

JULIANA MARIA BASTOS DE OLIVEIRA

**TIPOS DE FELICIDADE, EXPETATIVAS DE VIDA
E FUNCIONAMENTO POSITIVO
EM JOVENS ADULTOS UNIVERSITÁRIOS**

Orientador: Professor Doutor Américo Batista

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Escola de Psicologia e Ciências da Vida

2º Ciclo de Psicologia Clínica e da Saúde

Lisboa

2018

JULIANA MARIA BASTOS DE OLIVEIRA

**TIPOS DE FELICIDADE, EXPETATIVAS DE VIDA E
FUNCIONAMENTO POSITIVO
EM JOVENS ADULTOS UNIVERSITÁRIOS**

Dissertação defendida em provas públicas para obtenção de grau de mestre em Psicologia Clínica e da Saúde, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias no dia 10 de Abril de 2018, perante os júri nomeado pelo seguinte despacho reitoral nº 353/2017, com a seguinte composição:

Presidente: Prof^ª Doutora Bárbara Nazaré

Arguente: Prof. Doutor Pedro Joel Rosa

Orientador: Prof. Doutor Américo Baptista

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Escola de Psicologia e Ciências da Vida

2º Ciclo de Psicologia Clínica e da Saúde

Lisboa

2018

Epígrafe

*“Na casa defronte de mim e dos meus sonhos, Que
felicidade há sempre! Moram ali pessoas que
desconheço, que já vi mas não vi. São felizes,
porque não são eu.”*

Ficções do Interlúdio /Poesias de Álvaro de
Campos

Agradecimentos

Agradeço a todos os que me acompanharam neste longo, difícil, mas inesquecível percurso.

Agradeço ao meu orientador de tese, Professor Doutor Américo Baptista, o seu precioso conhecimento, o seu inestimável apoio e as suas orientações preciosas que deram lugar ao estudo contido nestas páginas.

Aos meus queridos pais e irmão que sempre me apoiaram. Obrigada por me terem tornado uma pessoa muito mais forte, mais resiliente, mais capaz e sem medos. Obrigada por acreditarem em mim e por quererem sempre que chegue mais longe.

Agradeço ao meu namorado, pois, com ele, percebi que a distância é o menos importante.

Agradeço a todos os meus amigos que, apesar da distância, sempre estiveram presentes e acompanharam os meus passos, lutas, conquistas e derrotas.

Agradeço também aos participantes deste estudo e a todos os que permitiram a sua realização.

A todos o meu sincero

Muito Obrigada!

Resumo

O presente estudo teve como objetivo estudar as diferentes relações, a partir de três tipos de felicidade, respectivamente: o bem-estar subjetivo ou cognitivo, a felicidade hedônica e a felicidade eudaimônica. O estudo foi elaborado a partir de uma amostra de 119 estudantes universitários. Para a avaliação do bem-estar subjetivo foi utilizada a Escala para a Satisfação com a Vida, que avaliou a satisfação de vida no último mês. A felicidade hedônica foi avaliada através da Escala Positiva e Negativa, onde foram medidas as emoções e sentimentos. Por último, a felicidade eudaimônica foi avaliada pela Escala de Florescimento, relacionado com aspectos de funcionamento humano positivos, como as relações positivas. Os resultados obtidos vieram corroborar alguns estudos realizados nesta área, onde foi verificado que o funcionamento positivo nos jovens adultos universitários era explicado de forma significativa e positiva pela felicidade hedônica e pela satisfação com a vida e de forma significativa e negativa pelo pessimismo. Estes resultados realçam a importância que existe na interação entre os três tipos de felicidade.

Palavras-chave: Felicidade, Bem-estar subjetivo, Felicidade hedônica, Felicidade eudaimônica, estudantes universitários.

Abstract

The present study aimed to study the different relationships according to the three types of happiness, respectively: subjective or cognitive well-being, hedonic happiness and eudemonic happiness. The study was elaborate based on a sample of 119 university students. For the evaluation of subjective well-being, the Life Satisfaction Scale was used, which evaluated life satisfaction in the last month. Hedonic happiness was assessed through the Positive and Negative Scale, where emotions and feelings were measured. Finally, eudemonic happiness was evaluated by the Flowering Scale, related to positive aspects of human functioning, such as positive relationships. The results obtained corroborate other studies carried out in this area, where it was verified that the positive functioning in young university students was explained in a significant and positive way by hedonic happiness and satisfaction with life and in a significant and negative way by pessimism. These results highlight the importance that exists in the interaction between the three types of happiness.

Keywords: Happiness, subjective well-being, hedonic happiness, eudemonic happiness, university students.

Abreviaturas e Símbolos

Abreviaturas

DP - Desvio Padrão

M - Média

ULHT – Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

APA - American Psychological Association

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

SLWS – Escala de Satisfação com a vida

FL - Florescimento

SPSS– Statistical Package for Social Science

Símbolos

% - Percentagem (frequência relativa)

t- t-test

χ^2 - Qui-quadrado

n – frequência absoluta

Sig. – Significância

r - Coeficientes de Correlação de Pearson

t – t Test (t Student)

Índice Geral

Resumo	5
Abstract	6
Introdução	11
Tipos de felicidade.....	11
Satisfação com a vida.....	11
Felicidade hedónica.....	12
Felicidade eudaimónica.....	13
Jovens adultos universitários.....	13
Funcionamento positivo.....	14
Florescimento.....	14
Expectativas de vida.....	15
O presente estudo.....	15
Método	17
Caracterização da amostra.....	18
Desenho da investigação.....	19
Instrumentos.....	19
Questionário Sociodemográfico.....	19
Escala de Satisfação com a Vida.....	19
Escala de Florescimento.....	20
Escala de Experiências Positivas e Negativas.....	20
Teste de Orientação Prolongada de Vida.....	21
Inventário de Funcionamento Positivo.....	21
Procedimentos de abordagem.....	22
Tratamento e análise de dados.....	22
Resultados	22
Análise de diferenças entre grupos.....	22
Análise de correlações.....	23
Preditores do funcionamento positivo.....	24
Discussão	25
Limitações do estudo.....	28
Referências	30

Apêndices.....I

Índice de Tabelas

Tabela 1. Caracterização sociodemográfica da amostra

Tabela 2. Análise de diferenças nas dimensões dos instrumentos em função do sexo

Tabela 3. Correlações entre as dimensões dos instrumentos

Tabela 4. Regressão múltipla

Introdução

Segundo Seligman & Csikszentmihalyi (2000) e Boniwell (2012), a psicologia positiva define-se pelo estudo da felicidade e o funcionamento ótimo dos indivíduos (Duckworth, Steen & Seligman, 2005). Neste sentido, a felicidade estuda aspetos positivos demonstrando que comportamentos positivos, como o sucesso e o bem-estar, diminuem fatores negativos como o pessimismo e a baixa autoestima (Freire, Zenhas, Tavares & Iglésias, 2013; Uusitalo-Malmivaara, 2012). A psicologia positiva integra-se, desta forma, a vários níveis, principalmente a nível subjetivo (felicidade, satisfação, otimismo, sucesso) e individual (perseverança, capacidade interpessoal). Neste sentido, o conceito de felicidade consegue-se integrar, facilmente, na Psicologia Positiva (Freire, Zenhas, Tavares & Iglésias, 2013; Uusitalo-Malmivaara, 2012). No fundo, a Psicologia Positiva tem vindo a focar-se em componentes da felicidade, sendo descrita como uma motivação subjacente ao comportamento humano (Diener, 1984), contribuindo para a proteção da saúde. Ou seja, indivíduos que sejam mais felizes, mais otimistas, mais sociáveis, ativos, adquirem um nível de vida mais satisfatório, são mais produtivos e adquirem sistemas imunológicos mais fortes (Freire, et al., 2013).

A definição de felicidade, contudo, não é descrita por todos os autores de igual forma (Matteson, McGue, & Iacono, 2013; Uusitalo-Malmivaara, 2012), i.e., uns autores associam o conceito de felicidade a uma relação de afetos positivos, elevados níveis de satisfação com a vida e poucos afetos negativos, ou seja, pessimismo (Lyubomirsky, Sheldon e Schkade, 2005). Enquanto os outros autores consideram que os indicadores da felicidade são a combinação da frequência e intensidade das emoções agradáveis (Diener, 2000). Estas concepções sobre a felicidade, no fundo, procuram o prazer e evitam a dor ou o sofrimento. Desta forma, o conceito de felicidade resume-se a três tipos de felicidade: satisfação com a vida, felicidade eudaimónica e a felicidade hedónica (Diener, 1984).

Tipos de Felicidade

Satisfação com a vida

Este tipo de felicidade é caracterizado por uma perspetiva cognitivo-emocional, i.e., o bem-estar subjetivo é composto pelos seguintes componentes: avaliação global sobre

a vida e a própria satisfação de vida; satisfação com trabalho; com a família; capacidade de experimentar afeto positivo e emoções e estados de ânimo agradáveis e positivos e, em simultâneo, baixos níveis de efeito negativo e baixas emoções e estado de espírito desagradáveis. A satisfação com a vida resulta de um processo de julgamento cognitivo onde o indivíduo avalia a sua qualidade de vida, utilizando os seus critérios pessoais, sendo por isso, um conceito subjetivo. (Pavot & Diener, 1993). Essa avaliação emerge dos seguintes fatores: a *interação social* (os indivíduos que apresentam um relacionamento positivo próximo, tanto com a família como com os amigos, tendem a reportar valores mais elevados de satisfação com a vida); a *ocupação* (demonstra que quem trabalha e se mantém ocupado e quem gosta do trabalho e principalmente se sente importante, tende a apresentar maior satisfação com a vida) e, por último, a *satisfação com o próprio* (neste índice, os indivíduos tendem a apresentar satisfação com a vida, sempre que estão presente fatores internos como a religiosidade, lazer, aprendizagem, crescimento, entre outros) (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985; Pavot & Diener, 1993; Shin & Johnson, 1978).

A satisfação com a vida apresenta duas principais dimensões, nomeadamente, uma dimensão cognitiva (satisfação com a vida) e uma dimensão afetiva (afeto positivo e negativo) (Lucas, Diener & Suh, 1996; Galinha & Ribeiro, 2005; Galiha, 2008).

O bem-estar subjetivo, visto que é uma componente cognitiva, é medido pela Escala de Satisfação com a Vida (Diener et al., 1985).

Felicidade hedónica

O segundo tipo, é a felicidade hedónica, que está relacionado com a parte emocional da felicidade, ou seja, de que forma é que os indivíduos se sentem ou se autopercecionam em relação à sua própria vida. No fundo, este tipo de felicidade relaciona-se à forma como os indivíduos se sentem acerca das suas vidas. Foi definido por Kahneman (1999) que a felicidade hedónica está focada, principalmente, nas emoções positivas e negativas (Diener, 2004). No fundo, a felicidade hedónica é o tipo de felicidade que torna a vida e experiências do sujeito como agradáveis ou desagradáveis. Por outras palavras, é o estudo do sentimento de prazer e de dor, de interesse e de aborrecimento, satisfação e insatisfação, alegria, tristeza, entre outros (Kahneman, 1999).

Felicidade eudaimónica

O terceiro e último tipo é a felicidade eudaimónica que se insere no bem-estar psicológico e social. Esta felicidade define-se pelos conceitos de crescimento, ou seja, pela autonomia, competência, autorrealização e aceitação, valores, crenças, entre outros. Tem em conta, no fundo, o funcionamento pessoal, a autorrealização dos indivíduos e o significado que os próprios atribuem (Ryff & Singer, 1996). Neste sentido, Ryff (1989) introduziu a sua conceção acerca da eudaimonia e desenvolveu o conceito de bem-estar psicológico, descrevendo este em seis características, sendo elas, a autonomia, o propósito da vida, maestria emocional autoaceitação, relações positivas com os outros e o crescimento pessoal. No fundo, para se atingir um funcionamento psicológico ótimo, é necessário continuar a desenvolver o potencial que pode promover o desenvolvimento e crescimento no indivíduo (Singer, 1996).

Segundo o autor Keys (1998), a felicidade eudaimónica e hedónica estão centradas em aspetos individuais do bem-estar. O facto de estas perspetivas se integrarem, levou a uma maior e melhor compreensão acerca do bem-estar. Esta integração entre a felicidade hedónica e eudaimónica é referido como florescimento (Keyes 2007; Henderson, & Knight, 2012; Huppert, & So, 2009).

Jovens adultos universitários

Tendo em conta que a transição para o ensino superior apresenta um período de vastas mudanças a diversos níveis, tornou-se pertinente compreender os tipos de felicidade, as expectativas de vida e o funcionamento positivo em jovens adultos universitários quando se aborda a entrada no ensino superior. Deste modo, pretendemos estudar os jovens adultos universitários pois enfrentam um período com diversos e diferentes momentos de bastantes desafios, mudanças e dificuldades, no momento da entrada e transição para o ensino superior. Segundo Almeida e Soares (2003), é um período pelo qual nenhum jovem passou e, portanto acabam por ser confrontados na sua transição e adaptação ao ensino superior. Ou seja, os jovens adultos universitários deparam-se, nesta altura, por inúmeras questões relacionadas com objetivos pessoais e profissionais, por exploração de papéis sociais, por relações interpessoais mais amadurecidas, entre outros. Segundo Arnett (2000) e Erikson (1950, 1968), a idade

adulta é caracterizada, principalmente, por um período onde os indivíduos consideram diferentes e variadas opções para a sua identidade e para a definição e orientação do caminho da vida que querem seguir. Neste sentido, este período pode ser marcado pela exploração e comprometimento dos indivíduos a vários contextos da sua vida, como a sociedade, comunidade, família, amigos, até ao local de trabalho (Roberts, Wood, & Smith, 2005). Por outras palavras, este comprometimento pode levar a efeitos tanto positivos como negativos (Helson & Picano, 1990, Lodi-Smith & Roberts, 2007, Roberts, Bogg, Walton & Caspi, 2006, Sampson & Laub, 1990). Para tal, os indivíduos procuram estabelecer metas e objetivos para o papel de adulto para conseguirem procurar estabilidade e sucesso para adquirirem uma definição de um papel na sua vida enquanto jovem adulto (Roberts, O'Donnell & Robins, 2004).

Funcionamento Positivo

O funcionamento positivo está relacionado com a dimensão bem-estar psicológico, social e emocional. Relativamente à dimensão do bem-estar psicológico, os indivíduos com um ótimo nível de funcionamento tendem a gostar de si próprios, conseguem estabelecer relações fortes, próximas e, principalmente, de confiança. Avaliam o seu funcionamento de forma positiva, têm objetivos definidos na sua vida, demonstram ser mais independentes e acabam por conseguir adaptar-se de forma positiva (Keyes, 2002). O bem-estar social salienta as perspetivas hedónicas e eudaimónica que se centram em aspetos individuais do bem-estar, pois, sentem que contribuem e que estão seguros na comunidade e, de certa forma, acabam por levar uma vida pessoal coerente (Keyes, 1998). Por fim, o bem-estar emocional, o qual está relacionado com a afetividade positiva, assim como a satisfação com a vida a vários níveis e aspetos da vida que vão originar sintomas como ânimo, alegria, interesse pela vida, tranquilidade, calma (Keyes, 2007).

Florescimento

O florescimento é uma forma de bem-estar (Huppert & So, 2009), a qual é manifestada quando um sujeito se sente bem e funciona bem, levando-o a atingir um estado ótimo de funcionamento positivo (Keyes, 2002; Fredrickson & Losada, 2005;

Huppert & So, 2009; Huppert & So, 2013). Por outras palavras, o florescimento surge quando o indivíduo avalia a sua vida de forma positiva. Por oposição a esta forma de estar, surgem os indivíduos que acabam por sentir maior sofrimento no desempenho das suas atividades diárias, podendo originar problemas psicossociais e emocionais (Keyes, 2002).

O estudo da felicidade assenta em três tipos, nomeadamente a felicidade hedónica, eudaimónica e a satisfação com a vida. Neste sentido, o florescimento é o resultado destes três tipos de felicidade.

Expectativas de vida

As expectativas de vida traduzem-se tanto no otimismo como do pessimismo. Segundo Chang Maydeu-Olivares & D’Zurilla (1997), o otimismo e o pessimismo são caracterizados como uma variável e característica individual. Estes estão relacionados tanto com a afetividade positiva como a afetividade negativa, pois, indivíduos com mais autoconfiança e que revelam maior sucesso, relatam níveis mais elevados de afetividade positiva. Contrariamente, o pessimismo está relacionado com a afetividade negativa. (Carver, Scheier & Segerstrom, 2010). A literatura científica indica que o otimismo reflete-se numa maior capacidade para enfrentar as adversidades e obstáculos da vida, ou seja, os indivíduos mais otimistas têm níveis de bem-estar subjetivo superiores e acabam por conseguir lidar e gerir as adversidades de vida. Encaram, igualmente, situações problemáticas e obstáculos, recorrendo a estratégias de *coping* mais adequadas e ideais para resolver a situação. Ao nível das relações sociais, académicas e profissionais, os otimistas conseguem definir metas e objetivos e, como consequência, ter mais sucesso que os pessimistas. Tendencialmente terão melhores e maiores cuidados com a saúde e bem-estar. Contrariamente, os pessimistas terão tendência para terem presentes comportamentos que sejam de risco e prejudiciais à sua saúde (Carver, Scheier & Segerstrom, 2010). Estes tendem a ver acontecimentos de forma negativa atribuindo, muitas vezes, culpabilização.

O presente estudo

Esta investigação tem como objetivo analisar as diferenças entre os géneros, no que respeita à satisfação com a vida, à felicidade hedónica, à felicidade eudaimónica e pretende determinar quais as variáveis que estão associadas ao funcionamento positivo.

Para a operacionalização deste estudo, foi utilizada uma amostra de conveniência com 119 estudantes universitários, através de instrumentos específicos de recolha de dados (Questionário Sociodemográfico; Escala de Satisfação com a Vida; Escala de Florescimento; Escala de Experiências Positivas e Negativas; Teste de Orientação Prolongada de Vida e Inventário de Funcionamento Positivo), onde cada sujeito da amostra teve a oportunidade de identificar e de avaliar os seus níveis de satisfação com a vida e respetiva qualidade.

Face à temática deste estudo foram formuladas quatro hipóteses, respetivamente: A hipótese 1 – Na avaliação do bem-estar subjetivo é esperado que os homens apresentem valores mais elevados que as mulheres. Segundo Schimmack, Diener e Oishi (2002), revelam que não se verificam diferenças significativas entre géneros. A literatura refere que as mulheres apresentam valores mais elevados de felicidade em comparação com os homens, contudo as diferenças não são significativas (Graham & Chattopadhyay, 2012). Neste sentido, tornou-se pertinente perceber, através da presente amostra, se estes valores se se verificam.

A hipótese 2 – De acordo com a perspetiva hedónica é esperado que os homens apresentem valores mais elevados que as mulheres. Estudos demonstram que os homens têm mais tendência para se envolverem em experiências emocionais positivas, contrariamente às mulheres, uma vez que estas tendem a apresentar uma sintomatologia depressiva mais acentuada. Pelo que se observa, através do estudo de Apa (1994) & Lafer (1996), que 10 a 25% se verifica no género feminino e 5 a 12% para o género masculino.

A hipótese 3 – Na perspetiva eudaimónica é esperado que as mulheres apresentem valores mais elevados que os homens. Segundo a literatura, é indicado que o sexo feminino apresenta níveis de felicidade do que no masculino (Diener, Fujita, Tay, & Biswas-Diener, 2012; Fujita, Diener & Sundvik, 1991; Kuppens, Realo, & Diener, 2008). Uma vez que as mulheres apresentam maiores e melhores relações com os outros, um maior crescimento pessoal (Ryff & Keyes, 1995). Por outro lado, o facto de as mulheres apreciarem e procurarem novas experiências, acabam por apresentar

valores mais elevados, associando-se, positivamente, a um maior bem-estar social (Keyes et al., 2002; Lamers et al., 2012).

Por último, a hipótese 4 – O funcionamento positivo nos jovens adultos deverá ser determinado pela felicidade hedónica e otimismo. Os investigadores, ao longo das últimas duas décadas, têm dado bastante relevância ao papel que o otimismo assume no desenvolvimento de um funcionamento positivo (Callina et al., 2014), sendo considerada uma das variáveis preditoras mais relevantes no sucesso dos jovens (Lopez, 2011).

Estas hipóteses foram testadas numa amostra de 119 estudantes do ensino superior de diversas Universidades Portuguesas. Para tal, os participantes foram convidados a preencher um protocolo com várias medidas, nomeadamente, a Escala de Satisfação com a vida (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985), Escala de Florescimento (Diener, Wirtz, Tov, Kim-Prieto, Choi, Oishi e Biswas-Diener, 2010), Escala de Experiências Positivas e Negativas (Diener, Wirtz, Tov, Kim-Prieto, Choi & Biswas-Diener, 2009), o Teste de Orientação Prolongada de Vida (Chang, Maydeu-Olivares e D’Zurilla, 1997) e o Inventário do Funcionamento Positivo (Stephen Joseph & John Maltby).

Esta dissertação foi elaborada de acordo com as normas de publicação da APA (American Psychological Association) e normas da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. O presente estudo abordará no método – a caracterização da amostra, o desenho da investigação, os respetivos instrumentos utilizados, os procedimentos de abordagem e o tratamento e análise de dados. Posteriormente, serão apresentados os resultados – análise de diferença entre grupos, análise de correlações e preditores do funcionamento positivo e, por fim, será apresentada a discussão dos resultados e a reflexão científica de acordo com estudos anteriores. Neste último ponto, há ainda referência às limitações ao estudo, às suas implicações face à prática, aos pontos fortes e à respetiva conclusão.

Método

Caracterização da amostra

Neste presente estudo foi utilizada uma amostra de estudantes universitários portugueses, tendo sido estabelecido os seguintes critérios de exclusão: idade dos participantes ser superior a 35 anos de idade e inferior a 18 anos e ser estudante no ensino superior com critério de inclusão. Foi utilizada uma amostra de 119 estudantes, sendo que 43.7%, eram do sexo masculino (n=52) e 56.3%, eram do sexo feminino (n=67) oriundos dos distritos de Lisboa e Castelo Branco. Os participantes apresentaram idades compreendidas entre os 18 e os 35 anos de idade. Respetivamente à variável idade, não existiram diferenças significativas, sendo que $t(119) = 0,62, p = 0,54$. A média das idades foi de 23.81 (DP=4.26) no sexo masculino e 23.36 (DP=3.70) no sexo feminino. Foi verificado que não existiram diferenças significativas no curso ($\chi^2(2) = 12,68, p = .2$), no estado civil, religião ($\chi^2(2) = 1,07, p = .38$) e profissão ($\chi^2(2) = 0,974, p = .32$) em relação ao sexo.

Tabela 1. Caracterização sociodemográfica da amostra

		Género				t	p		
		Masculino (N = 52; 43,7%)		Feminino (N = 67 ; 56,3%)					
Género		M	DP	M	DP				
	Idade	23.81	4.26	23.36	3.70	0.62	0.54		
	Anos de Escolaridade	15.27	2.00	15.43	1.89	-0.46	0.65		
		Masculino		Feminino		Total			
		N	%	N	%	N	%		
Curso								χ^2	p
	Humanidade	18	15.1	30	25.2	119	100	12.68	.2
	Tecnologias	4	3.4	18	15.1				
	Outra	30	25.2	19	16.0				
Estado Civil								χ^2	p
	Solteiro	48	40.3	59	49.6	119	100	1.07	.58
	Casado	4	3.4	7	5.9				
	Divorciado	0	0	1	.8				
Religião								χ^2	p
	Sem religião	15	12.6	19	16.0	119	100	.003	.95
	Católica	37	31.1	48	40.3				

Profissões

Não empregado	37	31.1	54	45.4	119	100	0.97	.32
Empregado	15	12.6	13	10.9				

Desenho da investigação

Este estudo é comparativo pois pretende-se comparar os tipos de felicidade, expectativas de vida e funcionamento positivo, tanto nos homens como nas mulheres. Baseia-se numa abordagem quantitativa e transversal, onde se recorreu a questionários de autoavaliação como método de recolha de dados.

Instrumentos

Questionário Sociodemográfico

Este questionário foi desenvolvido para caracterizar a amostra. Avalia várias características, tais como a instituição em que estuda, o sexo, o estado civil, a idade, a profissão, os anos de escolaridade, o curso, a religião e, por último, a etnia.

Escala de Satisfação com a Vida

A Escala de Satisfação com a Vida, Satisfaction With Life Scale (SWLS, Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985), avalia a felicidade. Esta escala tem como objetivo demonstrar a autoavaliação da satisfação com a vida de uma forma global, segundo os critérios do próprio indivíduo. A escala é composta por 5 itens formulados no sentido positivo, com formato de resposta numa escala de Likert de 7 pontos que pode variar entre 1 (discordo totalmente) e 7 (concordo totalmente). A cotação dos itens permite obter uma pontuação entre 5 (menor grau de satisfação com a vida) e 35 pontos (maior grau de satisfação com a vida), em que uma pontuação 20 representa o ponto neutro da escala. Entre 5 e 9 indicam que o sujeito se sente “extremamente insatisfeito com a sua vida”, entre 31 e 35 “extremamente satisfeito com a vida”, entre 21 e 25 “ligeiramente satisfeito” e entre 15 e 19 “ligeiramente insatisfeito”. No estudo original, a medida revela uma adequada consistência interna, com um α de Cronbach de .87 e estabilidade temporal, através do método teste-reteste (2 meses) com um coeficiente de .82. A escala foi validada para a população portuguesa numa amostra de adolescentes (Neto, 1993) que demonstrou uma consistência interna adequada com um valor alfa de Cronbach

de.78. O presente instrumento, tendo em conta a amostra do estudo, demonstrou uma consistência interna adequada com valor de alfa de Cronbach de .85.

Escala de Florescimento

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 tem como objetivo a avaliação de aspetos de funcionamento humano positivo: como relações positivas, sentimentos de competência e o significado e propósito na vida. É uma escala breve de autoavaliação, composta por oito itens, todos formulados numa direção positiva. As respostas a cada pergunta são dadas numa escala organizada num formato de Lickert, numeradas de 1 (discordo totalmente) a 7 (concordo fortemente). Avalia aspetos do funcionamento humano que vão desde as relações, autoestima, até ao significado e propósito na vida, formando uma única dimensão. O resultado total de bem-estar psicológico pode variar entre 8 (forte desacordo com todos os itens) e 56 (forte concordância com todos os itens). A escala possui boas qualidades psicométricas demonstrando uma forte associação com outras escalas de bem-estar psicológico, valores de consistência interna adequados com um α de Cronbach de .87 e estabilidade temporal moderadamente alta.71 (Diener et al., 2010). Esta medida foi validada para a população portuguesa por Silva e Caetano (2013) revelando valores de consistência interna de .83 e .78, nas duas amostras estudadas (Silva & Caetano, 2013). Tendo em conta o presente estudo, foi determinado o alfa de Cronbach ($\alpha = .89$), revelando valores de consistência interna adequados.

Escala de Experiências Positivas e Negativas

A Escala SPANE ou Scale of Positive and Negative Experience (Diener, Wirtz, Tov, Kim-Prieto, Choi & Biswas-Diener, 2009) pretende analisar a relação entre a perspectiva hedónica e a felicidade sentida no último mês. É composta por 12 itens, seis itens referem-se a resultados positivos experiências onde as respostas estão organizadas num formato de Lickert, que varia entre 1 e 5 (1 = Muito Raramente ou Nunca e 5 = Muito Frequentemente ou Sempre). As escalas positivas e negativas são calculadas separadamente, resultando numa pontuação para sentimentos positivos e outra para negativos. Os coeficientes alfa para os sentimentos positivos foram de 0,87 e para os sentimentos negativos foram 0,81. A Escala SPANE foi validada para a população

portuguesa por Silva e Caetano (2013), revelando valores de consistência interna de .89. Os valores de consistência interna, tendo em conta a presente amostra do estudo, foram aceitáveis, revelando um $\alpha=.63$.

Teste de Orientação Prolongada de Vida

Este teste foi desenvolvido por Chang, Maydeu-Olivares e D’Zurilla (1997). A Escala é composta por 20 afirmações e é pedido ao respondente (sujeito) que expresse a sua opinião de uma forma sincera, de modo a revelar a maneira como pensa e age normalmente. Esta escala é composta por 20 itens, em duas dimensões, seis relativos à subescala do otimismo, nove relativos à dimensão do pessimismo e cinco itens de preenchimento. Esta apresenta um formato de resposta numa escala de Likert de cinco pontos que varia de 1 (Discordo bastante) a 5 (Concordo bastante). Permite obter dois resultados dados pelo somatório das respostas aos itens de cada uma das dimensões. O estudo original revelou valores de consistência interna, α de Cronbach de .77, na dimensão relativa ao otimismo e, de .89 na dimensão do pessimismo. Apresentou um valor de correlação igual a -.65 entre as dimensões (Chang et al., 1997). Perloiro (2002) realizou um estudo de validação desta medida para a população portuguesa onde obteve valores de consistência interna de .66 para a subescala de otimismo e .83 para a subescala de pessimismo. Relativamente à presente investigação, foi obtido o valor de consistência interna ($\alpha=.60$), revelando um valor, igualmente, aceitável.

Inventário de Funcionamento Positivo

O Inventário de Funcionamento Positivo é uma medida de avaliação do bem-estar (Joseph & Maltby, 2014). Este instrumento de autorresposta foi desenvolvido para avaliar um espectro de funcionamento que oscila entre estados de mal-estar psicológico e estados de bem-estar. Este é constituído por 12 itens e é precedido por uma introdução breve em que é pedido aos indivíduos para avaliarem os seus sentimentos positivos e negativos nas últimas quatro semanas, numa escala ordinal de 1 = “nunca” a 4= “frequentemente. O estudo original obteve valores de consistência interna de .87 (anexo III). O presente instrumento, tendo em conta a amostra, demonstrou uma consistência interna aceitável com valor de alfa de Cronbach de .62.

Procedimentos de abordagem

Antes de os dados terem sido recolhidos, o protocolo de investigação foi submetido, juntamente com o Projeto inicial de tese, para Comissão de Ética e Deontologia da Investigação Científica da Escola de Psicologia e Ciências da Vida da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Após aprovação e a devida autorização, os dados foram recolhidos no distrito de Lisboa e Castelo Branco, respetivamente na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias e Universidade da Beira Interior. Como procedimento adotado para este estudo, foi elaborado e entregue presencialmente um consentimento informado aos participantes onde foi dado o conhecimento da temática e os objetivos do estudo, juntamente com o respetivo questionário em questão (anexo II) A recolha de dados foi efetuada de forma confidencial, através da devolução direta do questionário em formato de papel, o qual vinha fechado num envelope.

Tratamento e análise dos dados

Para o efeito, procedeu-se à análise dos dados a partir do programa Statistical Package for Social Sciences SPSS (versão 22 para Windows). Para a análise das diferenças entre os géneros, foi realizado o teste t para as variáveis quantitativas. Para explorar o valor preditivo do funcionamento positivo como variável dependente, foi realizada uma análise de regressão (*stepwise*) com a felicidade hedónica, bem-estar subjetivo e pessimismo como variáveis independentes.

Resultados

Análise de diferença entre grupos

Para analisar se as diversas variáveis do estudo têm diferenças no género, foi realizado um teste t para amostras independentes para comparar as diferenças nas dimensões dos instrumentos em homens e mulheres. Verificamos que não houve diferenças significativas no funcionamento positivo ($t(119) = 0.964, p = 0.337$) em homens ($M = 35.86; DP = 6.21$) e mulheres ($M = 34.82, DP = 5.57$); na satisfação com a vida ($t(119) = 0.036, p = 0.71$) em homens ($M = 24.63; DP = 6.23$) e mulheres ($M = 24.59; DP = 5.09$); no florescimento ($t(119) = -0.219, p = 0.827$) em homens ($M = 39.51; DP = 5.46$) e mulheres ($M = 39.74; DP = 5.72$); na felicidade hedónica ($t(119) =$

1.301, $p = 0.196$) em homens ($M = 10.28$; $DP = 6.09$) e mulheres ($M = 8.80$; $DP = 6.21$); no pessimismo ($t(119) = 0.822$, $p = 0.413$) em homens ($M = 23.48$; $DP = 7.17$) e mulheres ($M = 22.38$; $DP = 7.21$); e, por fim, no otimismo ($t(119) = 0.987$, $p = 0.326$) em homens ($M = 23.36$; $DP = 3.52$) e mulheres ($M = 22.76$; $DP = 3.14$).

Tabela 2. Análise de diferenças nas dimensões dos instrumentos em função do gênero

	Sexo				<i>t</i>	<i>p</i>
	Masculino (<i>n</i> = 52)		Feminino (<i>n</i> = 67)			
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>		
Funcionamento positivo	35.86	6.21	34.82	5.57	0.964	0.337
Satisfação com a vida	24.63	6.23	24.59	5.09	0.036	0.971
Florescimento	39.51	5.46	39.74	5.72	-0.219	0.827
Felicidade hedónica	10.28	6.09	8.80	6.21	1.301	0.196
Pessimismo	23.48	7.17	22.38	7.21	0.822	0.413
Otimismo	23.36	3.52	22.76	3.14	0.987	0.326

Teste t de Student para amostras independentes ($p \leq 0,05$)

Análise de correlações

As relações entre as dimensões dos instrumentos foi investigada, através do cálculo do Coeficiente de Correlação de Pearson¹. Importa referir que foram realizadas análises preliminares para garantir que não se violavam os pressupostos de normalidade, linearidade e homogeneidade. Na Tabela 2 observamos que há correlações positivas moderadas entre o “funcionamento positivo” e a “satisfação com a vida” ($r = 0,569$, $n = 119$, $p < 0,000$); entre o “funcionamento positivo total” e o “florescimento” ($r = 0,519$, $n = 119$, $p < 0,000$); e entre o “funcionamento positivo” e o “otimismo” ($r = 0,572$, $n = 119$, $p < 0,000$). Também verificamos a existência de uma correlação positiva alta entre o “funcionamento positivo” e as “felicidade hedónica” ($r = 0,736$, $n = 119$, $p < 0,000$), bem como uma correlação negativa alta entre o “funcionamento positivo” e o “pessimismo” ($r = -0,715$, $n = 119$, $p < 0,000$). Também observamos que há correlações positivas moderadas entre a “satisfação com a vida” e o “florescimento” ($r = 0,465$, $n =$

¹ Nas correlações muito baixas, o r situa-se abaixo de 0,19; nas correlações *baixas*, o r está entre 0,20 e 0,39, enquanto nas correlações *moderadas* o r está entre 0,40 e 0,69, considerando *alta* uma correlação que se situe entre 0,70 e 0,89 (Pestana & Gageiro, 2008).

119, $p < 0,000$), assim como entre a “satisfação com a vida” e as “felicidade hedónica” ($r = 0,439$, $n = 119$, $p < 0,000$). A correlação entre a “satisfação com a vida” e o “pessimismo” é negativa moderada ($r = -0,434$, $n = 119$, $p < 0,000$); enquanto a correlação entre a “satisfação com a vida” e o “otimismo” é positiva baixa ($r = 0,374$, $n = 119$, $p < 0,000$). Constatamos que existem correlações positivas moderadas entre o “florescimento” e as “felicidade hedónica” ($r = 0,567$, $n = 119$, $p < 0,000$) e entre o “florescimento” e o “otimismo” ($r = 0,620$, $n = 119$, $p < 0,000$). A associação entre o “florescimento” e o “pessimismo”, tal como prevíamos, é negativa moderada ($r = -0,505$, $n = 119$, $p < 0,000$). Também observamos que há uma correlação negativa moderada entre as “felicidade hedónica” e o “pessimismo” ($r = -0,588$, $n = 119$, $p < 0,000$), bem como uma associação positiva moderada entre as “felicidade hedónica” e o “otimismo” ($r = 0,563$, $n = 119$, $p < 0,000$). Por fim, ainda encontramos uma correlação negativa moderada entre o “pessimismo” e o “otimismo” ($r = -0,547$, $n = 119$, $p < 0,000$).

Tabela 3. Correlações entre as dimensões dos instrumentos

	Funcionament o positivo	Satisfaça o com a vida	Floresci -mento	Felicidad e hedónica	Pessimism o	Otimism o
Funcionament o positivo	-	0.569**	0.519**	0.736**	-0.715**	0.572**
Satisfação com a vida	-	-	0.465**	0.439**	-0.434**	0.374**
Florescimento	-	-	-	0.567**	-0.505**	0.620**
Felicidade hedónica	-	-	-	-	-0.588**	0.563**
Pessimismo	-	-	-	-	-	-0.547**
Otimismo	-	-	-	-	-	-

(** $p < 0,01$)

Preditores do funcionamento positivo

Para estudar os preditores do funcionamento positivo, foi elaborada uma análise de regressão múltipla pelo método *stepwise*, de modo a compreender o contributo explicativo que diferentes variáveis, integradas num modelo e individualmente, apresentam para a predição do funcionamento positivo dos estudantes universitários. O

funcionamento positivo nos jovens adultos universitários, em primeiro passo, é explicado pela felicidade hedónica em 54%. Em segundo passo, é explicado pelo pessimismo em 12% e em terceiro passo por 1%. Como podemos verificar na tabela 3, o funcionamento positivo, nos jovens adultos universitários, é explicado de forma significativa e positiva pela felicidade hedónica $R^2 = .54$; $\beta = .42$; $t = 6,47$; $p = .000$ e pela satisfação com a vida $R^2 = .65$; $\beta = 0,22$; $t = 3,81$; $p = .000$. Influenciado de forma significativa e negativa é explicado pelo pessimismo $R^2 = .66$; $\beta = -.37$; $t = -4,73$; $p = .000$.

Tabela 4. Regressão múltipla

Variável Dependente	Passo	Variáveis Independentes	R ² Adj	Beta	t
Funcionamento Positivo	1	Felicidade hedónica	.54	.42	6,47*
	2	Pessimismo	.65	-.37	-4,73*
	3	Satisfação com a vida	.66	.22	3.81*

(* $p < 0,01$)

Discussão

O objetivo principal do estudo foi estudar a relação da felicidade com a satisfação com a vida, felicidade hedónica e eudaimónica e compreender quais os preditores do funcionamento positivo. Mais especificamente, visou-se analisar as diferenças entre os géneros no que respeita aos três tipos de felicidade.

No que diz respeito à hipótese 1: Na avaliação do bem-estar subjetivo é esperado que os homens apresentem valores mais elevados que as mulheres. A hipótese foi infirmada, pois, a partir da análise dos resultados, não se verificaram diferenças significativas. Todavia, num estudo de Angelini, Cavapozzi, Corazzini e Paccagnella (2012) sugeriam a existência de ligeiras oscilações na satisfação com a vida no decorrer do ciclo vital, quanto à diferença entre sexos e Shyam e Yadev (2006) concluíram que o sexo masculino acabou por relatar maiores níveis de satisfação com a vida do que o sexo feminino. Tendo este estudo em conta, apesar das diferenças não terem sido estatisticamente significativas, permitiu perceber que a presente hipótese corroborou com os resultados do estudo realizado.

Segundo um estudo de Wood (1989), foi verificado que existem diferenças entre os géneros no que concerne à satisfação com a vida, onde as mulheres apresentam valores superiores. No entanto, estas diferenças observam-se em indivíduos casados, ou seja, o facto de a amostra ser constituída, maioritariamente, por indivíduos solteiros, poderá ter contribuído para que não existissem diferenças significativas.

Por outro lado, pode dever-se ao facto da satisfação com a vida refletir e revelar diversas respostas nos sujeitos, as quais se podem alterar de acordo com o que é mais relevante no momento e no contexto em que estão inseridos, não revelando diferenças significativas entre géneros (Diener, Lucas & Oishi, 2002). Apesar de não se terem verificado diferenças significativas nos níveis de satisfação com a vida, uma das principais contribuições do estudo foi demonstrar que, de facto, tanto o género masculino como o género feminino tendem a valorizar diferentes fatores na avaliação subjetiva do bem-estar.

Relativamente à Hipótese 2: De acordo com a perspetiva hedónica é esperado que os homens apresentem valores mais elevados que as mulheres. A hipótese foi infirmada, visto que não se verificaram diferenças estatisticamente significativas. Estudos anteriores indicam que a felicidade hedónica está associada a emoções positivas, como a autoestima e a eficácia nos estilos de tomada de decisão (Ayyash-Abdu & Alamudin, 2007; Cummins, 2002; Engin, 2006; Ito & Kodama, 2005; Paolini, Yanez & Kelly, 2006). Neste sentido, e de acordo com a literatura, foi comprovado que não existem diferenças entre os géneros (Graham e Chattopadhyay, 2013). Contudo, por um lado, é indicado que as mulheres podem ser mais felizes que os homens, pois apresentam maior relacionamento interpessoal, maior crescimento pessoal e maior autoestima (Ryff & Keyes, 1995). Por outro lado, outros autores referem, ainda, que se existisse de facto uma diferença, os níveis mais elevados de felicidade iriam-se verificar no género masculino, contrariamente ao género feminino, pois são mais deprimidas (Diener, et al., 1999; Louis & Zhao, 2002). No entanto, é importante referir que não existe unanimidade na literatura sobre este aspeto.

Relativamente à Hipótese 3: Na perspetiva eudaimónica é esperado que as mulheres apresentem valores mais elevados que os homens. A hipótese foi infirmada, visto que não se verificaram diferenças significativas. Este resultado, no entanto, corrobora o

estudo de Bartels, & Boomsma, 2009; Lucas, & Gohm (2000), o qual avaliou a perspectiva eudaimónica, pela Escala de Florescimento, e não obteve diferenças significativas quanto ao género. Estudos efetuados, apontam para a não existência de diferenças estatisticamente significativas entre géneros (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999; Dolan, Peasgood & White, 2008; Louis & Zhao, 2002). O facto de a hipótese ter sido infirmada, poderá ser explicada pelo facto de ambos os géneros, na entrada do ensino superior, lidarem com situações penalizadoras que poderão contribuir para um maior número de afetos negativos e consequentemente de menores níveis de felicidade.

Por último, a Hipótese 4: O funcionamento positivo nos jovens adultos deverá ser determinado pela felicidade hedónica e otimismo. Esta hipótese foi confirmada parcialmente, visto que o funcionamento positivo nos jovens adultos universitários é explicado apenas pela felicidade hedónica em 54%. O pessimismo é explicado em 12% e a satisfação com a vida em 4%. Por outras palavras, o funcionamento positivo nos jovens adultos universitários é explicado de forma significativa e positiva pela felicidade e pela satisfação com a vida e de forma significativa e negativa pelo pessimismo. Estudos anteriores indicam que a felicidade e o sucesso associam-se de forma positiva, ou seja, as pessoas que têm mais sucesso na vida são aquelas que são mais otimistas, bem-dispostas, predispostas a experimentar emoções positivas e a obter objetivos (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005; Nickerson, Diener, & Schwarz, 2011). A validação da presente hipótese consolida o estudo de Lyubomirsky, King, & Diener (2005), dado que é referido que os estados emocionais positivos estão associados ao funcionamento positivo. Quanto às emoções negativas e ao pessimismo, foi verificado no estudo supramencionado uma relação negativa com o funcionamento, o que se verificou igualmente no presente estudo. Os resultados do presente estudo foram também congruentes com a investigação desenvolvida por Khodarahimi (2013), que verificou uma associação negativa entre o funcionamento positivo e as emoções negativas. Podendo-se afirmar, neste sentido, que o pessimismo associa-se à baixa autoestima, a sintomas depressivos o que compromete o bem-estar psicológico opondo-se, assim, ao funcionamento positivo e ao florescimento humano do próprio indivíduo (Scheier & Carver, 1992; Chang et al., 1997). Podemos concluir que a respetiva hipótese corroborou a literatura científica neste ponto específico, pois o funcionamento positivo

correlaciona-se positivamente com a perspectiva hedónica e o otimismo e negativamente com o pessimismo.

Limitações do estudo

A realização do presente estudo teve algumas limitações, nomeadamente o facto de ter sido apenas uma amostra de estudantes universitários, impossibilitou que a amostra fosse representativa da população em geral. Existiu uma limitação de idades neste estudo, uma vez que o nível etário se situava entre os 18 e os 35 anos de idade. Uma segunda limitação prende-se com o facto de o estudo não ter tido um carácter transversal, pois não permitiu estabelecer a causalidade entre fatores, ou seja, foi estudado apenas num dado momento temporal. Um estudo de carácter longitudinal permitiria retirar conclusões a longo prazo e perceber a causalidade na relação das variáveis.

Relativamente a estudos futuros, será necessário perceber e obter um conhecimento mais aprofundado sobre os fatores que caracterizam um indivíduo com um funcionamento positivo ótimo, com um nível elevado de satisfação de vida, entre outros aspetos relevantes. Desta forma, será possível controlar determinadas variáveis e perceber ou inserir outras novas variáveis que serão importantes determinar, aplicar e estudar e validar. Por outro lado, poderá ser considerado um hétero-relato, envolvendo família, amigos, parceiros (as) de forma a retirar conclusões mais precisas acerca dos tipos de felicidade, qual a sua relação e compreender os preditores do funcionamento positivo. Sugere-se ainda que, em futuras investigações, este tema seja extensível à população infantil e à população sénior, assim como deve o Inventário de Funcionamento Positivo deve ser adaptado para a população portuguesa.

Relativamente à importância do estudo realizado, tornou-se pertinente estudar estes tipos de felicidade, pois facultou dados e recursos relevantes para a melhoria da qualidade de vida, felicidade, satisfação, aumento de autoestima, resiliência, entre outros.

Referências Bibliográficas

American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed.). Washington, DC: Autor.

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. (1995). A value based index for measuring national quality of life. *Social Indicators Research*, *36*, 107-127. doi: 10.1007/BF01079721

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for a national index. *American Psychologist*, *55*, 34-43. doi:10.1037/0003-066X.55.1.34

Diener, E. (2012). New findings and future directions for subjective wellbeing research. *American Psychologist*, *67*, 590-597. doi: 10.1037/a0029541

Diener, E. (2013). The remarkable changes in the science of subjective wellbeing. *Perspectives on Psychological Science*, *8*, 663-666. doi: 10.1177/1745691613507583

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*, 71-75. doi: 10.1207/s15327752jpa4901_13

Diener, E., Kesebir, P., & Lucas, R. (2008). Benefits of accounts of wellbeing — for societies and for psychological science. *Applied Psychology*, *57*, 37–53. doi:10.1111/j.1464-0597.2008.00353.x

Diener, E., Ng, W., Harter, J., & Arora, R. (2010). Wealth and happiness across the world: Material prosperity predicts life evaluation, whereas psychosocial prosperity predicts positive feeling. *Journal of Personality and Social Psychology*, *99*, 52–61. doi: 10.1037/a0018066

Diener E, Inglehart, R., & Tay, L. (2013). Theory and validity of life satisfaction scales. *Social Indicators Research*, *112*, 497-527. doi: 10.1007/s11205012-0076-y.

Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5, 1–31. doi:10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x

Diener, E., Smith, H., & Fujita, F. (1995). The personality structure of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 130–141. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.69.1.130>

Diener, E., & Tay, L. (2015). Subjective well-being and human welfare around the world as reflected in the Gallup World Poll. *International Journal of Psychology*, 50, 135–149. doi: 10.1002/ijop.12136

Diener, J. Helliwell, & D. Kahneman (Eds.), *International differences in well-being* (pp. 3-15). New York, NY: Oxford University Press.

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, Choi, D., Oishi, S., & BiswasDiener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143–156. doi: 10.1007/s11205-009-9493-y

Diener, E, Suh, EM, Lucasm RE, & Smith, H. (1999). Subjetive weel-being: Three decades of progresso. *Psuchological Bulletin*, 125, 276-302.

Freire, T, Zenhas, F., Tavares, D. & Iglésias, C (2013). Felicidade hedónica e eudaimónica: um estudo com adolescentes portugueses. *Análise Psicológica*, 4 (XXXI), 329-342. doi: 10.14417/S0870-8231201300040005

Graham, C, & Chattopadhyay, S. (2013). Gender and well-being around the world. *International Journal of Happiness and Development*, 1, 212 – 232. doi: 10.1504/IJHD.2013.055648.

Huppert, F. A., & So, T. T. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110, 837-861. doi: 10.1007/s11205-011-9966-7

Keys, CLM. (2007). Promoting and Protecting Mental Health as Flourishing: A Complementary Strategy for Improving National Mental Health. *American Psychologist*, 62, 95-108.

Keyes, C. L., & Annas, J. (2009). Feeling good and functioning well: distinctive concepts in ancient philosophy and contemporary science. *The Journal of Positive Psychology*, 4, 197-201. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760902844228>

Kuppens, P., Realo, A., & Diener, E. (2008). The role of positive and negative emotions in life satisfaction judgment across nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 66-75. doi: 10.1037/0022-3514.95.1.66

Lafer, B (1996). Transtornos do humor. Em O. P. Almeida; L. Dratchu e R. Laranjeira (eds.), *Manual de psiquiatria* (cap 8, pp 113-126). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

Larsen, R.J., Diener, E., & Emmons, R. A. (1985). An evaluation of subjective well-being measures. *Social Indicators Research*, 17, 1-17. doi: 10.1007/BF00354108

Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155. doi: 10.1023/A:1006824100041

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131. <http://dx.doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>

Neto, F. (1993). The Satisfaction with Life Scale: Psychometrics properties in an adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 22, 125-134. doi: 10.1007/BF01536648

Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5, 164-172. doi: <http://dx.doi.org/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. G., Diener, E., Colvin, C. R., & Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the crossmethod convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment, 57*, 149-161. doi: 10.1207/s15327752jpa5701_17

Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies, 6*, 25-41. doi: 10.1007/s10902-004-1278-z

Roberts BW, Wood D, Smith JL. Evaluating five factor theory and social investment perspectives on personality trait development. *Journal of Research in Personality.* 2005; 39:166–184.

Roberts BW, O'Donnell M, Robins RW. Goal and personality trait development in emerging adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology.* 2004; 87:541–550. [PubMed: 15491277]

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*, 141-166. <http://dx.doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality & Social Psychology, 6*, 1069-1081. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

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.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*, 5-14. doi: 10.1037//0003066X.55.1.5

Silva, A. J., & Caetano, A. (2013). Validation of the Flourishing Scale and Scale of Positive and Negative Experience in Portugal. *Social Indicators Research, 110*, 469-478. doi: 10.1007/s11205-011-9938-y

Uusitalo-Malmivaara, L. (2012). Global and School-Related Happiness in Finnish Children. *Journal Happiness Studies, 13*, 601–619. doi: 10.1007/s10902-011-9282-6

Waterman, A. S. (2008). Reconsidering happiness: A eudaimonist' perspective. *The Journal of Positive Psychology, 3*, 234-252. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760802303002>

Anexos

CONSENTIMENTO INFORMADO

O meu nome é Juliana Maria Bastos de Oliveira, encontro-me neste momento a frequentar o 2º ano de Mestrado de Psicologia Clínica e da Saúde na Escola de Psicologia e Ciências da Vida da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Para a conclusão deste grau de ensino necessito de efetuar a minha Dissertação de Mestrado, com o tema “Tipos de felicidade, expetativas de vida e funcionamento positivo em jovens adultos universitários”, sob a orientação do Professor Doutor Américo Baptista.

O objetivo principal será a realização de uma análise desenvolvimental dos tipos de felicidade em jovens adultos universitários. Nesse sentido, solicito a sua colaboração para uma investigação. A sua colaboração consistirá na autorização do preenchimento de um questionário que levará cerca de 30 minutos. Esta participação tem carácter anónimo e voluntário e o preenchimento dos questionários poderá ser interrompido a qualquer momento. De modo a assegurar o anonimato dos participantes, não é questionada qualquer informação que possibilite a sua identificação. É assegurada a total confidencialidade dos dados recolhidos, sendo que estes apenas serão utilizados para fins de investigação e analisados como um todo e não individualmente. A informação recolhida e analisada permitirá contribuir para o avanço do conhecimento nesta área.

Rubrica: _____

Muito obrigada!

Solicitamos a sua colaboração para uma investigação que tem como objectivo estudar o comportamento emocional.

As suas respostas são confidenciais e anónimas, sendo submetidas a tratamento estatístico em grupo. Agradecemos a sua colaboração.

I - INFORMAÇÃO DEMOGRÁFICA

1. Se é estudante qual a Instituição ou Estabelecimento de Ensino que frequenta: _____

2. SEXO: ₁ Masculino ₂ Feminino

3. ESTADO CIVIL: ₁ Solteiro(a) ₂ Casado(a) / União de Facto ₃ Divorciado(a) / Separado(a) ₄ Viúvo

4. IDADE: _____ Anos 5. PROFISSÃO: _____

6. N.º ANOS DE ESCOLARIDADE: _____ 7. CURSO: _____

8. RELIGIÃO: _____ 9. ETNIA: _____

10. Seguidamente vai ler 5 afirmações com as quais pode concordar ou não. Utilize a escala de 1 a 7 para indicar a sua concordância com cada afirmação. Coloque uma cruz no número apropriado na linha à frente a cada afirmação. A escala de 7 pontos é a seguinte:

	1	2	3	4	5	6	7						
	Discordo totalmente	Discordo	Discordo ligeiramente	Neutro, não concordo, nem discordo	Concordo ligeiramente	Concordo	Concordo totalmente						
1.	Em muitos campos a minha vida está próxima do meu ideal						1	2	3	4	5	6	7
2.	As minhas condições de vida são excelentes						1	2	3	4	5	6	7
3.	Estou satisfeito com a minha vida						1	2	3	4	5	6	7
4.	Até ao momento tenho alcançado as coisas importantes que quero para a minha vida						1	2	3	4	5	6	7
5.	Se pudesse viver a minha vida de novo não mudaria quase nada						1	2	3	4	5	6	7

11. Pratica exercício físico com regularidade? ₁ Não ₂ Sim

Se respondeu Não, passe para a página seguinte.

Se respondeu Sim, que tipo de actividade pratica? _____

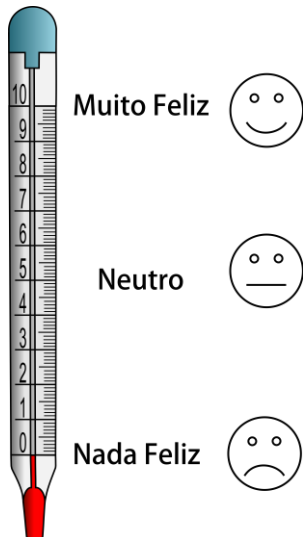
12. Quantos **dias por semana** faz exercício físico? _____ dias

13. Qual a duração, em minutos ou horas, **por período** de exercício físico? _____ minutos _____ horas

14. Faça uma estimativa, em minutos ou horas, do tempo que, **por semana**, dedica ao exercício físico? _____ minutos _____ horas

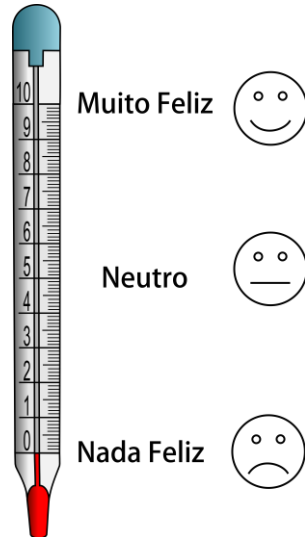
II - Avalie a sua FELICIDADE NO MOMENTO ACTUAL no momento em que está a preencher o questionário, e faça igualmente uma estimativa da sua **FELICIDADE NO ÚLTIMO MÊS**. Para responder escreva um número de 0 a 10 no espaço abaixo do **TERMÓMETRO A** e outra no espaço por baixo do **TERMÓMETRO B**.

**TERMÓMETRO A
FELICIDADE ACTUAL**



FELICIDADE ACTUAL _____
(0 - 10)

**TERMÓMETRO B
FELICIDADE ÚLTIMO MÊS**



FELICIDADE ÚLTIMO MÊS _____
(0 - 10)

III - Avalie a sua SATISFAÇÃO COM A VIDA NO MOMENTO ACTUAL no momento em que está a preencher o questionário, e faça igualmente uma estimativa da sua **SATISFAÇÃO COM A VIDA NO ÚLTIMO MÊS**. Para responder escreva um número de 0 a 10 no espaço abaixo da **ESCADA A** e outra no espaço por baixo da **ESCADA B**.

**ESCADA A
SATISFAÇÃO COM A VIDA ACTUAL**



**SATISFAÇÃO COM A VIDA
ACTUAL** _____
(0-10)

**ESCADA B
SATISFAÇÃO COM A VIDA ÚLTIMO MÊS**



**SATISFAÇÃO COM A VIDA ÚLTIMO
MÊS** _____
(0-10)

IV - Apresentam-se seguidamente 8 frases com as quais pode concordar ou discordar. Utilize a escala de 1 a 7 para, à frente de cada frase, indicar o seu grau de concordância com a mesma. Responda fazendo uma cruz (X) em cima do número que considerar adequado.

1	2	3	4	5	6	7
Discordo Fortemente	Discordo	Discordo Ligeiramente	Não Discordo Nem Concordo	Concordo Ligeiramente	Concordo	Concordo Fortemente

1	Levo uma vida com objectivos e significado	1	2	3	4	5	6	7
2	Os meus relacionamentos sociais apoiam-me e recompensam-me	1	2	3	4	5	6	7
3	Estou envolvido e interessado nas minhas actividades diárias	1	2	3	4	5	6	7
4	Contribuo activamente para o bem-estar e a felicidade dos outros	1	2	3	4	5	6	7
5	Sou capaz e competente nas actividades que são importantes para mim	1	2	3	4	5	6	7
6	Sou uma boa pessoa e levo uma vida boa	1	2	3	4	5	6	7
7	Sou optimista a propósito do futuro	1	2	3	4	5	6	7
8	As pessoas respeitam-me	1	2	3	4	5	6	7

V - Pense como se tem sentido nas **últimas quatro semanas** e avalie até que ponto experimentou os seguintes sentimentos que se descrevem no questionário. Utilize a escala de 1 a 5 para fazer a sua avaliação, e responda fazendo uma cruz em cima do número que melhor representa os seus sentimentos..

1	2	3	4	5
Muito Raramente ou Nunca	Quase nunca	Algumas vezes	Frequentemente	Muito Frequentemente ou Sempre

1.	Positivo	1	2	3	4	5	7,	Feliz	1	2	3	4	5
2.	Negativo	1	2	3	4	5	8.	Triste	1	2	3	4	5
3.	Bem	1	2	3	4	5	9.	Medroso	1	2	3	4	5
4.	Mal	1	2	3	4	5	10.	Alegre	1	2	3	4	5
5.	Agradável	1	2	3	4	5	11.	Zangado	1	2	3	4	5
6.	Desagradável	1	2	3	4	5	12.	Contente	1	2	3	4	5

VI - Avalie como se sentiu durante o **último mês**. Utilize a escala de 0 a 5 para avaliar o grau com que sentiu o que está descrito em cada frase.

0	1	2	3	4	5
Nunca	Uma vez ou duas	Aproximadamente uma vez por semana	Aproximadamente duas ou três vezes por semana	Quase todos os dias	Todos os dias

1	Feliz	0	1	2	3	4	5
2	Interessado na vida	0	1	2	3	4	5
3	Satisfeito	0	1	2	3	4	5

VIII - Responda a cada uma das seguintes perguntas fazendo uma cruz (X) em cima de um dos números da escala que está à frente de cada frase. Indique o seu grau de concordância com cada uma dessas frases utilizando a escala de 1 (Discordo bastante) a 5 (Concordo bastante).

1	2	3	4	5
Discordo bastante	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo bastante

Considere o modo como tem pensado e como se tem sentido no último mês. Seja o mais preciso e honesto possível e, tente não deixar que as suas respostas a uma questão influenciem as suas respostas noutras questões. Não existem respostas certas nem erradas.

1. É sempre bom ser-se franco	1	2	3	4	5
2. É melhor não ter grandes esperanças porque provavelmente ficarei desapontado	1	2	3	4	5
3. Em alturas de incerteza, habitualmente, espero que aconteça o melhor	1	2	3	4	5
4. Raramente espero que aconteçam coisas boas	1	2	3	4	5
5. Quando existe a probabilidade de algo me poder correr mal, isso habitualmente acontece	1	2	3	4	5
6. Vejo sempre os acontecimentos pelo seu lado mais positivo	1	2	3	4	5
7. A honestidade é sempre a melhor solução	1	2	3	4	5
8. Estou sempre optimista em relação ao meu futuro	1	2	3	4	5
9. É importante para mim manter-me ocupado	1	2	3	4	5
10. Quase nunca espero que as coisas ocorram do modo que eu desejo	1	2	3	4	5
11. Quando começo algo novo, espero ter sucesso	1	2	3	4	5
12. As coisas nunca acontecem do modo que eu quero	1	2	3	4	5
13. Não me aborreço facilmente	1	2	3	4	5
14. Se tomar uma decisão, posso contar à partida que irá ser uma má decisão ...	1	2	3	4	5
15. Quando há vontade há um caminho	1	2	3	4	5
16. Raramente espero que as coisas boas me aconteçam	1	2	3	4	5
17. É sensato lisonjear as pessoas importantes	1	2	3	4	5
18. É melhor esperar o pior para depois não sofrer muito	1	2	3	4	5
19. De um modo geral, as coisas acabam por terminar bem	1	2	3	4	5
20. Se me colocarem perante 50/50 de possibilidades, escolho sempre a resposta errada	1	2	3	4	5

IX - Durante as **últimas quatro semanas** até que ponto efectuou as seguintes actividades tendo como intenção alcançar determinados objectivos, independentemente de os ter ou não conseguido atingir. Utilize a escala de 0 a 7, fazendo uma cruz “X” em cima do número que melhor representa o seu comportamento.

0	1	2	3	4	5	6	7
Nada							Muitíssimo

1. Procurar atingir um estado de relaxação? 0 1 2 3 4 5 6 7

0	1	2	3	4	5	6	7
Nada							Muitíssimo

- | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2. Procurar desenvolver uma aptidão, aprender ou compreender algo? ... | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Procurar fazer aquilo em que acredita? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Procurar atingir prazer? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Procurar atingir um ideal pessoal ou a excelência? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Procurar atingir alegria? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Procurar levar as coisas com calma? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Procurar utilizar as suas melhores qualidades ou o melhor que há em si? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Procurar contribuir para os outros ou para o mundo à sua volta? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. Procurar coisas agradáveis? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

X - Seguem-se um conjunto de frases que podem ou não aplicar-se a si. Responda pensando no último mês e faça uma cruz "X" em cima dos números de 1 a 5.

1	2	3	4	5
Não se parece nada comigo	Não se parece comigo	Um pouco parecido comigo	Bastante parecido comigo	Muitíssimo parecido comigo

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Venci as dificuldades para conquistar um desafio importante | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Novas ideias e projectos, por vezes, distraem-me das ideias e projectos anteriores | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Os meus interesses mudam de ano para ano | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. As dificuldades e os reveses não me desencorajam | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Estive obcecado com uma certa ideia ou projecto para um curto período de tempo, mas depois perdi o interesse | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Sou um trabalhador esforçado | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Frequentemente estabeleço um objectivo, mas posteriormente sigo um diferente | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Eu tenho dificuldade em manter meu foco em projectos que levam mais do que alguns meses para serem concluídos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Acabo o que começo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Eu atingi um objectivo que demorou anos de trabalho | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Os meus centros de interesse mudam frequentemente | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Sou uma pessoa aplicada | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

XI - Avalie os sentimentos positivos e negativos durante as **últimas 4 semanas**. Utilize a escala de 1 a 4 para indicar a sua resposta e faça uma cruz “X” em cima do número mais adequado a si.

1	2	3	4
Nunca	Raramente	Algumas vezes	Frequentemente

1. Senti-me insatisfeito com a minha vida	1	2	3	4
2. Senti-me feliz	1	2	3	4
3. Senti-me sem alegria	1	2	3	4
4. Senti-me agradado com o modo como sou	1	2	3	4
5. Senti que a vida era agradável	1	2	3	4
6. Senti que a vida não tinha significado	1	2	3	4
7. Senti-me contente	1	2	3	4
8. Senti-me tenso	1	2	3	4
9. Senti-me calmo	1	2	3	4
10. Senti-me relaxado	1	2	3	4
11. Senti-me perturbado	1	2	3	4
12. Senti-me preocupado	1	2	3	4

MUITO OBRIGADA PELA SUA COLABORAÇÃO