

Universidade do Minho
Escola de Psicologia

Filipa Peixoto Zenhas

**Felicidade Hedónica e Eudaimónica:
um estudo com adolescentes.**



Universidade do Minho

Escola de Psicologia

Filipa Peixoto Zenhas

**Felicidade Hedónica e Eudaimónica:
um estudo com adolescentes.**

Dissertação de Mestrado
Mestrado Integrado em Psicologia
Área de Especialização de Psicologia Clínica

Trabalho realizado sob a orientação da
Professora Doutora Teresa Freire

Junho de 2012

Filipa Peixoto Zenhas

Endereço electrónico

fpzenhas@gmail.com

Número do Cartão de Cidadão

13204320

Título da dissertação

Felicidade Hedónica e Eudaimónica: um estudo com adolescentes.

Orientadora

Professora Doutora Teresa Freire

Ano de conclusão

2012

Designação do Mestrado

Mestrado Integrado em Psicologia, área de especialização em Psicologia Clínica

É AUTORIZADA A REPRODUÇÃO INTEGRAL DESTA TESE APENAS PARA EFEITOS DE INVESTIGAÇÃO, MEDIANTE DECLARAÇÃO ESCRITA DO INTERESSADO, QUE A TAL SE COMPROMETE.

Universidade do Minho, 15 de Junho de 2012

Assinatura: _____

Agradecimentos

A atual dissertação representa a finalização de um percurso académico que, ao longo de 6 anos, envolveu a participação e a presença de muitas pessoas, algumas das quais imprescindíveis e de valor inestimável.

À Professora Dr.^a Teresa Freire,

À Dr.^a Catarina Iglésias e à Dr.^a Dionísia Tavares,

Ao GIFOp,

Aos meus amigos; em particular, ao Carlos, Catarina, Cátia, Nina e Sofia,

...um sincero Obrigada.

Aos meus pais e ao meu irmão, agradeço a reconfortante permanência.

Mestrado Integrado em Psicologia da Universidade do Minho

Área de Especialização em Psicologia Clínica

Felicidade Hedónica e Eudaimónica: um estudo com adolescentes

Filipa Peixoto Zenhas

Professora Doutora Teresa Margarida Moreira Freire Barbas de Albuquerque

Resumo

O presente estudo tem como objetivo principal explorar as concetualizações de felicidade de adolescentes. Para tal, propomo-nos explorar, de uma forma aprofundada e holística, o que é que os adolescentes entendem por felicidade, quais os fatores passíveis de conferir significado às suas vidas e as razões inerentes ao significado atribuído a esses fatores, assim como perceber as várias relações entre a Felicidade, Significado e Satisfação com a Vida.

Para a concretização destes objetivos foi utilizado um instrumento que procura aceder, qualitativamente e quantitativamente, aos componentes hedónicos e eudaimónicos da Felicidade (EHHI: Delle Fave, Brdar, Freire, Vella-Brodrick, Wissing, 2011; versão portuguesa: Freire e Tavares, 2011) e um instrumento de autorrelato para avaliar a Satisfação com a Vida (SWLS: Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985; versão portuguesa: Neto, 1993). A amostra em estudo foi constituída por 216 adolescentes que frequentam o ensino secundário, com uma média de idade de 16.6 (DP = 1.2), sendo que 148 (68,5%) são do sexo feminino e 68 (31,5%) do sexo masculino.

Os resultados qualitativos mostraram que a definição de felicidade nos adolescentes engloba dimensões psicológicas, onde se destacam as Emoções/Sentimentos, Satisfação/Realização e Harmonia/Equilíbrio; e engloba aspetos relacionados com os domínios da vida, com especial enfoque nas Relações Interpessoais, Vida em Geral e Família. As dimensões psicológicas foram ligeiramente mais enfatizadas na definição de felicidade. No que diz respeito ao significado, houve também um notório destaque das categorias relacionais (Relações Interpessoais e Família) e, ainda, na Educação. Os motivos subjacentes à atribuição de significado assentam fundamentalmente na Vida Pessoal. Já os resultados quantitativos permitiram perceber que a felicidade, significado e satisfação com a vida contribuem de forma diferenciada mas complementar para o bem-estar.

Estes resultados são discutidos com recurso à literatura assente nas perspetivas hedónicas e eudaimónicas vigentes no estudo do bem-estar, contribuindo para uma compreensão holística dos vários componentes que contribuem e que estão envolvidos na Felicidade de adolescentes.

Mestrado Integrado em Psicologia da Universidade do Minho

Área de Especialização em Psicologia Clínica

Hedonic and Eudaimonic Happiness: a study with adolescents

Filipa Peixoto Zenhas

Professora Doutora Teresa Margarida Moreira Freire Barbas de Albuquerque

Abstract

The main purpose of the present study is to explore the conceptualizations of happiness among adolescents. To do so, we propose to explore, in a deep and holistic way, what it is that adolescents understand by happiness, which factors can give meaning to their lives and the reasons inherent to the meaning given to those factors, as well as understanding the several connections between Happiness, Meaning and Satisfaction with life.

In order to achieve these goals, we used an instrument that tries to access, qualitatively and quantitatively, the hedonic and eudaimonic components of Happiness (EHHI: Delle Fave, Brdar, Freire, Vella-Brodrick, Wissing, 2011; Portuguese version: Freire & Tavares, 2011) and a self-report instrument to evaluate the Satisfaction with Life (SWLS: Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985; Portuguese version: Neto, 1993). The sample studied was constituted of 216 adolescents, with mean age of 16.6 ($DP = 1.2$) and attending the three years of high school, being 148 (68,5%) female and the other 68 (31,5%) male.

The qualitative results show that the definition of happiness amongst adolescents includes psychological dimensions, the most significant ones being Emotions/Feelings, Satisfaction/Achievement and Harmony/Balance; also includes the life domains, with special focus on Interpersonal Relations, Life in General and Family. The psychological dimensions were slightly more emphasized in the definition of happiness. Concerning the meaning, there was also a clear standout in the relational categories (Interpersonal Relations and Family) and also in Education. The underlying motifs to the attribution of meaning lie mostly in Personal Life. The quantitative results allowed understanding that happiness, meaning and satisfaction with life contribute in a different but complementary way to the well-being.

These results are discussed using literature based on current hedonic and eudaimonic perspectives on the study of well-being, contributing for a holistic understanding of the various components that contribute and are involved in the happiness of adolescents.

Índice

Agradecimentos.....	iii
Resumo.....	iv
Abstract	v
Índice de Figuras	vii
Capítulo I – Introdução Teórica	8
1.Felicidade: aspetos gerais.....	8
2.Perspetiva Hedónica de Felicidade.....	10
2.1. Origem e características	10
2.2. Bem-Estar Subjetivo (<i>Subjective Well-being</i>).....	11
3.Perspetiva Eudaimónica de Felicidade.....	15
3.1. Origem e características	15
3.2.Conceitos e abordagens.....	16
<i>Bem-estar psicológico (Psychological Well-being)</i>	16
<i>Expressividade Pessoal (Personal Expressiveness)</i>	17
<i>Teoria da Auto-determinação (Self-determination Theory)</i>	18
<i>Experiência Ótima (Flow)</i>	19
<i>Significado na Vida (Meaning in Life)</i>	19
4. Hedonia, Eudaimonia e Adolescência.....	21
Capítulo II - Estudo Empírico	25
1. Metodologia	25
1.1. Participantes.	25
1.2. Instrumentos	25
1.3. Procedimento.....	26
1.3.1. Recolha dos dados.....	26
1.3.2. Codificação de dados qualitativos	27
2. Resultados	27
2.1. Análises Qualitativas.....	28
2.2. Análises Quantitativas.....	31
3. Discussão dos resultados	35
4. Conclusão	43
Apêndice.....	44
Referências Bibliográficas	45

Índice de Figuras

Figura 1. *Percentagem da distribuição dos componentes relacionados com os domínios da definição de felicidade.*

Figura 2. *Percentagem da distribuição dos componentes psicológicos da definição de felicidade.*

Figura 3. *Percentagem da distribuição das coisas mais significativas.*

Figura 4. *Percentagem da distribuição do porquê de serem as coisas mais significativas.*

Índice de Quadros

Quadro 1. *Níveis médios da felicidade e significado nos vários domínios da vida, numa escala de 1-7 pontos*

Quadro 2. *Análises de regressão para predizer níveis de felicidade e significado para a Vida em Geral.*

Quadro 3. *Correlações da SWLS com os domínios específicos da felicidade e do significado.*

Quadro 4. *Regressão hierárquica múltipla para predizer a satisfação com a vida pela felicidade e significado nos vários domínios.*

Quadro 5. *Intercorrelações entre os domínios da felicidade e os domínios do significado*

Capítulo I – Introdução Teórica

O que é a “Boa Vida?”, Qualidade Vida?, o que se entende por Bem-Estar?, por Felicidade?, quem são as pessoas felizes?, o que faz delas felizes?, o que confere significado à vida das pessoas? Estes tópicos têm sido debatidos desde tempos ancestrais, pelos filósofos gregos, e são hoje objeto de estudo da sociologia, economia e psicologia. Apesar do constante interesse pelos tópicos do bem-estar, felicidade e significado até então não se obteve um consenso no que respeita a exata definição dos construtos, sendo este campo da psicologia pautado por enorme controvérsia e complexidade (Ryan & Deci, 2001) e, cada vez mais, uma área de eleição com crescente volume de publicações editadas.

Inerente à investigação no bem-estar, funcionamento psicológico e experiência ótimas (Ryan & Deci, 2001) esteve sempre patente a crítica em relação ao foco primordial da psicologia nos temas relacionados com a infelicidade e sofrimento humano em detrimento das causas e consequências do funcionamento positivo (Diener, 1984; Jahoda, 1958 *in* Ryff, 1989; Christopher, 1999). Assim, Martin Seligman e Mihaly Csikszentmihalyi publicam, em 2000, o primeiro artigo de um novo domínio da psicologia designado de Psicologia Positiva - «Positive Psychology: an Introduction».

Genericamente, a Psicologia Positiva consiste no estudo dos processos e condições que contribuem para o florescimento ou funcionamento ótimo das pessoas, grupos e instituições e permite, através da inversão paradigmática do pensamento patologizante para foco nos potenciais, uma compreensão mais holística do funcionamento humano (Gable & Haidt, 2005).

Na presente dissertação propomo-nos explorar, de uma forma aprofundada e holística, as conceitualizações de felicidade dos adolescentes, os fatores passíveis de conferir significado às suas vidas e o processo inerente ao significado atribuído a esses fatores, assim como perceber as relações entre a Felicidade, Significado e Satisfação com a Vida (este último constitui-se como componente cognitivo do bem-estar subjetivo). É do nosso interesse que com este estudo consigamos tornarmo-nos mais cognoscentes dos componentes implicados no bem-estar dos adolescentes.

O presente estudo será sustentado no estudo de Delle Fave, Brdar, Freire, Vella-Brodrick & Wissing (2011) que foi realizado com população adulta proveniente de 7 países, sendo que em Portugal esta investigação tem sido coordenada pela Professora Doutora Teresa Freire. À semelhança do referido estudo, na presente dissertação a felicidade será conceitualizada como um construto que inclui não só aspetos hedónicos - emoções e sentimentos positivos, mas também aspetos eudaimónicos traduzidos no significado da vida, crescimento e preenchimento.

1.Felicidade: aspetos gerais

A felicidade, enquanto construto empírico, encerra uma multiplicidade de significados. A felicidade não existe enquanto epifenómeno (Peter, Park & Seligman, 2005) e o seu estudo/sistematização nunca foi linear e consensual (Averill & More, 1993). Veenhoven (1991) refere

que a história da Felicidade é “a história da confusão” (p.8), em parte devido à multiplicidade de significados que abarca e concomitante carência de uma disciplina conceitual que lhe confira coerência. A investigação tem procurado definir de modo cada vez menos lacônico o que se entende por felicidade, bem-estar e qualidade de vida. Frequentemente os termos felicidade e bem-estar (subjetivo e/ou psicológico) são usados como sinónimos. Apesar da divergência e alguma disputa académica parece existir evidência empírica que suporte tanto a abordagem hedónica como eudaimónica (Deci & Ryan *in* Peterson, et al., 2005).

Aristóteles concebia a felicidade como um bem supremo, que seria alcançada por si mesma e não por outra coisa, e, uma vez atingida, a pessoa não desejaria nada mais (Diener, 1993). Nesta linha de pensamento, para muitas pessoas, até a dor e o sofrimento podem contribuir para a felicidade se forem resultado de um esforço com grande significado (Averill & More, 1993). Mas, neste complexo e profícuo debate, com origem nos filósofos da Grécia Antiga, surge uma ideia tanto interessante quanto paradoxal, baseada nos escritos de Mill (1989), de que a felicidade seria a consequência ou resultado do investimento em objetivos, atividades e relações, e não um resultado do investimento em si mesma, ou seja, investir na felicidade para ser feliz (Martin, 2008). Seria, então, pela realização de objetivos, desejos e sonhos futuros que as pessoas se sentiriam felizes, preenchidas e com uma vida com significado (Emmons, 2003).

A definição de felicidade costuma assumir diversas formas; por exemplo, o modo como avaliamos a vida como um todo, ou aspetos significativos da vida que contribuem para a vida como um todo (Averill & More, 1993); felicidade alcançada pelo preenchimento de objetivos, desejos e necessidades importantes (Frisch, 1998 *in* Emmons, 2003); e felicidade como resultado do equilíbrio entre o afeto positivo e o afeto negativo (Bradburn, 1969, *in* Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002).

A felicidade tem sido abordada de acordo com várias teorias académicas, entre as quais *teorias télicas* – felicidade obtida pelo preenchimento de um estado, objetivo ou necessidade; *teorias de atividade* em que a felicidade seria alcançada pela interação social, lazer ou outra atividade; *teorias de comparação social* em que a felicidade resulta da comparação entre um padrão e a condição atual; *teorias topo-base* em que a felicidade resulta da propensão interna que a pessoa tem para experienciar as coisas de uma forma positiva e as *teorias base-topo* em que a felicidade é a soma dos vários momentos prazerosos experienciados (*in* Furham & Cheng, 2000).

A felicidade pode também ser estudada de um ponto de vista leigo (Furham & Cheng, 2000) embora sejam poucos os estudos efetuados sob esta perspetiva. Estas teorias são pessoais e idiossincráticas; descrevem a forma como as pessoas pensam sobre a felicidade, que pode relacionar-se com comportamentos específicos em relação a si mesmas e aos outros, e visam o seu aumento.

Em termos metodológicos, a medição da felicidade também é controversa; debate-se se esta pode ser medida de forma objetiva ou apenas de forma subjetiva por questionamento, se é captado um estado de mente ou apenas uma ideia, e, tendo as pessoas uma ideia sobre a sua satisfação com a vida, se serão capazes de a refletir de forma adequada (Veenhoven, 1991).

Seligman (2002) propõe que o termo Felicidade contenha três caminhos distintos para a sua obtenção: *Emoções positivas e Prazer* (vida prazerosa), *Envolvimento* (envolvimento na vida) e *Significado* (vida com significado) (Peterson et al., 2005; Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005). As pessoas cujas vidas fossem mais orientadas pelos três caminhos seriam as mais satisfeitas, embora o envolvimento e significado tenham maior preponderância na satisfação (Peterson, Park, & Seligman, 2005b in Seligman et al., 2005).

A proposta avançada por Sirgy e Wu (2009) vai no sentido de que, além da elevada importância dos caminhos mencionados para alcançar a Felicidade, dever-se-ia acrescentar outro critério que seria a *Vida Equilibrada*. Para tal, os autores definem equilíbrio como “um estado que reflete a satisfação ou preenchimento em vários domínios importantes com pouco ou nenhum afeto negativo noutros domínios” (cit in Sirgy & Wu, 2009). Alguns estudos sugerem que as pessoas estão mais satisfeitas com a vida quando obtêm satisfação nos vários domínios do que apenas num domínio, pela capacidade que teriam de satisfazer o espectro completo das suas necessidades desenvolvimentais. Importante para esta teoria é a ideia que a satisfação com a vida só é obtida se as necessidades de sobrevivência e crescimento foram supridas.

A abordagem de Keyes (2005) visa uma integração dos componentes hedónicos e eudaimónicos. A saúde mental é pensada como um estado em que “a pessoa está livre de psicopatologia e a florescer com elevados níveis de bem-estar emocional, psicológico e social” e seria percebida como uma síndrome de sintomas de hedonia (e.g. afeto positivo e satisfação com a vida) e sintomas de funcionamento positivo (e.g. propósito na vida e relações positivas com os outros).

2.Perspetiva Hedónica de Felicidade

2.1. Origem e características

O interesse sobre o que confere a Boa Vida e meios para a alcançar acompanha os filósofos e os psicólogos desde há muito tempo (Diener, 2000). A palavra grega *hedonê* significa “prazer” e dela provém o termo hedonismo. O precursor do hedonismo foi o filósofo grego Aristuppus (435-366 BCE) que defendia a Boa Vida pela experiência de maximização do prazer e minimização da dor, e que a felicidade surgiria como a totalidade dos momentos hedónicos experienciados pela pessoa (Ryan & Deci, 2001; Peterson, Park & Seligman, 2005). No pós- Iluminismo, o Utilitarismo assume especial relevância e destacam-se os filósofos David Hume (1711-1776) e Jeremy Bentham (1748-1832), sustentado a sua doutrina nos princípios hedónicos. Esta doutrina preconiza que é na tentativa que o indivíduo faz para maximizar o prazer (emocional, mental e físico) e interesse próprio que pode ser construída uma boa sociedade (Peterson et al., 2005; Ryan & Deci, 2001; Diener, 2000; Diener et al., 2002) e que, “a melhor sociedade é a que proporciona maior felicidade para o maior número de pessoas” (Veenhoven, 1996 cit in Galinha & Ribeiro, 2005, p. 205). Os Estados Providência surgiram

sustentados nos princípios utilitaristas (século XX) no sentido de conferir a toda a sociedade o melhor que esta pudesse ter e, acentuando numa mudança de paradigma económico – pós materialismo –, surge o termo Qualidade de Vida (Galinha & Ribeiro, 2005). O conceito de bem-estar subjetivo surge na década de 70 na sequência dos avanços na área da Saúde, onde o foco recai na promoção da saúde e estilo de vida, e consistiu-se como uma dimensão positiva da Saúde e Saúde Mental (Galinha & Ribeiro, 2005; Galinha, 2008).

Os Indicadores Sociais (1974) procuram providenciar uma avaliação mais detalhada das condições sociais de diferentes comunidades, sendo que a Qualidade de Vida surge em função das condições objetivas da sociedade em que cada pessoa se insere. De modo a definir os indicadores sociais, estes foram divididos entre *Indicadores Sociais Objetivos* – que mediriam de forma normativa as condições de vida dos grupos sociais (e.g. através do salário, saúde, educação) –, e os *Indicadores Sociais Subjetivos* – aspetos da vida pessoal, através de relatos diretos e características de vida, como as aspirações, expectativas, felicidade e satisfação (Schneider, 1975). Esta divisão foi particularmente importante na persecução da investigação nesta temática. Com esta distinção, a investigação debruça-se nas medidas de Satisfação Global com a Vida e com medidas de satisfação em aspectos específicos da vida (domínios). Schneider (1975) conclui que os indicadores objetivos *per se* não são suficientes para avaliar a riqueza ou qualidade de vida que as pessoas, realmente, experienciam. Não obstante a importância da existência de indicadores sociais, os investigadores do bem-estar subjetivo consideram que estes não definem, por si só, a qualidade de vida (Diener & Suh, 1997 *in* Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999).

2.2. Bem-Estar Subjetivo (*Subjective Well-being*)

O bem-estar subjetivo, comumente chamado de felicidade, parte do princípio que cada pessoa tem o direito de decidir se a sua vida é ou não valiosa (Diener, 2000), ou seja, é o estudo daquilo a que as pessoas chamam, de um ponto de vista leigo, de felicidade e satisfação (Diener, Oishi & Lucas, 2003). Este conceito refere-se às avaliações das pessoas das suas vidas e é constituído por um conjunto de elementos separáveis mas interrelacionados. Engloba uma *dimensão cognitiva*, que consiste num juízo avaliativo e, habitualmente nomeado Satisfação com a Vida – em termos globais ou em domínios específicos, e uma *dimensão emocional*, constituída por afecto positivo (emoções e humor agradáveis) e reduzido afecto negativo (Diener et al., 1999; Diener, 2000; Diener, Lucas & Oishi, 2002; Galinha & Ribeiro, 2005). O afecto consiste na junção do humor e das emoções e representa as avaliações em tempo real que as pessoas fazem dos eventos que ocorrem nas suas vidas. O interesse da investigação no bem-estar subjetivo recai mais nos humores a longo-prazo do que nas emoções momentâneas, devendo por isso incluir-se no seu estudo medidas tanto para o afecto prazeroso como não prazeroso (Diener, et al., 1999).

A Satisfação com a Vida global é a avaliação cognitiva positiva da vida como um todo; o afeto positivo relaciona-se com a frequência de emoções positivas (alegria, afeição, orgulho) que a pessoa experiencia e o afeto negativo (vergonha, culpa, tristeza) com a frequência de emoções negativas (Diener, 2000; Diener et al., 2002; Galinha & Ribeiro, 2005). Segundo Diener (1993), implícita em todas as definições do bem-estar subjetivo é a ideia de que “os seres humanos não só são capazes de avaliar eventos, circunstâncias de vida e a si mesmos, como o fazem continuamente” (p.107). Quantas mais as experiências emocionais agradáveis, mais predisposta está a pessoa a perceber a vida como positiva e satisfatória; por sua vez, as pessoas são “infelizes” quando avaliam a maioria dos fatores da sua vida como perigosos ou potencialmente bloqueadores dos seus objetivos.

Os critérios de bem-estar e o julgamento de quão satisfeita a pessoa está com a sua vida surgem em comparação com um padrão estabelecido pela própria pessoa e não por imposição externa (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). A felicidade, englobando as avaliações cognitivas e emocionais, não se reduziria apenas ao hedonismo/prazer físico, mas referir-se-ia à realização de objetivos e resultados valorizados pela pessoa (Diener et al., 1998 *in* Ryan & Deci, 2001).

A ideia de que a intensidade da experiência com afetividade positiva confere uma maior percepção de felicidade à pessoa foi refutada ao verificar-se que, embora em níveis não tão intensos, a frequência de afetividade positiva, ainda que moderada, era um maior preditor de felicidade. Ou seja, apesar da desejabilidade individual das experiências positivas intensas, estas acabam por ter uma baixa relação com o bem-estar a longo prazo devido a efeitos secundários desagradáveis resultantes do contraponto entre intensidade afetiva positiva e a raridade deste tipo de afetividade (Diener, Sandivik & Pavot, 2001).

Dentro do Bem-Estar Subjetivo, o conceito de Satisfação com a Vida também é delimitado entre Satisfação com a Vida Global e a Satisfação com a Vida em Domínios, uma vez que os próprios processos e respostas envolvidos na avaliação que a pessoa faz são diferentes. No que se refere à Satisfação Global com a Vida várias foram as posições tomadas: de que a avaliação realizada pela pessoa de uma característica ou atributo da sua vida depende da percepção que tem desse atributo, e da forma como compara esta percepção com os seus padrões internos (Campbell et. al., 1976); quanto menor a discrepância entre a percepção que a pessoa tem das realizações conseguidas na sua vida e o seu padrão de referência, maior a sua Satisfação com a Vida (Diener, 1984). Veenhoven (1996) assume uma posição menos consentânea com as anteriores ao conceptualizar a Satisfação com a Vida como implicando não só uma avaliação cognitiva mas também afetiva; esta poderia incluir “sentimentos de realização das necessidades, dos objetivos e dos desejos do próprio” (Michalos, 1985 *cit in* Galinha, 2008). Na satisfação com os domínios específicos da vida (e.g. conjugal, familiar, profissional) prevê-se que a pessoa detenha memórias e experiências afetivas relacionadas com cada um dos domínios, podendo ser experienciados sentimentos positivos em relação a um domínio e negativos em relação a outro. A satisfação com a vida em domínios difere não só em função das

condições de vida dos indivíduos como da fase da vida em que se encontram, assim como de características como o género e cultura (Galinha, 2008).

Sirgy & Wu (2009) referem que os domínios da vida estão estruturados e organizados em torno de um conjunto de necessidades (e.g. sociais, estima, conhecimento) mas também refletem as experiências afetivas relacionadas com outros domínios (e.g. o lazer envolve um conjunto de atividades que se relacionam com necessidades sociais); também foi mostrado que tentar reduzir a discrepância entre o que se tem e o que se quer ou mudar a importância da perceção dos objetivos para os diferentes domínios pode aumentar a satisfação global com a vida (Wu, 2009).

No que respeita o Afeto Positivo e o Afeto Negativo, inicialmente o foco na investigação residia no Afeto negativo pelo valor que tinha para a sobrevivência uma vez que, por exemplo, o medo motiva os indivíduos a escaparem de situações potencialmente ameaçadoras ou perigosas; já o afeto positivo apresentava um papel evolutivo menos óbvio (Watson, 2002), mas estava implicado na sobrevivência e reprodução dos nossos ancestrais humanos (Sirgy e Wu, 2009). Assim, Sirgy e Wu (2009) consideram que as emoções negativas sejam essenciais para promover as necessidades de sobrevivência (e.g. biológicas, segurança e necessidades económicas) e as emoções positivas necessidades de outra ordem relacionadas com o crescimento, como necessidades sociais, estima ou auto-atualização. Deste modo, ambos os tipos de afeto são essenciais para o florescimento.

O estudo do bem-estar subjetivo tem sido realizado em relação a várias variáveis; variáveis demográficas (género, cultura, idade), traços de personalidade, *coping* e persecução de objetivos, relações e hereditariedade (Myers & Diener, 1995; Prieto, Diener, Tamir, Scollon & Diener, 2005). Os resultados mostram que estas características apresentam correlações moderadas ou não significativas, não tendo uma contribuição central na perceção de Satisfação com a Vida. Um estudo de Campbell, Converse e Rogers (1976) que incluía 10 fatores como, por exemplo, o salário, número de amigos e educação mostrou que estas variáveis juntas contribuíram apenas para 15% da variância na felicidade (*in* Diener, 2000). Não obstante, destas variáveis, aquelas que mostraram um efeito moderado relacionam-se, por exemplo, com os traços de personalidade, o trabalho, lazer e relações sociais de suporte (Myers, 2000).

O mito de que ao longo da vida se vivenciaríamos períodos marcadamente mais infelizes não encontrou suporte empírico tendo-se verificado que não existe um período da vida linearmente identificável como o mais feliz ou infeliz – o que se alterava eram os preditores da felicidade (Myers, & Diener, 1995). Os relatos de felicidade das pessoas são relativamente constantes ao longo do tempo, apesar das circunstâncias da vida. As pessoas felizes, em comparação às deprimidas, seriam menos auto-centradas, hostis e abusivas e, por outro lado, seriam pessoas de maior confiança, sociáveis, criativas, capazes de amar (Myers, 2000).

Embora a maioria dos estudos sobre o bem-estar subjetivo tenha procurado perceber quais as variáveis que causam o bem-estar subjetivo, começou a verificar-se que muitas das variáveis descritas como estando na sua causa podiam ser pensadas como consequências, ou como causa e consequência

(e.g. ter um casamento feliz pode aumentar a satisfação com a vida mas as pessoas felizes também podem ter mais capacidade para manter casamentos felizes) (Headey, Veenhoven & Wearing, 1991). Neste sentido, Diener (1984) sistematizou a distinção realizada por Wilson (1960) entre os fatores topo-base (*top down*) e base-topo (*bottom up*) (in Diener, 1999). As teorias *base-topo* preconizam que pela soma do bem-estar subjetivo em domínios específicos, como casamento, trabalho, família, é desenvolvido um sentimento global de bem-estar subjetivo. As teorias *topo-base* defendem que os indivíduos têm uma predisposição para interpretar positiva ou negativamente as experiências da vida (Headey et al., 1991; Galinha, 2008). Ou seja, as primeiras procuram perceber os fatores externos/situacionais e demográficos na variabilidade do bem-estar subjetivo, e as segundas procuram perceber a influência dos fatores internos ao indivíduo no bem-estar subjetivo (Diener, 1999; Galinha, 2008).

No estudo do bem-estar subjetivo existe uma vasta diversidade de teorias, algumas das quais irão ser em seguida sucintamente apresentadas. “Que tipo de pessoas estão mais predispostas a estar bem ou felizes?” e “Haverá pessoas que possam ser caracterizadas com estando bem ou felizes?” (in Ryan & Deci, 2001) são perguntas adjacentes ao estudo da personalidade e bem-estar subjetivo, sendo a personalidade avançada como um dos preditores mais fortes e consistentes do bem-estar subjetivo (Diener, et. al., 1999; Diener, 2000) e habitualmente estudada nesse âmbito. As teorias relacionadas com o *Temperamento* prevêm que a ligação entre personalidade e bem-estar subjetivo é a predisposição genética que as pessoas parecem ter a ser felizes ou infelizes. (Diener, 1999; Diener et al., 2002). A partir da constatação de que as pessoas normalmente tendem a voltar a um nível base de afeto positivo e negativo após a ocorrência de um evento bom ou mau, Headey e Wearing (1989, 1992) postularam a teoria do *equilíbrio dinâmico* em que a personalidade determinaria os níveis-base das respostas emocionais. Os eventos e circunstâncias influenciam a felicidade, mas ao longo do tempo esta tende a voltar ao seu nível habitual (Diener et al., 1999; Diener, 2000; Diener et al., 2002) e variáveis como o salário, atratividade física e saúde teriam pouco efeito no bem-estar subjetivo, não obstante o impacto que pudessem ter na vida das pessoas (Myers & Diener, 1995).

Determinados traços de personalidade também têm sido sistematicamente associados com o bem-estar subjetivo, como a extroversão, otimismo, autoestima e expectativa de controlo (Myers & Diener, 1995; Diener et al., 1990). Por exemplo, a extroversão poderá ter impacto no bem-estar subjetivo, na medida em que as pessoas extrovertidas mais facilmente se envolverão em situações sociais (Myers & Diener, 1995) e experienciam mais afeto positivo e maior sensibilidade às recompensas (Diener et al., 1990); e o otimismo, como tendência a esperar sempre resultados positivos, influencia o bem-estar subjetivo na medida em que a pessoa ao esperar resultados favoráveis também se move no sentido de os alcançar.

Os padrões culturais são outro ponto fundamental no bem-estar subjetivo (Myers & Diener, 1995; Diener, 2000; Diener et al., 2003). Enquanto nas sociedades com menores possessões materiais e menor riqueza, a obtenção de bens levava a um aumento da Satisfação com a Vida, nas sociedades

com elevado nível de vida o aumento nos salários não provocava aumento na Satisfação com a Vida; deste modo, é sugerido que os padrões de vida influenciam aquilo que as pessoas desejam. (Diener, 2000). Em termos culturais, as culturas individualistas (ênfase nos sentimentos, emoções e objetivos do indivíduo) percebem maior Satisfação com a Vida em comparação às individualistas (vigoram a vontade coletiva e emoções negativas) (Myers & Diener, 1995; Diener, 2000).

As expectativas e objetivos constituem-se como outros fatores de relevo; os tipos de objetivos que se têm, fazer progressos em direção aos objetivos, o sucesso com que se poderá alcançá-los e não ter objetivos incompatíveis é apontado como um preditor satisfação com a vida. Variáveis como o dinheiro devem ser consideradas quando este é necessário à obtenção de um objetivo específico (Myers & Diener, 1995; Diener et al., 1999; Diener, 2000; Diener et al., 2003).

A teoria de satisfação de necessidades preconiza pela redução da tensão e satisfação das necessidades biológicas e psicológicas a pessoa se sinta feliz. Esta teoria sustenta-se na teoria de Freud (1933/1976) do princípio do prazer e na teoria de Maslow (1970) do modelo hierárquico de necessidades. A medida em que as pessoas satisfazem as suas necessidades relaciona-se, assim, com a satisfação com a vida (Diener et al., 1999).

3.Perspetiva Eudaimónica de Felicidade

3.1. Origem e características

Apesar da predominância inicial da corrente hedónica no estudo de Felicidade, muitos foram os filósofos e visionários que criticaram a felicidade, por si mesma, como critério para o bem-estar. (Ryan & Deci, 2001). A palavra grega *Eudaimonia* tem encontrado tradução em «Felicidade» (Aristóteles, 1993).

Aristóteles, filósofo grego propulsor do eudaimonismo, na sua *Ética Nicomáquia* postula que toda atividade humana tem um fim. Ao debater a natureza da felicidade, posiciona que todo o conhecimento e todas as escolhas objetivam um bem ulterior, e esse bem é consentâneo entre cultos e leigos como sendo Felicidade; contudo a dúvida residiria, precisamente, em saber o que é a Felicidade. Segundo Aristóteles esta seria uma atividade da alma de acordo com a virtude perfeita (1993). O seu argumento é considerado parcialmente tautológico por Martin (2007), por hipotetizar que cultivar a virtude traz formas de felicidade definidas pelo exercício da virtude. Em relação à vida prazerosa e à crítica à felicidade hedónica, este considera-a, nestes moldes, um ideal vulgar, em que as pessoas são meramente escravas dos desejos (Ryan & Deci, 2001).

Eudaimonia, enquanto estado subjetivo, envolve os sentimentos que ocorrem quando a pessoa se move em direção à auto-realização para possa desenvolver os seus potenciais e conferir propósito à sua vida (Waterman, Schwartz & Conti, 2006). As teorias eudaimónicas defendem que nem todos os desejos ou resultados valorizados pela pessoa conduzem, quando alcançados, ao bem-estar. Segundo

esta perspectiva a felicidade subjetiva não teria relação com o bem-estar (Ryan & Deci, 2001). O bem-estar eudaimônico surge, então, tanto como complemento quer em contraste ao bem-estar subjetivo (Waterman, 2010).

Ryff (1989), a primeira psicóloga a falar em Bem-Estar Psicológico, elabora uma argumentação crítica em relação à corrente hedônica. Refere que o objetivo dos investigadores não era definir a estrutura básica do bem-estar mas antes o foco na mudança social, e questiona a adequabilidade da tradução do termo grego *eudaimonia* por felicidade, sublinhando que esta questão terminológica poderia ter alterado o rumo da investigação efetuada no bem-estar psicológico. O *Daimon*, enquanto ideal, seria a perfeição dirigida às lutas das pessoas, conferindo-lhes direção e significado.

Dentro da corrente eudaimônica surgem várias linhas teóricas que irão ser seguidamente exploradas. Embora durante muito tempo a investigação sucedesse numa clara oposição entre Bem-Estar Subjetivo e Bem-Estar Psicológico, a maioria das teorias emergentes tendem para alguma ou total integração das conceptualizações de Bem-Estar.

3.2. Conceitos e abordagens

Bem-estar psicológico (Psychological Well-being)

O Bem-Estar Psicológico é elaborado com base nas formulações no desenvolvimento humano e desafios existenciais da vida (Keyes et al, 2002). Este tem sido salientado como experiência subjetiva a longo prazo. Apesar do bem-estar oscilar acentuadamente ao longo do tempo, cada pessoa tende a manter um nível médio padrão. Não obstante as alterações que possam ocorrer ao nível do bem-estar psicológico face às circunstâncias da vida, a longo prazo este tende a mostrar-se coerente, o que o torna relevante (Bizarro, 1999). Visando o crescimento pleno e desenvolvimento do indivíduo, as teorias base para o estudo do bem-estar psicológico foram a auto-atualização (Maslow, 1968), funcionamento completo (*full functioning*) (Rogers, 1961), maturidade (Allport, 1961), individuação (Jung, 1993) e as perspectivas desenvolvimentais que enfatizam os diferentes desafios nas diversas fases do ciclo da vida (*in* Keyes et al., 2002; Ryff, 1989). Genericamente, o bem-estar psicológico relaciona-se com os desafios impostos pela vida, desde a persecução de objetivos com significado, ao crescimento e desenvolvimento enquanto pessoa e estabelecimento de relações de qualidade com os outros (Keyes et al., 2002). Pela convergência de algumas teorias Ryff (1989) apresenta uma abordagem multidimensional do bem-estar psicológico em que nomeia seis características psicológicas do bem-estar. A *auto-aceitação* envolve a detenção de uma atitude positiva em relação ao próprio *self*, e é muito importante no que respeita o funcionamento psicológico ótimo. Envolve a tentativa que as pessoas fazem para se sentirem bem com elas mesmas, apesar de cientes das suas limitações, e deter um sentimento positivo com o passado. As *relações positivas com os outros* referem-se à tentativa de desenvolver e manter relações interpessoais calorosas e de confiança. A capacidade de amar surge

como central na saúde mental e as relações de proximidade como critério de maturidade. A *autonomia* engloba a presença de auto-determinação, independência, a capacidade de resistir à pressão social no modo como se pensa e age, regulação do comportamento pela própria pessoa e avaliação do *self* estabelecida com base em critérios pessoais. A capacidade de moldar o ambiente e mover-se no sentido de encontrar as suas necessidades e desejos pessoais é denominada *Mestria Ambiental*. Um dos aspetos que confere saúde mental é acreditar que existe significado e propósito na vida, ou seja, o *Propósito na Vida* engloba sentir que a vida passada e presente tem significado, sustentar crenças que dão propósito à vida e ter objetivos, direccionalidade e intencionalidade. Finalmente, o *Crescimento Pessoal* pressupõe que, não obstante o desenvolvimento realizado nas anteriores características, a pessoa continua a crescer, a desenvolver o seu potencial e a expandir-se, em suma, potencializar ao máximo os talentos e capacidades pessoais (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002; Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995).

Expressividade Pessoal (Personal Expressiveness)

A teoria proposta por Waterman, Schwartz & Conti (1993) da Expressividade Pessoal vem incrementar a discussão sobre a base filosófica da eudaimonia como concepção do bem-estar e está particularmente relacionada com o conceito de motivação intrínseca (Deci & Ryan, 2008).

As concepções de felicidade hedónica e eudaimónica correspondem a estados subjetivos positivos experienciados em menor ou maior amplitude, consoante a atividade em que a pessoa está envolvida. Embora a felicidade seja hedonicamente definida, a dimensão eudaimónica do bem-estar refere-se a se as pessoas vivem de acordo com o seu verdadeiro *daimon* ou verdadeiro *self*. Quando a pessoa considera importante o desenvolvimento dos seus potenciais pessoais e está envolvida com sucesso na realização desses potenciais, estará apta a experienciar tanto o prazer hedónico como eudaimónico. De salientar que estes construtos não são independentes (Ryan & Deci, 2008; Waterman, Schwartz & Conti, 2008); as atividades são organizadas em três categorias: as que propiciam tanto prazer hedónico como eudaimonia; as que providenciam apenas prazer hedónico e as que não dão origem a nenhum dos dois. Nesta perspetiva é inviável a pessoa experienciar eudaimonia numa atividade e não obter prazer hedónico. A expressividade pessoal é concetualizada como um critério fundamental para fazer escolhas relativas com a identidade (Waterman, 2008).

Na teoria eudaimónica da personalidade (Waterman, 1992,1994 *in* Waterman et al., 2008) é proposto que o desenvolvimento da identidade irá ser melhor sucedido quando as pessoas estão capazes de identificar os seus melhores potenciais, envolvendo-se em atividades que os movem no sentido da realização desses potenciais. Segundo Waterman experienciar, ao nível das atividades, os dois estados subjetivos resultaria num maior progresso para a auto-realização e para a sua busca de forma sistemática e com valor (Waterman, 2008).

No que se refere à motivação, as atividades passíveis de provir prazer hedônico são hedonicamente motivadas, e aquelas onde se experienciam prazer hedônico e eudaimonia seriam intrinsecamente motivadas (Waterman, 2008).

Teoria da Auto-determinação (Self-determination Theory)

A teoria da **auto-determinação** (Ryan & Deci, 2000) aborda a motivação e personalidade humana e tem como ponto de partida “a atividade orientada para o crescimento” (Deci & Ryan, 2000). São destacadas as condições sociais e contextuais que possam ou não promover a motivação intrínseca, a auto-regulação e o bem-estar das pessoas; isto é possível através da investigação das suas tendências de crescimento e necessidades psicológicas inatas. Os autores identificam três necessidades particularmente importantes para a teoria por tenderem a facilitar o funcionamento ótimo do crescimento, integração, desenvolvimento social e bem-estar pessoal. São elas a necessidade de *competência* (envolvimento em desafios ótimos e experienciar mestria e eficácia nos meios físico e social), *relação com outros* (desejo de se sentir conectado com os outros, através de sentimentos de pertença, segurança e intimidade) e *autonomia* (volição – necessidade que a pessoa tem de organizar o seu comportamento e experiência e que a sua ação esteja de acordo com o sentimento integrado do seu *self*) (Deci & Ryan, 2000). As necessidades são concetualizadas como inatas e não aprendidas, e são importantes para perceber questões como a aprendizagem humana, relações interpessoais, mestria e forma como as pessoas gerem os ambientes físico e social. A pessoa é vista como um agente ativo no seu ambiente interno e externo, envolvendo-se em atividades que conferem interesse e procurando coerência pessoal e interpessoal (Deci & Ryan, 2000). Nesta teoria, a necessidade básica (física ou psicológica) constitui-se como um estado energizante que, uma vez satisfeito, promove a saúde e bem-estar. Assim, as supramencionadas necessidades devem ser satisfeitas continuamente ao longo do desenvolvimento, para que as pessoas experienciem nas suas vidas um constante sentido de integridade, bem-estar e eudaimonia (Ryan & Deci, 2000).

Central nesta teoria é a motivação e, fundamentalmente, a motivação intrínseca, concetualizada como as tendências que as pessoas têm para procurar novidade e desafios, onde possam exercitar capacidades, aprender, e explorar. Esta apresenta-se como a maior fonte de satisfação e vitalidade ao longo da vida dos indivíduos (Csikszentmihalyi & Rathunde, 1993; Ryan, 1995 *in* Ryan & Deci, 2000). Sumariamente, enquanto a motivação intrínseca refere-se ao desempenho de uma atividade pela satisfação da atividade em si mesma, a motivação extrínseca é quando a atividade é desempenhada com objetivo de alcançar um outro resultado.

Experiência Ótima (Flow)

A teoria do *Flow* de Csikszentmihalyi (1991) tenta compreender o fenômeno da experiência autotélica. Este termo tem origem em duas palavras gregas - *auto* «*self*» e *telos* «objetivo», e é um conceito fundamental para a compreensão do funcionamento ótimo por ter um fim em si mesma, ser recompensadora e não depender das consequências da atividade experienciada. A experiência de *Flow* pode ser boa por ter a capacidade de tornar a vida mais rica, intensa e por lhe conferir significado. Genericamente, esta experiência é caracterizada pela sensação que as pessoas têm de as suas capacidades serem consentâneas/estarem equilibradas com os desafios específicos da atividade com que se deparam; ser uma experiência dirigida por um objetivo e em que se recebe informação imediata sobre o desempenho da atividade. Em *Flow*, perde-se o sentido de auto-consciência e de passagem do tempo, enquanto se usufruiu da atividade (Deci & Ryan, 2000). Uma das características mais universalmente reportadas na experiência ótima é o foco da concentração durante uma atividade profundamente aprazível (Csikszentmihalyi, 1992). O *flow* não se constitui, contudo, como uma experiência prazerosa em si mesma; embora as pessoas possam considerar a experiência agradável, este é um julgamento realizado somente à posteriori; por a percepção das emoções positivas não ser imediata no decurso da atividade (o *flow* é imersivo e não consciente), a experiência de *flow* distingue-se assim do puro hedonismo onde experimentar emoções positivas no momento é um aspeto central (Csikszentmihalyi in Peterson et al., 2005). A experiência ótima costuma ocorrer em atividades estruturadas, contudo, uma vez que a vida tende a estruturar-se de uma forma coerente, várias são as atividades, inclusivamente de rotina ou obrigatórias, passíveis de providenciar a experiência de *flow* (Csikszentmihalyi, 1992). Deci & Ryan (2000) sugerem que a experiência de *flow* seja o protótipo de uma atividade intrinsecamente motivada, contudo também não é menos verdade que nem todas as experiências de *flow* sejam conotadas com significado (Peterson et al., 2005).

Em relação à Qualidade de Vida e Prazer Csikszentmihalyi (1991) refere o sentimento de segurança é um dos componentes mais importantes da felicidade e as pessoas procuram obtê-lo ao tentar que as condições externas correspondam aos seus objetivos ou mudando a forma como experienciam o ambiente externo de modo a que não haja dissonância com os próprios objetivos. Compreender a experiência de *flow* revela-se importante para perceber as lutas/desafios do *self* e a qualidade do bem-estar individual (Csikszentmihalyi, 1992).

Significado na Vida (Meaning in Life)

A construção de significado na vida é uma atividade crucial e única aos seres humanos (Baumeister & Vohs, 2002; Emmons, 2003; Cohen & Cains, 2012). O Significado, sob uma perspetiva clínica, foi primeiramente proposto por Frankl (1963) que referiu que as pessoas estão muito

motivadas a encontrar significado pessoal, a entender o porquê das suas vidas, percebendo-a como significativa, valiosa, importante e com propósito. Experienciar significado seria basilar para o bem-estar e estaria associado a aspetos da saúde psicológica (McMahan & Renken, 2011; Morgan & Farsides, 2009). Para viver autenticamente pressupõem-se que a vida tenha significado, sendo que nas teorias eudaimónicas de bem-estar, focadas no crescimento pessoal e forças psicológicas, o significado é realmente importante (Steger, Frazier, Oishi & Kaler, 2006)

A questão sobre se ter significado na vida contribui para o bem-estar subjetivo das pessoas tem sido colocada e tem sido verificado que o significado e propósito se associam positivamente com a felicidade, satisfação com a vida e preenchimento (Baumeister & Vohs, 2002; Cohen & Cairns, 2012; McMahan & Renken, 2011) e associa-se negativamente com a depressão, ansiedade e abuso de substâncias (McMahan & Renken, 2011). O significado na vida é definido como a forma como as pessoas compreendem e vêm significância nas suas vidas, e a forma como se percebem a si mesmas como tendo um propósito ou objetivo, sendo que estas construções são fundamentalmente de natureza cognitiva (McMahan & Renken, 2011). Já para Cohen & Cairns (2012) a satisfação (felicidade) e preenchimento que surgem pelo alcançar dos atingidos e pelas experiências de vida relacionam-se com a componente afetiva do significado. O “paradoxo da parentalidade” ilustra a ideia de que a felicidade e o significado são construtos distintos (Baumeister & Vohs, 2002): ter filhos reduz a felicidade e satisfação com a vida dos pais, mas o elevado significado da parentalidade compensa esta diminuição. Contudo, apesar de distintos, não seriam opostos ou negativamente correlacionados. Baumeister e Vohs sugerem que uma vida com mais significado conferiria uma vida mais feliz e que a ausência de significado inviabilizaria uma felicidade duradoira. Propõem que o significado “é necessário para a felicidade mas não é suficiente para a felicidade” (p.612).

Vários são os caminhos para alcançar o significado; por exemplo, a satisfação das necessidades de propósito (objetivos e preenchimento), valores, sentido de eficácia e valor próprio (Baumeister & Vohs, 2002), deter objetivos na vida e percebê-la como valiosa (Emmons, 2003); capacidade da pessoa para agir, concentrar-se e envolver-se através de um objetivo (Csikszentmihalyi, 1990) e persecução de objetivos ou propósito (Ryff & Singer, 2008).

Em relação à obtenção de significado pelas satisfação das necessidades, Baumeister & Vohs (2002) referem que os estudos empíricos mostram que através de vários fatores como a família, trabalho, religião e projetos pessoais as pessoas buscam significado (Emmons, 1997), o que permite protegê-las da falta de significado e não as pressiona à satisfação de todas as necessidades, em todas as áreas da vida.

Alguns estudos surgem na tentativa de entender de que forma a felicidade e o significado contribuem para o bem-estar. O estudo de King e Napa (1998) procura perceber como estes dois conceitos influem na conceção de boa vida. Para os autores o significado envolveria deter um sentido de propósito e objetivos. O estudo mostrou que tanto a felicidade como o significado determinam a desejabilidade de uma boa vida e que a saúde não foi tão relevante. No estudo de McGregor e Little

(1998) o funcionamento ótimo envolveria integridade, relacionada com o significado, e a capacidade de atingir objetivos. A felicidade é perspectivada como bem-estar subjetivo e o significado como o sentimento de conexão, propósito e crescimento. Os projetos pessoais teriam uma função dual – uma função simbólica em direção à integridade (significado) e uma função instrumental em direção à eficácia (felicidade). Ambos os construtos são desejáveis e não mutuamente exclusivos. Outro estudo mostra que a detenção de um conjunto de valores consistentes (objetivos valorizados que guiam a vida das pessoas) foi positivamente associada ao bem-estar positivo (Savig & Schwartz, 2000).

4. Hedonia, Eudaimonia e Adolescência

Adolescência tem a sua raiz na palavra em latim *adolescere* que significa “crescer, desenvolver-se, tornar-se maior” (Bizarro, 1999). Por sua vez, o florescimento vem do latim *fluorescere* e remete para o desenvolvimento ótimo. Em suma, o desenvolvimento positivo dos adolescentes visa a construção e fortalecimento de valores que permitam aos jovens crescer e florescer ao longo da vida (Park, 2004a).

No que respeita a adolescência e a felicidade torna-se curioso retomar a *Ética Nicomáquea*, em que Aristóteles inviabilizava que a felicidade pudesse ser experienciada por crianças e adolescentes, uma vez que apenas através do exercício das virtudes é que esta poderia ser alcançada e isso acontece somente em idade adulta.

Os estudos no bem-estar subjetivo e bem-estar psicológico realizados com população adolescente são bastantes escassos, assim como a construção de instrumentos adaptados a esta população, principalmente quando em comparação com a população adulta.

De notar que no que respeita o bem-estar (subjetivo e psicológico) este era estabelecido com base num modelo médico, psicopatológico, em que o bem-estar se definiria pela ausência de sintomas. Deste modo, os estudos no âmbito da psicopatologia desenvolvimental eram abundantes, assim como os programas de intervenção para os jovens assentes em várias problemáticas (e.g. abuso de substâncias e suicídio), contudo pouca investigação existia no sentido de perceber de que modo as crianças e adolescentes se tornam, por exemplo, socialmente competentes, motivados e dirigidos, visando um desenvolvimento psicológico positivo (Larson, 2000; Lerner, Almerigi, Theokas & Lerner, 2005; Park, 2004b). Ainda, alguns dos estudos (e.g. Compas, 1993; Offer & Schonert-Reichl, 1992) obtinham informações dos adolescentes somente por intermédio dos pais e professores (*in* Bizarro, 1999). No entanto, esta é uma fase desenvolvimental que tem ganho mais visibilidade nos últimos anos no que concerne o estudo do bem-estar, pela tentativa de conceptualização e medição quer do bem-estar subjetivo como do bem-estar psicológico.

A adolescência caracteriza-se como um estágio desenvolvimental distinto dos demais pelos desafios e oportunidades específicos (Antaramian, Huebner & Valois, 2008) e pelas transições vivenciadas serem dramáticas e transversais a todos os domínios do desenvolvimento (social,

emocional, físico, cognitivo). A crescente autonomização e independência, as relações interpessoais, a adaptação às mudanças físicas e psicológicas, a vida escolar, a expressão emocional e mudanças cognitivas e sócio-cognitivas são questões muito significativas e com impacto na vida dos adolescentes (Bizarro, 1999; Harter, 1999). Neste período, a estrutura do *self* ainda não está organizada de uma forma coerente nem a representação do *self* é internamente consistente (Harter, 1999). Pela complexidade destas transições, os adolescentes podem estar sujeitos a uma certa vulnerabilidade, que confere ameaça significativa, associada aos processos de auto-descoberta e independência (Antaramian et al., 2008). Bizarro (1999) destaca a importância do bem-estar psicológico dos adolescentes precisamente pelas características desenvolvimentais que lhes estão associadas; já a Satisfação com a Vida parece estar bastante relacionada com a facilitação de um desenvolvimento adaptativo e saúde mental ótima dos adolescentes (Antaramian et al., 2008; Park, 2004b).

O bem-estar subjetivo dos adultos, numa perspectiva de traço, tende a ser relativamente estável ao longo do tempo. Contudo, nos adolescentes e jovens adultos hipotetiza-se que a felicidade possa não ser tão estável devido à própria instabilidade relativa às suas condições de vida e as opções sobre a mesma estarem pouco cristalizadas. Assim, a felicidade tenderia a “fixar-se” ao longo do desenvolvimento (Veenhoven, 1991).

O bem-estar tem sido perspectivado como um indicador para a forma como os adolescentes vão vivendo o dia-a-dia, focando as redes sociais, ambientes sociais e processo de individualização (Bourke & Geldens, 2009). Alguns resultados menos positivos, como o aborrecimento, não reportam necessariamente à presença de psicopatologia mas refletem, por sua vez, carências a nível do desenvolvimento positivo. Atualmente, os adolescentes precisam de se sentir motivados, perceber significado nas suas vidas e ver-se como capazes e competentes de forma a suprir as exigências do meio e se desenvolverem positivamente (Larson, 2000).

Algumas variáveis têm sido sistematicamente estudadas e/ou consideradas fundamentais para o bem-estar dos adolescentes, como a família, as relações sociais, as atividades e o lazer.

No que respeita à família, muitos são os estudos que apontam para uma forte associação da satisfação global com a vida dos adolescentes a várias das suas características familiares, como o envolvimento parental, relações positivas, os estilos de parentalidade e apoio parental social (*in* Larson, 2000; Park, 2004b). Os estudos mostram, por exemplo, que os adolescentes que experienciam menor satisfação com a vida tendem a experienciar mais discórdia com os pais, e elevado stress relacionado com a família (*in* Larson, 2000). O estilo de parentalidade, suporte e um baixo nível de discrepância entre os valores e atitude dos pais e os dos adolescentes são fortes preditores da satisfação global com a vida.

As relações sociais e apoio social assumem uma enorme importância. Por um lado, a satisfação dos adolescentes com os amigos e com o seu *Self* vai sendo cada vez mais importante ao longo do desenvolvimento (*in* Park, 2004b) e a socialização com os amigos assume-se como uma das atividades

mais propícias a conferir afetividade positiva (Csikszentmihaly & Hunter, 2003). Bizarro (1999) refere que as relações sociais e um apoio social adequado são dos maiores preditores do bem-estar psicológico, pelo companheirismo, partilha de atividades e expressão de afetos subjacentes a estas relações.

A participação em atividades está bastante relacionada com os níveis de bem-estar psicológico e satisfação com a vida, através da participação em atividade extracurriculares estruturadas (e.g. Larson, 2000), do lazer (e.g. Freire, 2006) e do envolvimento em atividades com providenciem desafio e significado.

O bem-estar psicológico dos adolescentes parece estar relacionado com algumas variáveis; entre elas, o nível sócio-económico (psicologicamente e socialmente importantes), os conflitos conjugais e separação/divórcio dos pais, (possível efeito adverso na adaptação e bem-estar psicológico), situações de stress e doença crónica (Bizarro, 1999). No que respeita o nível sócio-económico é interessante notar que este influencia o bem-estar psicológico, ao não permitir que os adolescentes supram algumas necessidades básicas (famílias carenciadas) ou se envolvam em tantas atividades extracurriculares. No entanto, em relação à afetividade, por exemplo, o estudo de Csikszentmihaly & Hunter (2003) mostra que os adolescentes provenientes de famílias com nível económico mais baixo experienciam maior afeto positivo do que os adolescentes de classes sociais mais elevadas.

Bourke & Geldens (2007) realizaram um estudo sobre o Bem-Estar Subjetivo e o Significado com adolescentes australianos; em relação aos significados do bem-estar, os adolescentes destacaram como aspetos fundamentais as Relações – relações boas e de suporte com familiares, amigos, namorado(a) e professores; as Dimensões Psicológicas que incluem o modo como se sentem sobre si mesmos; Dimensões Pessoais, como objetivos ou estarem envolvidos em atividades e a Saúde. Os autores destacam a natureza holística do bem-estar, família, pressão e stress e foco no *self* como os temas centrais que emergentes neste estudo com adolescentes.

Ao longo do capítulo teórico foi possível verificar que a dicotomização entre as perspetivas hedónicas e eudaimónicas, ainda que profícua acaba por não permitir captar a totalidade dos aspetos inerentes ao bem-estar.

A felicidade, enquanto construto, encerra em si múltiplas ramificações teóricas; como vimos anteriormente a felicidade foi estudada como sinónima de bem-estar subjetivo, constituído pela satisfação com a vida, afetividade positiva e ausência de afetividade negativa (e.g. Diener et al., 1999), como estado subjetivo em que a pessoa procura a auto-realização como forma de desenvolver as suas suas potencialidades e conferir propósito à sua vida (e.g. Waterman, Schwartz & Conti, 2006) e através da importância do significado para viver autenticamente, promover o crescimento pessoal e forças psicológicas (e.g. Steger, Frazier, Oishi & Keler, 2006). Assim, tal como referido por Delle Fave e colaboradores (2011), importa perceber se as definições de felicidade vigentes com origem nas tradições filosóficas são consistentes com as expectativas e compreensão que as pessoas têm. O facto de

a investigação nestes tópicos ser fundamentalmente realizada por recurso a escalas também tem limitado o acesso às conceitualizações das pessoas.

O estudo empírico que será seguidamente exposto pretende reproduzir, com população adolescente, o estudo de Delle Fave e colaboradores (2011) realizado com população adulta. A questão-motivada levantada pelos autores e propulsora do estudo é “a que é que as pessoas se referem quando falam de felicidade?”, sendo esta uma questão que guiará também a atual investigação, mais especificamente, “a que é que os adolescentes se referem quando falam de felicidade?”.

O estudo tem como objetivos gerais explorar as conceções de felicidade dos adolescentes, explorar as coisas mais significativas nas suas vidas e o porquê de serem significativas, e, ainda perceber a relação destes construtos com a satisfação com a vida conferindo, assim, uma visão holística do bem-estar. O objetivo último seria perceber a relevância e papel atribuídos aos vários componentes do bem-estar.

Estes são os objetivos gerais e para os atingir pretende-se explorar como é que os jovens conceitualizam a felicidade, a sua relação com as coisas mais significativas, assim como perceber o processo na atribuição de significado. Pretende-se aceder aos domínios da vida e dimensões psicológicas aos quais os adolescentes atribuem maior felicidade e a que domínios da vida atribuem maior significado. É também importante perceber quais os domínios que coincidem ou divergem no acesso à felicidade e ao significado. Por último, pretende-se perceber as diferentes relações entre a felicidade, o significado e a satisfação com a vida.

A atual investigação revela-se pertinente por vários motivos. Primeiro, como já foi referido, a investigação na população adolescente é muito escassa no que concerne a temática do bem-estar e o presente estudo apresenta-se como um estudo exploratório nesta população; segundo, se os estudos sobre as conceções leigas da felicidade escasseiam com população adulta, esta escassez é ainda mais premente na população adolescente, sendo que estas conceções são bastante importantes pois procuraram descrever a forma como as pessoas pensam sobre a felicidade, como foi inicialmente referido (Furham e Cheng, 2000); as próprias especificidades desenvolvimentais, cognitivas, emocionais e sociais inerentes à adolescência fazem com que estes tópicos sejam de extrema importância, inclusivamente, para a promoção do funcionamento ótimo dos adolescentes; por último, o estudo do bem-estar nos adolescentes revela-se importante ao permitir que estes situem as percebam próprias experiências e estilos de vida (Bourke & Geldens, 2007).

Capítulo II - Estudo Empírico

1. Metodologia

1.1. Participantes. A amostra do presente estudo é constituída por um total de 216 participantes com idades compreendidas entre os 15 e os 20 anos, com uma média de 16.6 ($DP = 1.2$), sendo que 148 (68,5 %) são do sexo feminino e 68 (31,5%) são do sexo masculino. Todos os participantes frequentam o ensino secundário, nos 3 anos que integram este ciclo de estudos; 37% da amostra ($n = 80$) integra o 10º ano de escolaridade, no 11º ano de escolaridade encontram-se 29,6% ($n = 64$) da amostra e 33,3% dos participantes ($n = 72$) frequentam no 12º ano de escolaridade. A maioria dos participantes ($n = 195$) apresenta um Nível de Vida médio (90,3%), 4 participantes apresentam um Nível de Vida abaixo da média (1, 9%) e com um Nível de Vida acima da média surgem 15 participantes (6,9%). Os participantes do estudo são todos estudantes numa escola do Norte de Portugal. Nesta amostra de participantes não há alunos sinalizados pela escola como tendo índices psicopatológicos tratando-se assim de uma amostra não clínica.

O método de amostragem é não estruturado, pelo que as informações sócio-demográficas visam apenas caracterizar a amostra em estudo.

1.2. Instrumentos

Questionário Sócio-Demográfico. O questionário demográfico visa a obtenção de informação relativa às características sócio-demográficas da população consideradas pertinentes para o estudo, e, para tal, inclui informação relativa ao sexo, idade, ano de escolaridade, nacionalidade, nível de vida, agregado familiar, religião, atividades extra-curriculares estruturadas e lazer e *hobbies*.

Eudaimonic and Hedonic Happiness Investigation (EHHI) (Delle Fave, Brdar, Freire, Vella-Brodick, Wissing, 2011; versão portuguesa: Freire e Tavares, 2011). Este instrumento pretende avaliar os componentes hedónico e eudaimónico da felicidade e é constituído por um conjunto de oitos questões, em que seis são abertas e duas são fechadas. As questões abertas têm como objetivo eliciar descrições sobre a felicidade, objetivos e significado. O questionário inicia com uma questão em que se pretende que os participantes definam o que é para eles a felicidade. As questões a que os participantes responderam e que são focadas no presente estudo foram “O que é a felicidade para si? Utilize o tempo que precisar e dê a sua própria definição”, “Por favor enumere os três objectivos futuros mais importantes para si”, “Por favor, enumere as três coisas que considera mais significativas na sua vida actual” e “Para cada uma delas, por favor especifique porque é que a considera significativa (tente ser o mais específico/a possível)”. O questionário inclui também duas escalas de respostas tipo *Likert* (que oscilam entre 1 e 7), constituídas por 12 itens, que visam medir os níveis de

felicidade e os níveis de significado associados a 11 domínios da vida (Trabalho, Família, Nível de Vida, Crescimento Pessoal, Lazer/Tempo Livre, Espiritualidade/Religião, Comunidade, Sociedade e Vida em Geral). Estes domínios, alcançados pelos trabalhos efetuados pelo grupo WHOQOL, incluem tanto indicadores objetivos do bem-estar (Saúde e Nível de Vida) como indicadores subjetivos do bem-estar (Crescimento Pessoal) (Delle Fave, 2011). Os itens/domínios da escala podem ser cotados de 1 a 7 pontos, correspondendo o 1 a “extremamente baixo” (nível de felicidade) e “nada significativo” (nível de significado) e o 7 a “extremamente elevado” (nível de felicidade) e “extremamente significativo” (nível de significado), variando a pontuação entre 12 e 84 pontos (pontuação mais elevada aponta para nível mais elevado de felicidade ou de significativo num determinado domínio da vida). As escalas denotam um bom nível de consistência interna, com um alpha de Cronbach de .85 para a escala dos níveis de felicidade e um alpha de Cronbach de .81 para a escala dos níveis de significado (Freire e Tavares, 2011).

Satisfaction with Life Scale (SWLS) (Diener, Emmons, Larsen, Griffin, 1985; versão portuguesa: Neto, 1993). Esta escala tem como objetivo medir o componente cognitivo do bem-estar subjetivo sob o ponto de vista hedónico. É uma escala unidimensional constituída por 5 itens (por exemplo: “Estou satisfeito/a com a minha vida.” e “Se pudesse recomeçar a minha vida, não mudaria quase nada.”) e surge com o intuito de se obter um julgamento geral dos sujeitos sobre as suas vidas visando medir o conceito de satisfação com a vida (Neto, 1993). Os itens são cotados numa escala de Likert de 7 pontos, em que 1 significa “fortemente em desacordo” e 7 significa “fortemente de acordo”, oscilando a pontuação entre 5 e 35 pontos e quanto maior a pontuação maior a satisfação com a vida por parte do indivíduo. Esta é uma escala que apresenta uma boa consistência interna (.78) e homogeneidade satisfatória (.41).

1.3.Procedimento

1.3.1. Recolha dos dados. Os dados foram recolhidos numa única fase, no ano de 2010, através da administração do *Eudaimonic and Hedonic Happiness Investigation* (EHHI) (Delle Fave, Brdar, Freire, Vella-Brodrick, Wissing, 2011; versão portuguesa: Freire e Tavares, 2011), Satisfaction with Life Scale (SWLS) (Diener, Emmons, Larsen, Griffin, 1985; versão portuguesa: Neto, 1993) e do Questionário Demográfico.

Foram selecionadas três turmas de cada ano de escolaridade do ensino secundário, de forma aleatória, e os instrumentos foram aplicados em grupo, em contexto de sala de aula. O preenchimento dos instrumentos teve uma duração de 30 a 40 minutos. Os itens relativos ao SWLS (versão portuguesa: Neto, 1993) foram apresentados como último ponto do instrumento EHHI (versão portuguesa: Freire & Tavares, 2011). Os dados foram recolhidos numa escola do Norte de Portugal e

foi solicitada a autorização junto do conselho executivo da escola para a administração das provas em contexto de sala de aula.

Relativamente às análises e tendo em consideração as especificidades dos instrumentos utilizados, procedeu-se a uma análise de conteúdo qualitativa às questões sobre felicidade e significado (o quê e porquê). As análises quantitativas foram realizadas através do programa estatístico ISM SPSS (versão 20.0 para Windows).

1.3.2. Codificação de dados qualitativos

A codificação às questões de resposta aberta foram realizadas através de um sistema de codificação previamente desenvolvido (Delle Fave et al., 2011), em que foram obtidos diferentes códigos para as diferentes categorias que constam em cada questão. Para a definição de felicidade as categorizações foram segmentadas em domínios da vida e dimensões psicológicas. O conteúdo das respostas encontra assim correspondência num código pré-definido. A transformação da informação qualitativa para códigos permite que esta informação seja, posteriormente, analisada quantitativamente.

No presente estudo a codificação foi realizada por três investigadoras instruídas sobre o funcionamento do sistema de codificação. Cada investigadora cotou uma questão e seguidamente foram cotadas, pela segunda vez, 30% de todas as questões, por outra investigadora. Foi efetuada uma análise do acordo entre-observadores usando a estatística de Kappa de Cohen de modo a determinar a consistência entre os codificadores. Recorreu-se, para tal, ao programa estatístico ISM SPSS (versão 20.0 para Windows).

Em relação à questão “O que é a felicidade para si?”, os resultados da análise entre observadores mostram que existe um acordo substancial ($Kappa = .75, p < .001$). Os resultados da questão “Por favor enumere os três objetivos futuros mais importantes para si” indicam que o acordo é quase perfeito ($Kappa = .90, p < .001$), e os resultados relativos à questão “Para cada uma delas, por favor especifique porque é que a considera significativa” indicam que existe um acordo substancial ($Kappa = .74, p < .001$) (Landis & Koch, 1977). Depois do acordo entre-observadores, as respostas incongruentes foram discutidas, sendo a decisão final da responsabilidade da coordenadora da equipa.

2. Resultados

Para levar a cabo os objetivos propostos para este estudo será utilizada uma metodologia mista. Em relação às análises qualitativas pretende-se aceder (1) às conceptualizações de felicidade dos adolescentes e (2) às conceptualizações de significado dos adolescentes - coisas mais significativas e porquê de serem significativas, sendo para tal levada a cabo uma análise do conteúdo às questões de resposta aberta. Em relação às análises quantitativas, tenciona-se (3) perceber como a felicidade e o significado se distribuem nos vários domínios da vida, (4) predizer a felicidade e o significado na vida

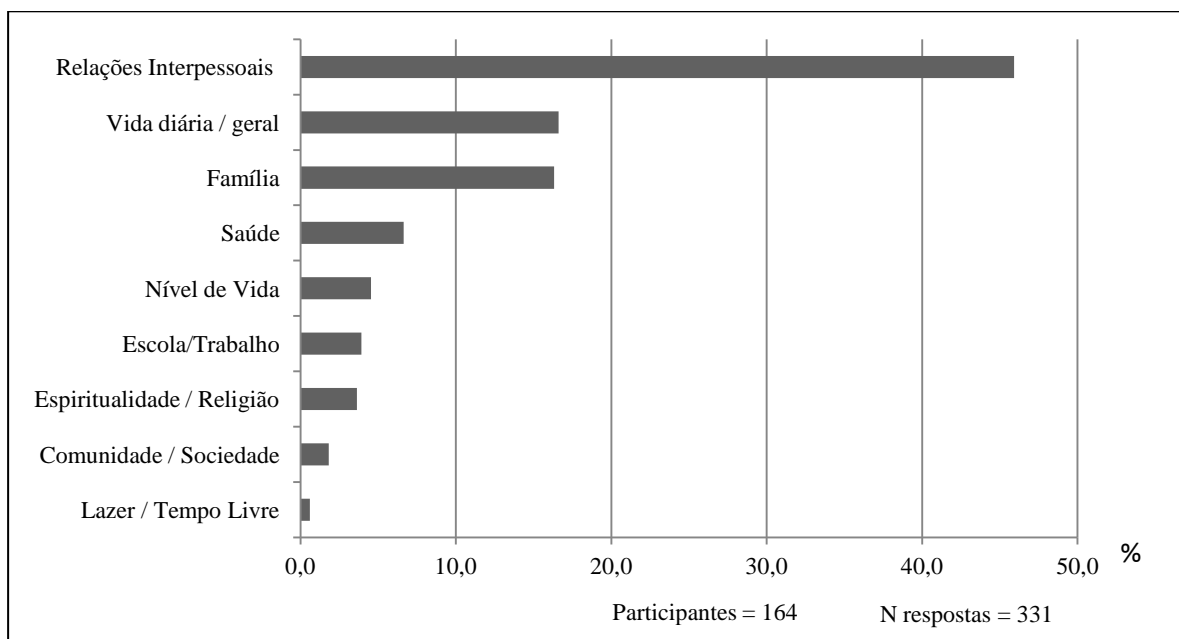
em geral pelos domínios da vida, (5) aferir as relações entre os níveis de felicidade e significado nos vários domínios da vida com o nível de Satisfação com a Vida (6) e perceber em que medida a felicidade e o significado em domínios específicos predizem a Satisfação com a Vida; mais especificamente, quanto é que o significado adiciona à predição da satisfação com a vida além do que pode ser predito pela felicidade.

De uma forma global, os domínios da vida costumam associar-se ao estudo do bem-estar por refletirem diferentes especificidades das vidas das pessoas, assim como denotarem diferentes emoções, cognições e perceções de importância. Deste modo, espera-se que haja discrepâncias nos níveis de felicidade e nos níveis de significado dos diferentes domínios da vida. Ainda, e baseado no conceito de florescimento de Keyes (2005) que visa uma compreensão integrada dos componentes hedónicos e eudaimónicos do bem-estar, espera-se encontrar diferentes níveis de correlações entre os níveis de felicidade e os níveis de significado com a satisfação com a vida.

2.1. Análises Qualitativas

2.1.1. Definição de felicidade. Os adolescentes providenciaram, de uma forma geral, respostas bastante articuladas a esta questão. As respostas continham, na sua maioria, mais do que um aspeto da felicidade (90% das respostas). Como reportado nas figuras 1 e 2, 43,8% das respostas (331 respostas) referem domínios específicos da felicidade e 56,2% das respostas (424 respostas) reportam dimensões psicológicas.

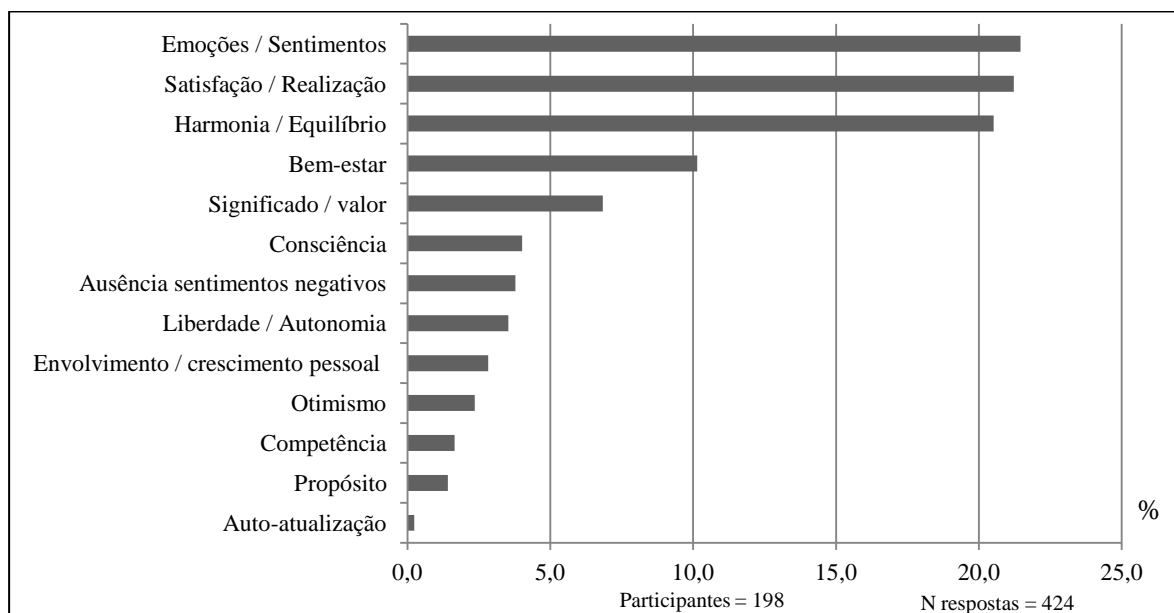
Figura 1. *Percentagem da distribuição dos componentes relacionados com os domínios da definição de felicidade.*



Como se pode verificar na Figura 1, respeitante aos domínios específicos, a felicidade foi maioritariamente associada com as Relações Interpessoais (45,9%), principalmente em termos de Recompensas Pessoais e Harmonia/Equilíbrio nas relações. Com uma percentagem muito menor surgem os domínios da Vida Diária/Geral (16,6%) e Família (16,3%). A Vida Diária/Vida em Geral engloba respostas pouco específicas e/ou globais como, por exemplo, “tudo na vida nos corre bem”, “momentos”, “ter tudo em ordem na vida” e “pequenos gestos”. Os restantes domínios (Saúde, Nível de Vida, Trabalho, Religião/Espiritualidade, Comunidade/Sociedade e Lazer/Tempo Livre) com uma percentagem muito menor, todos juntos, corresponderam a 21,1% das respostas.

No que respeita às dimensões psicológicas da felicidade (Figura 2), surgem três componentes psicológicos com percentagem similar e que representam 63% da totalidade das respostas – Emoções / Sentimentos (21,5%), Satisfação/Realização (21,2%) e Harmonia/Equilíbrio (20,5%). O primeiro componente engloba respostas como “alegria”, “boa disposição”, “prazer” e “estar contente”; já o segundo componente abrange respostas como “concretizarmos algo que desejamos” e “alcançar todos os objetivos pretendidos”, e, o último componente engloba respostas como “sentir-me bem comigo mesmo” e “harmonia com mundo”. O Bem-Estar (10,1%) e o Significado (6,8%) surgem em quarto e quinto lugares como as categorias com maior frequência de respostas. As restantes dimensões (entre as quais Otimismo, Propósito e Liberdade/Autonomia) representaram, ao todo, 19,8% das respostas dos participantes.

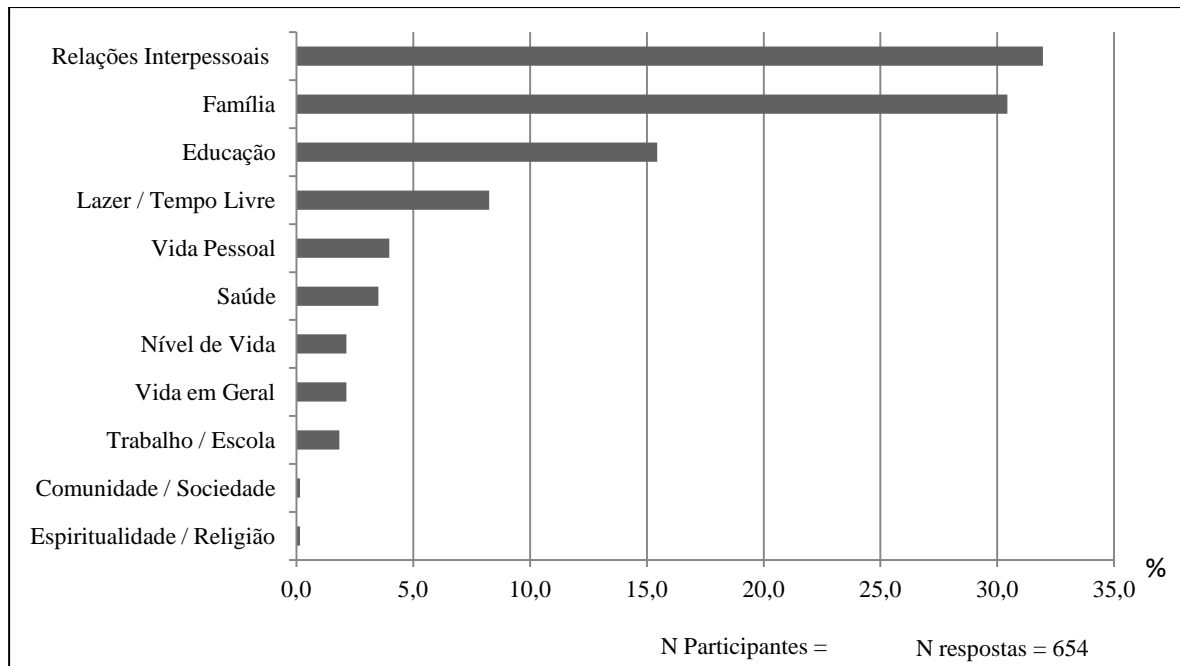
Figura 2. *Percentagem da distribuição dos componentes psicológicos da definição de felicidade.*



2.1.2.Coisas significativas. Na Figura 3 são apresentadas as coisas que os adolescentes consideram mais significativas nas suas vidas. Com especial destaque surgiram como aspetos mais significativos os componentes relacionais – as Relações Interpessoais (32%) e a Família (30,4%). A Educação

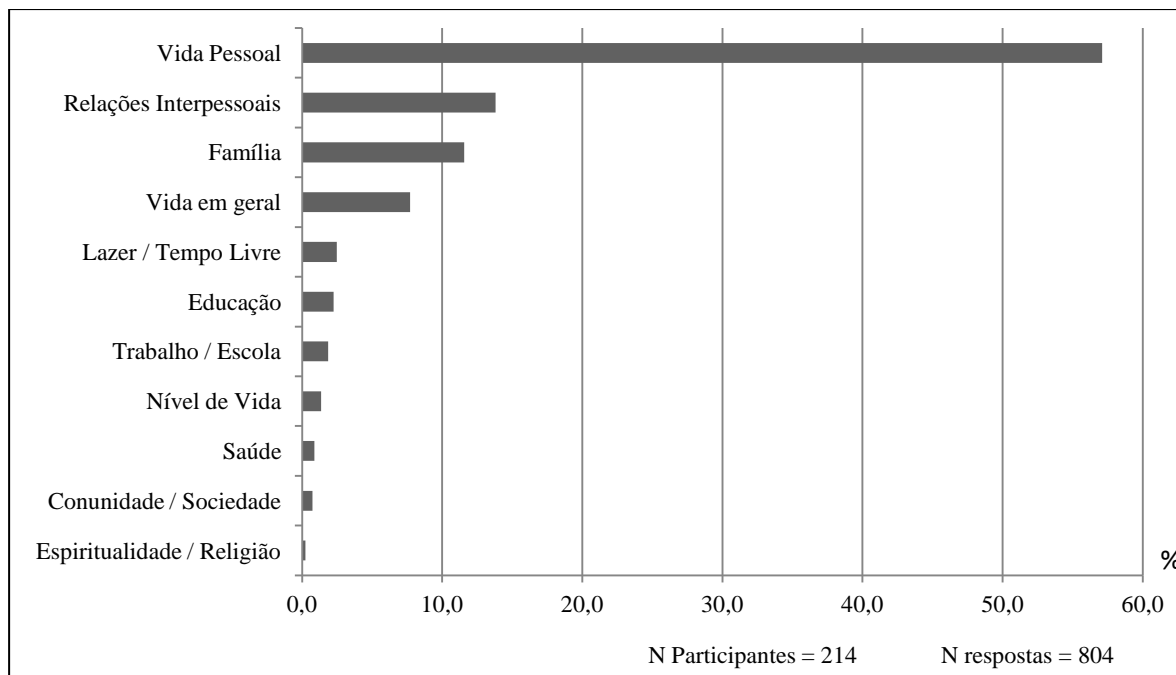
(15,4%) surge em terceiro lugar com uma frequência bastante inferior aos supramencionados componentes e em seguida o Lazer/Tempo Livre foi reportado como um aspecto significativo em 8,3% das respostas. A Vida Pessoal (4%) e a Saúde (3,5%) não foram muito frequentes nas respostas dadas pelos adolescentes. As categorias Comunidade/Sociedade e Espiritualidade/Religião foram as menos reportadas nas respostas dos adolescentes e cada uma delas obteve uma frequência de 0,2% (ambos os domínios foram mencionados apenas 1 vez).

Figura 3. *Percentagem da distribuição das coisas mais significativas.*



2.1.3. Porquê das coisas serem significativas. Em relação a esta questão houve 2 participantes que não responderam. Na Figura 4 são apresentados os componentes que refletem o porquê das coisas mencionadas como significativas terem, efetivamente, significado. A Vida Pessoal surge em primeiro lugar e reflete mais de metade das respostas dos participantes com uma frequência de 57,1%. Este componente é composto por várias dimensões tanto hedónicas como eudaimónicas (14 no total), e, aquela que teve uma maior frequência foi a dimensão do Suporte/Apoio (29,3%), seguida pelo Valor/Significado (17,4%), Emoções/sentimentos (12,4%) e Propósito (11,9). O Bem-Estar surge apenas em quinto lugar com uma frequência de 6,9%. A seguir à Vida Pessoal, os adolescentes referem as Relações Interpessoais e a Família como a justificação para o significado atribuído às coisas, com frequências de 13,8% e 11,6%, respetivamente. As categorias que obtiveram menor frequência de respostas foram a Saúde (0,9%), a Comunidade/Sociedade (0,7%) e Espiritualidade/Religião (0,2%).

Figura 4. *Percentagem da distribuição do porquê de serem as coisas mais significativas.*



2.2. Análises Quantitativas

2.2.1. Níveis de Felicidade e Significado. O Quadro 1 apresenta as médias e desvio-padrão que os participantes reportaram no que se refere aos níveis de felicidade e de significado nos diferentes domínios da vida. À exceção do domínio Espiritualidade/Religião, em que os níveis médios foram ligeiramente mais elevados para a felicidade, obtiveram-se, em todos os outros domínios, níveis médios mais elevados para o significado do que para a felicidade. No que se refere à Felicidade, o domínio com um valor médio mais elevado é o da Saúde ($M = 5.98$, $DP = 1.09$), seguido do Lazer/Tempo Livre ($M = 5.83$, $DP = 1.29$) e da Família ($M = 5.81$, $DP = 1.26$). O valor médio obtido em relação à Felicidade no Trabalho foi de 4.61, contudo apenas 61 participantes responderam a esta questão. Isto pode dever-se ao facto de esta ser uma amostra de adolescentes que frequentam a escola e, conseqüentemente, não se rever neste domínio. A Espiritualidade / Religião está associada com os níveis mais baixos de Felicidade ($M = 4.36$, $DP = 1.29$). Os níveis médios do Significado nos diferentes domínios foram bastante elevados, sendo que a Família ($M = 6.64$, $DP = 0.73$), Saúde ($M = 6.58$, $DP = 0.81$), Vida em Geral (6.33 , $DP = 0.84$), Vida Pessoal (6.31 , $DP = 0.89$) e Relações Interpessoais ($M = 6.23$, $DP = 0.90$), e obtiveram valores muito próximos do máximo.

Quadro 1. Níveis médios da felicidade e significado nos vários domínios da vida, numa escala de 1-7 pontos

	Felicidade			Significado		
	N respondentes	Média	DP	N respondentes	Média	DP
Trabalho	61	4.61	1.28	79	5.33	1.52
Família	215	5.81	1.26	215	6.64	0.73
Nível de Vida	215	5.47	1.05	214	5.89	1.17
Relações	211	5.69	1.09	211	6.23	0.90
Saúde	216	5.98	1.17	215	6.58	0.81
Crescimento Pessoal	212	5.80	1.02	214	6.31	0.89
Lazer / tempo livre	215	5.83	1.29	215	6.03	1.12
Espiritualidade / religião	198	4.36	1.64	197	4.22	1.76
Comunidade	213	5.28	1.21	213	5.50	1.22
Sociedade	215	5.31	1.25	214	5.67	1.24
Vida em geral	216	5.77	1.04	214	6.33	0.84

As intercorrelações entre os domínios da felicidade e os domínios do significado são apresentados no Apêndice (quadro 5) e como se pode constatar nenhuma das variáveis se correlaciona acima de .90.

Foram realizadas duas análises de regressão linear para aferir de que modo os diferentes domínios da vida podem prever os níveis de Felicidade e Significado para a Vida em Geral (Quadro 3). O modelo de regressão para a felicidade explica 62% da variância da Felicidade na Vida em Geral ($R^2_{Aj} = .62$), sendo significativo, $F(10, 205) = 35.798$, $p < .001$. A Família é um preditor significativo da felicidade na vida geral, ou seja, um maior nível de felicidade na família está associado a um maior nível de felicidade na vida em geral ($\beta = .18$, $t = 4.22$, $p < .001$). O Nível de vida também prediz significativamente a felicidade na vida em geral ($\beta = .21$, $t = 3.75$, $p < .001$), o que significa que um maior nível de felicidade no nível de vida está associado a um maior nível de felicidade na vida em geral. O Crescimento Pessoal como preditor significativo para a Felicidade na Vida em Geral ($\beta = .15$, $t = 2.65$, $p < .01$). Maior nível de Vida Pessoal está associado a um maior nível de felicidade em geral. O Lazer/Tempo Livre ($\beta = .10$, $t = 2.38$, $p < .05$), Comunidade ($\beta = .13$, $t = 2.17$, $p < .05$) e Sociedade ($\beta = .17$, $t = 3.06$, $p < .01$) também foram preditores significativos da felicidade na Vida em Geral. Ou seja, um maior nível de felicidade nos referidos domínios está associado a um maior nível de felicidade na vida em geral.

Quadro 2. Análises de regressão para predizer níveis de felicidade e significado para a Vida em Geral.

Domínios da Vida	Felicidade		Significado	
	B	Beta	B	Beta
Trabalho	.09	.06	.08	.08
Família	.18	.04***	.17	.14*
Nível de Vida	.21	.21***	.13	.18**
Relações Interpessoais	.04	.04	.11	.12
Saúde	.07	.08	.12	.12
Crescimento Pessoal	.15	.15**	.20	.22**
Lazer / tempo livre	.10	.13*	.06	.08
Espiritualidade / religião	-.04	-.06	-.06	-.13*
Comunidade	.13	.15*	-.00	-.05
Sociedade	.17	.21**	.07	.10
R^2		.62		.35
		$F_{10, 205} = 35.798$		$F_{10, 204} = 12.725$

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

O modelo de regressão para o significado explica 35% da variância do Significado na Vida em Geral ($R^2_{Aj}=.35$). A Família é um preditor significativo do Significado na Vida em Geral ($\beta=.14$, $t=2.20$, $p<.05$), indicando que um maior nível de felicidade na família está associado a um maior nível de significado na Vida em Geral. O significado na vida em geral pode ser predito pelo significado no nível de vida ($\beta =.18$, $t=2.78$, $p<.01$), ou seja, um maior nível de significado no nível de vida prediz um maior significado na vida em geral. A Vida Pessoal surge, também, como preditor do significado na vida em geral, $\beta=.22$, $t=3.01$, $p<.001$, ou seja, quanto maior o nível significado na vida pessoal maior o nível de significado na vida em geral. Por fim, o significado na espiritualidade prediz o significado na vida em geral ($\beta=-.06$, $t=-1.99$, $p<.05$), indicando que quanto menor for o nível de significado na espiritualidade menor é o significado na vida em geral.

2.2.2. Relações entre felicidade, significado e satisfação com a vida. Foram realizados testes de Spearman que relacionam cada um dos domínios específicos da felicidade e do significado com a Satisfação com a Vida, avaliada através da SWLS (Neto, 1993). No que respeita a felicidade, como se pode constatar na tabela 3, existe uma relação positiva significativa entre cada um dos domínios e a satisfação com a vida: *Trabalho* ($R_{sp} = .44$, $p<.01$); *Família* ($R_{sp} = .41$, $p<.01$); *Nível de Vida* ($R_{sp} = .55$, $p<.01$); *Relações* ($R_{sp} = .47$, $p<.01$); *Saúde* ($R_{sp} = .29$, $p<.01$); *Crescimento Pessoal* ($R_{sp} = .48$, $p<.01$); *Lazer/Tempo Livre* ($R_{sp} = .32$, $p<.01$); *Espiritualidade/Religião* ($R_{sp} = .19$, $p<.01$); *Comunidade* ($R_{sp} = .40$, $p<.01$); *Sociedade* ($R_{sp} = .37$, $p<.01$) e *Vida em Geral* ($R_{sp} = .53$, $p<.01$). Ou seja, quanto maior o nível de felicidade em cada um dos mencionados domínios da vida, maior a satisfação com a vida. Contudo, a magnitude dos efeitos (*effect size*) para a maioria das correlações apresentam um efeito médio, à exceção da magnitude das correlações entre os domínios Nível de Vida e Vida em Geral e Satisfação com a Vida que apresentam efeitos grandes, e da magnitude das

correlações entre os domínios Saúde e Espiritualidade/Religião com a Satisfação com a Vida que apresentam efeitos pequenos.

Como se pode verificar na tabela 3, os valores nas relações entre os vários domínios do Significado e a Satisfação com a Vida foram, todos eles, inferiores aos obtidos nas relações entre a felicidade e a satisfação com a vida. No que respeita o significado, com exceção dos domínios *Trabalho* ($R_{sp} = .10$, $p = .10$) e *Espiritualidade/Religião* ($R_{sp} = .12$, $p = .12$), todos os outros domínios apresentam uma relação positivamente significativa com a Satisfação com a Vida: *Família* ($R_{sp} = .23$, $p < .01$); *Nível de Vida* ($R_{sp} = .27$, $p < .01$); *Relações* ($R_{sp} = .27$, $p < .01$); *Saúde* ($R_{sp} = .15$, $p < .05$); *Crescimento Pessoal* ($R_{sp} = .24$, $p < .01$); *Lazer/Tempo* ($R_{sp} = .25$, $p < .01$); *Comunidade* ($R_{sp} = .26$, $p < .01$); *Sociedade* ($R_{sp} = .28$, $p < .01$) e *Vida em Geral* ($R_{sp} = .27$, $p < .01$). Ou seja, quanto maior o nível de significado em cada um dos domínios, maior a satisfação com a vida. No entanto, como se pode constatar na tabela 3, todas as correlações entre os domínios específicos do Significado e a Satisfação com a Sida mostram uma magnitude com efeito pequeno.

Quadro 3. *Correlações da SWLS com os domínios específicos da felicidade e do significado.*

Domínios da Vida	N respondentes	Felicidade	N respondentes	Significado
Trabalho	61	.44**	79	.10
Família	215	.41**	215	.23**
Nível de Vida	215	.55**	214	.27**
Relações Interpessoais	211	.47**	211	.27**
Saúde	216	.29**	215	.15*
Crescimento Pessoal	212	.48**	214	.24**
Lazer/tempo livre	215	.32**	215	.25**
Espiritualidade/religião	198	.19**	197	.12
Comunidade	213	.40**	213	.26**
Sociedade	215	.37**	214	.28**
Vida em Geral	216	.53**	214	.27**

* $p < .05$, ** $p < .01$

Foi realizada uma regressão hierárquica múltipla para ver se a Satisfação com a Vida, medida através da Satisfaction With Life Scale (versão portuguesa: Neto, 1993) pode ser predita pela felicidade e o significado nos vários domínios. Como se pretendia examinar qual o poder preditivo do significado na Satisfação com a Vida além do que é predito pela felicidade, a felicidade entrou em primeiro lugar (Step 1) e o significado em segundo lugar (Step 2) na corrente análise. Como mostra no quadro 4, os resultados mostram que a felicidade explica 45% da variância da Satisfação com a Vida ($F_{10,205} = 18.64$, $p < .001$), e o significado acrescenta apenas 1% na variância da predição da Satisfação com a Vida ($F_{20,205} = 9.33$, n.s.). Ou seja, em conjunto, a felicidade e o significado predizem 46% da variância da Satisfação com Vida.

Quadro 4. Regressão hierárquica múltipla para prever a satisfação com a vida pela felicidade e significado nos vários domínios.

	Step 1		Step 2	
	B	Beta	B	Beta
Felicidade				
Trabalho	.40	.05	.42	.05
Família	.80	.17**	.76	.16*
Nível de Vida	1.81	.32***	1.69	.29***
Relações	.69	.13	.77	.14
Saúde	.60	.12*	.78	.15*
Crescimento Pessoal	.48	.08	.46	.08
Lazer/tempo livre	.13	.03	.19	.04
Espiritualidade/religião	-.26	-.07	-.08	-.02
Comunidade	.44	.09	.40	.08
Sociedade	.31	.06	.29	.06
Significado				
Trabalho			.29	.05
Família			.40	.05
Nível de Vida			.41	.08
Relações			.37	-.05
Saúde			-.73	-.10
Crescimento Pessoal			.13	.02
Lazer/tempo livre			-.21	-.04
Espiritualidade/religião			-.30	-.09
Comunidade			.17	.04
Sociedade			.01	.00
R2	.45**	.44**		
Δ R2		.01		
F	18.64 _{10,205}		9.33 _{20,195}	

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

3. Discussão dos resultados

No presente estudo, obtiveram-se bastantes resultados que providenciam informação em relação ao bem-estar dos adolescentes. A discussão seguirá a ordem da apresentação dos resultados.

No que se refere à definição de felicidade, esta foi segmentada em duas áreas – os domínios da vida e as dimensões psicológicas. A maioria dos adolescentes providenciou respostas bastante completas que abrangiam ambas as áreas, embora com uma percentagem ligeiramente mais elevada nas concetualizações referentes às dimensões psicológicas; contrariamente, na população adulta, as respostas recaíram ligeiramente mais nos domínios da vida (Delle Fave et al., 2011).

Em relação aos **domínios da vida** (ou *contexto*, Delle Fave et al., 2011), aquele que assumiu um maior destaque, com quase metade das respostas, foi o das *Relações Interpessoais* e, especificamente, analisando a um nível mais aprofundado, as concetualizações de felicidade recaíram nas Recompensas Pessoais, na Harmonia/Equilíbrio e no Valor Intrínseco/Significado obtidos nas Relações. Em seguida surge a *Vida em Geral* (16,6%) e fazem parte deste domínio respostas pouco específicas e/ou globais

do que é a felicidade como, por exemplo, “tudo na vida nos corre bem”, “momentos”, “ter tudo em ordem na vida” e “pequenos gestos”, sendo esta uma categoria que remete para o bem-estar subjetivo (e.g. Diener, 2000). Em terceiro lugar, com ênfase semelhante ao supramencionado domínio surge, então, a *Família* e, nela, são destacadas a Partilha/Reciprocidade, o Valor Intrínseco e as Recompensas Pessoais. As relações na Família são, fundamentalmente, com os pais, ou com a família em geral.

Estes 3 domínios representam quase 80% do total das respostas dos adolescentes e revelam-se significativamente diferentes dos encontrados na população adulta, onde a Família e Relações assumem maior destaque, seguidos pela Saúde (Dele Fave et al., 2011). Contudo, é de salientar a eminente importância relacional atribuída pelos adolescentes nas conceitualizações de felicidade, como se constatou, por exemplo, nos estudos de Bourke & Geldens (2007) e Park (2004b). O facto de os adolescentes destacarem, de forma tão preponderante, as relações interpessoais (de pares) e não a família poderá dever-se às próprias especificidades desenvolvimentais; numa fase em que os adolescentes procuram uma maior autonomização dos seus pais, tendem a conectar-se e a conferir mais importância ao grupo de pares (Harter, 1999), sendo que estas relações viabilizam uma maior comunicação de compreensão, empatia e pertença a um grupo (Bizarro, 1999). A saliência conferida da família na conceção de felicidade dos adolescentes pode dever-se ao facto de nesta fase da adolescência configurarem significativas discrepâncias entre os valores e atitudes dos pais e os dos adolescentes (Phinney & Ong, 2003 in Park, 2004b). Os restantes domínios da vida respeitantes à felicidade (e.g. Saúde, Nível de Vida e Lazer) tiveram uma preponderância menor na conceção de felicidade e o domínio referente ao *Lazer/Tempos Livres* é aquele que os adolescentes menos referem quando falam de felicidade.

No que se refere às **dimensões psicológicas da felicidade** (ou *conteúdo*, Delle Fave et al., 2011), as conceitualizações dos adolescentes traduziram tanto componentes hedónicos como eudaimónicos da felicidade, embora com maior saliência nos segundos. As três categorias mais destacadas, com frequências semelhantes, foram as Emoções/Sentimentos, Satisfação/Realização e Harmonia/Equilíbrio, representando 63,3% do total das respostas (13 categorias em questão). As *Emoções/Sentimentos* (alegria, felicidade e emoções prazerosas) são uma dimensão hedónica e relacionam-se com a presença de afetividade (humor e emoções) positiva a curto-prazo, um dos componentes do bem-estar subjetivo. A título ilustrativo “alegria”, “boa disposição”, “prazer” e “estar contente” são pequenos trechos das respostas dos adolescentes. Segundo Diener (1993) experienciar frequentemente emoções agradáveis predispõe a pessoa a perceber a sua vida como positiva e satisfatória; e, segundo Sirgy & Wu (2009) as emoções positivas são importantes para satisfazer necessidades relacionadas com o crescimento, necessidades sociais ou atualização. Este domínio abrange respostas que denotam principalmente o que Seligman e Csikzentmihalyi (2000) descrevem como “enjoyment” que levaria ao crescimento pessoal e preenchimento, contrariamente ao prazer que remete para a satisfação de necessidades homeostáticas. A *Satisfação/Realização* surge em segundo lugar como componente mais passível de provir felicidade aos adolescentes. Embora as respostas

tivessem sido cotadas numa categoria una, estas podem ser divididas, uma vez que a Satisfação parece remeter mais para a dimensão hedónica e a Realização para a dimensão eudaimónica. As respostas dos participantes repercutiram-se de forma semelhante nas duas subdivisões; a primeira denotando, fundamentalmente, a satisfação com a vida em geral e a satisfação com o próprio, e a segunda referindo-se, principalmente, à realização de objetivos, realização de desejos e preenchimento. Em terceiro lugar posiciona-se a *Harmonia/Equilíbrio* onde surgem respostas como “sentir-me bem comigo próprio”, “equilíbrio entre o bem-estar físico e o bem-estar psíquico”, “estamos bem com o meio em que estamos” e “harmonia com o mundo”. Este componente pode encerrar diferentes significações que vão para além do equilíbrio afetivo, que consiste na predominância do afeto positivo sob o afeto negativo (Bradburn, 1969 in Christopher, 1999). No estudo de Delle Fave e colaboradores (2011) este componente surgiu como o mais preponderante nos adultos e é sugerido que abranja a perceção de harmonia a um nível interior e a capacidade de o indivíduo manter o equilíbrio e serenidade em condições favoráveis e desfavoráveis. As conceções recorrentes dos adolescentes de contentamento e boa relação com o próprio podem remeter para a auto-aceitação preconizada por Ryff (1989) que refere que a atitude positiva em relação ao *self* tende a ser promotora de um desenvolvimento psicológico ótimo. Por outro lado, as respostas também refletem um lado menos auto-centrado que vão de encontro aos resultados encontrados nas sociedades orientais cujas características subjazem na capacidade de viver em harmonia com os outros (Christopher, 1999).

Ainda que com menor ênfase do que as supramencionadas categorias, o *Bem-Estar* sucede-se como a categoria com maior frequência de respostas. Esta categoria contempla as experiências positivas e estados internos de bem-estar e as respostas recaíram quase exclusivamente na felicidade como bem-estar psicológico. Poucas foram as respostas que refletiram a experiência ótima e absorção na atividade (Cskizentmihalmly, 1991) como experiência positiva na concretização de felicidade. Com exceção da categoria *Ausência de Sintomas* Negativos, de cariz hedónico, todas as outras categorias refletem características eudaimónicas como sejam, por exemplo, o *Significado/Valor*, *Autonomia/Liberdade*, *Otimismo* e *Propósito*.

Em relação às **coisas mais significativas** referidas pelos adolescentes no presente estudo, o componente relacional foi o mais preponderante, com especial enfoque nas *Relações Interpessoais* e Família. As Relações Interpessoais denotam o valor intrínseco das relações de amizade – ter amigos. O significado conferido à Família também concerne o valor intrínseco e, nela, são referidos os pais e a família em geral. Em ambos os domínios o valor intrínseco saturou quase 100% das respostas dos adolescentes, mais especificamente, ter uma família e ter amigos tem, por si só, um grande significado nas suas vidas. A Educação foi a terceira categoria considerada como mais significativa e engloba, fundamentalmente, frequentar a escola. Nas conceções de felicidade providenciadas pelos adolescentes a categoria do Lazer/Tempos Livres foi quase absolutamente preterida a favor das outras categorias, com a menor frequência de respostas, contudo ao terem de referir as coisas mais significativas esta categoria surge com maior saliência em quarto lugar. As respostas referem as artes e

hobbies (e.g. música – tocar ou ouvir, e jogar computador), o desporto (e.g. praticar futebol, ballet) e usufruir os tempos livres (e.g. para dedicar tempo ao próprio ou sair). Este resultado encontra alguma fundamentação na teoria da teoria do *Flow*; experienciar *flow* nas atividades pode tornar a vida mais rica, intensa e conferir-lhe significado mas, no entanto, a percepção de agradabilidade e prazer é posterior à vivência da própria experiência, daí que o lazer/tempos livres possa não ser salientado quando livremente se questiona o que é a felicidade mas surja aquando da referência às coisas significativas (Csikszentmihalyi, 1991; Csikszentmihalyi *in* Peterson et al., 2005). As restantes categorias, em conjunto, contam para apenas 13,9% das coisas conotadas como tendo maior significado, estando a Comunidade/Sociedade e Espiritualidade/Religião praticamente destituídas das coisas mais significativas para a vida dos adolescentes.

Não obstante o acesso aos aspetos com mais significado na vida dos adolescentes, perceber o que confere **significado (o porquê)** a esses aspetos é outra questão de suma importância. Deste modo, os resultados obtidos foram bastante interessantes ao permitirem aceder aos motivos que subjazem a atribuição de significado às coisas referidas como mais significativas. A categoria que surgiu em primeiro lugar, refletindo mais de metade das respostas dos participantes, foi a *Vida Pessoal*, sendo esta uma categoria composta por subcategorias maioritariamente eudaimónicas. Analisando as subcategorias que a compõem surge com maior predominância o Suporte, ou seja, muitos dos aspetos referidos como significativos (por exemplo, amigos e família) são-no pela possibilidade que os adolescentes têm de, naqueles, encontrarem apoio/suporte na vida diária, apoio para ultrapassar dificuldades, apoio para o crescimento pessoal, se sentirem seguros e expressarem as suas emoções. Estes resultados parecem fazer bastante sentido à luz das próprias especificidades desenvolvimentais dos adolescentes (Bizarro, 1999; Harter, 1999; Antaramian et al., 2008) que se revelam impactantes nas suas vidas e, daí, a importância de um suporte adequado e constante. Ainda na *Vida Pessoal*, a subcategoria que surge em segundo lugar concerne o Valor/Significado que são fundamentalmente denotados com relação à família e depois às relações interpessoais. Parece que pela atribuição de significado/valor à família/relações interpessoais os adolescentes conferem significado às próprias vidas. Alguns exemplos de respostas são “sem a minha família eu não valia nada”, “faz-me sentir importante”, “é a minha razão de viver”, “é a base de tudo”, mas esta subcategoria não reflete somente o espectro relacional, por exemplo, “sem saúde a vida não faz sentido”. Apesar de a família nunca se posicionar em primeiro lugar, quer nas conceitualizações de felicidade quer nas coisas mais significativas, acaba por se destacar no sentido intrínseco de valor e significado na vida pessoal dos adolescentes. Estes resultados parecem refletir o “paradoxo da parentalidade” (Baumsteir & Vohs, 2002), mas agora perspectivado do ponto de vista dos filhos, em que os pais, e a família em geral, providenciam um enorme valor e significado às vidas dos adolescentes, embora a percepção de felicidade (de cariz hedónico) seja significativamente mais diminuída. As Emoções/Sentimentos surgem como a terceira subcategoria com maior frequência na *Vida Pessoal*. Transversal a muitos dos aspetos mencionados como mais significativos é a capacidade de estes permitirem que os adolescentes

experienciem a emoção/sentimento de felicidade, serem uma fonte de prazer e divertimento, de alegria e sentimentos positivos. Embora a alegria, a felicidade e emoções positivas surjam como produto do envolvimento nas relações, no desporto, na família, também surgem, ainda que com muito menor frequência, como objetivo em si mesma, por exemplo, “felicidade é o que procuro em cada momento”. Este resultados sustentam quer a abordagem base-topo (bem-estar subjetivo pela soma dos momentos prazerosos nos vários domínios) e abordagem topo-base (propensão interna a interpretar positiva ou negativamente as experiências da vida) (e.g. Headey et al., 1991). O Propósito é outra das subcategorias da Vida Pessoal com maior preponderância nas coisas às quais os adolescentes atribuem mais significado. Os resultados mostram que os adolescentes detêm um sentido de propósito para o futuro muito premente e este passa pela escola como meio para alcançar as realizações e objetivos futuros, como base/suporte para um futuro melhor. Estes resultados vão de encontro à teoria de Baumeister & Vohs (2002) que diz que deter propósito na vida é basilar para percebê-la como significativa, mais especificamente, deter propósito em direção aos objetivos. Desta forma, é surpreendente notar que os adolescentes consideram a escola significativa não pelas experiências atuais decorrentes durante o tempo em que a frequentam mas por ser um meio para alcançar um objetivo maior. A Vida Pessoal integra ainda uma série de outras subcategorias que justificam o porquê das atribuições do significado conferido pelos participantes e que se arreigam substancialmente a componentes eudaimónicos (e.g. Bem-Estar e Crescimento/Envolvimento) mas também hedónicos (e.g. Ausência de Emoções Negativas).

A segunda categoria que mais justificou o significado que os adolescentes atribuem às coisas foi o das Relações Interpessoais, destacando-se o valor intrínseco, a partilha e reciprocidade e as recompensas pessoais obtidas pelas mesmas; em seguida a Família onde a explicação para o porquê de ser significativa também recai no valor, partilha e reciprocidade e na contribuição pessoal. O significado incidiu muito incipientemente nas restantes categoriais e, à semelhança das conceções de felicidade, a Espiritualidade/Religião e Comunidade/Sociedade obtiveram uma frequência muito baixa nas respostas que justificam porquê de as coisas destacadas como significativas terem, de facto, significado na vida dos adolescentes.

Em síntese, os resultados das questões referentes ao significado (o quê e porquê) mostraram, de forma consistente que, aquilo que é considerado significativo (o quê) não corresponde necessariamente ao porquê de ser significativo; mais especificamente, os vários aspetos considerados significativos encontraram justificação na Vida Pessoal dos adolescentes. Os resultados refletem a ideia de que o significado na vida pressupõe a capacidade de as pessoas se perceberem a si mesmas como tendo propósito e objetivos, e estejam motivadas a encontrar significado pessoal (MacMahan & Renken, 2011; Morgan & Farsides, 2009) visando o seu crescimento e forças psicológicas (Steger et al., 2006). A importância conferida pelos adolescentes às emoções/afetos positivos corrobora o pressuposto de Baumeister & Vohs (2002) de que o significado é necessário mas não suficiente para a felicidade. Ainda, o processo de autonomização e independência dos adolescentes (Bizarro, 1999;

Harter, 1999) e a não estruturação de um *self* coerente e internamente consistente (Harter, 1999) faz que este enfoque na vida pessoal reflita a própria direccionalidade para o desenvolvimento e crescimento, sendo que a vulnerabilidade associada ao processo de auto-descoberta e independência parece explicar a necessidade de um suporte social adequado para o bem-estar dos adolescentes.

Visando uma melhor integração das concetualizações de felicidade e de significado serão destacados alguns pontos que parecem centrais. Um deles prende-se com o destaque dos aspetos relacionais, quer pelas relações interpessoais como pela família, salientando a relevância do bem-estar social para os adolescentes, o que justifica o porquê de os estudos com adolescentes tenderem a focar-se nas redes sociais, no ambiente social e processo de individualização (Bourke & Geldens, 2007). As questões relacionais e o seu impacto no bem-estar social e pessoal também foram abordados na teoria do bem-estar psicológico (Ryff, 1989) e teoria da auto-determinação (Ryan & Deci, 2000). Uma das dimensões da abordagem multidimensional do bem-estar psicológico é, precisamente, a detenção de relações positivas com os outros que sejam calorosas e de confiança. Por sua vez, a teoria da auto-determinação preconiza como uma das 3 necessidades psicológicas a relação com os outros que se traduz na pessoa sentir-se conectada através dos sentimentos de pertença, segurança e intimidade, com vista à obtenção de uma maior coerência interpessoal.

É interessante notar que o domínio “Vida em Geral” refletiu-se de forma diferenciada na felicidade e nas coisas mais significativas, o que sugere que este componente por ser mais holístico e remeter para o construto de bem-estar subjetivo (Diener, 2000) é passível de conferir maior felicidade mas o mesmo não acontece no significado que pressupõe maior direccionalidade, objetivos e propósito (Ryff, 1989; Deci & Ryan, 2000, Baumeister & Vohs, 2002).

A teoria de Waterman et al. (1993) preconiza como impossibilidade teórica a obtenção de eudaimonia sem concomitante prazer hedónico na atividade. Esta ideia não encontrou suporte nos nossos resultados pela constatação que alguns domínios, por exemplo Educação (Escola), são conotados como significativos mas não propiciam prazer hedónico; verificou-se que a ênfase e envolvimento na escola são importantes por servirem objetivos maiores e futuros.

Observando os fatores contextuais (domínios da vida) englobados da definição de felicidade nota-se que à exceção dos domínios relacionais e da vida em geral, os restantes fatores estão muito pouco implicados nas conceções de felicidade dos adolescentes; por sua vez as dimensões psicológicas (conteúdo da felicidade) repercutem-se sobremaneira nas concetualizações. Estas denotam tanto componentes hedónicos (emoções/sentimentos positivos, ausência de sentimentos negativos, satisfação/realização, otimismo), como componentes eudaimónicos implicados no bem-estar psicológico e auto-determinação (propósito, competência, crescimento pessoal e autonomia) e no significado.

Os resultados quantitativos surgem na tentativa de se articularem com os dados qualitativos podendo adicionar nova informação ao que até então foi mencionado e contribuir para uma compreensão mais global do bem-estar nos adolescentes.

Os resultados decorrentes das análises descritivas dos níveis médios de felicidade e significado nos diferentes domínios da vida permitiram ter uma ideia global da ênfase colocada em cada domínio da vida e, se por um lado alguns dos resultados vão de encontro aos resultados qualitativos, por outro, alguns deles revelam-se bastante surpreendentes. A Família foi o domínio que obteve resultados mais consistentes tanto em relação à felicidade como ao significado destacando, deste modo, o papel fulcral que desempenha no bem-estar dos adolescentes (Larson, 2000; Park, 2004b; Bourke & Geldens, 2007), apesar de apenas ocupar um lugar cimeiro na avaliação dos níveis de significado. Um dos domínios basilares que é salientado nos resultados qualitativos mas nos resultados quantitativos não encontra correspondência é o das Relações; se nas percentagens às respostas abertas ocupam um lugar cimeiro, quando pontuadas numa escala *Likert* (1 a 7), os níveis médios de felicidade e os níveis médios de significado são inferiores aos níveis médios obtidos em outros domínios. Não obstante os resultados serem ligeiramente diferentes, os níveis médios de felicidade e de significado obtidos nas Relações foram elevados (Felicidade: $M = 5.69$ e Significado: $M = 6.23$). Também se encontram discrepâncias no domínio Lazer/Tempos Livres, principalmente em relação à felicidade; na resposta aberta à concetualização de felicidade este domínio surge com a menor frequência de respostas, em último lugar mas, por outro lado, surge em segundo lugar no nível médio de felicidade atualmente experienciada. Quanto aos restantes domínios, existe significativa congruência, tornando-se curioso notar que os domínios Comunidade, Sociedade, Espiritualidade/Religião são, tanto nos níveis de felicidade como nos níveis de significado, assim como na frequência de respostas às questões abertas, pouco relevantes nas vidas dos adolescentes. Como é sugerido no estudo de Delle Fave e colaboradores (2011) parece haver uma demarcação do envolvimento na esfera pública em detrimento da esfera privada.

As incongruências entre a saliência das categorias das definições de felicidade e os níveis de felicidade percebidos através da escala podem dever-se à própria natureza do instrumento; aceder às conceções de felicidade pela pergunta “o que é para si a felicidade?” é diferente de aceder ao nível de felicidade experienciada atualmente nos domínios pedindo para a cotar numa escala. Em relação à pergunta de resposta aberta, ao contrário do segundo, não existe uma limitação temporal e a pergunta permite que a pessoa responda tendo como ponto de referência quer a sua felicidade atual quer uma conceção genérica ou ideal do que é a felicidade. Deste modo, aquilo que os adolescentes entendem por felicidade pode ser distinto dos níveis de felicidade atualmente experienciados nas áreas que julgam capazes de a providir.

Os resultados das análises de regressão para predizer os níveis de felicidade e de significado na vida em geral pelos vários domínios da vida mostraram que a felicidade e o significado na vida geral não são iguais à soma das partes, nem são explicados na totalidade pelos domínios da vida. Este resultado opõe-se a uma abordagem base-topo (Heady et al., 1999; Diener, 1984 in Diener, 1999) em que o bem-estar global resultaria da soma da satisfação nos domínios específicos. Foi possível verificar que os domínios da vida explicam 62% da variância da felicidade na vida em geral e 35% da

variância do significado na vida em geral, o que leva a pensar que se os domínios são bons indicadores para a felicidade mas não o são de igual modo para o significado, que parece ser mais influenciado por aspetos eudaimónicos.

Os resultados das análises descritas e de regressão vieram de encontro à nossa hipótese de que os níveis de felicidade e significado seriam discrepantes entre os vários domínios da vida, os quais parecem refletir a noção de que a avaliação dos diferentes domínios envolve processos e respostas diferentes e que a informação recuperada para avaliar domínios específicos (informação específica dos domínios) é diferente daquela recuperada para avaliar a vida em geral (pistas mais generalistas) (e.g. Galinha, 2008; Kim-Prieto, 2005). Também é importante referir que apesar das diferenças nos níveis de felicidade e significado, os adolescentes obtiveram em quase todos os domínios um nível médio elevado, o que faz sentido à luz da Vida Equilibrada preconizada por Sirgy e Wu (2009) que defendiam que a satisfação em vários domínios contribui para a satisfação global pela capacidade de satisfazer o espectro completo das necessidades desenvolvimentais.

Através das análises de correlação e regressão hierárquica múltipla foi possível obter resultados interessantes das relações entre os níveis de felicidade, níveis de significado e de satisfação com a vida, tendo sido verificado diferentes níveis de relações como hipotetizado. Praticamente todos os domínios da felicidade e do significado se correlacionam positiva e significativamente com a Satisfação com a Vida, medida através da *Satisfaction With Life Scale* (Neto, 1993), contudo, é de salientar que, em relação à felicidade, estas correlações apresentam, na maioria, uma magnitude de moderado e apenas a Vida em Geral e as Relações Interpessoais obtiveram uma magnitude elevada na correlação com a Satisfação com a Vida. Por sua vez, os níveis de significado nos domínios apresentaram uma magnitude com efeito baixo na correlação com a Satisfação com a Vida. Ou seja, apesar de significativas, as correlações entre as variáveis são pouco robustas. A análise de regressão hierárquica múltipla permite explorar melhor estas relações e perceber qual o valor preditivo dos vários domínios da felicidade e do significado na Satisfação com a Vida, e especificamente, quanto é que o significado acrescenta à predição de Satisfação com a Vida além do que pode ser predito pela felicidade. Os resultados mostram que, em conjunto, a felicidade e o significado explicam 45% da variância da satisfação com a vida, sendo apenas 1% explicado pelo significado. Estes resultados sugerem que o nível de significado nos domínios da vida (fatores contextuais/situacionais), por si só, parecem não ser suficientes para explicar a Satisfação Global com a Vida; sugerem também que a percepção de felicidade, significado e Satisfação com a Vida são construtos diferentes (e.g. perceber significado nas relações não implica que se perceba a vida como satisfatória). Ainda, partindo do princípio que deter objetivos e percebê-los como passíveis de ser alcançados prediz a Satisfação com a Vida (e.g. Myers & Diener, 1995 e Diener et al., 1999), ao mesmo tempo que deter objetivos com grande significado pode ser árduo até à sua realização/satisfação (Averill & More, 1993) pode-se hipotetizar que nesse processo a percepção de Satisfação com a Vida seja diminuída por muitos objetivos não terem ainda sido alcançados. Como foi notado nos nossos resultados a esfera da Vida

Pessoal é conotada com enorme significado e uma vez que a adolescência é uma fase desenvolvimental que remete para o crescimento e desenvolvimento pode-se supor que a Satisfação com a Vida dos adolescentes esteja mais no provir do que no tempo passado. Ainda, Veenhoven (1991) refere que, numa perspetiva de traço do bem-estar subjetivo, a felicidade nos adolescentes seria influenciada pela instabilidade das suas condições de vida, sendo a felicidade algo que se “fixaria” ao longo do desenvolvimento. Por outro lado, e não excluindo as anteriores hipóteses, como já foi referido os domínios da vida, por si, podem não ser capazes de explicar a totalidade das relações com a Satisfação com a Vida, o que leva a ponderar que as variáveis psicológicas (conteúdo) e fatores como as próprias contingências atuais da vida possam contribuir para a explicação dos resultados.

À semelhança do estudo de Delle Fave e colaboradores (2011) com população adulta, os resultados demonstram que o bem-estar se figura como um componente multifacetado, onde os seus diferentes componentes, felicidade, significado e satisfação com vida, providenciam um contributo diversificado e complementar.

4. Conclusão

O presente estudo revelou-se bastante profícuo para o entendimento da Felicidade nos adolescentes. A definição de felicidade adotada como ponto de partida para o estudo de que a felicidade englobaria componentes hedónicos e eudaimónicos (Delle Fave et al., 2011) encontrou suporte nos resultados obtidos. Deste modo, a abordagem de Keyes (2005) do florescimento humano e sua concetualização como uma síndrome de sintomas de hedonia e sintomas de funcionamento ótimo e as três vias para uma vida preenchida (prazer, envolvimento e significado) parecem também fazer sentido à luz destes resultados.

Este estudo permitiu aceder quer aos domínios da vida (fatores contextuais) quer às dimensões psicológicas (fatores de conteúdo) envolvidos na felicidade hedónica e eudaimónica. O entendimento do que é a felicidade, o significado (o quê e porquê) e a forma como estes se relacionam com a Satisfação com a Vida (e.g. Diener, 2000) foram exaustivamente explorados de modo a dar resposta aos objetivos a que nos propusemos. Ficou patente que os vários componentes são relevantes, embora supram necessidades diferentes, visem diferentes objetivos e estejam implicados de forma distinta num conceito mais lato de bem-estar.

Foi possível verificar que os adolescentes privilegiam as Relações (interpessoais e familiares), por exemplo, pelo apoio, bem-estar pessoal e social e harmonia com outros ou mera detenção das relações; privilegiam as emoções e sentimentos positivos, assim como aspetos globais da vida geral, a satisfação e realização, harmonia/equilíbrio e a vida pessoal. Os domínios comunidade, sociedade e espiritualidade/religião, à semelhança do estudo com adultos (Delle Fave et al., 2011) foram preteridos a favor dos outros domínios denotando, no refere no supracitado estudo, demarcação do domínio público em detrimento da esfera pessoal.

A atual dissertação mostrou-se bastante relevante, muito devido à própria natureza exploratória na população adolescente; ainda assim, esta apresenta algumas limitações. O EHHI (versão portuguesa: Freire e Tavares, 2011), instrumento utilizado no estudo, foi elaborado e utilizado tendo como alvo a população adulta, deste modo o domínio “Trabalho” presente na escala, se para os adultos faz sentido, o mesmo não acontece para a população adolescente em frequência escolar. Isto justifica o porquê de numa amostra de 216 participantes menos de metade dos participantes ter cotado o nível de felicidade e o nível de significado neste domínio optando, na sua maioria, pela opção “não se aplica”. Se este domínio tivesse sido substituído por “Escola”, talvez se pudesse ter captado mais informação, uma vez que os adolescentes se movem muito no contexto escolar. No que respeita a escala deste instrumento, esta parece ser mais sensível aos dados da felicidade do que aos dados do significado; deste modo, as próprias relações dos domínios específicos do significado com a satisfação com a vida (SWLS, versão portuguesa: Neto, 1993) podem estar constrangidas por este aspeto. Ainda, o facto de a amostra não ser intencional também não permitiu controlar a possível influência de fatores sócio-demográficos nos resultados obtidos e que pudessem contribuir para uma melhor compreensão dos mesmos. Contudo, o facto de ser utilizado um método misto, permite colmatar algumas das limitações e as potencialidades do método destacam-se pela riqueza dos dados que permite apurar. Através deste método é possível, pelas questões de resposta aberta, explorar as conceptualizações dos adolescentes, obtendo informação de um ponto de vista leigo, e contrastar com informação quantitativa obtida por escalas definidas segundo a perspetiva dos investigadores (Delle Fave et al., 2011)

Este estudo foi importante por procurar aceder aos vários componentes emergentes das concetualizações de felicidade e significado dos adolescentes, para que estes pudessem ser compreendidos à luz das teorias vigentes no estudo do bem-estar. Muitas são ainda as questões a investigar nestes tópicos; fica, no entanto, a certeza que um conhecimento aprofundado dos mesmos pode ser útil para promover o desenvolvimento ótimo dos adolescentes e conferir significado ao próprio significado de *adolescere*.

Apêndice

Quadro 5. Intercorrelações entre os domínios da felicidade e os domínios do significado.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>Felicidade</i>										
1. Trabalho										
2. Família	.26*	-								
3. Nível de Vida	.23*	.41**	-							
4. Relações	.15	.27**	.50**	-						
5. Saúde	.05	.22**	.30**	.32**	-					
6. Crescimento Pessoal	.40**	.36**	.43**	.51**	.43**	-				
7. Lazer / tempo livre	.26*	.23**	.23**	.44**	.20**	.33**	-			
8. Espiritualidade / religião	.25*	.18**	.22**	.31**	.20**	.23**	.21**	-		
9. Comunidade	.18	.41**	.31**	.41**	.35**	.45**	.44**	.36**	-	
10. Sociedade	.15	.27**	.29**	.45**	.28**	.41**	.46**	.38**	.76**	-
11. Vida em Geral	.33**	.52**	.55**	.51**	.43**	.58**	.46**	.23**	.56**	.53**

Quadro 5 – *continuação*

Significado

1. Trabalho													
2. Família	.26*	-											
3. Nível de Vida	.25*	.41**	-										
4. Relações	.14	.27**	.50**	-									
5. Saúde	.05	.22**	.30**	.32**	-								
6. Crescimento Pessoal	.40**	.36**	.43**	.51**	.43**	-							
7. Lazer / tempo livre	.26*	.23**	.23**	.44**	.20**	.33**	-						
8. Espiritualidade / religião	.25*	.18**	.22**	.31**	.20**	.23**	.21**	-					
9. Comunidade	.18	.41**	.31**	.41**	.35**	.45**	.44**	.36**	-				
10. Sociedade	.15	.27**	.29**	.45**	.28**	.41**	.46**	.38**	.76**	-			
11. Vida em geral	.33*	.52**	.55**	.51**	.43**	.58**	.46**	.23**	.56**	.53**	-		

*p<.05, **p<.01

Referências Bibliográficas

Antaramian, S., Huebner, S., & Valois, R. (2008). Adolescent life satisfaction. *Applied Psychology: an International Review*, 57, 112-126.

Aristóteles (1993). *Ética nicomáquea = Ética eudemia*. Editorial Gredos: Madrid.

Averill, J., & More, T. (1993). Happiness. In Lewis, M. & Haviland, J. (Eds.), *Handbook of Emotions*. The Guilford Press: New York.

Baumeister, R. & Vohs, K. (2002). The pursuit of meaningfulness in life. In Snyder, C & Lopez, S. (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*. University Press: Oxford.

Bizarro, L. (1999). *O bem estar psicológico durante a adolescência*. Dissertação de Doutoramento em Psicologia: Universidade de Lisboa .

Bourke, L. & Geldens, P. (2007). Subjective wellbeing and its meaning for young people in a rural australian center. *Social Indicators Research*, 82: 165-187.

Christopher, J. (1999). Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling and Development*, Vol. 7, 141-151.

Cohen, K., & Chairns, D. (2012). Is searching for meaning in life associated with reduced subjective well-being? Confirmation and possible moderators. *Journal of Happiness Studies*, 13: 313-331.

Csikszentmihalyi, M. (1991). *Flow: The Psychology of optimal experience*. HarperPerennial: New York.

Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I. (1992). *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge University Press: Cambridge

Csikszentmihalyi, M. & Hunter, J. (2003). Happiness in everyday life: the uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies*, 4, 185-199.

Deci, E. & Ryan, R. (2000). The “what “ and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, No. 4, 227-268.

Diener, E. (1993). Assessing subjective well-being: progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31: 103-157.

Diener, E. (2000). Subjective Well-Being. The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, Vol, 55, 1, 34-43.

Diener, E., Emmons, R., Larsen, J. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 1.

Diener, E., Lucas, R. & Oishi, S. (2002). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction In Snyder, C. e Lopez, S. (Eds) *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press: New York.

Diener, R., Sandvik, E. & Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. In Strack, F., Argyle, M. & Schwarz, N. (Eds.), *Subjective Well-Being: an Interdisciplinary Perspective*. Pargamon Press: Oxford.

Diener, E., Suh, E., Lucas, R., e Smith, H. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, Vol. 125, 2, 276-302.

Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D. & Wissing, M. (2011). The Eudaimonic and Hedonic Components of Happiness: *Qualitative and Quantitative Findings*. *Social Indicators Research*, 100:185-207

- Emmons, R. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: wellsprings of positive life. In Keyes, C. & Haidt, J. (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*. American Psychological Association: Washington DC.
- Freire, T. (2006). Experiências ótimas e lazer: sobre a qualidade da experiência subjectiva na vida diária. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 2, 243-258.
- Freire, T. & Tavares, D. (2011). Influência da Regulação Emocional e do Género no Bem-estar Subjetivo e Psicológico dos Adolescentes. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 38 (5): 184-8.
- Furnham, A. & Cheng, H. (2000). Lay theories of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 1: 227-246.
- Gable, S. e Haidt, J. (2005). What (and Why) Is Positive Psychology? *Review of General Psychology*, Vol.9, No.2, 103-110.
- Galinha, I. (2008). *Bem-Estar Subjectivo: Factores Cognitivos, Afetivos e Contextuais*. Quarteto Editora: Coimbra.
- Galinha, I. e Ribeiro, J. (2005). História e Evolução do Conceito de Bem-Estar Subjectivo. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 6 (2), 203-214.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: a developmental perspective*. The Guilford Press: New York, pp.59-88.
- Heady, B., Veenhoven, R. & Wearing, A. (1991). Top-down versus bottom-up theories of subjective well-being. *Social Indicators Research*, Vol.24, 81-100.
- Keyes, C. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 73 (3), 539-548.
- Keyes, C., Shmotkin, D. & Ryff, C. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 82, 6, 1007-1022.
- Kim-Prieto, C., Diener, E., Tamir, M., Scollon, C. & Diener, M. (2005). Integrating the diverse definitions of happiness: a time-sequential framework of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 6:261-300.

- King, L. & Napa, C. (1998). What makes a life good? *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 75, n.1, 156-165.
- Landis, J. & Koch, G. (1977). The measurement of observer agreement for categorical data. *Biometrics*, 33: 159-174.
- Larson, R. (2000). Toward a psychology of positive youth development. *American Psychologist*, Vol. 55, No 1, 170-183.
- Lerner, R., Almerigi, J., Theokas, C. & Lerner, J. (2005). Positive youth development: a view of the issues. *The Journal of Early Adolescence*, Vol. 25, No1, 10-16.
- Martin, M. (2008). Paradoxes of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 9:171-184.
- McGregor, I., e Little, B. (1998). Personal Projects, Happiness, and Meaning: On Doing Well and Being Yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol 74, 2, 494-512.
- McMahan, E. & Renken, M. (2011). Eudaimonic conceptions of well-being, meaning in life, and self-reported well-being: Initial test of a meditational model. *Personality and Individual Differences*, 51: 589-594.
- Morgan, J. & Farsides, T. (2009). Measuring meaning in life. *Journal of Happiness Studies*, 10: 197-214.
- Myers, D. & Diener, E. (1995). Who is happy? *American Psychological Society*, Vol. 6, 1.
- Myers, D. (2000). Funds, Friends, and Faith o Happy People. *American Psychologist*, Vol.55, No1, 56-57.
- Neto, F. (1993). The satisfaction with life scale: psychometrics properties in an adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, Vol. 22, No. 2, 125-134.
- Park, N. (2004a). Character strengths and positive youth development. *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*, 591, 40-54.
- Park, N. (2004b). The role of subjective well-being in positive youth development. *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*, 591: 25.

- Peterson, C., Park Nansook, P. & Seligman, M. (2005). Orientations to Happiness and Life Satisfaction: the full versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6:25-41.
- Ryan, R. & Deci, E. (2000). Self-determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, Vol. 55, 1, 68-78.
- Ryan, R. & Deci, E. (2001). On Happiness and Human Potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Reviews Psychology*, 52:141-66.
- Ryff, C. (1989). Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 57, 6, 1069-1081.
- Ryff, C., & Keyes, L. (1995). The Structure of Psychological Well-being: revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol.69, 4, 719-727.
- Ryff, C., & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9: 13-39.
- Savig, L. & Schwartz, S. (2000). Value priorities and subjective well-being: direct relations and congruency effects. *European Journal of Social Psychology*, 30: 177-198.
- Schneider, M. (1975). The Quality of life in large American cities: Objective and Subjective Social Indicators. *Social Indicators Research*, Vol. 1, 495-509.
- Seligman, M. & Csikszentmihaly, M. (2000). Positive Psychology: an Introduction. *American Psychologist*, Vol.5, No1, 5-14.
- Seligman, M., Steen, T., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress. Empirical Validation Interventions. *American Psychologist*, Vol. 60, 5, 410-421.
- Steger, M., Frazier, P., Oishi, S. & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: assessing the presence of and search for meaning in life the meaning in life. *Journal of counseling psychology*, Vol. 53, no.1, 80-93.
- Sirgy, M. & Wu, J. (2009). The Pleasant Life, The Engaged Life, and the Meaningful Life: What about the Balanced Life? *Journal of Happiness Studies*, 10: 183-196.

- Veenhoven, R. (1991). Questions on happiness: classical topics, modern answers, blind spots. In Strack, F., Argyle, M. & Schwarz, N. (Eds.), *Subjective Well-being: an Interdisciplinare Perspective*. Pergamon Press: Oxford.
- Watson, D. (2002). Positive Affectivity. In Snyder, C. e Lopez, S. (Eds) *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press: New York.
- Waterman, A., Schwartz, J., e Conti, R. (2008) The Implications of two Conceptions of Happiness (Hedonic Enjoyment and Eudaimonia) for the understanding of Intrinsic Motivation, *Journal of Happiness Studies*, 9:41-79.
- Wu, C. (2009). Enhancing quality of life by shifting importance perception among life domais. *Journal of Happiness Studies*, 10: 37-47