

SUSE PAULA SIMÃO DUARTE

**FELICIDADE EM ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS**

Orientador: Professor Doutor Américo Baptista

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Escola de Psicologia e Ciências da Vida

Lisboa

2015

SUSE PAULA SIMÃO DUARTE

**FELICIDADE EM ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS**

Dissertação defendida em provas públicas para a obtenção de grau de Mestre no Curso de Psicologia, Aconselhamento e Psicoterapias, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias com o despacho reitoral nº 393/2015 com a seguinte composição: JÚRI:

Presidente:

Professora Doutora Cristina Camilo

Arguente:

Professora Doutora Raquel Pires

Orientador:

Professor Doutor Américo Baptista

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Escola de Psicologia e Ciências da Vida

Lisboa

2014

Epígrafe

“O segredo da Felicidade não é fazer sempre o que se quer mas querer sempre o que se faz”

Leon Tolstoi

Dedicatória

*Aos meus pais, que lutaram sempre pelo meu sonho, pelo amor e
apoio incondicional, durante toda a minha vida.*

Agradecimentos

Em primeiro lugar quero agradecer ao Professor Doutor Américo Batista não só por toda a disponibilidade e compreensão ao longo de todo este trabalho, como também pela transmissão de conhecimentos sempre que necessário.

À minha família, que sempre me apoiou em todos os momentos, sem eles nada teria sido possível, por perceberem a minha ausência e me deram a força para continuar.

Aos meus pais, por estarem presentes em todas as alturas importantes da minha vida e por me terem dado o apoio que eu precisei, por acreditarem sempre em mim e nunca me deixarem desistir.

Aos meus avós, por todo o carinho e incentivo que sempre me deram por todo o entusiasmo apoio que me transmitiram neste momento da minha vida e por estarem sempre presentes.

À minha irmã, agradeço por toda a sua boa disposição e por ter sempre uma palavra de conforto nos momentos menos bons nesta etapa.

Ao Hélder Cabral, por todo o apoio incondicional e por estar sempre presente nos momentos importantes da minha vida.

Por último, agradeço a todos os meus amigos que sempre estiveram comigo ao longo desta caminhada por toda a amizade e disponibilidade.

A todos os participantes, pela disponibilidade demonstrada, sem os quais nunca teria sido possível.

A todos estes e a todos os demais, o meu mais sincero obrigado!

Resumo

O presente estudo tem como objectivo, estudar a relação da Felicidade Subjectiva com a Satisfação com a Vida, o Florescimento e o Bem-estar Subjectivo. A amostra foi composta por um total de 216 participantes estudantes universitários portugueses dos quais 88 (40,7%) são do sexo masculino e 128 do sexo feminino (59,3%), em que a média das idades é de 25,56 anos (DP=7, 55).

Os instrumentos utilizados foram a escala de Felicidade Subjectiva (Lyubomirsky & Lepper, 1999), a escala de satisfação com a vida (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985), a escala Experiência Positivas e Negativas (Diener, Wirtz, Tov, Kim-Prieto, Choi, Oishi & Biswas-Diener em 2008), e a escala de florescimento (Diener, Wirtz, Tov, Kim-Prieto, Choi, Oishi e Biswas-Diener, 2010), e ainda um questionário sociodemográfico.

Verificaram-se uma associação positiva entre a felicidade subjectiva, satisfação com a vida, florescimento e experiências positivas, bem como uma associação negativa entre felicidade subjectiva, satisfação com a vida, florescimento e experiências negativas.

Como variáveis preditoras da felicidade subjectiva, identificaram-se, as experiências positivas, a satisfação com a vida, e o florescimento, que explicam 44,2% da variância da felicidade subjectiva.

Palavras-chave: Felicidade, Bem-estar Subjectivo, Satisfação com a vida, Florescimento.

Abstract

The present study aims to examine the relations between the Subjective Happiness and Satisfaction with Life, Flourishing, and Subjective Well-Being. Our sample counts with the participation of 216 Portuguese university students, of which 88 (40,7%) are males and 128 (59,3%) are females. The average age of the students is 25,56 years old ($SD = 7,55$).

The measures used in this study consist of the Subjective Happiness Scale (Lyubomirsky & Lepper, 1999), the Satisfaction with Life Scale (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985), the Scale of Positive and Negative Experience (Diener, Wirtz, Tov, Kim-Prieto, Choi, Oishi & Biswas-Diener, 2008), the Flourishing Scale (Diener, Wirtz, Tov, Kim-Prieto, Choi, Oishi & Biswas-Diener, 2010), and also a sociodemographic questionnaire.

Positive association were found between subjective happiness, satisfaction with life, flourishing and positive experiences, as well as a negative association between subjective happiness, satisfaction with life, flourishing and negative experiences.

Positive experiences, satisfaction with life and flourishing were identified as predictors of the subjective happiness, accounting for 44,2% of the variance in subjective happiness.

Key Words: Happiness, Subjective Well-Being, Satisfaction with Life, Flourishing.

Lista de Siglas e Abreviaturas

% - Percentagem

APA – Associação Americana de Psicologia

DP - Desvio Padrão

ESV - Escala de Satisfação com a Vida (*Scale of Satisfaction with Life Scal*)

EE - Escala de Florescimento

M - Média

n -Amostra

p – significância

R² ajd - R² ajustado

r – correlação

SPANE Escala de Experiências Positivas e Negativas (*Scale of Positive and Negative Experience*)

SHS Escala de Felicidade Subjectiva (*Scale of Subjective Happiness*)

SPSS– Statistical Package for Social Science

t- t-test

2 - Qui-quadrado

Índice de Tabelas

Tabela 1. Caracterização da amostra em função do género.....	44
Tabela 2. Natureza da escala de felicidade subjectiva	50
Tabela 3. Matriz de Correlações Item-Total.....	51
Tabela 4. Comparação entre sexos em função das variáveis em estudo.....	52
Tabela 5. Matriz de Correlações Bivariadas entre Felicidade Subjectiva, Satisfação com a Vida, Florescimento e Experiências Positivas e Negativas.....	53
Tabela 6. Preditores da Felicidade Subjectiva.....	54

Índice

Introdução.....	10
Capítulo 1	12
1.1. PSICOLOGIA POSITIVA.....	13
1.2. ANTECEDENTES HISTÓRICOS DO BEM-ESTAR, PERSPECTIVA HEDÓNICA E PERSPECTIVA EUDAIMÓNICA.....	15
1.2. 1. Perspetiva hedónica.....	17
1.2. 2. Perspetiva eudaimónica.....	18
1.3. FELICIDADE E BEM-ESTAR.....	19
1.4. BEM- ESTAR SUBJECTIVO	21
1.4.1. Componente afectiva do bem-estar subjectivo.....	28
1.4.2. Componente cognitiva do bem-estar subjectivo	30
1.4.3. Satisfação com a vida.....	32
1.4.4.florescimento.....	36
Capítulo 2	42
2.1. OBJETIVOS E HIPÓTESES	43
2.2. DESCRIÇÃO DA AMOSTRA.....	43
2.3. DESCRIÇÃO DOS INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	45
2.3.1. Questionário demográfico	45
2.3.2. Escala felicidade subjectiva (shs).....	45
2.3.3. Escala satisfação com a vida – (esv)	46
2.3.4. Escala de florescimento (ef).....	47
2.3.3. Escala experiência positivas e negativas (eepn).....	47
2.4.PROCEDIMENTO.....	48
Capítulo 3	49
3.1. ANÁLISE ESTRUTURAL DA ESCALA DE FELICIDADE SUBJETIVA.....	50
3.2. QUALIDADES PSICOMÉTRICAS	50
3.3. ANÁLISE DE DIFERENÇAS ENTRE GRUPOS	51
3.3.1. Comparação entre sexos em função das variáveis em estudo	51

3.4. ANÁLISE DE CORRELAÇÕES	52
3.4.1. Modelo de regressão linear	53
Capítulo 4	55
Conclusão	61
Bibliografia	62

Introdução

Tem ganho cada vez mais importância, a necessidade de promover níveis de bem-estar maiores, nos indivíduos e na sociedade. Desde a antiguidade por parte dos filósofos e líderes religiosos, a felicidade foi alvo de interesse (Diener, Lucas & Oishi, 2009). Durante vários anos, na psicologia a prática clínica e a investigação, foram dirigidas para a saúde mental (Seligman, Parks & Steen, 2004), focando-se nas características da infelicidade e do sofrimento dos indivíduos (Diener, 1984). Foi introduzida a psicologia positiva, contradizendo a ênfase nos aspectos negativos e patológicos, a psicologia positiva define-se pelo estudo do bem-estar, níveis e recursos de funcionamento óptimo dos indivíduos (Duckworth, Steen & Seligman, 2005). A psicologia positiva, focam-se nas componentes do bem-estar e da felicidade um conjunto crescente de estudos (Pavot & Diener, 2008). Desde há muitos séculos a preocupação com a felicidade e o bem-estar acompanha o ser humano. É um conceito abrangente a Felicidade ou Bem-estar, pode ser descrito como a motivação subjacente ao comportamento humano (Diener, 1984). Neste âmbito têm guiado a investigação do bem-estar duas perspectivas, a perspectiva hédonica e a perspectiva eudaimonica (Ryan & Deci, 2001; Deci & Ryan, 2008). A preocupação com o bem-estar ultrapassa o plano individual presentemente, e estende-se aos governantes e às nações do mundo que reconhecem a importância de avaliar o bem-estar subjetivo como indicador de progresso (Huppert & So, 2013).

Da parte da psicologia positiva tem merecido especial atenção o estudo do bem-estar, que encaminha os seus estudos para os processos que contribuem para o funcionamento ótimo das instituições, grupos e indivíduos (Gable & Haidt, 2005).

No presente estudo foi utilizado um protocolo de avaliação constituído por doze escalas, no entanto, para a obtenção dos dados estatísticos foram utilizadas apenas quatro das doze escalas, designadamente a escala de felicidade subjectiva, a escala de satisfação com a vida, a escala de florescimento e a escala de experiências positivas e negativas. Foram colocadas três hipóteses: 1, É esperado que a escala Felicidade Subjectiva apresente uma estrutura unidimensional 2, Existem diferenças significativas na Felicidade Subjectiva, Satisfação com a Vida, Florescimento e Experiências positivas e negativas entre géneros e 3, É esperado que a Felicidade Subjectiva se associe de forma positiva entre a Satisfação com a Vida, o Florescimento e Experiências positivas, e de forma negativa com as Experiências negativas.

O presente estudo é constituído por quatro capítulos. Sendo que no capítulo 1 diz respeito ao enquadramento teórico, onde é realizada uma abordagem a Psicologia Positiva, é feita uma breve introdução aos antecedentes históricos do bem-estar, são ainda abordadas temáticas como felicidade e bem-estar subjectivo, satisfação com a vida e florescimento. No capítulo 2 é apresentado o método de estudo, com a caracterização das características sócio demográficas da amostra, os objectivos e hipóteses, instrumentos de avaliação e o procedimento efectuado para recolher a amostra. No capítulo 3, encontram-se os resultados, designadamente a análise comparativa em função do sexo, análise estrutural da escala felicidade subjectiva, correlações entre as variáveis e a análise preditiva da felicidade subjectiva. Por fim, o capítulo 4, diz respeito a discussão dos dados, são também apresentadas limitações e sugestões para estudos no futuro. Na conclusão, são apresentadas novamente os objectivos e hipóteses do estudo e é feita uma conclusão geral da investigação.

Capítulo 1

Enquadramento Teórico

1.1. Psicologia Positiva

A gestão do comportamento foi durante um longo período baseada na crença de que os indivíduos apenas eram motivados por recompensas ou castigos exteriores. Este sistema motivacional objetivava os incentivos em contrapartidas financeiras e de *status*, considerando as necessidades humanas básicas. Contudo, estes bens materiais são em grande parte uma motivação que o indivíduo aprendeu como parte da socialização na sua cultura, pois concentrar a motivação apenas em recompensas extrínsecas torna os desejos fugazes e quanto mais procura estas recompensas menos prazeroso se torna, sendo necessário procurar mais recompensas extrínsecas, que vão cada vez mais tornar-se pouco relevantes. Neste sentido, uma motivação intrínseca torna-se um importante incentivo adicional aumentando o desempenho da atividade, que, conseqüentemente, contribui para o seu bem-estar (Csikszentmihalyi, 1975).

A psicologia clínica começou por se focar nas emoções negativas, no entanto nos últimos anos tem havido um interesse crescente pelo papel que as emoções positivas têm no processo psicoterapêutico. De facto, a investigação sugere que a promoção de novos comportamentos e a construção de novos recursos pessoais são influenciados e influenciam as vivências positivas. Estas alterações de comportamento levam à construção de novos suportes e capacidades sociais que se prolongam após a indução da emoção positiva (Silvestre & Vandenberghe, 2013).

A investigação na área da psicologia positiva teve o seu início na década de 80, no âmbito da saúde mental, com estudos sobre a felicidade, o otimismo, as emoções positivas e os traços de personalidade mais saudáveis (Galinha & Pais Ribeiro, 2005). Esta abordagem começou a enfatizar a importância do aumento dos aspetos positivos da vida, assim como a diminuição dos aspetos negativos.

Desde sempre a psicologia procurou compreender o funcionamento psicológico dos indivíduos, de forma a promover o bem-estar e restaurar o equilíbrio psicológico. A Psicologia centrou-se em três áreas de intervenção antes da segunda guerra mundial: na identificação e desenvolvimento de competências, no tratamento da doença mental e no melhoramento das vidas dos indivíduos tornando-as assim mais satisfatórias e produtivas (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2002; Linley, Joseph, Harrington & Wood, 2006), apenas o tratamento da doença mental foi objecto de de investigação. A psicologia após a II Guerra Mundial, ocupou-se essencialmente do tratamento da doença mental,

sustentou a sua intervenção com base num modelo médico (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2002). A psicologia devido a este acontecimento histórico focou-se na avaliação e cura do sofrimento individual. Surgiram diversos trabalhos ao nível da investigação, referentes às doenças mentais e aos efeitos negativos provocados por acontecimentos de vida stressantes (e.g., morte de parentes, divórcio), o que permitiu compreender em situações adversas como as pessoas reagem e superam (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Seligman e Csikszentmihalyi (2000) destacaram a importância do modelo médico, pelo que, permitiu encontrar tratamento para cerca de catorze perturbações mentais, incuráveis anteriormente (e.g., perturbações de personalidade, depressão), verificou-se ainda uma associação da patologia à psicologia (Boniwell, 2012).

Seligman (1999) quando foi eleito presidente da Associação Americana de Psicologia (APA) inicia dentro da psicologia um novo movimento, a psicologia positiva. Com o objetivo de ampliar a intervenção da psicologia e operar uma mudança de paradigma, direcionando as investigações da psicologia para os aspetos positivos e virtuosos do ser humano surge este movimento (e.g., criatividade, esperança, espiritualidade, sabedoria, e perseverança), uma vez que, a psicologia centrava-se até então quase unicamente na patologia e “reparação do pior que acontece na vida” ficando para segundo plano as características positivas do ser humano, as suas motivações e potenciais, “produzindo pouco conhecimento acerca do que faz a vida valer a pena ser vivida” e de como as pessoas “florescem” sob condições favoráveis (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, p. 5).

Para definir psicologia positiva foram vários os autores que procuraram arranjar uma definição. Para Martin Seligman (2004) a Psicologia Positiva “trata-se do estudo de sentimentos, emoções, instituições e comportamentos positivos que tem como objetivo final a promoção da felicidade humana” (Seligman, 2004). Para Sheldon e King (2001) “trata-se do estudo científico das fragilidades próprias do indivíduo, que faz com que os psicólogos adotem uma postura mais apreciativa em relação ao potencial, motivação e capacidades humanas” (Sheldon & King, 2001). Segundo Cuadra e Florenzano (2003) a psicologia positiva surge com o objetivo de “investigar acerca das fragilidades humanas e os efeitos que as mesmas têm na vida dos indivíduos bem como na sociedade em que se inserem” (Cuadra & Florenzano, 2003).

Atua em três níveis, o campo da psicologia positiva: a nível subjetivo, individual e grupal ou comunitário. O nível subjetivo diz respeito a experiências subjetivas, como felicidade, bem estar, satisfação, esperança, alegria, otimismo, e fluxo. O campo da

psicologia a nível individual estuda traços individuais positivos, coragem, capacidade de amar, capacidade interpessoal, originalidade, sabedoria, perseverança e espiritualidade. O nível grupal ou comunitário diz respeito às virtudes cívicas (e.g., ética no trabalho, tolerância, responsabilidade e altruísmo), às instituições e outros fatores que contribuem no desenvolvimento dos cidadãos e das comunidades (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Boniwell, 2012).

À medida que as investigações na área da psicologia progrediu do behaviorismo radical para a análise dos estados negativos, o estudo do bem-estar ganhou importância (Eddington & Shuman, 2005), pois é um dos componentes da psicologia positiva que se foca nos valores, emoções e avaliações do indivíduo (Diener, Sapyta & Suh, 1998). Neste sentido, e dado que o indivíduo possui dois objetivos principais, a felicidade e a satisfação com a vida, o enfoque da pesquisa deve ser colocado na compreensão dos processos subjacentes à felicidade, ou seja, os objetivos do indivíduo, os seus esforços de *coping* e as suas disposições (Eddington & Shuman, 2005).

1.2. Antecedentes Históricos do Bem-estar, Perspectiva Hedónica e Perspectiva Eudaimónica

Há vários séculos que a busca da felicidade acompanha o ser humano, a ideia de que, não basta só viver, é importante que tenhamos uma ótima vida, é possivelmente tão antiga quanto o ser humano (Kesebir & Diener, 2008, p. 117).

Na literatura é possível identificar a felicidade, maioritariamente baseada na filosofia e ciências sociais, como sinónimo de bem-estar, qualidade de vida, florescimento ou associada a momentos agradáveis em oposição ao sofrimento e à tristeza (Grinde, 2012).

Na comunidade científica o termo Felicidade originou vários debates, que segundo Veenhoven (1991), deveu-se em parte à multiplicidade de significados que lhe foram atribuídos na linguagem comum, este debate teve origem na filosofia estendendo-se à psicologia.

No constructo de saúde mental enquadra-se o conceito de bem-estar, sendo uma condição essencial para a mesma (Galinha, 2008). Deci e Ryan (2008) definem bem-estar como funcionamento psicológico ótimo. O conceito de bem-estar tem sido estudado essencialmente sob duas perspetivas teóricas: o bem-estar subjetivo e o bem-estar psicológico (Ryan & Deci, 2001). O bem-estar subjectivo e o bem-estar psicológico derivam de duas perspetivas filosóficas acerca da natureza humana, a perspectiva hedónia e a perspectiva

eudaimônia (Deci & Ryan, 2008). O bem-estar subjetivo proposto por Diener (1984) e o bem-estar psicológico definido por Ryff (1989).

O estudo da felicidade teve início na Grécia antiga e, desde essa altura, era considerado um dos maiores objetivos na vida do ser humano. Para Aristóteles (384-322 a.C.) a felicidade era um bem supremo e o objetivo final na vida de todo o homem, e uma vez alcançada, não desejaria mais nada. No entanto, a verdadeira felicidade só seria conseguida através da virtude. Por outro lado, Aristippus (435-356 a.C.) considerava que o objetivo da vida humana era a procura de prazer, e a felicidade era alcançada através da acumulação de momentos de prazer (Diener, 1994; Ryan & Deci, 2001). Alguns filósofos ao longo da história descreviam a felicidade como o maior bem que motivava a ação humana (Diener, 1984).

Os filósofos cristãos durante a idade média consideravam que uma vida de virtude era indispensável para ter uma vida boa, durante a idade média, os filósofos cristãos também consideravam que, uma vida de virtude era indispensável para ter uma vida boa, mas não era suficiente para atingir a felicidade. A felicidade era vista como etérea, e a felicidade terrena ainda que possível, era considerada falível só atingida plenamente pela fé (Tatarkiewicz, 1976 citado por Kesebir & Diener, 2008).

Na época do Iluminismo a ideia de felicidade transcendente deu lugar à visão utilitarista de felicidade. A filosofia utilitarista via a felicidade como uma utilidade, que derivava da obtenção do máximo de prazer. O filósofo Jeremy Bentham (1748-1832) afirmava que o principal objectivo da acção humana era a obtenção do máximo prazer e a felicidade humana deveria ser a base da moral e da legislação. Às culturas ocidentais começou-se a dar ênfase às culturas ocidentais que consideravam o prazer como um caminho, e até mesmo como sinónimo de felicidade, deixando de lado a perfeição e a virtude, salientando a ideia de que o ser humano tem o direito a procurar e alcançar a felicidade (Kesebir & Diener, 2008).

Estas concepções sobre a felicidade, de um lado a procura de prazer e evitamento da dor/sofrimento, de outro a procura de virtude e desenvolvimento do potencial humano, resumem as duas perspetivas filosóficas supracitadas, que permitem orientar os estudos acerca da felicidade e do bem-estar, importadas pela psicologia, a Perspetiva Hedónica e a Perspetiva Eudaimónica.

1.2. 1. Perspetiva Hedónica

Provém do grego a palavra hedónica “*hedonê*” que significa prazer. Inaugurada por Aristisppus (435-356 a.C.) a visão hedónica de bem-estar, que comparava o bem-estar aos momentos de prazer, refere que o objetivo da vida humana era experienciar o máximo de prazer (Ryan & Deci, 2001; Grinde, 2012) e que a felicidade é o acumular de todos os momentos hedónicos (Ryan & Deci, 2001).

Refere-se a um funcionamento psicológico óptimo o conceito de bem-estar. Ao longo de toda a história, a felicidade tem sido considerada a motivação e o bem supremos da ação humana e desde a Antiguidade que o ser humano se tem interrogado acerca do que o que constitui uma “vida boa” e do que define uma experiência ótima (Diener, 1984; Ryan & Deci, 2001).

O estudo da psicopatologia até aos anos 60 sobressaía em relação ao estudo da felicidade e do crescimento pessoal e foi a mudança de foco, até hoje, para a prevenção que abriu caminho ao estudo do bem-estar, percebendo-se que a felicidade não é somente ausência de psicopatologia (Ryan & Deci, 2001).

O estudo do bem-estar deriva de duas correntes filosóficas de felicidade originárias da Grécia Antiga, Eudaimonismo e Edonismo (Ryan & Deci, 2001). O Hedonismo, refere que o bem-estar consiste em prazer, ou felicidade. Aristippus (435-356 a. C.), filósofo grego da antiguidade, defendia que o objetivo da vida é experienciar o máximo de prazer, e que a felicidade é a totalidade de todos os momentos hedónicos de um indivíduo (Ryan & Deci, 2001). A filosofia hedónica foi seguida, mais tarde, por outros filósofos como DeSade, que acreditava que o alcance do prazer é o maior objetivo da existência humana (Ryan & Deci, 2001). Entre psicólogos a perspetiva predominante que adoptaram, um ponto de vista hedónico é que o bem-estar consiste na felicidade subjetiva, e que se refer à experiência de prazer *versus* desprazer de modo abrangente, incluindo julgamentos dos elementos maus ou bons da vida. A felicidade assim, não é reduzida ao hedonismo físico, pois pode derivar do alcance de objetivos (Diener, 1998). Surge numa tentativa de conceptualização da felicidade o bem-estar subjectivo enquanto predominância do prazer em relação ao desprazer (Ryan & Deci, 2001). É relevante para o estudo do bem-estar o elemento da subjetividade é na medida em que os sujeitos reagem de maneira diferente às mesmas circunstâncias, e avaliam as condições consoante as suas próprias expectativas, experiências prévias e valores (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999).

A doutrina do hedonismo teve origem nas escolas de Epicurus (341-270 A.C.) e Epicurus (341-270 A.C.). Segundo a ética hedónica e a psicologia, toda a acção do individuo é motivada pelo evitamento da dor e pela busca do prazer, procurando assim, obter uma vida feliz (O’Keefe, 2009). Posteriormente, filósofos cristãos criticaram a perspectiva hedónica pela sua incompatibilidade com o evitamento do pecado (Seligman, 2005). Foi no séc. XVIII que a corrente utilitarista recuperou o hedonismo dando início ao estudo da experiência individual e colectiva do bem-estar. Começaram a ser desenvolvidos os primeiros estudos empíricos no início do século XX, com ênfase no bem-estar hedónico (Diener et al., 2009).

1.2. 2. Perspetiva Eudaimónica

Vários filósofos criticaram a ideia de felicidade per se enquanto principal critério do bem-estar. Aristóteles (384-322 a.C.) considerava a felicidade hedónica um ideal nocivo, tornando o ser humano “escravo dos desejos” (Ryan & Deci, 2001). Aristóteles defendia, então, que a verdadeira felicidade só pode ser alcançada na expressão da virtude. Na perspetiva aristoteliana de felicidade surgiu o termo Eudaimonia, ao qual se refere ao bem-estar de forma distinta de felicidade per se (Ryan & Deci, 2001). Contrariamente a uma perspetiva de felicidade enquanto maximização do prazer, as teorias eudaimónicas, sustentam que nem todos os resultados ou desejos que uma pessoa poderá valorizar, quando alcançados constituem bem-estar (Ryan & Deci, 2001). Alguns resultados poderão não ser benéficos para o sujeito embora produzam prazer e, assim, não promovem bem-estar. De um ponto de vista eudaimónico, então a felicidade subjetiva não equivale necessariamente a bem-estar (Ryan & Deci, 2001). Diener (1984) refere ainda que o critério eudaimónico de felicidade contempla sim uma avaliação de acordo com um significado definido normativamente e não contempla a avaliação subjetiva do sujeito.

A partir de uma revisão da literatura de variados autores de orientação eudaimónica, Ryff e Singer (1998) concluem que diferentes autores convergem na ideia de vida saudável e boa como a que envolve definir e alcançar objetivos, descobrir capacidades pessoais, exercitá-las e, assim, descobrir o próprio potencial. Os autores propõem que o propósito de vida independentemente da cultura ou época é uma qualidade universal do bem-estar humano (Ryff & Singer, 1998).

Descreveram bem-estar partindo da conceção aristoteliana, como a procura da realização do verdadeiro potencial, e não a simples procura de prazer (Ryff, ver). O bem-estar psicológico surge a partir desta conceção (Ryff & Keyes, ver), distinto do bem-estar

subjetivo, e apresentada uma abordagem multidimensional à medida de bem-estar psicológico, que combina seis aspetos distintos da atualização humana: auto-aceitação (avaliações positivas do seu passado ou de si), crescimento pessoal (sentido de crescimento continuado e desenvolvimento enquanto pessoa), propósito na vida (crença que a vida tem um significado e propósito), relações positivas com os outros (ter relações de qualidade com os outros), maestria ambiental (a capacidade para gerir de modo eficaz o contexto circundante e a sua vida), e autonomia (um sentido de auto-determinação). O bem-estar psicológico é definido por estes seis construtos tanto operacionalmente como teoricamente e explicam o que promove saúde física e emocional (Ryff & Singer, 1995).

1.3. Felicidade e Bem-estar

A investigação sobre o bem-estar subjetivo demonstra a forma como o indivíduo avalia a sua vida tanto do ponto de vista emocional como cognitivo, sendo a felicidade um dos focos de atenção em estudo (Diener, Oishi & Lucas, 2003). Por outras palavras, o indivíduo considera que tem níveis elevados de bem-estar quando está satisfeito com as suas condições de vida e experiencia emoções positivas frequentes e poucas emoções negativas, sendo este bem-estar o termo psicológico para felicidade (Eddington & Shuman, 2005).

Ser feliz é um dos principais objetivos, se não o objetivo final, dos seres humanos, sendo as condições e causas da felicidade alvos de várias pesquisas. No entanto, a felicidade pode não ser um objetivo de vida só por si, mas um meio para atingir outros objetivos e para facilitar efeitos e comportamentos desejáveis. Larsen e Eid (2008) referem que as pessoas felizes são mais sociáveis, altruístas, criativas, ativas, têm corpos e sistemas imunológicos mais fortes, possuem maior capacidade para resolver conflitos, são mais produtivos e melhores líderes.

Segundo Diener (2000), o senso comum define felicidade combinando a frequência e a intensidade das emoções agradáveis, pelo que é mais feliz quem está intensamente feliz mais tempo. No entanto, a frequência é um melhor preditor da felicidade do que a intensidade, uma vez que sentir emoções agradáveis a maior parte do tempo, mesmo que forem medianas, e raramente experienciar emoções desagradáveis é suficiente para relatos de altos níveis de felicidade. Por outro lado, indivíduos que procuram experiências muito intensas, seja no trabalho ou nas relações afetivas, são mais suscetíveis à decepção, pois tendem a procurar experiências cada vez mais intensas, que na maioria das vezes são de curta duração, que nada têm a ver com a felicidade.

Lyubomirsky, Sheldon e Schkade (2005) definem a felicidade como a relação entre frequentes afetos positivos, elevados níveis de satisfação com a vida e raros afetos negativos. Embora estes três constructos coincidam com os três componentes primários do bem-estar subjetivo, conforme defendem Diener e colegas (ver Diener & Ryan, 2009; Diener & Diener, 1995; Diener et al, 1999), Lyubomirsky et al (2005) consideram-nos também como indicadores da felicidade, defendendo o subjetivismo deste conceito, que depende da perspectiva do indivíduo.

Lyubomirsky et al (2005), sugerem ainda o conceito de adaptação hedónica (citado por Brickman & Campbell, 1971) que refere que embora novas circunstâncias podem causar um estado de felicidade temporário e o indivíduo tende a adaptar-se rapidamente sendo que o efeito das novas circunstâncias acaba por diminuir ou mesmo desaparecer. Assim, embora se melhore as circunstâncias da vida e impulsione ao aumento de felicidade, o processo de adaptação força-o a recuar para o seu estado inicial. Contudo, estes autores defendem que existe um tipo de felicidade que não é momentânea ou diária, e que é maleável ao longo do tempo, podendo, por isso, ser perseguida, a felicidade crónica. De acordo com esta definição, embora seja possível alterar o nível de felicidade crónica, torna-se mais difícil do que alterar o nível de felicidade de um momento ou dia particular. O nível desta é definido de duas formas: de acordo com a retrospectiva do conjunto de julgamentos em relação aos humores e satisfação durante um período de tempo recente – como nos últimos 2, 6 ou 12 meses, por exemplo -; ou como a média de julgamentos momentâneos realizados a partir de humores e satisfação em diferentes momentos durante um período de tempo selecionado. Importa referir que os indivíduos podem variar nos seus perfis hedónicos, pelo que dois indivíduos com níveis de felicidade crónica similares podem diferir nos seus níveis relativos de satisfação com a vida em relação à frequência relativa de experimentar humores positivos e negativos.

Lyubomirsky (2008) descreve algumas estratégias, empiricamente demonstradas, que incrementam a felicidade, são elas: expressar gratidão; cultivar o otimismo; evitar preocupações; comparação social e autocontemplação; fazer atos de bondade; nutrir relacionamentos sociais; desenvolver novas estratégias de *coping*; aprender a perdoar; aumentar experiências de fluxo; saborear as alegrias da vida; comprometer com metas; praticar ou religião ou espiritualidade; e cuidar do corpo.

Da mesma forma que o conceito de bem-estar subjetivo pode ser medido empiricamente, a felicidade também pode, nomeadamente através do efeito dos seus fatores ou componentes.

São vários os questionários da felicidade, podendo ser diretos ou indiretos, com apenas um item ou vários. Como o *Gallup World Poll* (Gallup, 2009), que mede a componente afetiva da felicidade e o *European Quality of Life Survey* (Aderson et al, 2009), que avalia a componente cognitiva da felicidade, são alguns dos exemplos identificados por Brulé e Veenhoven (2012).

1.4. Bem- estar Subjectivo

O bem-estar é dos constructos fulcrais da Psicologia Positiva e que segundo Diener é “mais uma área geral de interesse científico do que um constructo singular” (Diener et. al, 1999) que apresenta um misto de transmissões históricas resultantes de origens teóricas distintas. Segundo Diener e Ryan (2009), bem-estar subjetivo é o termo utilizado para descrever o nível de bem-estar experienciado por um indivíduo de acordo com a avaliação subjetiva que faz da sua vida, quer em termos da avaliação cognitiva da satisfação da mesma, quer em termos de afetividade e respetivas reações emocionais estáveis (Diener & Diener, 1995). Por outras palavras, o bem-estar subjetivo compreende a dimensão afetiva ou emocional, que inclui afetos positivos e negativos e é expressa em termos globais pela felicidade e a dimensão cognitiva, expressa pela satisfação com a vida, da avaliação que o indivíduo faz de si e da sua vida (Diener et al, 1999; Galinha & Pais Ribeiro, 2005).

Esta avaliação, pode ser positiva ou negativa, inclui julgamentos e sentimentos sobre a satisfação com a vida, interesses e compromissos, reações afetivas como alegria ou tristeza perante acontecimentos vivenciados, satisfação com o trabalho, as relações, a saúde, a diversão, o significado, entre outros, que flutuam ao longo do tempo. Por conseguinte, a avaliação que o indivíduo faz da sua vida está relacionada com as suas reações cognitivas, relacionadas com a satisfação com a vida, e emocionais, associadas à felicidade (Diener & Biswas-Diener, 2000; Diener, Oishi & Lucas, 2003).

Os estudos sobre o conceito de bem-estar subjetivo tiveram início com as investigações sobre a qualidade de vida segundo as correntes teóricas do Utilitarismo e do Iluminismo. Com o desenvolvimento das áreas da Saúde, houve um interesse acrescido em mudar a abordagem referentes às questões de doença para às questões relacionadas com a saúde. Uma das dimensões positivas da saúde é o bem-estar subjetivo, o conceito de bem-estar subjetivo é um conceito complexo que abrange a dimensão cognitiva, a satisfação com a vida e a dimensão afectiva, a afetividade positiva e afetividade negativa (Nunes, 2007).

O conceito de bem-estar subjetivo surgiu com os estudos de Wilson há cerca de 45 anos (1960) tendo sido o primeiro autor a investigar sobre o conceito de bem-estar subjetivo como o conhecemos na atualidade. (Diener, Suh, Lucas & Smith citado por Nunes, 2007). Wilson propôs investigar duas hipóteses para o bem-estar subjetivo num estudo realizado, onde relacionou este mesmo conceito de bem-estar subjetivo com os conceitos de Satisfação e Felicidade em duas perspetivas distintas, a perspetiva Bottom-up e a perspetiva Top Down. A perspetiva Bottom-up, defende que a satisfação imediata das necessidades dos indivíduos produz felicidade enquanto essas mesmas necessidades por satisfazer produz infelicidade, a perspetiva Top Down em que o grau de satisfação necessário para provocar felicidade depende da adaptação, a adaptação que é influenciada pelos valores pessoais, por comparações com outros, por experiências prévias entre outros. Wilson (1967) descreve o indivíduo feliz como um indivíduo “saudável, extrovertido, com auto-estima elevada, moral elevada, bem-educado, livre de preocupações, religioso, jovem e bem pago, trabalhador, casado, com aspirações modestas e uma vasta gama de inteligência”. O bem-estar subjetivo trata-se de uma auto-avaliação de cada indivíduo acerca da sua própria vida e satisfação com a mesma e não de um constructo de avaliação objetiva feita por observadores e/ou outros em relação à satisfação com a vida e qualidade de vida de determinado indivíduo (Nunes, Hutz & Giacomoni, 2009). Segundo Diener e Diener (1995), “o bem-estar subjetivo consiste na reação das pessoas à sua própria vida, quer em termos de satisfação com a mesma (avaliação cognitiva), quer em termos de afetividade (reações emocionais estáveis)” (Giacomoni, 2004). Segundo Diener, Suh e Oishi (1997), é composto por três características principais o bem-estar subjetivo. A primeira característica diz respeito ao facto do bem-estar subjetivo não salientar estados psicológicos inadequados e sim desejáveis, o que leva os autores a afirmarem que as diferenças pessoais que estão relacionadas com os sentimentos de bem-estar são consideradas importantes e assim terem de ser investigadas.

Na segunda característica o bem-estar subjetivo é definido através de experiências internas dos indivíduos sendo o próprio indivíduo a medir estas experiências internas. A terceira característica e última do bem-estar subjetivo, é centrada no facto de que as investigações sobre o bem-estar subjetivo têm o seu foco de interesse não apenas no humor momentâneo do indivíduo mas sim nos sentimentos de bem-estar a longo prazo (Rosin, 2012). O bem-estar subjetivo possui dois componentes fundamentais, são elas a cognição e o afeto (Ostrom, 1969). A componente da cognição está relacionada com aos aspectos

intelectuais e racionais dos indivíduos, a componente afetiva está relacionada com os componentes emocionais, pode ser dividida nos afetos positivos e os afetos negativos.

Nos últimos anos os estudos sobre o bem-estar subjetivo têm vindo a crescer de forma exponencial (Diener, 1996) têm sido acompanhadas por duas compreensões do funcionamento positivo. Teve início a primeira compreensão com os trabalhos e investigações de Bradburn (1969) sendo caracterizada por distinguir o afeto positivo do afeto negativo afirmando que a felicidade é a homeostasia entre estes dois tipos de afetos o positivo e negativo. A segunda compreensão dá relevo à satisfação com a vida, considerando-a como o principal indicador de felicidade dos indivíduos, onde a satisfação com a vida é o componente cognitivo que complementa a felicidade. (Ryff & Keyes, 1995). O bem-estar subjetivo na contemporaneidade, tem sido criado com o estudo científico da felicidade. (Seligman, 2004). Outros estudos acerca do bem-estar subjetivo revelam, em primeiro, uma vasta associação de variáveis indicadoras do bom funcionamento psicológico, incluindo auto-estima, relações positivas, autenticidade, locus de controle e eficácia nos estilos de tomada de decisão e em segundo, uma associação negativa referente à depressão, à ansiedade e à preocupação (Ayyash-Abdu & Alamudin, 2007; Cummins, 2002; Engin, 2006; Ito & Kodama, 2005; Paolini, Yanez & Kelly, 2006). Os primeiros a tentar compreender o conceito de felicidade foram os pensadores orientais, afirmando que a felicidade é o principal motivador da ação humana. (Diener, 1994). Diener (1984) propõe que as definições de felicidade e bem-estar subjetivo se dividem em três distintas categorias. A primeira categoria concebe o bem-estar subjetivo através de critérios externos (santidade e virtude). A segunda categoria foi formulada por cientistas sociais em que tem como objetivo investigar as questões sobre o que leva os indivíduos a avaliar as suas próprias vidas positivamente. Tem sido definida como satisfação com a vida esta segunda categoria, utilizando as respostas dos indivíduos para determinar aquilo que é “a vida feliz”. (Giacomoni, 2004).

A terceira categoria e última da definição de bem-estar subjetivo, considera o bem-estar subjetivo como sendo o estado que demonstra um predomínio dos afetos positivos sob os afetos negativos. (Bradburn, 1969). No bem-estar subjetivo, os estudos são por base estudos empíricos, caracterizados por medidas de auto-relato (Diener, 1984; Lucas, Diener & Suh, 1996).

Existem diversas abordagens teóricas relacionadas com o bem-estar subjetivo, contribuindo todas elas para a compreensão deste conceito.

As teorias télicas defendem que se encontra a felicidade quando um determinado objetivo ou necessidade é satisfeito. Contudo, o que pode ser considerado objetivo ou necessidade tem sido alvo de discussão científica. Por exemplo, os antigos filósofos do passado questionaram se o cumprimento dos desejos leva ao bem-estar, ou se alguns desejos são prejudiciais ao bem-estar, ou mesmo se é desejável satisfazer desejos a curto prazo à custa de consequências a longo prazo, e o que acontece se os desejos de um indivíduo estão em conflito um com o outro. Outros perguntaram se não seria mais gratificante ir ao encontro de um desejo do que alcançar o próprio objeto desejado. No mesmo sentido, Teorias de Necessidade, como o Conceito de Bem-Estar Psicológico de Ryff e Singer (1996) e a Teoria da Autodeterminação de Ryan e Deci (2000), sugerem que existem certas necessidades inatas que uma pessoa precisa de satisfazer para atingir o bem-estar (Diener & Ryan, 2009).

As teorias integrativas de *top-down* e *bottom-up* mostram que tanto as dimensões gerais da personalidade como o tipo de experiências da vida influenciam a forma como o indivíduo avalia o seu bem-estar subjetivo. As teorias *bottom-up* defendem que o bem-estar subjetivo é a soma de todos os momentos positivos e negativos que compreendem a vida do indivíduo. Neste sentido, um momento positivo causa uma experiência de bem-estar e quanto maior o número de experiências positivas maior o nível de bem-estar. No polo oposto, as teorias *top-down* referem que a propensão inerente de uma pessoa para experienciar o mundo de uma certa maneira afeta a forma como interage e percebe o mundo. Assim, uma pessoa com uma perspectiva mais positiva experiencia ou interpreta uma determinada situação como mais positiva do que uma pessoa com uma perspectiva mais negativa e essa atitude influencia a forma como interage com o mundo, tornando essa atitude positiva perante os objetivos e acontecimentos um fator causal de bem-estar (Diener & Ryan, 2009).

As teorias cognitivas focam-se no poder dos processos cognitivos na determinação do bem-estar individual. Uma destas teorias é o modelo AIM (Atenção, Interpretação e Memória), que defende que indivíduos com níveis elevados de bem-estar subjetivo tendem a focar a sua atenção em estímulos positivos, interpretam os acontecimentos de forma positiva e recordam os eventos passados com uma memória positiva prévia. Assim, indivíduos que se concentram mais em estímulos positivos do que negativos tendem a apresentar melhores níveis gerais de bem-estar. E indivíduos com níveis elevados de bem-estar subjetivo interpretam, de forma natural, acontecimentos neutros e ambíguos de forma positiva. Para além disso, a capacidade de dirigir a atenção para fora de si é um preditor significativo de bem-estar. Por fim, importa referir que embora a quantidade de acontecimentos positivos e

negativos não seja diferente entre indivíduos com níveis elevados e baixos de bem-estar, os primeiros tendem a lembrar-se dos acontecimentos como melhores do que realmente foram, transformando-os em memórias positivas e protetivas (Diener & Ryan, 2009).

Mais recentemente, surgiram as teorias evolutivas com o objetivo de explicar a origem do bem-estar, que sugerem que os sentimentos de prazer e bem-estar são produzidos de forma a contribuir para a sobrevivência humana. Por exemplo, reconhece-se que as emoções negativas, como o medo, a raiva e a ansiedade, ajudaram os nossos ancestrais a reagir às ameaças ambientais. Contudo, as vantagens adaptativas relacionadas com o bem-estar e o papel das emoções positivas como impulsionadoras do comportamento adaptativo só agora estão a ser entendidas, denotando-se que também contribuem para o sucesso evolutivo da espécie (Diener & Ryan, 2009). Um dos modelos representativo desta perspetiva é a teoria “ampliar e construir” de Fredrickson (1998, citado por Diener & Ryan, 2009), que propõe que os sentimentos positivos permitem que os indivíduos ampliem os seus repertórios pensamento-ação e, conseqüentemente, construam recursos intelectuais, psicológicos, sociais e físicos ao longo do tempo. Deste modo, um nível alto de bem-estar subjetivo e efeito positivo permitem ao indivíduo explorar o ambiente e vislumbrar novas metas de forma mais confiante, obtendo, assim, recursos pessoais importantes.

Já as teorias de padrões relativos referem que a manutenção do bem-estar resulta de uma comparação entre um padrão, como um acontecimento passado, um objetivo ou um ideal, e as condições reais. Entre estas teorias, de referir a da adaptação de Brickman, Coates e Janoff-Bulman (1978, citado por Diener & Ryan, 2009) que defende que um acontecimento passado é um padrão de comparação e que o poder que esse acontecimento tem para evocar emoções diminui ao longo do tempo. Assim, se um indivíduo experimenta um acontecimento positivo, como uma promoção, por exemplo, a teoria da adaptação sugere que este indivíduo vivência um aumento de bem-estar, pois a promoção encontra-se acima do padrão anterior, no entanto, com o passar do tempo, este acontecimento torna-se num novo padrão, perdendo-se a sensação de bem-estar que evocava (Brickman & Campbell, 1971, citado por Diener & Ryan, 2009).

O bem-estar subjetivo no início dos estudos, era avaliado através de medidas de um único item devido à sua importância nos estudos sobre a qualidade de vida (Andrews & Robinson, 1991; Diener, 1984). A forma mais comum de medir o bem-estar subjetivo é através de questionários pré-definidos com escalas, que avaliam parâmetros como a satisfação com a vida ou a experimentação de determinados sentimentos, sendo as mais comuns o *Self-*

Anchoring Striving Scale de Cantril (1965), *Sixty-Second Happiness Measure* de Fordyce (1977), *Positive Affect and Negative Affect Schedule* (PANAS) de Tellegen (1988) e Escala de Satisfação com a Vida de Diener, Emmons, Larsen e Griffin (1985) (Diener & Ryan, 2009). Contudo, por estes resultados poderem ser enviesados por várias razões situacionais e por diferentes estados de espírito, os investigadores recorrem a outros métodos complementares, tais como: registo de observações, medidas faciais, medidas psicológicas, medidas fisiológicas, medidas de memória e tempo de reação (Diener & Ryan, 2009; Diener, 2000), entrevistas realizadas por especialistas e medições realizadas ao longo de vários dias e várias vezes ao dia, sendo estas últimas ainda raras (Diener & Diener, 1995). A conjugação de múltiplas medidas permite que, quando convergem, o grau de certeza dos resultados seja maior; mesmo quando divergem podem auxiliar a compreensão dos processos subjacentes que afetam o bem-estar subjetivo (Diener & Biswas-Diener, 2000).

A medida mais utilizada era o index de Bem-Estar de Campbell, criada por Campbell, Converse e Rodgers (1976) no início da década de 70 foi utilizada na avaliação da qualidade de vida Americana, com a participação de cerca de dois mil indivíduos (Giacomoni, 2004).

Outra escala de um único-item utilizada foi desenvolvida por Cantril (1967), constituída por uma imagem de uma escada com dez degraus (de zero a dez) onde é dada a instrução ao indivíduo para assinalar o melhor e o pior estado em que se encontrava, sinalizando o número do degrau correspondente. A escala de encantado-terrível foi desenvolvido por Andrews e Withey (1976), esta escala é uma escala de resposta do tipo Lickert constituída por adjetivos desde terrível até encantado. Apesar das vantagens das escalas de um único item, houve bastantes críticas pelo facto de terem sido desenvolvidas com populações específicas, de não haver dados de confiabilidade, não sendo possível obter os índices de consistência interna dos instrumentos, não abrangendo todos os aspetos do bem-estar subjetivo. Na literatura os instrumentos mais utilizados e encontrados para amostras de jovens e de adultos tem destaque, a escala de bem-estar geral (Fazio, 1997), escala de equilíbrio afetivo (Bradburn, 1969). Para o bem-estar subjectivo actualmente os instrumentos para a avaliação mais utilizados em amostras de populações adultas são a escala de satisfação com a vida (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985) desenvolvida com o objetivo de avaliar a satisfação com a vida geral em jovens e adultos, podendo também ser aplicada a indivíduos da terceira idade e a escala de afectividade positiva e negativa (Watson, Clark e Tellegen, 1988), foi desenvolvida para avaliar os afetos positivos e negativos.

A escala de afectos positivos e negativos já apresenta uma versão em Português tendo sido desenvolvida por Giacomoni e Hutz (1997). Existem outros métodos de avaliação do bem-estar subjetivo tais como relatos de humores momentâneos, fisiologia, julgamentos globais, expressões emocionais e memória. Pelo facto de este constructo não ser uma entidade exclusiva e acessível, apresentando múltiplos aspectos, surgiu a necessidade de se investigarem e elaborarem novos métodos de avaliação. Para verificar a estabilidade dos níveis de bem-estar subjectivo foram realizadas algumas investigações sendo possível afirmar, após os estudos de Andrews (1991) nos Estados Unidos da América num intervalo de dezasseis anos, que o bem-estar subjetivo apresenta estabilidade temporal como tinha ficado comprovado nos estudos de Horley e Lavery (1991). Para chegar até ao bem estar-subjectivo de longo prazo os estudos mais recentes utilizaram como medidas de avaliação, medidas de lembranças de eventos da vida dos indivíduos (Diener, Sandvik, Pavot e Gallagher, 1991; Pavot, Diener, Colvin & Sandvik, 1991). Mais recentemente, os investigadores têm intensificado a utilização de vários tipos de medidas, de modo a inferir quais os processos psicológicos que influenciam o bem-estar subjetivo, com o objetivo a encontrar uma conceptualização teórica que permita avaliar o bem-estar subjetivo de forma integral (Diener & Biswas-Diener, 2000).

No bem estar-subjectivo uma questão fundamental nas investigações está relacionada com o facto de ser necessário tentar compreender qual o impacto das experiências e dos acontecimentos de vida no bem-estar subjetivo dos indivíduos. Neste âmbito vários autores têm realizado as suas pesquisas, designadamente, como é que as consequências psicológicas de determinadas experiências da vida/acontecimentos dos indivíduos e a maneira como estes lidam com o stress causado por estas mesmas experiências perturbadoras/acontecimentos. O bem-estar subjetivo encontra-se ligado ao hedonismo, concebendo o bem-estar como a felicidade subjetiva e a procura de experiências de prazer ou o equilíbrio entre o afeto positivo e o afeto negativo (Diener, 2000).

1.4.1. Componente afectiva do Bem-estar Subjecto

Os estudos de Diener indicam que não existe um determinante único do bem-estar subjetivo. Algumas condições, como a saúde mental ou as relações sociais positivas, são importantes para ter níveis elevados de bem-estar subjetivo, mas não são por si só suficientes para causar felicidade (Larsen & Eid, 2008).

A avaliação do bem-estar subjetivo pode ser feita como um todo ou separada em componentes, tais como julgamentos sobre a satisfação com a vida; satisfação domínios importantes como o trabalho; reações afetivas positivas que resultam em emoções e estados de humor agradáveis; e baixos níveis de reações afetivas negativas, que desenvolvem emoções e estados de espírito desagradáveis (Diener, 2000).

Diener (2000) refere que, por serem componentes importantes e distintos do bem-estar subjetivo, o afeto positivo e negativo devem ser estudados em separado.

Para medir a saúde através das emoções, Bradburn (1969), ao tentar desenvolver instrumentos, encontrou duas dimensões independentes afectivas: a Afectividade Positiva e a afectividade negativa. A sua descoberta demonstrou que a eliminação ou diminuição de estados negativos, não corresponde ao aumento de estados positivos (Diener, 1984). Assim, propôs que avaliar a diferença entre estas duas dimensões hedónicas, consiste num bom indicador dos sentimentos de bem-estar do indivíduo (Bradburn, 1969). Em Bradburn (1969) é descrito o impacto das duas dimensões afectivas em diversos indicadores de bem-estar subjectivo e características demográficas, outras publicações seguiram-se com extensas revisões de literatura sobre a importância das emoções prazerosas (Diener, 1984) no bem-estar, levando esta área de estudo a alargar-se (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999; Diener et al., 2009).

Podem definir-se as componentes afectivas do bem-estar como estados e emoções representativos da forma como o indivíduo vivência os acontecimentos no momento imediato. Habitualmente, refere-se a respostas de curta duração, a estados corporais e motivações menos conscientes (Pavot & Diener, 1993; Lucas, Diener & Suh, 1996), a importância da afectividade motivou o estudo das características associadas a maiores e menores níveis destes estados de humor e emoções. Em Diener, Sandvik e Larsen (1985) verificou-se que a frequência e a intensidade das emoções diferem entre o sexo masculino e sexo feminino e por idades, mais especificamente, é a população mais jovem e as mulheres quem indica maior afectividade positiva e negativa. Esta intensidade emocional nos jovens adultos, pode resultar da sua maior orientação para o prazer (Peterson, Park & Seligman, 2005). Esta relação nas

mulheres é explicada pela influência de maiores níveis na dimensão de personalidade neuroticismo (Gutiérrez, Jiménez, Hernández & Puente, 2005).

A independência das dimensões emocionalidade positiva e negativa, é uma das questões de debate, por oposição a uma dimensão bipolar. A estrutura e funcionamento hedónico procurando clarificar, em Diener e Emmons (1985) e Diener, Larsen, Levine e Emmons (1985) sugere-se que não existem duas dimensões da afectividade a positiva e negativa, sendo esta separação encontrada devido a dois processos que a influenciam separadamente a intensidade e a frequência. A grande maioria da evidência empírica, aponta para dois tipos globais de emoções separadamente (Bradburn, 1969; Diener, Smith & Fujita, 1995; Crawford & Henry, 2004; Kuppens, Ceulemans, Timmerman, Diener & Kim-Prieto, 2006; Albuquerque, Lima, Figueiredo & Matos, 2012a). Eid e Diener (1999) mostraram que a afectividade consiste num constructo multidimensional com boa capacidade preditora para estados emocionais futuros e com estabilidade temporal. São universais as suas dimensões (Kuppens et al., 2006) ainda que seja identificada uma baixa mas significativa diferença no perfil emocional entre culturas (Biswas-Diener et al., 2005; Kuppens et al., 2006). A população na sua maioria, apresenta maior frequência de emoções positivas do que emoções negativas (Biswas-Diener, Vittersø & Diener, 2005). Estas características têm proposto que a afectividade constitui um traço psicológico (Eid & Diener, 1999; Kuppens et al., 2006), ao qual o indivíduo predispõe para reagir positivamente (Diener, 2009). Desde cedo uma hipótese alternativa, sugere que os estados emocionais são influenciados por traços básicos de personalidade (Costa & McCrae, 1980). Experimentar uma emocionalidade positiva independentemente da sua origem tem evidenciado benefícios diversos para o funcionamento físico e psicológico. Está associada à tendência para originar uma perspectiva positiva dos acontecimentos de vida (Tugade & Fredrickson, 2004), obter maior suporte social, uma maior tendência para o isolamento, a experimentar sentimentos de pertença (Mauss et al., 2011) e sucesso profissional (Boehm & Lyubormirsky, 2008).

Apresenta capacidade para suprimir emoções negativas (Fredrickson & Levenson, 1998; Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels & Conway, 2009), contribui para aumentar a resiliência a Satisfação com a vida, e evitar sintomas de depressão (Tugade & Fredrickson, 2004; Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek & Finkel, 2008). Maior afectividade positiva a nível da saúde, está associada a uma menor incidência de doenças e à diminuição de sintomas de doença como a gripe, também está relacionado com menores níveis de cortisol, uma prática

mais frequente de exercício físico e maior qualidade do sono (Cohen, Doyle, Turner, Alper & Skoner, 2003).

Aafectividade positiva, no sentido oposto, está relacionada com o sucesso académico menor (Nickerson, Diener & Schwarz, 2011). O impacto das emoções no bem-estar, em particular a emocionalidade positiva, motivou o desenvolvimento dos modelos hedónicos da felicidade. Mais concretamente, o estudo da afectividade impulsionou o modelo do Bem-estar Subjectivo onde foi incluída como uma componente fundamental para a felicidade.

1.4.2. Componente cognitiva do Bem-estar Subjectivo

Para o estudo do bem-estar foi sugerida a necessidade de uma avaliação global da felicidade. Esta avaliação global da felicidade consiste numa componente cognitiva do bem-estar subjectivo e foi estimulada com o desenvolvimento de uma escala geral de Satisfação com a vida (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). Como avaliação global pode definir-se que o individuo realiza da sua qualidade de vida de acordo com os seus próprios critérios (Pavot & Diener, 1993; Pavot & Diener, 2008). A longo prazo constitui uma avaliação subjectiva que reflecte o bem-estar, onde são determinantes valores e objectivos pessoais e as circunstâncias da vida, (Pavot & Diener, 1993). A subjectividade desta avaliação desde cedo motivou o estudo dos processos cognitivos que nela estão envolvidos. Para Schwarz e Strack (1991) um bom indicador social subjectivo é a Satisfação com a vida, factores contextuais que influenciam e que determinam a informação cognitiva acessível ao indivíduo durante a resposta. Não permite aferir tendências básicas ou características que expliquem consistentemente os níveis de satisfação, a subjectividade desta avaliação. Em oposição, em Diener, Scollon, Oishi, Dzokoto e Suh (2000) é defendido que apesar de vaga e global, esta avaliação poderá levar a uma maior liberdade para as pessoas recorrerem às suas próprias normas, perspectivas de vida e crenças, fazendo salientar as tendências disposicionais que a influenciam. Tem mostrado evidências consistentes de universalidade, embora subjectiva (Tay & Diener, 2011) nos níveis de satisfação individuais e da sociedade (Diener et al., 2012), e estabilidade temporal moderada (Schimmack, Diener & Oishi, 2002), uma forte determinação genética (Stubbe, Posthuma, Boomsma & DeGeus, 2005). Os indivíduos recorrem a fontes estáveis de informação, perante a avaliação auto-reflexiva (Schimmack et al., 2002). Apontam as evidências apontam para um modelo complexo e compreensivo (Vittersø & Nilsen, 2002; Heller et al., 2004). Sugere-se um modelo integrado, onde as influências situacionais ou bottom-up, e das influências estáveis ou topdown, dependem das

fontes de informação (Feist, Bodner, Jacobs, Miles & Tan, 1995; Diener et al., 2000; Schimmack et al., 2002; Heller et al., 2004). O individuo recorre a fontes de informação acessíveis, numa perspectiva bottom-up (Diener, 1984; Schimmack et al., 2002), a sua avaliação é influenciada por factores situacionais como os estados de humor (Schimmack et al., 2002; Diener et al., 2012; Ya, Zhen- Hong & Zheng-Gen, 2012), satisfação com o trabalho (Heller et al., 2004), estado de saúde (Feist et al., 1995), objectivos de vida (Diener et al., 2012), estado profissional (Schimmack, Schupp & Wagner, 2008), rendimento familiar (Morrison, Tay & Diener, 2011), satisfação com os relacionamentos (Schimmack et al., 2002; Heller et al., 2004), entre outras. A Satisfação com a vida, na abordagem top-down, é influenciada por fontes de informação estáveis (Schimmack et al., 2002).

Referem-se a características de personalidade, estas fontes de informação (Schimmack et al., 2002; Heller et al., 2004) como Conscienciosidade (Quevedo & Abella, 2010; Albuquerque et al., 2012a), Extroversão (Schimmack et al., 2004), Auto-estima (Diener et al., 2012), Optimismo (Lucas & Diener, 2009) e Positividade (Diener et al., 2000), ou traços de Neuroticismo (Schimmack, Oishi, Furr & Funder, 2004; Schimmack et al., 2008). Esta avaliação cognitiva, pode considerar-se que é um processo dinâmico que depende da satisfação momentânea do individuo da forma estável e especifica como percepçiona a vida globalmente mas também com domínios específicos da vida mas também, (Diener et al., 2000; Pavot & Diener, 2008). Têm levado estas características à sua aceitação como indicador da qualidade de vida dos indivíduos e, das sociedades em particular (Diener et al., 2012). Influenciada por aspectos ambientais (Schimmack et al., 2008; Tay & Diener, 2011) tem apresentado utilidade, para desenvolver principalmente políticas promotoras de bem-estar na sociedade (Schimmack et al., 2008; Diener et al., 2012) e para analisar os efeitos de tratamentos psicoterapêuticos e avaliar alterações da qualidade de vida num contexto de saúde (Pavot & Diener, 2008). Para experienciar mais sentimentos de gratitude contribuem maiores níveis de Satisfação com a vida (McCullough et al., 2004), para evitar os acontecimentos de vida dos indivíduos, aumentando a probabilidade para casar e ter filhos, e uma menor tendência para o desemprego, divórcio, mudar de morada ou iniciar um novo emprego (Luhmann et al., 2013) e também para evitar comportamentos de risco (Goudie et al., 2012).

1.4.3. Satisfação com a vida

A satisfação com a vida é outra dimensão do bem-estar subjetivo. Esta dimensão a satisfação com a vida é considerada no bem-estar subjectivo a dimensão cognitiva, representando o balanço psicológico que cada indivíduo faz em geral acerca da sua vida (Veenhoven, 2005).

Alguns investigadores referem que a satisfação com a vida é um constructo central na componente hedónica do bem-estar subjetivo (Diener & Diener, 1995; Larsen & Eid, 2008).

Sendo o elemento cognitivo do bem-estar subjetivo, Librán (2006) define a satisfação com a vida como o processo mental através do qual o indivíduo avalia a qualidade da sua vida, utilizando critérios pessoais.

Esta avaliação é um processo de julgamento onde o indivíduo compara as circunstâncias de vida percebidas com o padrão de normas que este acredita ser o adequado e através da relação entre estes dois fatores descreve a sua satisfação com a vida. Quanto menor for a discrepância entre a percepção e o padrão de referência maior o nível de satisfação com a vida. Neste sentido, a satisfação com a vida define-se como o julgamento cognitivo consciente que o indivíduo faz utilizando os seus critérios, sendo, por isso, um conceito subjetivo (Pavot & Diener, 2008).

Verificou-se uma mudança no domínio de estudo do bem-estar, nos anos 60, começando a valorizar-se para além do bem-estar económico outras dimensões da vida dos indivíduos (Novo, 2003). O bem-estar inicialmente, era avaliado através do bem-estar material das populações. Os sujeitos avaliavam o seu bem-estar de acordo com os serviços que podiam alcançar através do mesmo e de acorco com o seu rendimento (Galinha & Ribeiro, 2005; Galinha, 2008).

Actualmente o estudo do bem-estar subjetivo como o conhecemos foi iniciado por Wilson (1967), através de uma revisão deste conceito. O bem-estar nesta revisão, foi estudado através dos conceitos de satisfação e de felicidade. Na perspectiva base-topo, para assegurar a felicidade quais as necessidades que devem ser atendidas, a persistência de necessidades insatisfeitas origina infelicidade enquanto, a satisfação imediata de necessidades produz felicidade. Na perspetiva topo-base em que pretendia estudar os fatores intra-individuais, que podem influenciar o bem-estar, uma vez que, depende da adaptação do

nível ou do grau de satisfação fundamental, que é influenciado pelos valores pessoais, pela comparação com os outros e pelas experiências do passado (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999; Galinha, 2008). Como componente cognitiva do bem-estar subjetivo é definida a satisfação com a vida, enquanto a componente afectiva do bem-estar subjetivo é considerada a felicidade (Galinha, 2008).

Andrews e Withey (1976) identificaram três componentes do bem-estar subjetivo: afecto positivo, afecto negativo e satisfação com a vida.

Atualmente e depois de décadas de investigação e alguma controvérsia, existe consenso no que diz se refere ao conceito de bem-estar subjetivo ser composto por duas dimensões, uma dimensão afetiva dividida pelo afeto positivo e afecto negativo e por uma dimensão cognitiva definida através de um juízo avaliativo da satisfação com a vida (Lucas, Diener, & Suh, 1996; Galinha & Ribeiro, 2005; Galinha, 2008).

A satisfação com a vida inclui a satisfação em diferentes domínios de vida específicos mas também julgamentos globais acerca da vida (e.g., saúde, profissional, conjugal). Cada um destes domínios, diferentes domínios de vida específicos e julgamentos globais acerca da vida detêm um nível de importância na avaliação que cada indivíduo faz da satisfação com a vida, ou seja, o conceito de sucesso nestas áreas é baseado nos padrões que cada sujeito possui e que considera adequado para ter uma «boa vida» (Diener, 1984; Diener *et al.*, 1985; Galinha, 2008; Pavot & Diener, 1993).

De acordo com Galinha (2008) a satisfação com a vida faz parte de um conceito amplo que é a qualidade de vida que se refere à “dimensão psicológica subjetiva” da qualidade de vida que inclui outras dimensões objetivas, como as circunstâncias sociais e as condições de vida (Galinha, 2008, p. 35).

Veenhoven (1996) descreve também como indicador de qualidade de vida, a satisfação com a vida, e, juntamente com indicadores de saúde mental e saúde física permitem saber em que medida a pessoa está a desenvolver-se.

Ao longo dos anos, vários autores, têm sugerido outras definições para o conceito de qualidade de vida. Birren e Dieckmann (1991) afirmaram que era um conceito complexo a qualidade de vida, por abranger muitas características da saúde e dos estados internos dos indivíduos, do envolvimento físico e social. Mendola e Pelligrini (1979) defenderam que o alcance individual de uma posição social satisfatória dentro dos limites da capacidade física compreendida, é a qualidade de vida. Shin e Johnson (1978) referiram que a participação em

atividades que possibilitam o desenvolvimento pessoal, a auto-realização e a comparação razoável entre o próprio e os outros.

a qualidade de vida, na posse dos meios necessários para a satisfação de necessidades individuais e desejos, é a participação em atividades que possibilitam o desenvolvimento pessoal, a auto-realização e a comparação razoável entre o próprio e os outros.

Os indivíduos avaliam globalmente as suas vidas com base nos critérios próprios e não de acordo com critérios externos impostos pelo investigador, através de um processo de julgamento que envolve a satisfação com a vida. (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985; Diener & Suh, 1997; Veehoven, 1996).

A satisfação com a vida inclui julgamentos globais acerca da vida mas também envolve satisfação em diversos domínios de vida específicos (e.g., conjugal, profissional, profissional). Um nível de importância na avaliação que cada indivíduo faz da satisfação com a vida, detém cada um destes domínios, por isso, em cada uma destas áreas é baseado nos padrões que cada indivíduo considera adequado e possui para ter uma «boa vida» é o conceito de sucesso para cada uma destas áreas (Diener, 1984; Diener *et al.*, 1985; Galinha, 2008; Pavot & Diener, 1993). Quanto menor for a discrepância entre o seu padrão de referência e as realizações na vida do indivíduo maior a satisfação com a vida. De acordo com a teoria da múltipla discrepância, os sujeitos tendem a comparar-se com um conjunto de referências múltiplas ou parâmetros, com necessidades e objectivos de vida, com as condições passadas, com outras pessoas, e aspirações pessoais. Da discrepância entre as condições atuais do indivíduo e esses parâmetros, resultam assim os julgamentos de satisfação. A comparação com parâmetros inferiores resulta num aumento da satisfação enquanto que, a discrepância que envolve uma comparação com parâmetros superiores origina um decréscimo na satisfação (Michalos, 1985; Galinha, 2008). Nas teorias da comparação social defendem que um indivíduo será menos feliz se o grupo a que se compara estiver em condições melhores que a sua condição e será feliz se considerar que está numa situação melhor do que os indivíduos que estão à sua volta (Diener & Biswas-Diener, 2000). Na perspectiva de Diener e Fujita (1997) estabelecer comparações com parâmetros inferiores pode ser um resultado do bem-estar subjectivo e não ser uma causa. A percepção de diferenças quando um sujeito faz uma comparação, sugerindo assim, a existência de um processo de topo-base, é influenciada pela satisfação com a vida. O que significa que o mesmo tipo de comparação pode originar reacções diferentes no indivíduo. Se o indivíduo pensar que a sua doença pode evoluir para um nível idêntico de gravidade pode gerar mal-estar, Por outro lado

Pode elevar o bem-estar subjectivo por exemplo, alguém se confrontar com o mesmo problema de saúde no entanto com um nível de severidade superior, uma vez que o indivíduo se vê numa situação mais favorável (Diener *et al.*, 1999).

Diener *et al.* (1985) em vez de perguntar apenas sobre a avaliação global que cada sujeito faz da sua vida, consideram relevante questionar a satisfação com a vida em domínios específicos. Desenvolveram uma medida de satisfação com a vida, que possibilite esta avaliação de acordo com das circunstâncias do próprio em comparação com o padrão que julga adequado (Diener *et al.*, 1985; Pavot & Diener, 1993). Deve-se salientar, que em alguns indivíduos os domínios atribuem maior peso onde estão mais satisfeitos, o que se reflectirá nas respostas enquanto que os domínios onde têm mais problemas têm maior peso no juízo que fazem acerca das suas vidas (Diener, Lucas, Oishi, & Suh, 2002). Emmons e Diener (1985) Num estudo realizado com estudantes universitários onde foram avaliadas as aspirações, a comparação social e o afeto positivo e afecto negativo, verificaram que a comparação social e o afecto eram fortes preditores da satisfação em diferentes domínios (e.g., padrão de vida, relacionamentos e família).

Contudo, ainda não é claro se a satisfação com a vida tem uma natureza mais hedónica ou eudaimónica, pois quando o indivíduo avalia a sua vida pode utilizar aspetos relacionados com o significado e o propósito, o desafio e a conquista. Um tipo de informação que o indivíduo inclui na avaliação da sua vida é a apreciação dos sentimentos positivos que refletem os acontecimentos da vida, pelo que, quando estes sentimentos são frequentes, ele sente-se satisfeito com a vida. Porém, o propósito na vida pode ser inerentemente gratificante, contribuindo também para a satisfação com a vida. Assim, Diener, Fujita, Tay e Biswas-Diener (2012) defendem que a autossatisfação pode ser predita pelo propósito na vida, mesmo após controlar o prazer físico e o balanço afetivo, sugerindo que estas são mais do que variáveis hedónicas, pois os sentimentos são respostas aos objetivos, moral e valores dos indivíduos e não simplesmente respostas hedónicas. Por outras palavras, o significado que cada indivíduo da a sua vida pode ser levado em conta no julgamento da satisfação com a vida, no entanto depende do valor que cada indivíduo dá a sua vida.

De acordo com Morrison, Tay & Diener (2011), o país onde se vive influencia a satisfação com a vida, pois afeta as oportunidades laborais, a qualidade dos cuidados de saúde e a segurança. Os autores referem que a relação entre satisfação nacional e satisfação com a vida é mais forte em países mais pobres, pois, como anteriormente referido, quando os indivíduos têm maior dificuldade em atender as suas necessidades básicas, os fatores

externos, como avaliação do grupo, tem uma influência mais forte sobre o bem-estar. Nestes casos, basta um aspeto ser considerado satisfatório para o indivíduo se sentir satisfeito com a vida, pelo contrário, a satisfação com a saúde, qualidade de vida e trabalho é mais importante para indivíduos com mais recursos.

1.4.4.Florescimento

Uma das formas de conceptualizar o bem-estar é o florescimento (Huppert & So, 2009) actualmente apesar de existirem mais do que uma abordagem do conceito de florescimento, existem pontos em comum que reúnem consenso e facultam um ponto de partida para o seu estudo. Quando um indivíduo funciona bem e se sente bem manifesta-se o florescimento de um indivíduo, definindo-se assim como um estado ótimo de funcionamento positivo (Keyes, 2002; Fredrickson & Losada, 2005; Huppert & So, 2009; Huppert & So, 2013). (Mart).

Keyes (2002) define a saúde mental como uma síndrome com sintomas hedónicos e funcionamento positivo, operacionalizada através de medidas de bem-estar subjetivo, ou seja, através da perceção e avaliação que o indivíduo faz da sua vida e da qualidade do funcionamento da sua vida. Assim, do mesmo modo que a depressão requer sintomas de anedonia e mau funcionamento, a saúde mental é caracterizada por um conjunto de sintomas de hedonia, vitalidade emocional, sentimentos positivos e funcionamento positivo da vida (Keyes, 2005).

De acordo com Huppert e So (2009), o florescimento é uma forma do indivíduo avaliar a vida de forma positiva, combinando a sensação de sentir-se bem com um funcionamento eficaz. Por ser autoavaliado pode considerar-se um modo subjetivo de avaliar o bem-estar, que se foca na extremidade superior do espectro da saúde mental. A avaliação parte de uma posição tão superior pelo facto de os indivíduos florescentes aprenderem de forma mais eficaz, serem mais produtivos no trabalho, terem melhores relações sociais, serem mais propensos a contribuir para a sua comunidade e terem uma saúde e expectativas melhores. Neste sentido, níveis elevados de florescimento estão associados a benefícios económicos, devido ao menor absentismo aumenta o desempenho escolar ou laboral, à redução de custos de saúde e à poupança de recursos sobre os efeitos da desintegração social (Huppert & So, 2009).

Contudo, apesar do conceito de florescimento ser definido por vários autores (Keyes, 2002; Huppert & So, 2009; Diener et al, 2010) como um estado ótimo de saúde mental, em

que o indivíduo se sente a funcionar positivamente, os fatores que o compõem são ainda alvo de pesquisa (Huppert & So, 2009).

O funcionamento psicológico óptimo refere-se ao florescimento. Esta definição de florescimento baseia-se num trabalho pioneiro que pretendia em termos positivos medir a saúde mental (Keyes, 2002). Indivíduos que não florescem, acabam por sofrer mais nas actividades diárias, sofrer mais de problemas psicossociais e problemas emocionais e definir (Keyes, 2002). Indivíduos que florescem, por definição, colaboram de forma construtiva para o meio em que os rodeia, destacam-se nas suas vidas diárias, não só se sentem bem como também praticam o bem na medida em que estes experienciam com maior regularidade emoções positivas (Keyes, 2007). Divide-se em três pontos diferentes, de importância do estudar o florescimento. No primeiro ponto do estudo do florescimento, refere-se ao facto de o bem-estar não ser apenas determinado pela ausência de psicopatologia, mas também pela presença daquilo que é “bom” (Keyes, 2005; Payton, 2009). No segundo ponto, uma série de benefícios para os indivíduos e para a sociedade em geral, está relacionada com a presença de saúde (Keyes, 2007). No terceiro ponto, o domínio de saúde mental ótima prende-se com o facto de ser relativamente baixo. No âmbito do florescimento para além dos estudos acerca da importância das investigações, é importante entender como os indivíduos florescem. É através da observação do dia a dia dos indivíduos que florescem e dos indivíduos que não florescem um meio de compreender este facto, a emocionalidade positiva é um critério de diagnóstico necessário para o florescer (Keyes, 2002), intencionalmente ou não, talvez os indivíduos que florescem cultivem, uma abundância de estados positivos no seu dia-a-dia.

Os indivíduos que florescem, mais concretamente, podem responder de forma mais positiva a actividades do dia-a-dia, e por consequência, adicionar mecanismos de emoção que ao longo do tempo mantém o bem-estar, como, podem ser mais de que um sinal de florescimento os momentos emocionais positivos característicos do florescimento, mas sim o meio pelo qual é aumentado e/ou sustentado o florescimento ao longo do tempo. Vai de encontro com a teoria do ampliar e construir de emoções positivas (Fredrickson, 1998, 2001, 2004) uma vez que ajuda os indivíduos a construírem e a descobrir uma variedade de recursos psicológicos, cognitivos, pessoais, físicos e sociais para o bem-estar dos mesmos.

Os indivíduos que florescem assim, alcançam a saúde mental ótima, inconsciente ou conscientemente exploram as suas vidas diárias. Fredrickson e Catalino (2011) numa terça-feira propuseram avaliar a relação entre a atenção ao longo do tempo e a reatividade emocional positiva num único dia. Em resposta a eventos agradáveis do quotidiano e

construírem mais recursos ao longo do tempo, e, se possível, manterem ou melhorar o seu bem-estar os autores esperavam que os indivíduos que florescem pudessem experienciar uma grande quantidade de emoções positivas. Neste estudo o objetivo central, foi o de avaliar uma sequência de processos que contribuam para um melhor e maior florescimento. As autoras acreditavam que a reactividade emocional positiva nesse dia em concreto, as tendências emocionais. As autoras escolheram a terça-feira pois acreditavam que a reatividade emocional positiva nesse dia em concreto era representativa das tendências emocionais de longa duração que pudessem estar presentes nos indivíduos em muitos ou na maioria dos dias. As autoras assumiram que poderiam ser atribuídos a experiências passadas os níveis de atenção observados no futuro, repetidas de reatividade emocional positiva mais elevada, este raciocínio vai de encontro com a teoria de Fredrickson servindo como base teórica do sistema e lógica de desenvolvimento as autoras propuseram existir. Foram incluídos indivíduos deprimidos na amostra, para as respostas emocionais servirem de referência dos indivíduos que floresceram e dos indivíduos que não floresceram. No processo incluíram ainda no seis atividades prazerosas, particularmente, exercitar e envolver-se em actividades espirituais, aprender, brincar, ajudar, interagir com os outros, brincar, em que o objectivo pretendia provocar emoções positivas. Indivíduos que se envolvem em comportamentos pró-sociais e que ajudam, vivenciam mais emoções positivas.

Obtiveram um aumento dos níveis de felicidade, indivíduos que praticaram num único dia, cinco actos de bondade, durante seis semanas consecutivas, sugere a pesquisa (Lyubomirsky, Tkach & Sheldon, 2004 citado por Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005). A ligação entre as emoções positivas e o interagir com os outros receberam também grande apoio empírico. Os indivíduos experienciaram mais emoções positivas, ao envolverem-se em interacções sociais depois de terem sido induzidos a tal. (McIntyre, Watson, Clark & Cruz, 1991). A pesquisa sugere em relação as aprendizagens, que o aumento de emoções positivas se deve a novas aprendizagens. (Lewis, Alessandri & Sullivan, 1990). Induzidas pela meditação as experiências de emoções positivas foram apresentadas ainda como prováveis constructos da atenção plena (Fredrickson et al., 2008).

A ligação entre emoção positiva e exercício no campo das actividades de exercício, tem sido bem estabelecida tendo sido possível confirmar, através de cinquenta e oito estudos e de uma meta-análise recente, que aumentou a produção de emoções positivas o envolvimento em exercícios aeróbicos agudos (Reed & Ones, 2006). No contexto das actividades espirituais, a relação entre meditar e rezar foi também avaliada utilizando a técnica da

reconstrução do dia, esta técnica de reconstrução do dia, foi utilizada para na vida diária dos indivíduos adquirir as experiências emocionais, experimentaram mais emoções positivas quando os indivíduos o relatam (Fredrickson et al., 2008). Ainda nas actividades espirituais, praticar meditação durante diversas semanas por exemplo, aumentou as emoções positivas diárias ao longo do tempo nos indivíduos, e potenciou o aumento de emoções positivas o facto de os indivíduos se envolverem nestas actividades (Fredrickson et al., 2008).

As autoras propuseram neste estudo, tendo como base de inspiração a teoria de Fredrickson, que mais emoções positivas e maior reatividade com o passar do tempo, provoca melhores e maiores recursos. O conceito de atenção plena está relacionado com esta proposta, encontra-se associado a vários indicadores de bem-estar que se refere à tendência de os indivíduos estarem conscientes e estarem atentos de forma imparcial no momento presente das suas (Brown & Ryan, 2003; Baer, Smith, Krietemeyer & Toney, 2006; Brown, Ryan & Creswell, 2007). Relacionadas com a atenção plena têm sido várias as pesquisas realizadas relacionadas com a atenção plena e, a significação deste constructo permanece ainda em aberto, como resultado das perspectivas diversidade teóricas sobre esta temática, (Coffey, Hartman & Fredrickson, 2010), as pesquisas sugerem contudo, que a atenção plena pode, melhorar outros aspetos do funcionamento positivo e pode facilitar uma regulação comportamental melhor. Os participantes que se envolveram em programas de regulação do stress baseados na atenção plena, no estudo apresentado, melhoraram as suas relações com os outros e sentiram mais objetivos, domínio do meio ambiente sendo as mudanças refletidas mais em termos das alterações simultâneas (Camordy, Baer, Lykins & Olendzki, 2009). Neste campo, urgiram evidências nos indivíduos de que podem haver diferenças em exercer um controlo efetivo sobre as situações emocionais, permitindo a alguns indivíduos de forma mais eficaz gerir as suas emoções durante situações consideradas stressantes para os mesmos na capacidade de representarem cognitivamente as suas emoções (Feldman Barret & Gross, 2001, Salovey, Hsee & Meyer, 1993).

Fredrickson e Catalino (2011) para três hipóteses colocadas no estudo procuraram formular uma previsão global. Procurou investigar numa primeira hipótese se o benefício emocional positivo dos indivíduos em se envolverem em actividades prazerosas seria mais forte em indivíduos que se encontram deprimidos, em indivíduos que floresceram ou para os que indivíduos que não floresceram. Veio equiparar em estudos anteriores esta hipótese revelando que em relação a acontecimentos do passado em que os mesmo identificaram como positivos, pessoas felizes em relação a pessoas infelizes referiram sentir níveis de felicidade

mais elevados (Lyubomirsky & Tucker, 1998), porém o estudo apresentado, veio alargar os resultados anteriormente encontrados de forma inovadora e importante. Para esta hipótese foi encontrado apoio teórico, concluindo-se quando todos os participantes se envolveram em actividades prazerosas, embora tivessem experimentado emoções mais positivas quando se envolveram em actividades prazerosas, foi essencial o estado de saúde mental para prever o impulso. A segunda hipótese, procurava investigar se ao longo do tempo resultaria em níveis mais elevados de consciência, a maior exposição de reatividade emocional positiva.

Em comparação com indivíduos deprimidos e indivíduos que não florescem como resposta a esta hipótese, como resposta a cinco actividades consideradas prazerosas apresentaram um aumento na reatividade emocional, nomeadamente actividades prazerosas como, ao longo do tempo actividades de carácter espiritual, ajudar, interagir, brincar, aprender e actividades de carácter espiritual ao longo do tempo, interagir, brincar, ajudar e aprender, sendo possível prever níveis mais elevados de atenção plena e recursos cognitivos. Depois de ter sido comprovada a segunda hipótese foi colocada também a terceira hipótese, pretendia verificar se mudanças positivas na atenção plena em sinais de florescimento iriam prever mudanças positivas, ficando demonstrado que mudanças positivas na atenção plena preveem mudanças positivas e significativas, e que na não-reatividade mudanças positivas na de experiências interiores de atenção plena prevêm mudanças positivas significativas em sinais de florescimento. Depois da análise de dados e toda a investigação as autoras chegaram a algumas conclusões, uma das primeiras conclusões é que, a maioria respondem mais positivamente a actividades agradáveis variando de interacção para a aprendizagem indivíduos que florescem, na generalidade, respondem mais positivamente a actividades agradáveis, uma segunda conclusão, ao longo do tempo sintomas do florescimento estavam relacionadas significativamente com mudanças no processo de atenção.

A teoria de Fredrikson, os dados sugeriram que a teoria de Fredrickson descreve os mecanismos especificamente através dos quais os indivíduos que florescem mantêm e alcançam a saúde mental ideal, quando estão envolvidos em actividade prazerosas do dia-a-dia, os indivíduos que florescem experimentam uma maior reatividade emocional positiva quando estão envolvidos em actividades prazerosas do dia-a-dia, que prevê maiores níveis de atenção plena e de facetas fundamentais que sustentam a manutenção e a valorização da saúde mental e de níveis de atenção plena. Em média os resultados preliminares do estudo mostraram que, durante todos os acontecimentos os indivíduos que florescem experimentam mais emoções positivas, em resultados de estudos mais atuais, que a reatividade emocional

está presente em indivíduos que estão no alto de indicadores de uma constelação de bem-estar (por exemplo domínio ambiental e auto-aceitação, etc) e não só o bem-estar emocional (felicidade), e que foi possível chegar a uma visão crítica sobre as formas precisas em que os indivíduos que florescem no seu dia-a-dia experimentam emoções mais positivas.

O estudo de Fredrickson e Catalino (2011) em termos de benefícios, apresenta um grupo de comparação adicional, o grupo dos indivíduos deprimidos que as pesquisas anteriores não tiveram em conta, também oferece uma especificidade sobre a natureza dos acontecimentos através das quais surgem emoções mais positivas para os indivíduos que florescem. Foram capazes de indicar um perfil mais completo, estes indivíduos de como a doença mental e a saúde, influenciam directamente as respostas emocionais positivas. Diener et. al (2010) sugeriram duas medidas novas de bem-estar, num estudo apresentado, uma medida em que o objectivo é o de avaliar sentimentos positivos e sentimentos negativos, e com base em teorias recentes do bem-estar psicológico uma medida de florescimento psicossocial, apresentaram as duas escalas boas qualidades psicométricas. Como complemento de outras medidas do bem-estar subjectivo já existentes, com o objectivo de medir a plenitude sociopsicológica, foi desenvolvida a escala de florescimento psicossocial.

Capítulo 2

Metodologia

2.1. Objetivos e Hipóteses

Tem como objectivo o presente estudo aprofundar o conhecimento relativamente a Felicidade, enquanto componente afectiva do bem-estar subjectivo. Pretende-se estudar a relação da Felicidade Subjectiva com a Satisfação com a Vida, o Florescimento e o Bem-estar Subjectivo, bem como, identificar na felicidade subjectiva potenciais variáveis preditoras.

Em termos de hipóteses de investigação elaboraram-se as seguintes:

Hipótese 1 – É esperado que a escala Felicidade Subjectiva apresente uma estrutura unidimensional.

Hipótese 2 - Existem diferenças significativas na Felicidade Subjectiva, Satisfação com a Vida, Florescimento e Experiências positivas e negativas entre géneros.

Hipótese 3 – É esperado que a Felicidade Subjectiva se associe de forma positiva entre a Satisfação com a Vida, o Florescimento e Experiências positivas, e de forma negativa com as Experiências negativas.

2.2. Descrição da amostra

No presente estudo foi utilizada uma amostra de conveniência constituída por 216 participantes, sendo que 40,7% eram do sexo masculino ($n = 88$), e 59.3% do sexo feminino ($n = 128$). Os participantes apresentaram idades compreendidas entre os 17 anos e os 55 anos, com uma média de 25 anos ($DP=7.55$), não existindo diferenças estatisticamente significativas entre sexos $t(216) = 1.22$; $p = .224$.

Na tabela 1, são apresentados os resultados obtidos através da análise das características sociodemográficas em função do género, bem como os resultados dos testes do t de student para amostras independentes e do Qui-quadrado.

Os participantes que frequentavam o ensino superior, verificaram-se diferenças estatisticamente significativas entre o sexo masculino e feminino na distribuição dos cursos em que se encontravam $\chi^2(2) = 47.92$; $p = .000$ (ver tabela 1). Os participantes do sexo masculino distribuíam-se principalmente nos cursos de Psicologia ($n= 29$) e (33,3%), o curso de Gestão ($n= 16$) e (18,2%) e pelo curso de Engenharias ($n= 12$) e (13,6%), os participantes

do sexo feminino frequentavam maioritariamente pelos cursos de Psicologia (n= 63) e (49,2%), pelo curso de Direito (n=14) e (10,9%) e pelo curso de Medicina (n=12) e (9,4%).

Em cada um dos grupos no que se refere ao estado civil a distribuição foi equivalente para o sexo masculino e feminino não apresentando diferenças estatisticamente significativas $\chi^2 (2) = 2.510$; $p = .285$, relativamente ao sexo masculino (n=71) e (81,8%) eram solteiros, (n=14) e (15,9%) eram casados ou viviam em união de facto e (n=2) e (2,3%) eram divorciados ou separados, no sexo feminino (n=98) e (76,6%) eram solteiros, (n=21) e (16,4%) eram casados ou viviam em união de facto e (n=9) e (7%) eram divorciados ou separados.

Os participantes do sexo masculino no que diz respeito à religião, 56 (63,6%) eram Católicos, 24 (27,3%) sem religião e 1 (1,1%) pertencentes a outra religião, enquanto que nas mulheres 34 (26,6%) eram Católicas, 34 (26,6%) sem religião e 6 (4,7%) pertencentes a outra religião.

A maioria dos participantes eram caucasianos, 188 (87%), sendo do sexo masculino 71 (80,7%) e do sexo feminino 117 (91,4%) e 26 (12%) era de etnia negra, sendo do sexo masculino 17 (19,3%) e do sexo feminino 9 (7%), não existindo diferenças estatisticamente significativas.

Tabela 1: Caracterização da amostra em função do género

	Masculino		Feminino		
	M	DP	M	DP	t
Idade	26.28	6.48	25.06	8.19	1.22 NS
Anos de escolaridade	15.75	2.26	14.93	1.88	2.81 NS
	Masculino (n = 88)		Feminino (n = 128)		
	N	%	N	%	χ^2
Área de estudo					
Psicologia	29	33.3	63	49.2	.000
Medicina	4	4.5	12	9.4	
Direito	2	2.3	14	10.9	
Engenharia	12	13.6	3	2.3	
Gestão	16	18.2	10	7.8	
Outras	6	6.8	11	8.6	

Estado Civil					.285
Solteiro	73	81.8	98	76.6	
Casado/União de facto	14	15.9	21	16.4	
Divorciado/Separado	2	2.3	9	7.0	
Religião					.293
Sem religião	24	27.3	34	26.6	
Católica	56	63.6	83	64.8	
Outra	1	1.1	6	4.7	
Etnia					.035
Caucasiana	71	80.7	117	91.4	
Negra	17	19.3	9	7.0	

2.3. Descrição dos instrumentos de avaliação

2.3.1. Questionário Demográfico

Para proceder à caracterização sócio-demográfica da amostra foi utilizado um questionário de dados demográficos constituído por 9 questões, qual o estabelecimento de ensino frequentado, sexo, estado civil, idade, profissão, números de anos de escolaridade, curso frequentando, religião e etnia.

2.3.2. Escala Felicidade Subjectiva (SHS)

A escala de Felicidade Subjectiva, foi originalmente designada de Subjective Happiness Scale (SHS), desenvolvida por Lyubomirsky (1999), com o objectivo de avaliar a felicidade, foi traduzida por Bertoquini e Pais-Ribeiro (2004). A escala é composta por quatro itens, todos formulados numa direcção positiva e com formato de resposta do tipo Likert que varia entre 1 a 7 pontos, 1 (Não muito feliz) e 7 (Muito feliz). Os itens desta escala avaliam a componente cognitiva do bem-estar subjectivo, a satisfação com a vida. Dois itens pedem aos sujeitos para se caracterizar a si próprio, primeiro como caracterização absoluta e depois por comparação aos outros. Os outros dois itens, referem-se a breves descrições de pessoas felizes e de pessoas infelizes pedindo para o sujeito verificar em que medida se identifica mais ou menos com elas. A escala apresentou uma adequada consistência interna com um alfa de Cronbach de .77. Tem como ponto forte esta escala a sua brevidade, bem como a sua

consistência interna. De todos os quatro itens, o item 4 revela-se o menos consistente de toda a escala, eventualmente pela sua formulação pela negativa (Bertoquini, 2007).

2.3.3. Escala Satisfação com a Vida – (ESV)

A escala de Satisfação com a Vida foi desenvolvida por Diener, Emmons, Larsen e Griffin em 1985 com o objetivo de avaliar nos indivíduos a satisfação com a vida como um todo. A escala de satisfação com a vida permite uma auto-avaliação da satisfação com a vida, de forma global, e não de acordo com domínios definidos pelo investigador, mas segundo critérios do próprio respondente, o que permite chegar a uma avaliação global acerca da vida e ao indivíduo liberdade em ponderar sobre os vários domínios da sua vida (Diener, 1984; Diener *et al.*, 1985, Pavot & Diener, 1993). A Escala Satisfação com a Vida atualmente utilizada é uma escala unifactorial composta por 5 itens, compostos no sentido positivo, com um formato de resposta do tipo Likert de sete pontos, que varia entre 1 a 7, (Discordo totalmente) e (Concordo totalmente). As dimensões que constituem esta escala são as seguintes: Em muitos campos a minha vida é perto do meu ideal; as condições da minha vida são excelentes, estou satisfeito com a minha vida; até agora tenho conseguido as coisas mais importantes que eu quero para a minha vida, se eu pudesse viver a minha vida novamente, eu não mudaria quase nada.

A cotação dos itens permite obter uma pontuação entre 35 pontos (maior grau de satisfação com a vida) e de 5 (menor grau de satisfação com a vida), onde uma pontuação de 20 representa o ponto neutro da escala. As pontuações de 5 e 9 mostram que o sujeito se sente “extremamente insatisfeito com a sua vida”, e as pontuações entre 31 e 35 “extremamente satisfeito com a vida”, as pontuações entre 21 e 25 “ligeiramente satisfeito” e ainda as pontuações entre 15 e 19 “ligeiramente insatisfeito”. A medida revela uma adequada consistência interna no estudo original, com um alfa de Cronbach de .87, através do método teste-reteste (2 meses) a estabilidade temporal apresenta um coeficiente de .82. Relativamente a análise fatorial revelou a existência de um fator único, que explica 66% da variância. Através da correlação moderadamente forte com as medidas de bem-estar subjectivo, ficou demonstrada a validade de constructo (Diener *et al.*, 1985). Em Portugal, esta medida de Satisfação com a Vidas, foi validada por Neto, Barros, e Barros (1990), posteriormente por Simões (1992) e, recentemente por Laranjeira (2006).

2.3.4. Escala de Florescimento (EF)

A Escala de Florescimento foi desenvolvida por (Diener, Wirtz, Tov, Kim-Prieto, Choi, Oishi e Biswas-Diener, 2010) tendo por base o conceito de florescimento humano, esta escala foi desenvolvida com o objetivo de avaliar a prosperidade psicossocial e complementar o bem-estar subjectivo em outras escalas de avaliação. A escala de Florescimento apresenta itens relacionados com relacionamentos sociais como, contribuir para a felicidade dos outros, ser respeitado pelos outros e ter relacionamentos de suporte e gratificantes. É uma escala breve de autoavaliação, composta por oito itens, todos formulados numa direção positiva e com formato de resposta do tipo Likert que varia entre 1 a 7 pontos, 1 (Discordo Totalmente) e 7 (Concordo Fortemente). Esta escala aspetos do funcionamento humano que vão desde, a auto-estima, propósito da vida e as relações, originando uma única dimensão, fornece um resultado de bem-estar psicológico total, que pode variar de 8 (forte desacordo com todos os itens) e de 56 (forte concordância com todos os itens). A escala de Florescimento apresenta boas qualidades psicométricas revelando uma forte associação com outras escalas de bem-estar psicológico, apresentou um alfa de Cronbach de .87 com valores de consistência interna adequados e estabilidade temporal moderadamente alta de .71 (Diener *et al.*, 2010). Relativamente a análise fatorial, esta revelou um fator forte com um valor próprio de 4,24 o que representa 53% de variância dos itens e com cargas fatoriais que variaram entre .61 e .77. Esta medida de Florescimento foi validada por Silva e Caetano (2013) para a população portuguesa, nas duas amostras estudadas apresentando valores de consistência interna de .83 e .78 (Silva & Caetano, 2013).

2.3.3. Escala Experiência Positivas e Negativas (EEPN)

A escala de Experiências Positivas e Negativas, desenvolvida por Diener, Wirtz, Tov, Kim-Prieto, Choi, Oishi e Biswas-Diener em 2010 para avaliar sensações subjetivas de bem-estar e mal-estar e sentimentos específicos que podem ser classificados exclusivos em algumas culturas. É uma escala que avalia não só uma vasta série de sentimentos positivos e negativos e experiências, mas também reflete outros estados, como no envolvimento positivo e prazer físico, no espaço de quatro semanas baseia-se na quantidade de tempo que esses mesmos sentimentos foram experienciados. Esta escala é composta por doze itens, seis itens referentes a sentimentos negativos e outros seis itens referentes a sentimentos positivos, com um formato de respostas do tipo Lickert que varia de 1 a 5 (Muito Raramente ou Nunca) e (Muito Frequentemente ou Sempre). A escala de Experiências Positivas e Negativas, apresenta boas qualidades psicométricas com um alfa de Cronbach de .87 para os sentimentos

positivos, um alfa de Cronbach de .81 e para os sentimentos negativos um alfa de Cronbach de .89, para o conjunto dos dois. Em termos de validade convergente e confidencialidade, a escala de Experiências Positivas e Negativas apresentou um bom desempenho com outras medidas, como felicidade, bem-estar, satisfação com a vida, e emoções, porém, em relação a outras medidas apresenta vantagens, devido ao envolvimento de sentimentos considerados positivos e negativos, avaliando estes sentimentos e não apenas alguns deles. Esta escala apresenta outra vantagem, como o facto de poder refletir sentimentos como empenho, interesse, prazer físico, dor e tédio, que na maioria das medidas de sentimentos são omissos.

2.4.Procedimento

A recolha dos dados foi efectuada, em Lisboa entre os meses de Dezembro e Junho de 2014, na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias e na Universidade de Lisboa. O material utilizado para a recolha de dados consistiu numa caneta e no protocolo de avaliação (Apêndice I), para a aplicação dos questionários procedeu-se a uma abordagem informal dos sujeitos de forma a informar sobre a investigação, quais os objectivos e de que forma poderiam participar, foram informados sobre a confidencialidade dos dados e o anonimato dos mesmos e ainda que a participação seria voluntária podendo os mesmos desistir, a recolha da amostra foi ainda efectuada nas salas de aula, avisando previamente os professores. Os sujeitos foram informados que os dados recolhidos seriam submetidos a tratamento estatístico.

Uma vez que o protocolo é aplicado apenas uma única vez, o estudo é considerado transversal. O tempo de preenchimento dos questionários foi de aproximadamente 20 minutos.

Para se proceder à análise dos dados foi utilizado o programa *Statistical Package for Social Sciences* SPSS (versão 20.0 para Windows).

Capítulo 3

Apresentação dos resultados

3.1. Análise estrutural da Escala de Felicidade Subjetiva

Foi retirado o fator de raiz própria superior a 1, de acordo com esta regra foi retirada uma estrutura unifactorial, que explicou 57,55% da variância, os valores de saturação variaram de .877 a -.529 para os quatro itens, o item 4 apresenta um valor negativo por ser um item invertido.

Tabela 1: Natureza da escala de Felicidade Subjetiva

Itens	Factor 1
Felicidade Subjetiva	
1.Normalmente, considero-me uma pessoa:	.834
2.Comparando-me com a maioria dos meus colegas, considero-me uma pessoa:	.877
3.Algumas pessoas são geralmente muito felizes. Gozam a vida, independentemente do que esteja acontecer, tirando o máximo proveito de tudo. Até que ponto se identifica com esta descrição?	.747
4.Algumas pessoas geralmente não são muito felizes. Embora estejam deprimidas, nunca parecem tão felizes como poderiam estar. Até que ponto se identifica com esta descrição?	-.529

Método de Extração: Análise de Componentes Principais

3.2. Qualidades Psicométricas

Para calcular as qualidades psicométricas recodificou-se o item 4. Através do alfa de Cronbach efectuou-se uma análise de consistência interna, obtendo-se um valor de alfa de Cronbach de .725, é considerado adequado. Com o intuito de verificar se os itens da dimensão são redundantes ou se avaliam algo diferente procedeu-se à análise da correlação média inter-item, o resultado desta análise permitiu afirmar que a escala felicidade subjectiva apresentou um valor ajustado, apresentando uma média de correlações de .419, indicando assim que os itens estão a avaliar o mesmo. No que se refere à estatística descritiva de cada item da escala, os valores médios variaram entre 4.46, e 4.77 (tabela 2).

Tabela 2: Matriz de Correlações Item-total

	Correlação Item-Total Corregida
1.Normalmente, considero-me uma pessoa:	.597
2.Comparando-me com a maioria dos meus colegas, considero-me uma pessoa:	.664
3.Algumas pessoas são geralmente muito felizes. Gozam a vida, independentemente do que esteja acontecer, tirando o máximo proveito de tudo. Até que ponto se identifica com esta descrição?	.522
4.Algumas pessoas geralmente não são muito felizes. Embora estejam deprimidas, nunca parecem tão felizes como poderiam estar. Até que ponto se identifica com esta descrição?	.366

3.3. Análise de diferenças entre grupos

3.3.1. Comparação entre sexos em função das variáveis em estudo

O teste paramétrico t-student para amostras independentes foi utilizado para avaliar a significância das diferenças entre as médias das variáveis em estudo, para as categorias sexo feminino e sexo masculino que se encontram descritas na tabela 3.

No que se refere aos resultados do teste t-student não foram observadas diferenças estatisticamente significativas entre o sexo feminino e sexo masculino para a escala felicidade subjectiva ($t(216) = 1.44$; $p = .153$), para a escala satisfação com a vida ($t(216) = .134$; $p = .890$), para a escala de florescimento ($t(216) = .168$; $p = .865$), para a escala experiências positivas e negativas dimensão positiva ($t(216) = .568$; $p = .568$) e escala experiências positivas e negativas dimensão negativa ($t(216) = -1.74$; $p = .081$).

Tabela 3 – Comparação entre sexos em função das variáveis em estudo

	Homens (N=88)		Mulheres (N=128)		<i>t</i>
	M	DP	M	DP	
SHS	4.89	1.11	4.67	1.09	1.44 ns

ESV	4.77	.99	4.75	1.17	.134 ns
EF	5.56	.72	5.54	.79	.168 ns
EEPN POS	3.74	.66	3.68	.69	.568 ns
EEPN NEG	2.44	.64	2.59	.68	-1.74 ns

ns = Não significativo.

Legenda: SHS = Felicidade Subjetiva. ESV = Escala de satisfação com a vida. EF = Escala de Florescimento. EEPN POS = Escala de experiências positivas e negativas (itens positivos). EEPN NEG = Escala de experiências positivas e negativas (itens negativos).

3.4. Análise de Correlações

Para estudar o grau de associação entre as variáveis em estudo foi efetuada uma matriz de correlação que se apresenta na tabela 4.

Todas as correlações apresentam relações significativas entre si. As variáveis Felicidade Subjetiva, Satisfação com a Vida, Florescimento apresentaram correlações positivas com intensidade moderada e forte. As correlações de maior intensidade foram observadas entre as Experiências positivas e negativas dimensão positiva e Felicidade Subjetiva ($r = .596$, $p < .000$) e Florescimento ($r = .576$, $p < .000$) e ainda, as dimensões florescimento e satisfação com a vida ($r = .550$, $p < .000$).

Para a Felicidade Subjetiva, todas as correlações significativas foram positivas e de intensidade forte, à excepção das Experiências Positivas e Negativas dimensão negativa como seria de esperar apresenta correlações negativas moderadas ($r = -.408$, $p < .000$).

Relativamente à Satisfação com a vida, todas as correlações significativas foram positivas e de intensidade moderada a forte, exceptuando as Experiências Positivas e Negativas componente negativas apresentaram correlações significativas negativas de magnitude fraca ($r = -.334$, $p < .000$).

Para o Florescimento, salientam-se as correlações com a Satisfação com vida ($r = .550$, $p < .000$) e Experiências positivas e negativas dimensão positiva ($r = .576$, $p < .000$).

No que se refere as Experiências positivas e negativas dimensão positiva, apresentaram correlações positivas com intensidade forte na Felicidade Subjetiva ($r = .596$, $p < .000$) e Florescimento ($r = .576$, $p < .000$), e correlações moderadas com a Satisfação com a vida ($r = .473$, $p < .000$), e ainda, como seria de esperar as Experiências positivas e negativas

componente positiva correlacionou-se de forma negativa com intensidade moderada com as Experiências positivas e negativas dimensão negativa ($r = -.498$, $p < .000$).

De salientar que as Experiências positivas e negativas dimensão negativa apresentaram correlações negativas moderadas com as variáveis Felicidade Subjetiva, Satisfação com a vida, Florescimento e Experiências positivas e negativas dimensão positiva.

Tabela 4: Matriz de Correlações Bivariadas entre Felicidade Subjetiva, Satisfação com a Vida, Florescimento e Experiências Positivas e Negativas.

	SHS	ESV	EF	EEPN_POS	EEPN_NEG
SHS					
ESV	.529**				
EF	.536**	.550**			
EEPN POS	.596**	.473**	.576**		
EEPN NEG	-.408**	-.334**	-.405**	-.498**	

Nota: ** $p < .05$ * $p < .01$

Legenda: SHS = Felicidade Subjetiva. ESV = Escala de satisfação com a vida. EF = Escala de Florescimento. EEPN POS = Escala de experiências positivas e negativas (itens positivos). EEPN NEG = Escala de experiências positivas e negativas (itens negativos).

3.4.1. Modelo de Regressão Linear

Com o objectivo de identificar as variáveis preditoras da Felicidade Subjetiva efectuou-se uma análise de regressão linear múltipla através do método *Stepwise* que se descreve na tabela 5.

Tendo como variável dependente a Felicidade Subjetiva o modelo de regressão encontrou três variáveis independentes preditoras, experiências positivas, satisfação com a vida, florescimento explicando 44,2 % da variância da felicidade subjetiva $F(4, 473) = 58,57$; $p < .001$; $R^2_{ajd} = .44$. A variável preditora que mais contribuiu para o modelo foram as experiências positivas ($\beta = .37$; $t(214) = 5.82$ $p < .001$) que explicou 35% da variância, a segunda variável preditora foi a satisfação com a vida ($\beta = .25$; $t(214) = 4.04$ $p < .001$) que

explicou 7,6% da variância, a terceira variável preditora foi o florescimento ($\beta = .18$; $t(214) = 2.72$ $p < .01$) que explicou 1,6% da variância.

Tabela 5: Preditores da Felicidade Subjectiva

	R²	R² Ajustado	β	t
EEPN POS	.36	.35	.37	5.82**
ESV	.43	.43	.25	4.04**
EF	.45	.45	.18	2.72*

Nota: **p= <.001;*p= <.01

Legenda: EEPN POS = Escala de experiências positivas e negativas (itens positivos). ESV = Escala de satisfação com a vida. EF = Escala de Florescimento.

Capítulo 4

Discussão

Após a apresentação dos resultados descrevemos de seguida a discussão dos mesmos com base no enquadramento teórico e nas hipóteses colocadas inicialmente. O propósito principal do estudo foi compreender a relação da felicidade com a satisfação com a vida, experiências positivas e negativas, componente emocional do bem-estar subjectivo e o florescimento. Mais especificamente, pretendeu-se analisar as diferenças entre os géneros no que respeita à felicidade subjectiva, à satisfação com a vida, florescimento e experiência positiva e negativa. Verificou-se relações entre a felicidade subjectiva, satisfação com a vida, florescimento e experiência positivo e negativa.

No que diz respeito à **Hipótese 1**: *era esperado que a escala Felicidade Subjectiva apresente uma estrutura unidimensional.*

A hipótese foi confirmada, pois a escala felicidade subjectiva apresentou uma estrutura unidimensional.

Tendo em conta o estudo original da escala felicidade subjectiva (Lyubomirsky e Lepper, 1999) ficou demonstrado que a escala apresentou boas qualidades psicométricas. Tal como no estudo original foi encontrada uma estrutura unidimensional, a análise estatística desta investigação obteve uma estrutura de um único factor que explicou 57,55% da variância da escala felicidade subjectiva.

No que diz respeito à **Hipótese 2**: *era esperado que existissem diferenças entre os géneros na Felicidade Subjectiva, Satisfação com a Vida, Florescimento, e Experiências positivas e negativas.*

A hipótese foi infirmada, pois não se verificaram diferenças estatisticamente significativas entre homens e mulheres nas variáveis assinaladas.

Poderá ter derivado este resultado do efeito de outras variáveis demográficas. Na literatura o que se verifica é que os níveis de satisfação com a vida não são influenciados com intensidade na relação das diferenças entre géneros (Diener & Biswas-Diener, 2000). Wood, et al. (1989) na satisfação com a vida apuraram diferenças entre os géneros, as mulheres apresentando valores superiores em relação aos homens, porém, verificaram-se sobre tudo estas diferenças nos indivíduos casados, e no presente estudo a amostra foi constituída maioritariamente por indivíduos solteiros.

No que diz respeito à **Hipótese 3**: *era esperado que a Felicidade Subjectiva se associasse de forma positiva com a Satisfação com a Vida, o Florescimento e Experiências positivas, e de forma negativa com as Experiências negativas.*

Esta hipótese foi confirmada. Verificou-se uma associação positiva entre as variáveis felicidade subjectiva, satisfação com a vida, florescimento e experiencias positivas e negativas, por outro lado, uma associação negativa entre felicidade subjectiva, satisfação com a vida, florescimento, e experiencias positivas e negativas.

Estes resultados vão de encontro à literatura. Numa investigação Singh e Jha (2008) nos resultados verificaram a existência de uma relação positiva entre a satisfação com a vida e a alegria. Investem e cultivam o bem-estar diário pessoas felizes. Desenvolve resiliência o efeito das emoções positivas, aumentando o nível de satisfação com a vida o que permite sucesso nos seus comportamentos (Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels & Conway, 2009). Observou-se em estudantes universitários que apresentam uma maior tendência para se sentirem satisfeitos com a vida, estudantes com características pessoais de capacidade de planeamento, perseverança, minuciosidade, eficácia e organização. Em experienciar uma maior satisfação, a tendência dos mais conscienciosos, baseia-se numa maior facilidade para funcionar eficazmente na sociedade (Hayes & Joseph, 2003) e na sua tendência para definir e atingir objectivos (Quevedo & Abella, 2010). Para a avaliação global do bem-estar tendo sido demonstrada a relevância de uma menor efectividade e uma maior emocionalidade positiva, surge a necessidade de desenvolver e aplicar medidas que promovam nos indivíduos emoções prazerosas e uma maior experiência de estados de humor positivos e emoções prazerosas para além de evitar experiências negativas (Kuppens et al., 2008). São importantes medidas que promovam um maior envolvimento pré-social nas comunidades, para assim aumentar a Satisfação com a vida (Keyes, 1998) incentivar a obtenção de maiores níveis de escolaridade, relativamente à sociedade e comunidade aumentar os sentimentos de pertença (Keyes, 1998), e ainda por exemplo voluntariado (Diener & Seligman, 2004).

A relação entre as variáveis com as emoções negativas mostra que o afeto negativo está associado negativamente com a satisfação com a vida e a felicidade (Singh & Jha, 2008). Reúne a indisposição o afeto negativo que expressa uma certa tendência para vivenciar emoções negativas como por exemplo a tristeza, depressão, vergonha, culpa, e ansiedade (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Diminui o bem-estar altos níveis de emoções negativas, mostrando nos sujeitos conflitos internos o que poderá levar a condicionar a avaliação da felicidade. Os valores do bem-estar psicológico são maiores quanto mais o sujeito exterioriza afetos positivos (Librán, 2006).

Diener, Larsen, Levine, e Emmons (1985) sugerem que os afetos negativos e positivos não estão relacionados. A relação entre os afetos negativos e positivos depende do tempo em

que elas permanecem no indivíduo. Longos períodos no tempo demonstra existir uma relação independente entre os afetos; quanto mais uma pessoa sente de emoção negativa pode não estar relacionado com o quanto ela sente da outra emoção positiva. Os afetos apresentam relações inversas só quando se considera um curto período de tempo (Diener & Emmons, 1985).

O indivíduo na determinação subjetiva da satisfação com a sua vida, estabelece essa avaliação de acordo com as suas experiências afetivas negativas e positivas (Kahneman *et al.*, 1999) criando mais ou menos positiva uma balança hedônica, onde estes conceitos se cruzam entre si e permitem uma ponte entre o conhecimento emocional e o conhecimento cognitivo do bem-estar subjetivo. Para a hipótese de bem-estar subjetivo todos os resultados encontrados, estão de acordo com o indicado pela teoria, ao verificar que os conceitos estão interligados, propõe que um sujeito que avalie a sua vida negativamente, tenha em conta que as experiências positivas sejam inferiores às experiências negativas, como referem Diener e colegas (1985), nos debates sobre a frequência do afeto referem, quanto menos frequente é a experiência de afeto negativo, mais frequente é a experiência de afeto positivo.

Está associado a estados de felicidade o florescimento (Gunderman, 2008) e ao funcionamento interno positivo tem influência no bem-estar do sujeito (Ryan & Deci, 2000). O afeto positivo está associado as sensações agradáveis que vão permitir ao indivíduo agir com maior envolvimento significado com a vida, que por sua vez ressoam internamente no funcionamento psicológico, aumentando assim as probabilidades de florescer (Garland, Fredrickson, Kring, Johnson, Meyer & Penn, 2010) e associa-se ainda a um melhor funcionamento psicológico (Greenglass & Fiksenbaum, 2009).

A felicidade depende ao longo de um determinado período dos níveis de satisfação; o grau e a frequência de afeto positivo influenciam os estados emocionais que o indivíduo demonstra, como também a ausência de emoções negativas. Singh e Jha (2008) nos seus resultados verificam que o afeto positivo, a satisfação e a felicidade estão correlacionados fortemente entre si, assumem uma associação inversa as emoções negativas com a felicidade e a satisfação com a vida.

No presente estudo os resultados encontrados permitiram encontrar três variáveis independentes preditoras significativas da felicidade subjetiva, a satisfação com a vida, o florescimento, as experiências positivas que explicaram 44,2% da variância da felicidade subjetiva.

De acordo com a literatura, o bem-estar é constituído por duas dimensões, a dimensão afectiva e a dimensão cognitiva (Pavot & Diener, 2013), e tendo em consideração o que os indivíduos sentem e pensam (Diener, 1984). A visão de felicidade poderá ser avaliada através das crenças positivas, da satisfação com a vida, ou ainda através das vivências das emoções negativas e positivas (Diener, Lucas & Scollon, 2006). A satisfação com a vida possibilita dar a conhecer o sucesso que o indivíduo acredita ter alcançado na realização dos seus objetivos (Pavot e Diener 2013). Plagnol e Easterlin (2008) verificam que na relação com o bem-estar as realizações pessoais e os objetivos são fatores importantes. É baseada através de experiências emocionais a avaliação que o indivíduo efectua acerca da sua satisfação ou estado de felicidade (Kuppens, Diener & Realo, 2008).

Relativamente às limitações, o presente estudo apresenta algumas limitações nomeadamente, o tipo de amostra conveniência, o desenho do estudo de carácter transversal. Uma das principais limitações deste estudo consiste na especificidade da amostra, neste caso estudantes universitários, apesar de frequentemente ser descrita como representativa da população em geral, deve ser feita com alguma precaução a generalização dos resultados, uma vez que não torna a amostra representativa da população portuguesa em geral.

Outra limitação do estudo diz respeito a idade dos participantes, pois nos níveis de afectividade e satisfação com a vida os jovens adultos têm tendência para apresentar valores diferentes de outras faixas etárias.

Neste estudo deveriam ter sido utilizados também os dados sociodemográficos, uma vez que o seu contributo para a variância do bem-estar subjectivo seja reduzido, seria relevante perceber a relação do bem-estar subjectivo com o florescimento.

Por fim, outra limitação do presente estudo diz respeito aos métodos estatísticos, uma vez que os métodos estatísticos utilizados no presente estudo não permitirem efectuar inferências causais.

Relativamente a sugestões para futuras pesquisas, seria importante recolher a amostra em diversas organizações e/ou com sujeitos adultos que não fossem estudantes, ou até mesmo verificar se existem diferenças nos níveis a felicidade, satisfação com a vida e bem estar-subjectivo entre indivíduos que trabalham e os que não trabalham. Seria igualmente interessante realizar uma investigação nesta área com população da terceira e/ou quarta idades.

Conclusão

O objetivo principal deste presente estudo permitiu aprofundar o conhecimento relativamente a Felicidade, enquanto componente afectiva do bem-estar subjectivo, pretendeu-se estudar a relação da Felicidade com a Satisfação com a Vida, o Florescimento e o Bem-estar Subjectivo, bem como, identificar na felicidade subjectiva potenciais variáveis preditoras.

Neste presente estudo, é através da satisfação com a vida, que a felicidade ou bem-estar são avaliadas (Diener, Lucas & Scollon, 2006), assumindo um papel importante as experiências afetivas positivas na regulação dos comportamentos (Fredrickson, 2002), que desenvolvem os recursos pessoais e o funcionamento óptimo dos indivíduos (Fredrickson & Losada, 2005; Hupper & So, 2009; Khodarahimi, 2013).

As hipóteses e os objectivos da presente investigação foram confirmadas à excepção da hipótese 2, pois era esperado que existissem diferenças entre os géneros na felicidade subjectiva, satisfação com a vida, florescimento, e experiências positivas e negativas, ou seja nesta hipótese foi possível comprovar que não existem diferenças significativas entre homens.

Por outro lado, verificou-se que existe uma associação positiva e significativa entre a felicidade subjectiva, satisfação com a vida, florescimento e experiências positivas e uma associação negativa com as experiências negativas. Os resultados permitiram encontrar três variáveis preditoras significativas da felicidade subjectiva, que explicam 44,2% da variância, sendo as experiências positivas a variável preditora mais relevante para a felicidade subjectiva explicando 35% da variância, de seguida, a satisfação com a vida que explicou 7,6% e por fim o florescimento que explicou 1,6%.

Apesar das limitações do presente estudo, esperamos contribuir para aumentar e melhorar o conhecimento da felicidade.

Bibliografia

- Albuquerque, I., Lima, M., Figueiredo, C. & Matos, M. (2012a). Subjective well-being structure: confirmatory factor analysis in a teachers' portuguese sample. *Social Indicators Research*, 105, 569-580. doi: 10.1007/s11205-011-9789-6
- Andrews, F. M., & Robinson, J. P. (1991). Measures of subjective well being. Em J. P. Robinson, P. R. Shaver, & L. S. Wrightsman, *Measure of Personality and Social Psychological attitudes* (Vol. 1, pp. 66-114). San Diego: CA: Academic Press. doi:10.1007/BF00727649
- Andrews, F. M., & Whitey, S. B. (1976). *Social Indicators of well-being: America's perception of quality of life*. New York: Plenum Press.
- Andrews, F. M. (1991). Stability and change in levels and structure of subjective well-being: USA 1972 and 1988. *Social Indicators Research*, 25, 1-30.
- Bradburn, N. M. (1969). The structure of psychological well-being. Em N. Bradburn, *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45.
- Biswas-Diener, R., Vittersø, J. & Diener, E. (2005). Most people are pretty happy, but there is cultural variation: the inughuit, the amish, and the maasai. *Journal of Happiness Studies*, 6, 205-226. doi: 10.1007/s10902-005-5683-8
- Boehm, J.K & Lyubomirsky, S. (2008). Does happiness promote career success? *Journal of Career Assessment*, 16, 101-116. doi: 10.1177/1069072707308140
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being* (1st ed.). Chicago: Aldine Publishing Company.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848. doi:10.1037/0022-3514.84.4.822
- Brown, K. W. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18, 211-237. doi:10.1080/10478400701598298
- Campbell, A., Converse, P., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life: perceptions, evaluations and satisfactions*. New York: Russell Sage Foundation .
- Cantril, H. (1967). *The pattern of human concerns*. New Brunswick: Rutgers University Press.

- Catalino, L., & Fredrickson, B. (2011). A Tuesday in the life of a flourisher: the role of positive emotional reactivity in optimal mental health. *American Psychology Association*, 11, 938-950. doi:10.1037/a0024889
- Camordy, J., Baer, R. A., Lykins, E. L., & Olendzki, N. (2009). An empirical study of the mechanisms of mindfulness in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 613-626. doi:10.1002/jclp.20579
- Coffey, K. A. (2010). Deconstructing mindfulness and constructing mental health: Understanding mindfulness and its mechanisms of action. *Mindfulness*, 1, 235-253. doi:10.1007/512671-010-0033-2
- Cohen, S., Doyle, W.J., Turner, R.B., Alper, C.M. & Skoner, D.P. (2003). Emotional style and susceptibility to the common cold. *Psychosomatic Medicine*, 65, 652-657. doi: 10.1097/01.PSY.0000077508.57784.DA
- Cohn, M., Fredrikson, B.; Brown, S., Mikels, J. & Conway, A. (2009). Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience. *Emotions*, 9 (3) 361–368. Doi: 10.1037/a0015952.
- Costa, Jr., P. & McCrae, R.R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38 (4), 668-678.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11. doi: 10.1007/s10902-006-9018-1
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575. doi: 10.1037/0033-2909.95.3.542
- Diener, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575. doi:10.1037/0033-2909.95.3.542
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157. doi: 10.1007/BF01207052
- Diener, E. (1996). Subjective well-being in cross-cultural perspective. *Twelfth international congress of the international association for cross-cultural psychology*. San Diego: Academic Press
- Diener, E. (2000). Subjective Well-being: The science of happiness and proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-34. doi:10.1037/0003-066X.55.1.34
- Diener, E. (2009). Subjective well-being. In E. Diener (Ed). *The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener* (pp.11-58). New York: Social Indicators Research Series

- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. doi:10.1207/s15327752jpa4901_3
- Diener, E. & Emmons, R.A. (1985). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47 (5), 1105-1117.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. Em D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz, *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213-229). New York: Russell Sage Foundation
- 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., & Fujita, F. (1997). Social comparisons and well-being. In B. Buunk & R. Gibbons (Eds.), *Health, coping and social comparison* (pp. 329-357). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Diener, E., Larsen, R.J., Levine, S. & Emmons, R.A. (1985). Intensity and frequency: dimensions underlying positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48 (5), 1253-1265
- Diener, E., Lucas, R. E., Oishi, S., & Suh, E. M. (2002). Looking up and down: Weighting good and bad information in life satisfaction judgments. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 437-445. doi: 10.1177/0146167202287002
- Diener, E., Lucas, R.E. & Oishi, S. (2009). Subjective Well-Being: the science of happiness and life satisfaction In S.J. Lopez & C.R. Snyder (Eds) *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp.63-73). New York: Oxford University Press. doi:10.1093/oxfordhb/9780195187243.001.0001
- 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., Sandvik, E. & Larsen, R.J. (1985). Age and sex effects for emotional intensity. *Developmental Psychology*, 21 (3), 542-546.
- Diener, E., Scollon, C. N., Oishi, S., Dzokoto, V. & Suh, E.M. (2000). Positivity and the construction of life satisfaction judgments: global happiness is not the sum of its parts. *Journal of Happiness Studies*, 1 (2), 159-176.
- Diener, E. & Seligman, M.E. (2004). Beyond money: toward an economy of well-being. *Psychological science in the public interest*, 5 (1), 1-31.

- Diener, E., Smith, H. & Fujita, F. (1995). The personality structure of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (1), 130-141.
- Diener, E., & Suh, M. E. (1997). Measuring quality of life: economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40, 189-216. doi: 10.1023/A:1006859511756
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25-41.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302. doi:10.1037/0033-2909.125.2.276
- Diener, E., Inglehart, R. & Tay, L. (2012). Theory and validity of life satisfaction scales. *Social Indicators Research* in press.
- Duckworth, A.L., Steen, T.A. & Seligman, M.E. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629-653. doi: 10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154
- Eddington, N. & Shuman, R. (2005). *Subjective Well-Being (Happiness)*. Continuing Psychology Education. San Diego
- Eid, M. & Diener, E. (1999). Intraindividual variability in affect: reliability, validity and personality correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, (4), 662-676.
- Emmons, R., & Diener, E. (1985). Factors predicting satisfaction judgments: a comparative examination. *Social Indicators Research*, 16, 157-167. doi: 10.1007/BF00574615
- Fazio, A. F. (1977). *A concurrent validation study of the NCHS general well-being schedule*. Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics.
- Feldman Barrett, L., & Gross, J. (2001). Emotional intelligence: A process model of emotion representation and regulation. Em T. J. Mayne, & G. A. Bonnamo, *Emotions : Current issues and future directions* (pp. 286-310). New York: Guilford .
- Feist, G.J., Bodner, T.E., Jacobs, J.F., Miles, M. & Tan, V. (1995). Integrating top-down and bottom-up structural models of subjective well-being: a longitudinal investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68 (1), 138-150.
- Fredrickson, B. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319. doi:10.1037/1089-2680.2.3.300
- Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226. doi:10.1037//0003-066X.56.3.218

- Fredrickson, B. (2004). The broad and build theory of positive emotions. *The Royal Society*, 359, 1367-1377.
- Fredrickson, B.L., Cohn, M.A., Coffey, K.A., Pek, J. & Finkel, S.M. (2008). Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1045-1062. doi: 10.1037/a0013262
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive Emotions Trigger Upward Spirals Toward emotional Well-Being. *Psychological Science*, 13, 172–175.
- Fredrickson, B.L. & Levenson, R.W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition & Emotion*, 12(2), 191-220.
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. L. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60, 678-686. doi: 10.1037/0003-066X.60.7.678
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is Positive Psychology? *Review of General Psychology*, 9, 103-110. doi: 10.1037/1089-2680.9.2.103
- Galinha, I. (2008). *Bem-estar subjetivo: factores cognitivos, afectivos e contextuais*. Coimbra: Quarteto Editora.
- Galinha, I., & Pais-Ribeiro, J. L. (2005). História e evolução do conceito de bem-estar subjetivo. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 6, 203-214
- Garland, E., L., Fredrickson, B., Kring, A.,M., Johnson, D.,P., Meyer,P.,S. & Penn, D.,L. (2010). Upward Spirals of Positive Emotions Counter Downward Spirals of Negativity: Insights From the Broaden-and-Build Theory and Affective Neuroscience on the Treatment of Emotion Dysfunctions and Deficits in Psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 30, 849–864 Doi:10.1016/j.cpr.2010.03.002.
- Giacomoni, C. H. (2004). Bem-estar subjetivo: em busca da qualidade de vida. *Temas em Psicologia SBP*, 12(1), 43-50.
- Goudie, R.J., Mukherjee, S., De Neve, J., Oswald, A. & Wu, S. (2012). *Happiness as a driver of risk-avoiding behavior: a conceptual framework with an application to seatbelt wearing and automobile accidents*. Manuscript submitted for publication
- Grinde, B. (2012). *The biology of happiness*. New York: Springer. doi: 10.1007/978-94-0074393-9

- Gunderman, R. B. (2008). Authentic Flourishing. In Ealy, E. L. (Coord.), *Conversation Philanthropy: An Interdisciplinary Series of Reflections and Research Philanthropy and the Pursuit of Happiness*, (Vol.5 pp. 49–560). CA: Donors Trust.
- Gutiérrez, J.L., Jiménez, B.M., Hernández, E.G. & Puente, C.P. (2005). Personality and subjective well-being: big five correlates and demographic variables. *Personality and Individual Differences*, 38, 1561-1569. doi:10.1016/j.paid.2004.09.015
- Hayes, N. & Joseph, S. (2003) Big 5 correlates of three measures of subjective well-being. *Personality and individual differences*, 34, 723-727.
- Harley, J., & Lavery, J. J. (1991). The stability and sensitivity of subjective well-being measures. *Social Indicators Research*, 24, 113-122.
- Heller, D., Watson, D. & Ilies, R. (2004). The role of person vs. situation in life satisfaction: a critical examination. *Psychological Bulletin*, 130, 574-600. doi: 10.1037/0033-2909.130.4.574
- Huppert, F. A., & So, T. T. C. (2009). *What percentage of people in Europe are flourishing and what characterises them?* Briefing document for the OECD/ISQOLS meeting “Measuring subjective well-being: an opportunity for NSOs?” 23/24 July, 2009, Florence, Italy. Acedido a 02/02/2013 em http://www.isqols2009.istitutodeglinnocenti.it/Content_en/Huppert.pdf
- Huppert, F. A., & So, T. T. C. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110, 837861. doi: 10.1007/s11205-011-9966-7
- Kahneman, D., Diener E., Schwarz, N. (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation
- Kamman, R., & Flett, R. (1983). Affectometer 2: A scale do measure current level of general happiness. *Australian Journal of Psychology*, 35, 259-265. doi:10.1080/00049538308255070
- Keyes, C.L. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61 (2), 121-140.
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207-222.
- Keyes, C. L. (2005). Chronic physical conditions and aging: is mental health a potential protective factor? *Ageing International*, 30, 88-104. doi:10.1007/BF02681008

- Keyes, C. L. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62, 95-108. doi:10.1037/0003-066X.62.2.95
- Kesebir, P., & Diener, E. (2008). In pursuit of happiness: Empirical answers to philosophical questions. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 117–125. doi: 10.1111/j.17456916.2008.00069
- Kuppens, P., Ceulemans, E., Timmerman, M.E., Diener, E. & Kim-Prieto, C. (2006). *Journal of cross-cultural psychology*, 37, 491-515. doi: 10.1177/0022022106290474
- Kuppens, P., Ed. Diener & Realo, A. (2008). The Role of Positive and Negative Emotions in Life Satisfaction Judgment Across Nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(1), 66–75. Doi: 10.1037/0022-3514.95.1.66.
- Khodarahimi, S. (2013). Hope and Flourishing in an Iranian Adults Sample: Their Contributions to the Positive and Negative Emotions. *Applied Research Quality Life*, 8, 361-372. Doi: 10.1007/s11482-012-9192-8.
- Larsen, R. J. & Eid, M. (2008). Ed Diener and the Science of Subjective Well-Being. In Eid, M. & Larsen, R. J. (Ed.). *The Science of Subjective Well-Being*. (pp. 1-16). New York: Guilford Publications Inc.
- Lewis , M., Alessandri, S. M., & Sullivan, M. W. (1990). Violation of expectancy, loss of control, and anger expressions in young infants. *Developmental Psychology*, 26, 745-751. doi:10.1037/0012-1649.26.5.745
- Lyubomirsky, S. (2008). *The How of Happiness. A Scientific Approach to Getting the Life You Want*. New York: The Penguin Press.
- Lyubomirsky, S., & Tucker, K. L. (1998). Implications of individual differences in subjective happiness for perceiving, interpreting, and thinking about life events. *Motivation and Emotion*, 22, 155-186.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness : The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131. doi:10.1037/1089-2680.9.2.111
- Lucas, R.E., Diener, Ed. & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71 (3), 616-628.
- Lucas, R.E. & Diener, E. (2009). Personality and subjective well-being. In E. Diener (Ed) *The Science of Well-Being: the collected works of Ed Diener*. (pp.75-102). Social Indicators Research Series. doi: 10.1007/978-90-481-2354-4_10.
- Luhmann, M., Lucas, R.E., Eid, M. & Diener, E. (2013). The prospective effect of life

- satisfaction on life events. *Social Psychological and Personality Science*, 4, 39-45. doi: 10.1177/1948550612440105
- Mauss, I.B., Shallcross, A.J., Troy, A.S., John, O.P., Ferrer, E., Wilhelm, F.H. & Gross, J.J. (2011). Don't hide your happiness! Positive emotion dissociation, social connectedness, and psychological functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100, 738-748. doi:10.1037/a0022410
- McCullough, M.E., Tsang, J. & Emmonds, R.A. (2004). Intermediate affective terrain: links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 295-309. doi: 10.1037/0022-3514.86.2.295
- Michalos, A. C. (1985). Multiple discrepancies theory (MDT). In A. C. Michalos (Ed.), *Citation Classics from Social Indicators Research: the most cited articles edited and introduced by Alex C. Michalos* (pp. 305-371). Netherlands: Springer Netherlands.
- Morrison, M., Tay, L. & Diener, E. (2011). Subjective well-being and national satisfaction: findings from a worldwide survey. *Psychological Science*, 22, 166-171. doi: 10.1177/10956797610396224
- Nickerson, C., Diener, E. & Schwarz, N. (2011). Positive affect and college success. *Journal of Happiness Studies*, 12, 717-746. doi: 10.1007/s10902-010-9224-8
- Novo, R. (2003). *Para Além da Eudaimonia – O bem-estar psicológico em mulheres na idade adulta avançada*. Textos Universitários de Ciências Sociais e humanas. Coimbra: Fundação Calouste Gulbenkian e Fundação para a Ciência e a Tecnologia.
- Nunes, P. (2007). *Psicologia Positiva*. Obtido de Portal dos Psicólogos: http://www.psicologia.pt/artigos/ver_artigo_licenciatura.php?codigo=TL0115
- Nunes, C. H., Hutz, C., & Giacomoni, C. (2009). Associação entre bem-estar subjetivo e personalidade no modelo dos cinco grandes factores. *Avaliação Psicológica*, 8(1), 99-108.
- Ostrom, T. M. (1969). The relationship between affective, behavioral and cognitive components of attitude. *Journal of Experimental Psychology*, 5, 12-30. doi:10.1016/0022-1031(69)90003-1
- Payton, A. R. (2009). Mental health, mental illness, and psychological distress: same continuum or distinct phenomena? *Journal of Health and social behavior*, 50, 213-227. doi:10.1177/002214650905000207
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of satisfaction with life scale. *Psychological*

- Assessment*, 5, 164-172. doi: 10.1037/1040-3590.5.2.164
- Pavot, W. & Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 3, 137-152. doi:10.1080/17439760701756946
- Pavot, W. & Diener, E. (2013). Happiness Experienced: The Science of Subjective Well-Being. In David, S., Boniwell, I. & Ayers, A.C. (Coord.), *The Oxford Handbook of Happiness*. (pp. 134-151). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Pavot, W., Diener, E., Colvin, C. R., & Sandvik, E. (1991). Further validation of the satisfaction with life scale: evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of personality assesment*, 57, 149-161. doi:10.1207/s15327752jpa5701_17
- Plagnol, A. C. & Easterlin, R. A. (2008). Aspirations, Attainments, and Satisfaction: Life Cycle Differences Between American Woman and Men. Acedido a 22/05/14 <http://www.genet.ac.uk/workpapers/GeNet2008p32.pdf>
- Quevedo, R.J. & Abell, M.C. (2013). Well-being and personality: facet-level analysis. *Personality and Individual Differences*, 50, 206-211. doi:10.1016/j.paid.2010.09.030
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potenciales: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727. doi:10.1037/0022-3514.69.4.719
- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9, 139-170. doi: 10.1007/s10902-006-9023-4
- Salovey, P., Hsee, C. K., & Mayer, J. D. (1993). Emotional intelligence and the self-regulation of affect. Em D. M. Wegner, & J. W. Pennebaker, *Handbook of mental control* (pp. 258-277). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Schimmack, U., Diener, E. & Oishi, S. (2002). Life-Satisfaction is a momentary judgment and a stable personality characteristic: the use of chronically accessible and stable sources. *Journal of Personality*, 70 (3), 345-384.
- Schimmack, U., Schupp, J. & Wagner, G.G. (2008). The influence of environment and personality on the affective and cognitive component of subjective well-being. *Social*

Indicators Research, 89, 41-60. doi: 10.1007/s11205-007-9230-3

- Schwarz, N. & Strack, F. (1991). Evaluating one's life: a judgment model of subjective wellbeing. In F. Strack, M. Argyle & N. Schwarz (Eds). *Subjective Well-Being: na interdisciplinary perspective* (pp. 27-48). Oxford: Pergamon Press.
- Seligman, M. E. (2004). *Felicidade Autêntica: usando a nova psicologia positiva para a realização permanente*. Rio de Janeiro: Objetiva.
- Seligman, M.E., Parks, A.C. & Steen, T. (2004). A balanced psychology and a full life. *Philosophical Transactions of Royal Society Biological Sciences*, 359, 1379-1381. doi: 10.1098/rstb.2004.1513
- Singh, K. & Jha, S.D. (2008). Positive and Negative Affect, and Grit as predictors of Happiness and Life Satisfaction. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34, 40-45.
- Stubbe, J.H., Posthuma, D., Boomsma, D.I. & DeGeus, E.J. (2005). Heritability of life satisfaction in adults: a twin-family study. *Psychological Medicine*, 35, 1581-1588. doi: 10.1017/S0033291705005374
- Tay, L. & Diener, E. (2011). Needs and subjective well-being around the world. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101, 354-365. doi: 10.1037/a0023779
- Tugade, M.M. & Fredrickson, B.L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 320-333 doi: 10.1037/0022-3514.86.2.320
- Veenhoven, R. (1991). Questions on happiness: classical topics, modern answers, blind spots. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being, an interdisciplinary perspective* (pp. 7-26). London: Pergamon Press.
- Veenhoven, R. (1996). The study of life satisfaction. In W. E. Saris, R. Veenhoven, A. C. Scherpenzeel, & B. Bunting (Eds.). *A comparative study of satisfaction with life in Europe* (pp. 11-48). Eötvös, University Press.
- Veenhoven, R. (2005). Is life getting better? How long and happily do people live in modern society? *European Psychologist*, 10, 330-343.
- Vittersø, J. & Nilsen, F. (2002). Conceptual and relational structure of subjective well-being, neuroticism, and extraversion: once again, neuroticism is the important predictor of happiness. *Social Indicators Research*, 57, 89-118. doi: 10.1023/A:1013831602280

- Watson, D., Clark, L., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measure of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070. doi:10.1037/0022-3514.54.6.1063
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294-306. doi: 10.1037/h0024431
- Wood, W., Rhodes, N., & Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: a consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*, 106, 249-264. doi: 10.1037/0033-2909.106.2.249
- Ya, L., Zhen-Hong, W. & Zheng-Gen, L. (2012). Affective mediators of the influence of neuroticism on life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 52, 833-838. doi:10.1016/j.paid.2012.01.017

ANEXOS
