14. Sinto-me rapidamente à vontade numa situação nova -----                  | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |
| 15. Muitas vezes hesito em relação ao que fazer -----                        | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 |

## PANAS – VRP

O conjunto de questões que se segue refere-se ao modo **como se sente** neste momento / sentimentos e emoções **que já sentiu** antes / como gostaria de se sentir **no futuro**. Indique, por favor, em que medida situa cada um dos estados:

<b>1.</b> Nada ou muito pouco	<b>2.</b> Um pouco	<b>3.</b> Moderadamente	<b>4.</b> Bastante	<b>5.</b> Extremamente
----------------------------------	-----------------------	----------------------------	-----------------------	---------------------------

<b>Atualmente</b> sinto-me:	Nada	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
Interessada					
Nervosa					
Entusiasmada					
Amedrontada					
Inspirada					
Ativa					
Assustada					
Culpada					
Determinada					
Atormentada					

## SWLS

A seguir peço-lhe que para cada um das seguintes frases diga em que medida está ou não de acordo, indicando uma das possibilidades entre (1) Discordo completamente a (5) Concordo inteiramente

Pensando no que tenho vivido:	1. Discordo completamente	2. Discordo	3. Nem discordo nem concordo	4. Concordo	5. Concordo completamente
1. A minha vida parece-se, em quase tudo, com o que eu desejaria que ela fosse.					
2. As minhas condições de vida são muito boas.					
3. Estou satisfeita com a minha vida.					
4. Até agora, tenho conseguido as coisas importantes da vida, que desejei.					
5. Se pudesse recomeçar a minha vida, não mudaria quase nada.					

