



UC/FPCE_2014

Universidade de Coimbra
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

O bem-estar subjetivo na adolescência: contributo das variáveis sociodemográficas e psicológicas.

Cristina Maria Amaro de Assunção (e-mail:
crisassuncao99@gmail.com)

Dissertação de Mestrado em Psicologia da Educação,
Desenvolvimento e Aconselhamento sob a orientação do Professor
Doutor Joaquim Armando Gomes Alves Ferreira

O bem-estar subjetivo na adolescência: contributo das variáveis sociodemográficas e psicológicas

Resumo

O presente trabalho propõe elucidar as relações entre o bem-estar subjetivo e variáveis sociodemográficas, nomeadamente de género, e as variáveis de personalidade, incluindo a este, a ansiedade, a auto-estima e suporte social percebido. A personalidade representa uma força preditiva bastante significativa no bem-estar subjetivo e portanto pretende-se avaliar se as restantes variáveis incluídas no estudo, são igualmente predictoras do bem-estar subjetivo e/ou acrescentam valor preditivo à personalidade. Recorreu-se a uma amostra de 230 alunos do 9º ano de escolaridade, que responderam a uma bateria de instrumentos. Através das análises de regressões múltiplas hierárquicas, concluiu-se que apesar da personalidade ser o melhor preditor do bem-estar subjetivo, as variáveis, ansiedade e auto-estima também se revelaram predictoras significativas.

Palavras-chave: Bem-estar subjetivo, Adolescentes, Variáveis sociodemográficas, variáveis de personalidade/auto-estima, suporte social.

Subjective well-being in adolescents: contribution of socio-demographic and psychological variables

Abstract

The present study pretends to elucidate the relation between subjective well-being and socio-demographic variables, specifically gender, and personality variables, including anxiety, self-esteem and perceived social support. Personality seems to be the most significant predictor of subjective well-being and thus, it is intended to assess whether the other variables included in the study, are equally predictors of subjective well-being or add predictive value to personality. For the established purpose, a sample of 230 students attending grade 9 were asked to reply to a questionnaire battery. The hierarchical multiple regression analyses concluded that, despite the strength of personality, anxiety and self-esteem also revealed to be predictors of subjective well-being.

Key Words: Subjective well-being, Adolescents, sociodemographic variables, personality variables/self-esteem, social support

Agradecimentos

Ao Professor Doutor Joaquim Armando Gomes Alves Ferreira, expresso a minha infindável gratidão pela disponibilidade, apoio, incentivo, compreensão e inspiração.

Aos restantes Professores da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, que foram os meus mentores ao longo da minha formação.

Às escolas e aos seus alunos que colaboraram no estudo permitindo a concretização da dissertação que apresento, demonstrando ao longo deste processo uma enorme disponibilidade e motivação.

À minha família que me acompanhou ao longo deste percurso, tornando a viagem mais tranquila e segura.

Aos amigos que me apoiaram nos momentos de maior dificuldade e agitação, realçando sempre o lado bom até de um dia mau.

À minha sobrinha Camila que é uma inspiração para mim todos os dias.

Índice

Introdução	
I – Enquadramento conceptual.....	1
1. Bem-Estar Subjetivo: um longo percurso.....	1
2. Bem-estar subjetivo: Hoje	3
3. Bem-estar subjetivo na adolescência	5
3.1 Bem-estar subjetivo na adolescência e variáveis sociodemográficas.....	7
3.2 Bem-estar subjetivo na adolescência e personalidade	8
3.3 Bem-estar subjetivo na adolescência e ansiedade.....	11
3.4 Bem-estar subjetivo na adolescência e auto-estima	12
3.5 Bem-estar subjetivo na adolescência e suporte social.....	13
II – Objetivos	16
III – Metodologia	17
1. Descrição da amostra	17
2. Instrumentos	20
3. Procedimentos	25
IV - Resultados	26
1. Análise Descritiva.....	26
2. Análise diferencial	27
3. Análise correlacional.....	29
V – Discussão	42
VI – Conclusões	46
Bibliografia.....	48
Anexos	

Introdução

Actualmente, nas sociedades mais democráticas tem sido atribuído grande importância ao conceito de bem-estar subjetivo, uma vez que, atribui à felicidade um dos mais importantes objetivos a atingir pelos seus membros. Consequentemente, o bem-estar subjetivo e outros conceitos elencados como a felicidade e a satisfação com a vida, têm merecido reconhecimento por parte dos investigadores nas últimas décadas. Inserida na Psicologia Positiva, que actua de acordo com um paradigma onde o foco da investigação e intervenção passa pela promoção da saúde dos indivíduos, tem sido evidente a crescente importância dada a este conceito, nomeadamente quais os factores que contribuem para a mesma e quais os processos subjacentes. Este conhecimento afigura-se de extrema importância na medida em que permite uma actuação sobre esses factores com o objectivo de promover o bem-estar.

Sendo a adolescência um período caracterizado de transformações profundas, não apenas físicas mas também cognitivas e psicológicas, torna-se essencial conhecer quais os factores associados ao bem-estar nesta etapa do desenvolvimento de modo a intervir com o intuito de promover o mesmo, tornando os nossos jovens em adultos felizes e satisfeitos com a sua vida. Porém, é evidente algum descuido por parte dos investigadores, não existindo investigação abundante e sistemática, relativamente a esta população e, particularmente, no contexto português, continua a ser restrita e quase inexistente. Neste sentido, o presente trabalho pretende contribuir para o conhecimento dos factores associados ao bem-estar subjetivo dos jovens.

A pretexto do estudo acima referido, foi feita uma revisão da literatura que consiste no enquadramento teórico, onde numa primeira fase considerou-se importante traçar uma breve resenha histórica do conceito de bem-estar subjetivo, de modo a compreender a sua evolução e a direcção que os estudos têm tomado ao longo do tempo. Seguidamente, são abordadas questões teóricas do conceito, bem como investigações que se têm debruçado nas variáveis de influência, nomeadamente, variáveis sociodemográficas, de personalidade/ansiedade, auto-estima e suporte social percebido. Pretende-se estudar as variáveis supracitadas e verificar se os resultados obtidos vão ao encontro com aqueles presentes na literatura.

Numa segunda parte, são apresentados os objectivos e hipóteses da investigação, é igualmente feita uma caracterização da amostra, bem como os instrumentos utilizados para a recolha de dados e respetivo procedimento. Posteriormente, são divulgados os resultados obtidos no estudo e, numa fase final cabe a discussão onde os resultados são analisados e integrados no enquadramento teórico apresentado na parte inicial deste trabalho. Tendo qualquer trabalho de investigação limitações de vária ordem, são igualmente referidos nesta parte final.

I – Enquadramento conceptual

1. Bem-Estar Subjetivo: um longo percurso

Ao longo da história, vários foram os filósofos e pensadores que se debruçaram sobre a questão da felicidade, considerando este como o objetivo último e motor da motivação humana (Diener, 1984). No entanto, a Psicologia, ao longo do seu percurso enquanto ciência, ignorou o bem-estar subjectivo, (BES), focando a sua investigação a estados negativos. O BES, tal como o conhecemos hoje, constitui um campo de estudo recente e que tem sido alvo de inúmeros estudos nas últimas décadas, nomeadamente, a partir da década de 70 e 80 onde se assistiu a uma proliferação da investigação neste domínio (Andrews&Withey, 1976; Argyle, 1987; Bradburn, 1969; Campbell, Converse, &Rodgers, 1976; Diener, 1984; Myers&Diener, 1995)

Podemos inserir o campo do BES na Psicologia Positiva, e procura estudar os factores e processos subjacentes à mutabilidade da Felicidade e Satisfação com a Vida, sendo esta avaliada através dos próprios sujeitos (Galinha, 2008).

Apesar da história recente do conceito de BES, podemos considerar que as suas raízes ideológicas remontam ao século XVIII, período do Iluminismo, onde o desenvolvimento pessoal e a Felicidade se tornaram valores centrais (Galinha, 2008). No entanto, de acordo com Librán (2006), a origem do constructo pode ser atribuído a Bradburn (1969) que considerou o bem-estar em termos de afetividade positiva em oposição à afetividade negativa e, neste sentido, quem obtinha resultados superiores na afetividade positiva obteria resultados superiores de bem-estar e o contrário também se verificaria. Constatou que a afetividade positiva e negativa são independentes e não simples opostos (Diener, Lucas, & Oishi, 2005).

Diener (1984) distinguiu três fases na investigação do construto

do BES, nomeadamente uma primeira fase onde este era avaliado através de fatores externos, uma segunda fase caracterizada pela ênfase atribuída à avaliação subjetiva do sujeito e, posteriormente, uma fase onde passou a incluir-se as experiências pessoais positivas, negando que o BES dependia apenas da inexistência de doença (Jesus, 2006).

A partir do trabalho de Warner Wilson, que em 1967 apresentou um artigo de revisão do BES intitulado *Correlates of Avowed Happiness*, assiste-se a uma proliferação dos estudos no âmbito do BES, resultante do despertar da atenção por parte dos investigadores desta área. Com os escassos dados existentes até à altura, este autor concluiu que uma pessoa feliz possuía um determinado conjunto de características sociodemográficas como ser jovem, casado e formado, outras características personalísticas como ser extrovertido, otimista, despreocupado e com auto-estima e, igualmente, ser saudável, religioso e inteligente (Diener, 1984; Diener, 1999; Diener, Lucas, & Oishi, 2005; Galinha, 2008).

A partir da década de 70 esta área do saber floresce tornando-se num termo index na *Psychological Abstracts International* em 1973 e, no ano seguinte foi fundado o jornal *Social Indicators Research*, com um vasto número de artigos dedicados ao BES. Até meados da década de 1980, a investigação estudou maioritariamente variáveis sociodemográficas e outros factores externos relacionados com o BES, que viriam a colidir com as conclusões da revisão realizada por Wilson na década de 60. Assim sendo, deu-se lugar ao interesse pelo estudo de variáveis psicológicas subjacentes à felicidade, reconhecendo o papel importante de objetivos, expetativas, estratégias de coping e disposição (Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). O livro dedicado ao estudo das diferenças transculturais do BES permitiu uma maior revisão nesta área (Diener, et al., 2005).

Posteriormente, e com conhecimentos mais aprofundados relativamente ao BES, investigadores concluíram que os sujeitos

reagem de formas diversas às mesmas condições, baseado na sua experiência subjetiva, valores e expectativas, sendo visível um afastamento de factores externos ao sujeito e uma aproximação dos seus atributos individuais (Diener, et al., 1999).

Galinha (2008) identificou dois momentos de crise do Bem-Estar, a primeira na década de 1960 quando este passou a assumir uma dimensão global, passando a valorizar-se aspetos da vida dos indivíduos e, um segundo momento, na década de 1980, que devido à abrangência do construto e proliferação de investigação, se subdividiu em bem-estar psicológico e bem-estar subjetivo.

2. Bem-estar subjetivo: Hoje

O bem-estar revela-se um conceito chave no domínio da Psicologia da Saúde e está relacionado com a qualidade de vida. Está inserida no campo da Psicologia Positiva e pode ser entendido como a avaliação que o sujeito faz em relação à sua própria vida, tanto em termos de satisfação com a mesma e de afectividade. Assim, este conceito complexo inclui a experiência de emoções positivas, baixos níveis de estados negativos e alta satisfação com a sua vida (Diener, et al., 2005). De acordo com Diener (1984) o âmbito do BES inclui três características essenciais. Baseia-se na experiência pessoal do sujeito, recorre a medidas positivas, não se limitando à ausência de medidas negativas e inclui a avaliação global dos vários aspetos de vida do sujeito.

Apesar da crise de identidade inicial na área do BES, assistindo-se a uma fraca coesão e homogeneidade, resultante das inúmeras conceptualizações teóricas (Ryan, &Deci, 2001; Ryff, & Singer, 1998), assiste-se hoje a uma unanimidade entre autores relativamente à sua estrutura: consiste num conceito multidimensional, distinguindo deste modo, uma componente cognitiva, que decorre de um juízo avaliativo e é exposto em termos de satisfação com a vida, tanto em termos globais como específicos (Diener, 1984; Diener, et al., 2005;

O bem-estar subjetivo na adolescência: Contributo das variáveis sociodemográficas e psicológicas

Cristina Maria Amaro de Assunção (crisassuncao99@gmail.com) 2014

Galinha, 2008), e outra afectiva, sendo que esta ultima representa dois factores independentes, a afectividade positiva e a afectividade negativa, sendo esta dimensão expressa também em termos globais e específicos (Galinha, 2008; Galinha, & Ribeiro, 2005).

Diversos estudos têm posto em evidência o carácter multifacetado do conceito e um campo de estudo que integra outros grandes conceitos e domínios como são a Qualidade de Vida e o Afecto. Andrews e Withey (1976) e posteriormente Lucas, Diener e Suh (1996) descobriram que a satisfação com a vida, que se traduz na componente cognitiva, consistia num fator unitário e independente das duas grandes formas de afetividade, sendo esta avaliada com medidas de satisfação com a vida (Butkovic, Brkovic, & Bratko, 2011), onde é solicitado ao sujeito uma avaliação global da sua vida.

A dimensão afectiva do BES, representada por dois factores independentes: a afectividade positiva (PA) e a afectividade negativa (NA), onde a primeira traduz-se numa tendência para experimentar sentimentos e emoções positivas, como sendo a alegria, o entusiasmo e a felicidade, enquanto o segundo factor, se exprime pela disposição para experimentar sentimentos e emoções negativas, como a culpa, a vergonha, a tristeza, a ansiedade e a depressão (Simões, Ferreira, Lima, Pinheiro, Vieira, Matos, & Oliveira, 2000). A componente de afectividade é avaliada, por norma, através de medidas de afecto positivo e negativo (Butkovic, et al., 2011).

Esacassas são as teorias que procuram explicar o porquê de variáveis diferenciadas correlacionar com componentes específicas do BES, mas investigadores têm tentado traçar atributos da personalidade, nomeadamente a extroversão e neuroticismo à afectividade positiva e negativa, respetivamente (DeNeve&Cooper, 1998; Costa & McCrae, 1980; Steel, Schmidt, & Shultz, 2008).

Recentemente foram surgindo teorias explicativas do BES, nomeadamente as teorias base-topo (bottom-up) e as teorias topo-base (top-down). Num período inicial predominava a abordagem base-topo,

que definia o BES como resultado cumulativo das experiências positivas em vários domínios da vida do indivíduo (Jesus, 2006), podendo inserir-se nesta abordagem a posição de Wilson (1967), que concluiu que o sujeito feliz é aquele que é jovem, saudável, com instrução, elevado rendimento, religioso e casado. Assim, o BES é constituído efeito e o sujeito desempenha um papel passivo no processo. Contrariamente, a segunda perspetiva - topo-base – atualmente mais predominante, postula a existência de uma tendência global para o sujeito vivenciar os acontecimentos de forma positiva e influenciar a sua interação com o mundo. Assim, o sujeito desfruta de prazeres porque é feliz e não ao contrário (Jesus, 2006). A personalidade é considerada elemento fundamental, na medida em que influencia a forma como o sujeito vai responder a determinado acontecimento (Diener, 1984).

3. Bem-estar subjetivo na adolescência

Apesar da adolescência ser um período de grandes alterações ao nível biológico, psicológico, emocional e social, tem sido descurado das investigações no âmbito do BES (Huebner, 1991). Os estudos têm-se debruçado primordialmente em aspetos negativos como a depressão, ansiedade, problemas sociais e comportamento criminoso (Azevedo, 2013). Relativamente à amostra do presente trabalho, podemos considerar que se encontram no íncio da adolescência, onde se debatem com o aparecimento da puberdade, que envolve rápidas e repentinas alterações biológicas que afectam os jovens nos mais variados domínios e implicam mudanças emocionais ligadas a percepções do self e dos outros e mesmo nos padrões cognitivos e de pensamento, que irão influenciar as relações sociais e, por sua vez, o seu bem-estar global (Ben-Zur, 2003). Apesar dos inúmeros estudos, que indicam que os adolescentes reportam níveis médios de felicidade (Proctor, Linley, & Maltby, 2009), não deixa de ser importante a investigação sobre esta população, no sentido de alcançar uma maior

compreensibilidade do BES e seus factores de influência.

A literatura existente indica que o BES, particularmente nesta faixa etária, tem sido investigado com base em três domínios, nomeadamente, fatores sociodemográficos, fatores psicológicos e fatores académicos. Num estudo realizado com jovens estudantes, Diener e Fujita (1995) verificaram que os recursos sociais, pessoais e materiais contribuem para todas as componentes do BES, embora os recursos materiais tenham revelado uma correlação menos significativa (Ben-Zur, 2003).

Relativamente aos fatores sociodemográficos, estudos indicam que a idade, o género e estatuto socioeconómico apresentam uma fraca correlação com o BES nos adolescentes (Asthana, 2011; Bartels, & Boomsma, 2009; Huebner, Drane, & Valois, 2000; Huebner, 2004; Rask, Astedt-Kurki, & Laippala, 2002).

Contudo, no que concerne à personalidade, tanto em adolescentes (Asthana, 2011; Butkovic, et al., 2011; Cheng, & Furnham, 2002) como em adultos (Argyle, & Lu, 1990; Costa, & McCrae, 1980; De Neve, & Cooper, 1998; Furnham, & Brewin, 1990; Furnham, & Cheng, 1999; Librán, 2006; Simões, et al., 2000) tem se constituído um factor determinante para a explicação da variância do BES, obtendo valores entre 35 % a 50% .

Outra variável considerada no presente estudo, a auto-estima, tem encontrado suporte na explicação da variabilidade do BES para a faixa etária incluída na amostra (Cheng, & Furnham, 2003; Dew, & Huebner, 1991; Huebner, 2004; Neto, 1993; Oliveira, 2013).

Nas últimas décadas, o suporte social tem conquistado terreno no campo de investigação do BES, devido ao crescente valor atribuído a esta variável para o bem-estar dos indivíduos. Os resultados obtidos em estudos com crianças e adolescentes têm demonstrado que, de facto, esta variável contribui de forma significativa para ambos os componentes do BES, embora exerça maior influência na satisfação com a vida (Konu et al., 2002; Dew, & Huebner, 1994; Oliveira,

2013).

3.1 Bem-estar subjetivo na adolescência e variáveis sociodemográficas

As variáveis sociodemográficas consistiram nas primeiras e principais variáveis estudadas no campo do BES. Ao longo da literatura, foi sendo evidente que estas variáveis (género, idade e estatuto socioeconómico) não explicam de modo significativo as variáveis incluídas no BES (Bradburn, 1969; Campbell, et al., 1976; Diener et al., 1999). Os resultados que têm surgido neste âmbito refletem que a idade, género e rendimento estão relacionados com o BES, embora este efeito seja pequeno e assim, os factores sociodemográficos tendem a distinguir apenas as pessoas felizes daquelas que são muito felizes (Diener, & Diener, 1996; Diener, et al., 2005).

Apesar de reconhecer a sua influência, Lucas e Diener (2008) identificaram autores que verificaram que estas variáveis explicariam apenas 10 a 15% da variância do BES (Butkovic, et al., 2011). De acordo com estes autores, a idade e género representam um efeito baixo e depende da componente do BES a ser estudada. Neste sentido, o estudo com uma amostra internacional, conduzido por Diener, Sapyta e Suh (1998), demonstrou que a afectividade positiva tende a diminuir com o avançar da idade, mas por seu turno, a satisfação com a vida e afectividade negativa tendem a manter-se ao longo do tempo, registando alterações pequenas. Registaram-se diferenças pequenas entre géneros no BES, sendo que o género feminino tende a registar maior afectividade, tanto negativa como positiva. Na mesma linha, dois estudos internacionais conduzidos por Lucas e Gohm (2000), incluindo aproximadamente quarenta países cada, obtiveram resultados semelhantes, verificando um pequeno efeito do género no BES, com o género feminino a reportar maior afectividade positiva mas igualmente negativa.

Relativamente aos adolescentes, verificou-se igualmente que as variáveis sociodemográficas não representam uma relação forte com a sua satisfação com a vida (Bartels, & Boomsma, 2009; Huebner, Drane, & Valois, 2000; Huebner, 2004; Rask, et al., 2002).

No entanto, de acordo com Greene (1990), em relação à componente afetiva do BES, existem estudos que indicam uma diferença nos níveis de frequência do afeto positivo onde crianças mais novas manifestam níveis mais elevados de afeto positivo quando comparados com crianças mais velhas e adolescentes (Azevedo, 2013).

McCullough et al., (2000) afirmam que as variáveis sociodemográficas contribuem de forma unicamente modesta no BES dos jovens e no que concerne especificamente ao género, poderá ser previsível dizer-se que o género feminino reporta níveis mais baixos de satisfação com a vida e auto-estima, visto que tradicionalmente detinham de menos poder e menos recursos que o género masculino. No entanto apenas pequenas diferenças entre ambos têm sido observados relativamente ao BES. Assim, embora o género feminino tende a reportar maior afectividade negativa comparativamente ao género masculino, os níveis de felicidade global são bastante próximos (Ben-Zur, 2002; Fugita, Diener, & Sandvik, 1991).

No estudo conduzido por Bizarro (1999), com adolescentes portugueses, os resultados obtidos foram semelhantes aos dados anteriormente referidos. Verificou-se uma tendência para a diminuição do bem-estar com o aumento da idade e índices de bem-estar mais baixos nas raparigas comparativamente aos rapazes.

3.2 Bem-estar subjetivo na adolescência e personalidade

A personalidade tem sido sugerida como a variável com maior força preditiva em termos de BES, devido à importância atribuída ao temperamento e na influência deste no BES (Tatarkiewicz, 1976 in Diener, 1984). Inúmeros trabalhos têm contribuído neste sentido,

enfatizando a influência do temperamento, e descurando das circunstâncias de vida do sujeito nas dimensões do BES (DeNeve, & Cooper, 1998; Diener, et al., 1997; Pavot, & Diener, 2004). Esta perspectiva é igualmente fundamentada devido à fraca influência de variáveis sociodemográficas, encontradas ao longo da literatura, que em conjunto, explicariam pouco mais de 15% da variância (Diener, 1984). Ainda, para Myers e Diener (1995) o BES, enquanto indicador de felicidade, está positivamente relacionado com qualidades internas do indivíduo como a auto-estima, locus de controlo, otimismo e extroversão.

Vários estudos têm apontado os traços de personalidade como causa de felicidade geral dos indivíduos, representando aproximadamente metade da variância total (Cheng, & Furnham, 2002). Na análise da personalidade e o BES, tem-se recorrido essencialmente ao modelo de personalidade dos Big Five, apresentado por Eysenck (1967), e que divide a personalidade em cinco traços/dimensões – extroversão, neuroticismo, amabilidade, conscienciosidade e abertura à experiência – presentes em todos os indivíduos em menor ou maior grau (McCrae, & John, 1992). Os estudos que têm se dedicado à investigação das relações entre o BES e estas cinco dimensões têm verificado que a extroversão e o neuroticismo estão mais forte e consistentemente relacionados com o BES sendo que o neuroticismo consiste num preditor forte de afectividade negativa e satisfação com a vida e, por outro lado, a extroversão está associada à afectividade positiva e satisfação com a vida (DeNeve, & Cooper, 1998; Steel, et al., 2008). Para DeNeve & Cooper (1998), a personalidade desempenha um papel mais preditivo do que as variáveis sociodemográficas no que concerne ao BES e com a meta análise que realizaram, em que identificaram 137 traços de personalidade correlacionados com o BES. A estabilidade emocional e resistência ao stress foram tidas como variáveis principais (Jesus, 2006). Em ambas as meta-análises conduzidas (DeNeve, & Cooper,

1998; Steel et al., 2008) em outras dimensões, como a amabilidade e conscienciosidade, também se encontravam positivamente associadas ao bem-estar, mas com menor força. Relativamente à abertura à experiência, os efeitos encontrados foram bastante pequenos, embora com associação positiva com o bem-estar. De acordo com os estudos conduzidos por Watson, Clark and Tellegen (1988) a afetividade positiva e negativa estão relacionados com os factores de personalidade de extroversão e neuroticismo, respectivamente.

Costa e McCrae (1991; 1998) acreditavam que a satisfação com a vida estava relacionada com alto nível de extroversão, uma vez que esta dimensão está relacionada com emoções positivas e predispõe os indivíduos a experiencarem afeto positivo, e, por sua vez, a baixo nível de neuroticismo, sendo que esta dimensão se encontra relacionada com emoções negativas como a ansiedade, e predispõe para o afeto negativo e os estudos realizados, têm corroborado com a premissa inicial, pois mostram que estes dois factores de personalidade explicam uma alta proporção da variância do BES e que têm igualmente valor preditivo relativamente ao bem estar psicológico numa perspectiva a longo prazo (Librán, 2006).

Posteriormente, estudos como de Staudinger et al. (1999), também concluíram que a personalidade explicava 41% e 30% da variância do BES enquanto as variáveis sociodemográficas representavam apenas 7% e 3% (Jesus, 2006).

Também em relação à personalidade, verificou-se que cada componente do BES – satisfação com a vida, afeto positivo e afeto negativo - era influenciado de modo diferenciado pelas dimensões de personalidade. Assim, a satisfação com a vida encontra-se mais fortemente correlacionado com a dimensão/traço conscienciosidade, o afeto positivo mais fortemente correlacionado com a extroversão e o afeto negativo com o neuroticismo (DeNeve, & Cooper, 1998).

Especificamente em relação aos adolescentes, os resultados tendem a replicar-se observando que a traços de personalidade podem

explicar grande variância do BES (Fogle, Huebner, & Laughlin, 2002). No seu estudo, Fogle, et al., (2002), verificaram uma relação positiva entre a extroversão e a satisfação com a vida e uma relação negativa moderada entre o neuroticismo e a satisfação com a vida, apresentando os resultados, 0,22 e 0.33, respetivamente. Butkovic, et al., (2011) constataram que a variância explicada pela personalidade variou entre 38% a 58% em adolescentes. Na mesma linha, Furnham e Cheng (1999) obtiveram resultados semelhantes, onde a extroversão apresentou uma correlação positiva com a felicidade transversal aos países incluídos na amostra ($r=0.41$ a $r=0.56$) e o neuroticismo com psicopatologia ($r=0.63$ a $r=0.72$)

Apesar da extensa literatura reclamar a personalidade como o fator mais fortemente relacionado com o BES, é importante salientar que não é o único indicador que deve ser considerado e analisado. Factores como a auto-estima e a percepção de suporte social têm demonstrado ser importantes contributos para o bem-estar dos indivíduos, sendo fortes preditores do BES e fatores importantes para a explicação da variabilidade do constructo.

3.3 Bem-estar subjetivo na adolescência e ansiedade

A ansiedade, bem como a depressão, são as principais manifestações de infelicidade e têm sido largamente estudadas (Cheng, & Furnham, 2002).

De acordo com Spielberger (1984) a ansiedade é concebida enquanto um processo biopsicológico complexo que se caracteriza por uma preocupação excessiva (Silva, 2006) podendo ser considerada patológica a partir do momento em que é exagerada e quando interfere na qualidade de vida, neste caso, do adolescente. Pode manifestar-se através de problemas de comportamento, tanto no relacionamento com os outros como no ambiente escolar e porque se faz sentir como algo desagradável, torna-se evidente que terá impacto ao nível do BES.

O estudo realizado por Neto (1999), que incluiu,

O bem-estar subjetivo na adolescência: Contributo das variáveis sociodemográficas e psicológicas
Cristina Maria Amaro de Assunção (crissassuncao99@gmail.com) 2014

particularmente, a ansiedade social, concluiu que esta se encontrava correlacionado negativamente com a satisfação com a vida ($r = -.16, p < 0.05$). Considerou esta variável devido à sua associação com a qualidade do relacionamento social e na importância deste na Satisfação com a Vida. Assim, seria de esperar que ambas as variáveis estivessem relacionadas (Neto, 1999). Outros estudos têm posto em evidência que a presença de ansiedade está associado com níveis significativamente baixos de bem-estar (e.g., Smalbrugge, Pot, Jongenelis, Gundy, Beekman, & Eefsting, 2006).

Do mesmo modo, Costa e McCrae (1980) confirmaram a hipótese que traços temperamentais como a emocionalidade, medo, hostilidade e impulsividade, características fortemente associadas à ansiedade, estão associados com baixos níveis de felicidade.

3.4 Bem-estar subjetivo na adolescência e auto-estima

A satisfação com a vida e auto-estima são ambas variáveis que representam uma avaliação global. No caso da satisfação com a vida, esta consiste numa avaliação global que o sujeito faz da sua vida em termos globais enquanto que a auto-estima consiste num julgamento acerca de si mesmo (Diener, & Diner, 1995). Investigadores que estudam o BES, assumem como ingrediente primordial para uma boa vida, a auto-estima, ou seja, a pessoa gostar de si mesma (Diener, et al., 2005).

De acordo com Zaff et al., (2003), o bem-estar social e emocional são essenciais para o desenvolvimento optimal do adolescente. Assim sendo, estas competências vão permitir uma maior compreensibilidade das emoções e regulação, autonomia e confiança, estratégias de coping face a stressores, a maturação do self (identidade, auto-conceito e auto-estima), o desenvolvimento de empatia e simpatia e a construção de relações sociais positivas com pais, irmãos e grupo de pares que, por sua vez, vão influenciar o bem-estar subjectivo dos adolescentes.

Os resultados obtidos por Diener e Diener (1995) no seu estudo

transcultural, onde estudaram várias variáveis, apontam para uma correlação moderadamente forte em relação à satisfação com o self, apresentando um resultado de .47, sendo a auto-estima o preditor mais forte, seguido de outras variáveis como a satisfação com família e amigos e rendimento.

Como indica a investigação de Campbell (1981), a uma amostra de adultos nos Estados Unidos da América, esta variável da personalidade foi o preditor mais forte, onde a correlação entre ambas foi de 0.55 (Diener, & Diener, 1995), sugerindo que os indivíduos têm de ter auto-estima para se sentirem satisfeitos. Rosenberg (1965) verificou que indivíduos com baixa auto-estima estariam mais predispostos à depressão comparativamente àqueles com alta auto-estima (Cheng, & Furnham, 2003).

Em relação aos adolescentes, os resultados tendem a manter-se ao longo da literatura (Cheng, & Furnham, 2003; Dew, & Huebner, 1994; Huebner, 1991; Neto, 1993; Oliveira, 2013). Por exemplo, Cheng e Furnham (2003) verificaram que a auto-estima representou a correlação mais forte com a felicidade ($r=0.67$) e correlacionado significativamente com o afeto positivo ($r=0.33$) e negativo ($r=-0.02$).

Num estudo mais recente, com adolescentes brasileiros, Oliveira (2013) concluiu que a auto-estima representa uma correlação de magnitude moderada com o BES, obtendo um valor de $r=0.61$, e que esta variável explicou 38% da variância do BES da sua amostra. Apesar das diferenças de género encontradas, estas não foram estatisticamente significativas.

Apesar dos resultados, investigadores têm questionado a importância da auto-estima numa perspectiva universal, argumentando que em sociedades mais colectivistas esta variável poderá não desempenhar a mesma influência, uma vez que a tarefa principal consiste na pertença a um grupo (Diener, & Diener, 1995). Assim, nas sociedades individualistas a auto-estima é sinal de ajustamento, enquanto numa sociedade colectivista será de desajustamento.

3.5 Bem-estar subjetivo na adolescência e suporte social

A Satisfação com a Vida parece estar fortemente relacionada com a qualidade do nosso relacionamento social (Neto, 1999). Vários

estudos nos anos 70 (Caplan, 1974; Cassel, 1977; Cobb, 1976) “*que alertaram para a pertinência do suporte social como processo relacional que envolve tanto a transmissão bem como a interpretação da mensagem de que os outros se preocupam conosco e nos valorizam*” (Pinheiro, & Ferreira, 2002).

Apesar de inconsistências nos modelos conceituais acerca do suporte social, reconhecem-se os principais aspetos deste construto, nomeadamente, a rede social, os comportamentos de suporte e a avaliação subjectiva ou a percepção do suporte (Pinheiro, & Ferreira, 2002) e trabalhos recentes têm revelado a sua importância para o bem-estar físico e emocional, sendo um fator preditivo de saúde (Sarason et al., 1990) e da adaptação individual (Sarason et al., 1994).

As relações são, em si mesmas, cruciais para o bem-estar dos indivíduos. Como refere Diener e Diener (2008), necessitamos dos outros para florescer. Florescemos na infância através do incentivo, suporte e aconselhamento de pais, professores, bem como outras pessoas significativas e aprendemos a lidar com situações de crise com o apoio emocional e compaixão que esta rede fornece. A existência destas redes de suporte, cooperação e prazer, ao longo do desenvolvimento dos sujeitos, vão permitir um funcionamento mais positivo, que terá consequências na sua qualidade de vida.

Para além disso, a solidão ou isolamento tem sido elencado a vários comportamentos desajustados e é atribuído a falhas no campo das relações interpessoais, nomeadamente na incapacidade em estabelecer relações de vinculação próximas e íntimas com os outros (Cheng, & Furnham, 2002). A solidão entre os jovens tem sido alvo de vários estudos e tem sido evidente a sua relação com a personalidade, nomeadamente com as dimensões Neuroticismo (relação positiva) e Extroversão (relação invertida) (Saklofske, & Yackulic, 1989 in Cheng, & Furnham, 2002) e com a densidade da rede social (Stokes, 1985 in Cheng, & Furnham, 2002).

Berscheid (1985), ao questionar um grupo de sujeitos

relativamente ao que julgavam necessário para a sua felicidade ou o que dava sentido à vida, a maioria mencionou em primeiro lugar a existência de relações de proximidade satisfatórias (Myers, 1999). A importância atribuída às relações de proximidade e de suporte, nomeadamente com a família e amigos, e na sua influência na satisfação com a vida está documentada ao longo da investigação (Campbell, et al., 1976; Cheng, & Furnham, 2003; Diener, & Seligman, 2002; Myers, & Diener, 1995; Rosenberg, 1965).

No estudo de Emmons et al., (1983), verificou-se que os estudantes universitários mais felizes foram aqueles que reportaram estar mais satisfeitos com a sua relação amorosa. Posteriormente, Abbey e Andrews (1985) e Pearlman e Rook (1987) averiguaram que aqueles que usufruem de relações de maior proximidade, lidam de forma mais eficaz com eventos stressores como doença, desemprego e luto (Myers, 1999).

Coincidindo com os resultados anteriores, no estudo realizado por Konu et al., (2002), verificou que variáveis individuais que revelaram maior correlação com o BES, de uma amostra constituída por alunos entre os 14 e 16 anos, estavam ligadas com a rede de suporte, nomeadamente, com a família e relações de intimidade, sendo que estas variáveis não apresentaram diferenças significativas entre ambos os géneros. De igual modo, os resultados obtidos por Landgraf e Aabetz (1998), indicam que a coesão familiar, nomeadamente a existência de diálogo dentro do núcleo familiar, revelou maior correlação com o BES dos jovens do que a estrutura familiar e controlo parental (Konu et al., 2002).

Num estudo mais recente, conduzido por Goswami (2012), com uma amostra de jovens entre os 12 e os 15 anos, foram ao encontro de investigações prévias, revelando que a qualidade do suporte social, nomeadamente da família, desempenha um papel crucial na determinação do BES dos jovens. Também Oliveira (2013) verificou uma correlação de magnitude moderada entre o BES e o suporte social

($r=0.61$) e explicou 35% da variância do BES da sua amostra, não se verificando diferenças estatisticamente significativas entre ambos os géneros e idades.

II – Objetivos

O presente estudo pretende investigar o bem-estar subjectivo na adolescência e conhecer o valor preditivo de algumas variáveis, nomeadamente variáveis sociodemográficas, de personalidade, auto-estima, ansiedade e apoio percebido, relativamente à satisfação com a vida, à afectividade positiva e à afectividade negativa. De acordo com a literatura, a personalidade, nomeadamente as dimensões Extroversão e Neuroticismo estão mais relacionados com o BES devido à influência que exercem na afectividade positiva e negativa portanto, torna-se pertinente saber se outras variáveis podem ou não contribuir para o BES, tendo impacto para futuras intervenções.

Assim, de acordo com os objetivos referidos, estabeleceram-se as seguintes hipóteses:

Hipótese 1: Existem diferenças estatisticamente significativas no bem-estar subjectivo em função do género.

Hipótese 2: Existe uma relação negativa significativa entre a ansiedade e a PA e a Satisfação com a Vida e uma relação positiva com a NA.

Hipótese 3: Existe uma relação positiva significativa entre a auto-estima e a PA e a Satisfação com a Vida e uma relação negativa significativa com a NA.

Hipótese 4: Existe uma relação positiva significativa entre a perceção de suporte social e a PA e a Satisfação com a Vida e uma relação negativa significativa com a NA.

Hipótese 5: As variáveis de personalidade são melhores preditores do bem-estar subjectivo do que as variáveis género, auto-estima,

ansiedade e percepção de suporte social.

III – Metodologia

1. Descrição da amostra

A amostra do presente estudo consiste num total de 234 sujeitos (N=234), sendo que 128 (54,7%) são do sexo feminino e 106 (45,3%) são do sexo masculino, registando-se uma ligeira maioria no sexo feminino (cf. Tabela 1). De salientar que este grupo apresenta idades compreendidas entre os 14 e os 17 anos e são todos alunos a frequentar o 9º ano de escolaridade.

Tabela 1. Distribuição dos sujeitos em função da variável sexo

	N	%
Sexo		
Feminino	128	54,7
Masculino	106	45,3
Total	234	100,0

Relativamente às habilitações literárias dos pais, verifica-se que no que diz respeito ao sexo masculino, 1 (0,4%) apresenta-se como analfabeto e 1 (0,4%) apenas sabe ler e escrever, não tendo frequentado a escolaridade obrigatória. Ainda, 18 (7,7%) apresentam o 1º Ciclo do Ensino Básico (CEB), 45 (19,2%) o 2º CEB, 52 (22,2%) o 3º CEB, 59 (25,2%) concluíram o Ensino Secundário, 6 (2,6%), apresentam uma formação pós-secundário (Curso Especializado Técnico, Bacharelato e outras formações) e 34 (14,5%) apresentam curso superior, incluindo licenciatura, mestrado e doutoramento. De referir ainda, que 18 (7,7%) não especificaram as habilitações do pai (cf. Tabela 2).

Tabela 2. Distribuição dos sujeitos em função da variável habilitações do pai

	N	%
Ciclo de estudos		
Analfabeto	1	0,4
Sabe ler/escrever	1	0,4
1º ciclo	18	7,7
2º ciclo	45	19,2
3º ciclo	52	22,2
Ensino Secundário	59	25,2
Formação Pós-Secundário	6	2,6
Ensino Superior	34	14,5
Total	234	100,0

No que concerne ao sexo feminino, 1 (0.4%) apenas sabe ler/escrever, não tendo frequentado nenhum ciclo de ensino, 13 (5,6%) apresentaram o 1º CEB, 14 (6,0%) concluíram o 2º CEB e 60 (25,6%) apresentam o 3ºCEB. 68 (29,1%) concluíram o Ensino Secundário, 4 (1,7%) apresentam formação pós-secundário e 62 (26,5%) concluíram o ensino superior. Ainda, 12 (5,1%) não especificaram as habilitações da mãe (cf. Tabela 3).

Tabela 3. Distribuição dos sujeitos em função da variável habilitações da mãe

	N	%
Ciclo de estudos		
Analfabeto		
Sabe ler/escrever	1	0,4
1º ciclo	13	5,6
2º ciclo	14	6,0
3º ciclo	60	25,6
Ensino Secundário	68	29,1
Formação Pós-Secundário	4	1,7
Ensino Superior	62	26,5
Total	234	100,0

Dos sujeitos que compõem a amostra, a maioria encontra-se satisfeito com a sua vida afetiva/amorosa, onde apenas 16 (6,8%) revelaram estar nada satisfeitos, 46 (19,7%) pouco satisfeitos, 92

(39,3%) satisfeitos, 53 (22,6%) bastante satisfeitos e, por fim, 27 (11,5%) relataram estar muito satisfeitos (cf. Tabela 4).

Tabela 4. Distribuição dos sujeitos em função da variável satisfação com vida afetiva/amorosa

	N	%
Satisfação com vida amorosa/afetiva		
Nada satisfeito	16	6,8
Pouco satisfeito	46	19,7
Satisfeito	92	39,3
Bastante satisfeito	53	22,6
Muito satisfeito	27	11,5
Total	234	100,0

Relativamente à avaliação dos sujeitos quanto à satisfação com a vida familiar, a maioria apresenta estar muito satisfeito. 78 (33%) indicaram estar muito satisfeito, 88 (37,6%) bastante satisfeito, 53 (22,6%) satisfeito e apenas 15 (6,4%) pouco satisfeito (cf. Tabela 5).

Tabela 5. Distribuição dos sujeitos em função da variável satisfação com vida familiar

	N	%
Satisfação com vida familiar		
Nada satisfeito	0	0,0
Pouco satisfeito	15	6,4
Satisfeito	53	22,6
Bastante satisfeito	88	37,6
Muito satisfeito	78	33,3
Total	234	100,0

Quanto à avaliação feita pela amostra, em relação à satisfação com o grupo de amigos, apenas 3 (1,3%) encontram-se pouco satisfeitos, 45 (19,2%) satisfeitos, 101 (43,2%) bastante satisfeitos e 85 (36,3%) muito satisfeitos. Permitindo concluir que a grande maioria se encontra bastante satisfeita com o seu grupo de amigos (cf. Tabela 6.)

Tabela 6. Distribuição dos sujeitos em função da variável satisfação com grupo de amigos

	N	%
Satisfação com vida familiar		
Nada satisfeito	0	0,0
Pouco satisfeito	3	1,3
Satisfeito	45	19,2
Bastante satisfeito	101	43,2
Muito satisfeito	85	36,3
Total	234	100,0

2. Instrumentos

Questionário sociodemográfico

O primeiro instrumento constituinte da bateria aplicada, foi o questionário sociodemográfico elaborado, tendo em conta as especificidades do estudo, bem como da amostra.

O questionário sociodemográfico foi repartido em duas secções – dados pessoais e satisfação com a vida.

Na primeira parte, foram solicitados aos sujeitos os seguintes dados: ano de escolaridade; data de nascimento; sexo; nacionalidade; naturalidade e idade, habilitações literárias e profissão dos pais.

As três questões seguintes, constituintes da segunda parte deste instrumento, pretenderam conhecer a avaliação que os sujeitos fazem, relativamente ao seu grau de satisfação com as relações íntimas/amorosas, com os pares e familiares. A escala de resposta permitia cinco respostas alternativas: “Nada Satisfeito”; “Pouco Satisfeito”; “Satisfeito”; “Bastante Satisfeito” e “Muito Satisfeito”. Foi solicitado aos sujeitos que assinalassem a resposta que melhor os descrevia.

No caso da escola a que foi impossibilitada o acompanhamento por parte do investigador, este questionário foi acompanhado por uma introdução ao estudo e respetivas instruções para o preenchimento do mesmo.

Satisfaction With Life Scale (SWLS)

A escala utilizada para avaliar a satisfação com a vida, ou seja, a componente cognitiva do bem-estar subjectivo, foi a versão portuguesa da *Satisfaction With Life Scale* (SWLS), desenvolvido por Diener, Emmons, Larsen e Griffins (1985). Esta escala, desenvolvida nos Estados Unidos da América, pretende medir a satisfação com a vida em termos globais, através do julgamento subjectivo que o sujeito faz de si e da sua vida numa escala multi-item. Numa fase inicial de construção da escala, numa lista de 48 itens de auto-resposta surgiram questões relacionadas com a satisfação com a vida e com afectividade positiva e negativa. Apenas foram mantidos os itens relativos à satisfação com a vida e com valores acima de .60, resultando numa escala de 5 itens (Diener, Emmons, Larsen, & Griffins, 1985).

Apresenta propriedades psicométricas favoráveis incluindo uma alta consistência interna e fiabilidade temporal.

Foi adaptada à população portuguesa por Neto, Barros e Barros (1990) e, posteriormente por Simões (1992) apresentando qualidades psicométricas favoráveis e uma estrutura unifactorial, que é possível identificar como a dimensão cognitiva do bem-estar subjectivo.

No presente estudo, recorreu-se à adaptação de Simões (1992) que foi validada numa amostra constituída por 74 alunos da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra e por 130 adultos abrangendo várias faixas etárias e profissões. Esta adaptação sofreu alterações em relação à amplitude da escala de resposta, passando de 7 para apenas 5 alternativas, numa escala tipo Likert: (1) *Discordo muito*; (2) *Discordo um pouco*; (3) *Não concordo nem discordo*; (4) *Concordo um pouco* e (5) *Concordo muito*. Os pontos podem abranger um total de 5 a 35 pontos, sendo que, quanto maior o valor obtido maior a satisfação com a vida.

Neto (1993) procurou testar a fidelidade e a validade da SWLS numa população de adolescentes portugueses, demonstrando propriedades psicométricas boas, ou seja, com o coeficiente de consistência interna satisfatória de 0,78. Também Bizarro (1990) procurou validar a escala para uma população de adolescentes, tendo revelado um coeficiente de consistência interna de .84 (Azevedo, 2013).

Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)

Para medir a componente afectiva do bem-estar subjectivo (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999), foi utilizada a versão portuguesa do *Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)*, desenvolvido por Watson, Clark e Tellegen (1988). Estes autores apresentaram um modelo bidimensional do afecto – afecto positivo (dimensão geral de entusiasmo pela vida) e afecto negativo (dimensão geral de indisposição e perturbação). Watson e Tellegen (1985) afirmam que um nível elevado de cada dimensão representa um estado de excitação emocional e, em contraste, um nível baixo reflecte uma relativa ausência de intensidade (Galinha, & Ribeiro, 2005).

A versão original do PANAS é constituída por 20 itens, sendo que, 10 correspondem à afectividade positiva e os restantes 10 à afectividade negativa formando as subescalas de Afecto Positivo (PA) e Afecto Negativo (NA), respectivamente. É pedido ao sujeito que assinale os sentimentos e emoções que experienciou na última semana. Tem uma escala de resposta que permite cinco respostas alternativas, do tipo Likert: (1) *Muito pouco ou nada*; (2) *Um pouco*; (3) *Assim, assim*; (4) *Muito* e (5) *Muitíssimo*.

É um instrumento muito utilizado para medir esta componente, apresentando consistência interna com um coeficiente Cronbach bastante alto oscilando entre .86 e .90 para a PA e de .84 e .87 para a NA. Tem também evidenciado bons índices de estabilidade temporal (Watson, Clark, & Tellegen, 1988).

Para o presente estudo, foi aplicado a versão validada, para a população portuguesa, por Simões (1993). Esta versão portuguesa apresenta algumas alterações, nomeadamente a introdução de um item a cada subescala e a fidelidade manteve-se bastante próximo dos estudos originais para ambas as subescalas, obtendo .82 para PA e .85 para NA.

BigFiveInventory (BFI)

No presente estudo, a personalidade foi avaliada com recurso ao BigFiveInventory (BFI; John, & Srivastava, 1999). Os autores partiram do modelo Big Five e desenvolveram um inventário breve, que permitisse uma avaliação flexível e eficiente das cinco dimensões da personalidade: Neuroticismo (associado a emoções negativas, instabilidade emocional e

ansiedade); Extroversão (sociabilidade, emoções positiva e energia); Abertura à Experiência (criatividade e originalidade); Conscienciosidade (calma, assertividade e organização) e Amabilidade (altruísmo e confiança).

O inventário é constituído por 44 itens com uma escala de resposta tipo Likert de 5 pontos: (1) *Discordo totalmente*; (2) *Discordo*; (3) *Nem concordo nem discordo*; (4) *Concordo* e (5) *Concordo totalmente*. Os itens constituintes do BFI estão associados a uma das cinco dimensões da personalidade supracitadas.

É um dos instrumentos mais utilizados na avaliação da personalidade, devido ao seu tempo de aplicação e qualidades psicométricas adequadas, tendo sido validada em vários países. Tanto na adaptação do instrumento à população dos Estados Unidos da América como para a população de Espanha, os coeficientes de Cronbach para as 5 dimensões, variam entre os .66 e os .88, bem como as médias que variam entre 0,83 e 0,78 respectivamente (Azevedo, 2013).

Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)

Com o objectivo de avaliar a auto-estima da nossa amostra, foi aplicado a *Rosenberg Self-Esteem Scale* ou Escala de Auto-estima de Rosenberg (RSES), desenvolvida por Rosenberg (1965). A escala é constituída por 10 afirmações (5 de orientação positiva e 5 de orientação negativa) que dizem respeito ao modo como o sujeito se sente acerca de si próprio. É portanto esperado, que o sujeito assinale a resposta que corresponde àquilo que sente. A escala de resposta é de tipo Likert com quatro alternativas de resposta: (1) *Concordo muito*; (2) *Concordo*; (3) *Discordo* e (4) *Discordo totalmente*. Resultados mais elevados correspondem a maiores níveis de auto-estima.

É um dos instrumentos mais utilizados para a avaliação da auto-estima em geral (Azevedo, 2013), e vários estudos têm revelado valores moderadamente elevados relativamente à consistência interna (Hagborg, 1993; Rosenberg, 1965). Em relação à adequação da RSES para adolescentes portugueses, também tem sido evidente, nos vários estudos levados a cabo, uma consistência interna elevada (Azevedo e Faria, 2004; Santos e Maia, 2003).

No presente estudo foi utilizado a versão portuguesa de Santos e Maia

(2003) que apresentou uma consistência interna de .85.

State-Trait Anxiety Inventory Forma Y-2 (STAI Y-2)

O State-TraitAnxietyInventory ou O Inventário de Estado-Traço de Ansiedade (STAI Y-2) de Spielberger (1994) é um instrumento, constituído por duas escalas de 20 itens onde a escala de resposta é de tipo Likert com quatro respostas alternativas: (1) *Quase nunca*; (2) *Algumas vezes*; (3) *Frequentemente* e (4) *Quase sempre* onde resultados mais elevados correspondem a níveis mais altos de ansiedade.

Foi desenvolvido por Spielberger, Gorsuch e Lushene (1970) com o objectivo de criar uma medida de relato pessoal breve e fidedigna, para avaliar o Estado e o Traço de Ansiedade na prática clínica e da investigação (Silva, 2006). Spielberger define estado de ansiedade “*como um corte transversal temporal na corrente emocional da vida de uma pessoa e que consiste em sentimentos subjectivos de tensão, apreensão, nervosismo, preocupação e activação do sistema nervoso autónomo*” (Spielberger, 1994 *cit in* Silva, 2006). Por sua vez, define traço de ansiedade “*em termos das diferenças individuais relativamente estáveis quanto à propensão para a ansiedade (...)*” (Spielberger, 1994, *cit in* Silva, 2006).

Neste estudo foi utilizado a versão portuguesa de Santos (1997), que apresenta boas qualidades psicométricas, sendo que a consistência interna variou entre .88 e .90 (Silva, 2006).

Social Support Questionnaire – Short Form (SSQ6)

De modo a avaliar o suporte social bem como, o grau de satisfação com o mesmo, foi utilizado a versão portuguesa de Pinheiro e Ferreira (2002) do *Social Support Questionnaire – Short Form (SSQ6)*, desenvolvido originalmente por Sarason e colaboradores (1987). Os autores procuram avaliar o suporte social nas suas duas dimensões: disponibilidade e satisfação. Consequentemente, cada item é constituído por duas partes, onde na primeira, é avaliado o número de pessoas que o sujeito entende como estando disponíveis para o apoiarem, impondo o máximo de nove pessoas e, uma segunda parte, que avalia o grau de satisfação na globalidade das pessoas que referiu anteriormente.

Apesar da versão original (SSQ), de 27 itens, apresentar propriedades psicométricas adequadas (alpha de Cronbach de .97 para o SSQN e .94 para o SSQS), os autores optaram por construir uma versão reduzida, ou seja, o SSQ6 constituído por apenas 6 itens de modo a ultrapassar o cansaço e avaliar de uma forma global o construto de suporte social. A versão reduzida também apresentou resultados psicométricos adequados, onde o coeficiente alpha oscilou entre .90 e .93, para ambas as dimensões (Pinheiro & Ferreira, 2002). De modo a obter o resultado de cada uma das partes, é feita a soma dos resultados e, posteriormente dividido por 6, o que dará um valor médio, que os autores designaram de índice numérico (SSQ6N) e índice de satisfação (SSQ6S) (Pinheiro & Ferreira, 2001).

Na adaptação portuguesa, utilizada no presente trabalho, foram encontrados valores de consistência interna elevados, sendo de .89 para a dimensão SSQ6S e de .92 para a dimensão SSQ6N. A correlação entre ambas as dimensões foi de .173 ($p=.011$) (Pinheiro & Ferreira, 2002).

3. Procedimentos

A recolha de dados foi realizada em duas escolas (Agrupamento de Escolas Marquês de Marialva e Agrupamento de Escolas de Pombal) localizadas no centro do país, aos alunos do 9º ano de escolaridade.

Os sujeitos preencheram a bateria de questionários em formato papel e em contexto de sala de aula, nomeadamente, na aula de Educação Cívica, no âmbito da Orientação Escolar e Profissional. Foram necessárias, três sessões para o preenchimento da bateria, tendo sido dado início à recolha de dados em Janeiro de 2014.

Devido à impossibilidade do investigador proceder à recolha de dados junto de uma das escolas, foi elaborado um documento com instruções específicas aos Directores de Turma, relativamente à administração da bateria de questionários.

IV - Resultados

1. Análise Descritiva

Como anteriormente referido, neste estudo participaram 234 estudantes, cuja média de idades se situa nos 14,39 anos. E, de modo a interpretar os resultados exibidos na tabela 7, é importante referir as pontuações máximas possíveis de obter nas variáveis que integram o presente estudo. Assim, para a Satisfação com a Vida é de 25 pontos, para a Afetividade Positiva e Negativa é de 55 (cada), para a Auto-estima, Extroversão e Neuroticismo é de 40 pontos, para a Amabilidade e Conscienciosidade é de 45 e Abertura à Experiência são 50 pontos. Relativamente à Ansiedade são 80 pontos, para o SSQ6N são 54 pontos e para o SSQ6S são 36.

Relativamente à ansiedade, verifica-se um resultado ligeiramente acima da média ($M=42,35$; $DP=9,83$).

Quanto às dimensões da personalidade, verifica-se que, os valores obtidos encontram-se ligeiramente acima dos valores centrais da escala na Extroversão ($M=26,84$; $DP=4,96$) e na Abertura à Experiência ($M=35,28$; $DP=5,87$); acima do meio da escala na Amabilidade ($M=33,07$; $DP=4,57$) e muito próximo do meio da escala na Conscienciosidade ($M=28,22$; $DP=4,81$) e no Neuroticismo ($M=24,11$; $DP=5,94$).

Respeitante à variável Auto-estima, verifica-se um valor acima da média ($M=27,83$; $DP=5,44$).

Em relação à perceção de suporte social, a dimensão SSQ6N ($M=24,55$; $DP=11,07$) encontra-se na média, contrariamente à dimensão SSQ6S ($M=31,48$; $DP=4,50$) que se encontra significativamente acima do meio da escala

Em relação à Satisfação com a Vida, os resultados obtidos na presente amostra, situam-se ligeiramente acima do meio da escala

($M=17,50$; $DP=4,62$). O mesmo resultado se verifica na Afetividade Positiva ($M=36,33$; $DP=6,70$). Contudo, a variável Afetividade Negativa, na nossa amostra apresentou uma média ligeiramente abaixo do ponto médio da escala ($M=26,35$; $DP=8,14$).

Tabela 7. Médias e desvio-padrão para as variáveis do estudo

Variáveis	N	M	DP	Mín	Máx	Alpha
Ansiedade	233	42,35	9,83	21	73	.90
Extroversão	231	26,84	4,96	9	38	.75
Amabilidade	230	33,07	4,57	18	44	.62
Conscienciosidade	229	28,22	4,81	15	42	.70
Neuroticismo	230	24,11	5,94	9	40	.82
Auto-estima	233	27,83	5,44	10	40	.89
SSQ6N	231	24,55	11,07	0	54	.91
SSQ6Q	203	31,48	4,50	6	36	.91
Afetividade Positiva	233	36,33	6,70	16	55	.81
Afetividade Negativa	232	26,35	8,14	11	52	.86
Satisfação com a Vida	233	17,50	4,62	6	25	.85

2. Análise diferencial

Neste estudo, recorreu-se ao t-teste de modo a verificar a existência de diferenças estatisticamente significativas nas variáveis do estudo (Ansiedade, Personalidade, Auto-estima e perceção de Suporte Social) em função do género.

De acordo com os resultados apresentados na tabela 8, encontram-se diferenças estatisticamente significativas em função do sexo nas seguintes variáveis: na variável Ansiedade ($t = 6,117$, $p < 0,001$) com as raparigas a obterem resultados mais elevados comparativamente aos rapazes; na variável Auto-estima ($t = -5,384$, $p < 0,001$) sendo que os elementos do sexo masculino reportam níveis mais elevados de auto-estima; na variável Suporte Social Percebido ($t = 3,924$, $p < 0,001$) onde, na presente amostra, as raparigas referem um maior número de pessoas percebidas como sua rede de suporte.

Tabela 8. Médias e desvios-padrão para as variáveis do estudo em função da variável sexo

Variáveis	Feminino				Masculino			
	M	DP	t	p	M	DP	t	p
Ansiedade	45,69	9,53	6,117	,000	38,34	8,65	6,117	,000
Extroversão	26,26	5,29	-1,952	,052	27,53	4,46	-1,952	,052
Amabilidade	33,18	4,81	,369	,713	32,95	4,29	,369	,713
Conscienciosidade	28,62	4,86	1,402	,162	27,73	4,73	1,402	,162
Neuroticismo	26,63	5,51	7,910	,000	21,11	4,97	7,910	,000
Abertura à Experiência	36,18	6,00	2,594	,010	34,19	5,52	2,594	,010
Auto-estima	26,19	5,23	-5,384	,000	29,83	5,03	-5,384	,000
SSN	27,03	11,50	3,924	,000	21,46	9,69	3,924	,000
SSQ	31,86	4,20	1,391	,166	30,98	4,84	1,391	,166
Afetividade Positiva	35,73	6,47	-1,503	,134	37,06	6,94	-1,503	,134
Afetividade Negativa	27,59	8,15	2,617	,009	24,82	7,89	2,617	,009
Satisfação com a vida	16,91	4,73	-2,147	,033	18,21	4,39	-2,147	,033

Relativamente às dimensões da Personalidade, também foram encontradas diferenças significativas entre ambos os sexos para o Neuroticismo ($t = 7,910$ $p < 0,001$) e Abertura à Experiência ($t = 2,594$, $p = 0,010$) com as raparigas a obterem pontuações mais elevadas comparativamente aos rapazes.

Quanto às dimensões do BES, verificaram-se diferenças ao nível da Afetividade Negativa ($t = 2,617$ $p = 0,009$) e Satisfação com a Vida, ($t = -2,147$ $p = 0,033$), onde as raparigas reportam maior afetividade negativa e os rapazes reportam níveis mais elevados de Satisfação com a Vida.

3. Análise correlacional

Na tabela 9 apresentam-se os coeficientes de correlação de Pearson para as variáveis em estudo. De acordo com os resultados obtidos podemos inferir que, a maioria das variáveis se encontram correlacionadas entre si.

Em relação aos componentes que integram o BES, a Satisfação com a Vida apresenta-se correlacionada positivamente com a Afetividade Positiva ($r = 0,31$, $p < 0,01$) e negativamente com a Afetividade Negativa ($r = -0,33$, $p < 0,01$). Os dados também indicam uma correlação positiva entre ambas as dimensões afetivas - PA e NA ($r = 0,21$, $p < 0,01$).

No que diz respeito à Satisfação com a Vida, verifica-se que a variável ansiedade ($r = -0,59$, $p < 0,01$) é aquela que se encontra mais fortemente correlacionada com esta, seguida da variável Auto-estima ($r = 0,57$, $p < 0,01$), tendo em consideração todas as variáveis incluídas no estudo. Ambas as variáveis exibem coeficientes decorrelação bastante altas.¹

¹ Para a interpretação dos coeficientes de correlação de Pearson foi utilizada a classificação sugerida por Cohen (1988): correlação inexistente –

De salientar ainda, que a variável Satisfação com a Vida encontra-se correlacionada com todas as dimensões da personalidade, com exceção da dimensão Abertura à Experiência. Deste modo, apresenta uma correlação positiva significativa com a Extroversão ($r = 0,15, p < 0,05$), Conscienciosidade ($r = 0,19, p < 0,01$) e Amabilidade ($r = 0,23, p < 0,01$), sendo este último o mais forte, bem como, uma correlação negativa com o Neuroticismo ($r = -0,462, p < 0,01$).

Para além disto, esta variável encontra-se correlacionada de forma positiva e significativa nas duas dimensões de perceção de suporte social: SSQ6N ($r = 0,12, p < 0,05$) e SSQ6S ($r = 0,22, p < 0,01$).

Por fim, esta variável correlaciona-se significativamente, embora de forma baixa, com o género ($r = 0,14, p < 0,05$).

Quanto à Afetividade Positiva, verifica-se que é com a variável Auto-estima ($r = 0,38, p < 0,01$), que esta se encontra mais moderadamente correlacionada.

Relativamente às dimensões da personalidade, a variável Afetividade Positiva encontra-se correlacionada de forma significativa com todas elas, com exceção à Amabilidade. Assim, apresenta uma correlação positiva significativa com a Extroversão ($r = 0,38, p < 0,01$), Conscienciosidade ($r = 0,34, p < 0,01$) e Abertura à Experiência ($r = 0,31, p < 0,01$), bem como uma correlação negativa, embora menos significativa, com o Neuroticismo ($r = 0,14, p < 0,05$).

Ainda, verificou-se que esta variável está correlacionada de forma negativa e significativa com a Ansiedade ($r = -0,28, p < 0,01$) e de forma positiva, embora pequena, com a dimensão de Satisfação com Suporte Social ($r = -0,16, p < 0,05$).

Quanto à variável Afetividade Negativa, esta encontra-se altamente correlacionada e de forma positiva com a dimensão da

$r = 0,00$ a $r = 0,09$; correlação pequena – $r = 0,10$ a $r = 0,29$; correlação média – $r = 0,30$ a $r = 0,50$; correlação alta $r > 0,50$

personalidade Neuroticismo ($r = 0,50, p < 0,01$), seguida da variável Ansiedade ($r = 0,48, p < 0,01$), sendo esta correlação positiva média.

Relativamente às restantes dimensões da personalidade, a variável Afetividade Negativa apresenta apenas uma correlação significativa negativa, embora pequena, com a dimensão Amabilidade ($r = 0,25, p < 0,01$).

Esta variável apresenta-se ainda, correlacionada de forma negativa e média com a Auto-estima ($r = -0,32, p < 0,01$).

Tabela 9. Matriz de intercorrelações das variáveis em estudo

Variáveis	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1 Género	-	-0,37**	0,13	-0,02	-0,09	-0,46**	-0,17*	0,33**	-0,25**	-0,10	0,10	-0,17**	0,14*
2 Ansiedade		-	-0,13*	-0,33**	-0,29**	0,69**	-0,01	-0,70**	0,02	-0,23**	-0,28**	0,48**	-0,59**
3 Extroversão			-	-0,04	0,44	-0,17**	0,17**	0,17**	0,09	0,07	0,38**	-0,02	0,15*
4 Amabilidade				-	0,30**	-0,37**	0,10	0,27**	0,18**	0,21**	0,08	-0,25**	0,23**
5 Conscienciosidade					-	-0,16*	0,23**	0,20**	0,12	0,10	0,34**	-0,09	0,19**
6 Neuroticismo						-	0,03	-0,53**	0,08	-0,15*	-0,14*	0,50**	-0,46**
7 Abertura à Experiência							-	0,06	0,12	0,01	0,31**	0,12	-0,01
8 Auto-estima								-	0,09	0,20**	0,38**	-0,32	0,57**
9 SSQ6N									-	0,34**	0,12	0,02	0,12*
10SSQ6Q										-	0,16*	-0,10	0,22**
11 Afetividade Positiva											-	0,21**	0,31**
12 Afetividade Negativa												-	-0,35**
13 Satisfação com a Vida													-

1.1. Preditores da Satisfação com a Vida

De modo a avaliar o valor preditivo das variáveis incluídas no estudo, foram utilizadas análises de regressões múltiplas hierárquicas, agrupando as variáveis em cinco blocos onde o primeiro bloco inclui apenas a variável sociodemográfica sexo/género, o segundo inclui a variável sexo e as cinco dimensões da personalidade (Extroversão, Amabilidade, Conscienciosidade, Neuroticismo e Abertura à Experiência), ao bloco seguinte é incluída a variável Auto-estima, no quarto bloco é incluída a variável ansiedade e, por fim, no quinto bloco é incluída a variável Suporte Social Percebido.

As tabelas 10 e 11 apresentam os resultados da regressão múltipla hierárquica, com a Satisfação com a Vida (SWLS) como variável dependente. Relativamente aos dados da tabela 9, o primeiro bloco da função de regressão, relativo à variável sexo, explica 2% da variância na Satisfação com a Vida ($R^2 = 0,015$, $F = 2,894$, $p = 0,091$), sendo este valor significativo. Verificou-se que, no segundo bloco ao serem incluídas as cinco dimensões da variável personalidade, a variância explicada aumenta para 24% ($R^2 = 0,237$, $F = 10,847$, $p = 0,000$). Com a inclusão da variável Auto-estima, a variância explicada sofre novamente um aumento, passando a ser explicada 42% ($R^2 = 0,421$, $F = 58,858$, $p = 0,000$), da variância da Satisfação com a Vida, o que representa quase metade da variância. Ao inserir a variável Ansiedade, assiste-se a um ligeiro aumento, passando para 45% ($R^2 = 0,452$, $F = 10,107$, $p = 0,002$). No último bloco, onde são incluídas as duas dimensões do suporte social, verifica-se que este, não acrescenta valor preditivo às variáveis anteriores, o que não significa que esta variável não desempenha um papel fundamental no BES mas apenas que, considerando as variáveis do estudo, quando introduzida por último, esta acaba por não explicar grande variabilidade percentagem da Satisfação com a Vida. Note-se que a variável Auto-estima (bloco 3), é aquela que possui um maior poder

explicativo da variância para a variável dependente Satisfação com a Vida.

Para determinar o valor preditivo de cada uma das variáveis incluídas em cada bloco, procede-se à análise dos coeficientes de regressão estandardizados (valores de beta - β , cf. Tabela 10).

No primeiro bloco, a variável sociodemográfica sexo ($\beta = 1,22$, $p = ,091$) revelou-se uma variável preditora significativa da variável Satisfação com a Vida.

No entanto, no segundo bloco, onde são introduzidas as cinco dimensões da personalidade, a variável sexo ($\beta = -,124$, $p = ,104$) deixa de apresentar um valor preditivo significativo e verificamos que a Extroversão ($\beta = ,149$, $p = ,028$) o Neuroticismo ($\beta = -,447$, $p = ,000$) e Abertura à Experiência ($\beta = -,114$, $p = ,090$) assumem-se como as variáveis preditoras mais significativas da dimensão cognitiva do BES, sendo que o Neuroticismo apresenta valores mais significativos, seguido da Extroversão e, por fim, a Abertura à Experiência.

No terceiro bloco, onde é introduzida a variável Auto-estima ($\beta = ,552$, $p = ,000$) verifica-se que esta variável é aquela que revela maior força preditiva, seguida da variável Sexo ($\beta = -,170$, $p = ,011$), Neuroticismo ($\beta = -,191$, $p = ,017$) e Abertura à Experiência ($\beta = -,118$, $p = 0,43$).

Ao ser incluída a variável Ansiedade ($\beta = -,318$, $p = ,002$), as dimensões de personalidade de Extroversão ($\beta = ,092$, $p = ,120$) e Neuroticismo ($\beta = -,085$, $p = ,316$) deixam de constituir variáveis preditoras significativas da Satisfação com a Vida, mantendo-se a variável Auto-estima ($\beta = ,385$, $p = ,000$), o sexo ($\beta = -,202$, $p = ,002$), a Ansiedade ($\beta = -,318$, $p = ,002$) e a dimensão da personalidade Abertura à Experiência ($\beta = -,168$, $p = ,094$).

No que diz respeito ao valor preditivo das dimensões da variável suporte social (SSQ6N e SSQ6S), introduzidas no bloco cinco, estas dimensões não revelaram valores preditivos significativos. Assim, o último bloco (bloco 5), onde todos os preditores (sexo; dimensões da

personalidade, auto-estima, ansiedade e dimensões do suporte social) são adicionados na equação de regressão torna-se possível verificar o poder preditivo de cada uma das variáveis, sendo possível ordená-las da seguinte forma: Auto-estima ($\beta = ,381$, $p = ,000$), Ansiedade ($\beta = - ,305$, $p = ,003$), Sexo ($\beta = - ,188$, $p = ,007$) e Abertura à Experiência ($\beta = - ,096$, $p = ,096$).

Tabela 10. Sumário regressão hierárquica para a dimensão cognitiva do bem-estar (SWLS)

Modelo	R ²	R ² Adj	R ² change	F change	Sig F change
1	,015	,010	,015	2,894	,091
2	,237	,213	,222	10,847	,000
3	,421	,400	,184	58,858	,000
4	,452	,428	,030	10,107	,002
5	,454	,424	,003	,431	,651

Tabela 11. Coeficientes de regressão para a dimensão cognitiva do bem-estar (SWLS)

Modelo	B	t	Beta	Sig
1 Sexo	1,129	1,701	,122	,091
2 Sexo	-1,148	-1,634	-,124	,104
Extroversão	,133	2,221	,149	,028
Amabilidade	,033	,422	,032	,673
Conscienciosidade	,059	,865	,060	,388
Neuroticismo	-,343	-5,414	-,447	,000
Abertura à experiência	-,091	-1,703	-,114	,090
3 Sexo	-1,575	-2,557	-,170	,011
Extroversão	,057	1,072	,064	,285
Amabilidade	,005	,071	,005	,944
Conscienciosidade	-,037	-,607	-,037	,545
Neuroticismo	-,147	-2,403	-,191	,017
Abertura à experiência	-,094	-2,034	-,118	,043
Auto-estima	,486	7,672	,552	,000
4 Sexo	-1,867	-3,070	-,202	,002
Extroversão	,082	1,560	,092	,120
Amabilidade	-,016	-,242	-,016	,809
Conscienciosidade	-,052	-,875	-,053	,383
Neuroticismo	-,065	-1,005	-,085	,316
Abertura à experiência	-,077	-1,683	-,096	,094
Auto-estima	,339	4,381	,385	,000

O bem-estar subjetivo na adolescência: Contributo das variáveis sociodemográficas e psicológicas

	Ansiedade	-,149	-3,179	-,318	,002
5	Sexo	-1,739	-2,751	-,188	,007
	Extroversão	,077	1,437	,086	,152
	Amabilidade	-,024	-,352	-,023	,725
	Conscienciosidade	-,051	-,854	-,052	,394
	Neuroticismo	-,067	-1,012	-,087	,313
	Abertura à experiência	-,077	-1,675	-,096	,096
	Auto-estima	,336	4,262	,381	,000
	Ansiedade	-,143	-2,989	-,305	,003
	Suporte Social N	,004	,162	,010	,871
	Suporte Social Q	,051	,823	,050	,412

1.2. Preditores da Afetividade Positiva

De seguida, serão apresentados os resultados da regressão hierárquica múltipla, utilizando a variável Afetividade Positiva como variável dependente. Como anteriormente, para a variável Satisfação com a Vida, as variáveis foram agrupados em cinco blocos, referidos anteriormente (c.f. Tabela 12 e 13).

De acordo com os resultados apresentados na tabela 11, o primeiro bloco, que inclui apenas a variável sexo, indica um poder explicativo da variância de 2%, $R^2 = 0,020$, $F = 3,975$, $p = 0,048$, sendo este valor significativo. No segundo bloco, com a introdução das dimensões da personalidade, verifica-se um aumento da variância explicada para 28%, $R^2 = 0,283$, $F = 13,650$, $p = 0,000$, indicando que as dimensões da personalidade, reflectem, por si só, mais de 20% da variabilidade do Afeto Positivo. Relativamente ao bloco seguinte (bloco 3), onde a variável Auto-estima é introduzida, assiste-se novamente a um aumento significativo da percentagem explicada da variância da Afetividade Positiva, representando 38% da variância da variável dependente ($R^2 = 0,383$, $F = 29,792$, $p = 0,000$). Quando introduzida a variável Ansiedade (bloco 4), esta não se revela uma variável significativa no que concerne à explicação da variabilidade do afeto positivo, $R^2 = 0,383$, $F = ,002$, $p = 0,963$. E, por fim, no quinto bloco, que inclui as dimensões do suporte social, é igualmente atribuído um poder explicativo da variância não significativo, $R^2 = 0,394$, $F = 1,655$, $p = 0,194$. De realçar que a função de regressão no seu conjunto

explica quase 40% da variância da variável Afetividade Positiva, sendo a variável Personalidade (bloco 2), aquela que evidenciou maior poder explicativo da variabilidade da Afetividade Positiva.

Como referido anteriormente, para a variável Satisfação com a Vida, para determinar o valor preditivo de cada uma das variáveis incluídas em cada bloco, procede-se à análise dos coeficientes de regressão estandardizados (valores de beta - β , cf. Tabela 12).

No primeiro bloco, verifica-se que a variável sociodemográfica sexo ($\beta = ,143$, $p = ,048$), revela-se um fator preditivo da Afetividade Positiva.

Passando para o segundo bloco, onde estão incluídas as dimensões da personalidade, verifica-se que a Extroversão ($\beta = ,314$, $p = ,000$), Conscienciosidade ($\beta = ,258$, $p = ,000$) e Abertura à Experiência ($\beta = ,218$, $p = ,001$) passam a assumir o poder explicativo, embora a variável sexo ($\beta = ,141$, $p = ,056$) mantêm-se igualmente como fator preditivo significativo embora tenha diminuído.

Quando, no terceiro bloco, é adicionada a variável Auto-estima ($\beta = ,406$, $p = ,000$) verifica-se que esta assume um valor explicativo significativo, em conjunto com as variáveis de personalidade Extroversão ($\beta = ,251$, $p = ,000$), Conscienciosidade ($\beta = ,187$, $p = ,004$), Neuroticismo ($\beta = ,220$, $p = ,008$) e Abertura à Experiência ($\beta = ,214$, $p = ,000$). Neste bloco, a variável sexo ($\beta = ,107$, $p = ,120$) deixa de exercer poder explicativo.

Relativamente ao quarto bloco, onde é incluída a variável Ansiedade ($\beta = ,005$, $p = ,963$), verifica-se que esta não evidencia um poder explicativo significativo, mantendo-se as variáveis anteriores, nomeadamente, as variáveis de personalidade Extroversão ($\beta = ,251$, $p = ,000$), Conscienciosidade ($\beta = ,187$, $p = ,004$), Neuroticismo ($\beta = ,218$, $p = ,016$) e Abertura à Experiência ($\beta = ,214$, $p = ,001$) e a variável Auto-estima ($\beta = ,408$, $p = ,000$).

Por fim, ao quinto bloco é adicionado as dimensões da variável Suporte Social (SSQ6N – $\beta = 0,18$, $p = ,788$ e SSQ6S – $\beta = ,105$, $p = ,104$) e, tal como a Ansiedade ($\beta = ,032$, $p = ,763$) estas apresentam

O bem-estar subjetivo na adolescência: Contributo das variáveis sociodemográficas e psicológicas

Cristina Maria Amaro de Assunção (crisassuncao99@gmail.com) 2014

coeficientes de regressão estandardizados não significativos. Para além disso, a expressividade do valor beta do sexo ($\beta = ,136$, $p = ,060$) com a introdução da variável Suporte Social, volta a ser estatisticamente significativo. Neste bloco continuam a ser expressivas as variáveis da personalidade Extroversão ($\beta = ,239$, $p = ,000$), Conscienciosidade ($\beta = ,189$, $p = ,003$), Neuroticismo ($\beta = ,215$, $p = ,019$) e Abertura à Experiência ($\beta = ,214$, $p = ,001$) e, por fim, a variável Auto-estima ($\beta = ,402$, $p = ,000$).

Tabela 12. Sumário regressão hierárquica para a dimensão Afetividade Positiva

Modelo	R2	R2 Adj	R2 change	F change	Sig F change
1	,020	,015	,020	3,975	,048
2	,283	,260	,263	13,650	,000
3	,383	,359	,099	29,792	,000
4	,383	,356	,000	,002	,963
5	,394	,360	,011	1,655	,194

Tabela 13. Coeficiente de regressão para a dimensão Afetividade Positiva

Modelo	B	T	Beta	Sig
1 Sexo	1,985	1,994	,143	,048
2 Sexo	1,966	1,920	,141	,056
Extroversão	,422	4,826	,314	,000
Amabilidade	,009	,080	,006	,937
Conscienciosidade	,383	3,864	,258	,000
Neuroticismo	,036	,394	,031	,694
Abertura à experiência	,261	3,368	,218	,001
3 Sexo	1,494	1,561	,107	,120
Extroversão	,338	4,081	,251	,000
Amabilidade	-,022	-,208	-,014	,836
Conscienciosidade	,278	2,942	,187	,004
Neuroticismo	,254	2,677	,220	,008
Abertura à experiência	,257	3,559	,214	,000
Auto-estima	,538	5,458	,406	,000
4 Sexo	1,501	1,546	,108	,124
Extroversão	,338	4,017	,251	,000
Amabilidade	-,022	-,202	-,014	,840
Conscienciosidade	,278	2,929	,187	,004
Neuroticismo	,252	2,434	,218	,016

O bem-estar subjetivo na adolescência: Contributo das variáveis sociodemográficas e psicológicas

	Abertura à experiência	,257	3,517	,214	,001
	Auto-estima	,541	4,384	,408	,000
	Ansiedade	,003	,047	,005	,963
5	Sexo	1,893	1,889	,136	,060
	Extroversão	,322	3,793	,239	,000
	Amabilidade	-,045	-,417	-,029	,677
	Conscienciosidade	,281	2,973	,189	,003
	Neuroticismo	,248	2,374	,215	,019
	Abertura à experiência	,257	3,534	,214	,001
	Auto-estima	,533	4,265	,402	,000
	Ansiedade	,023	,302	,032	,763
	Suporte Social N	,011	,269	,018	,788
	Suporte Social Q	,159	1,634	,105	,104

1.3. Preditores da Afetividade Negativa

De modo a avaliar o poder preditivo das variáveis do estudo tendo como variável dependente a Afetividade Negativa, recorreu-se a uma análise de regressões múltiplas hierárquicas, onde se agruparam as variáveis em cinco blocos cujos resultados são apresentados na tabela 14 e 15.

Neste sentido, verifica-se que o sexo, incluído no primeiro bloco apresenta um poder explicativo da variância significativo de 3%, $R^2 = 0,038$, $F = 7,548$, $p = 0,007$. No que diz respeito ao segundo bloco, com a introdução das dimensões da personalidade, assiste-se a um aumento para 32%, $R^2 = 0,319$, $F = 15,282$, $p = 0,000$. Ao incluir-se a Auto-estima, no terceiro bloco, não se verifica um aumento do poder explicativo da variância da Afetividade Negativa. Já no quarto bloco, integrado a variável Ansiedade, volta a assistir-se a um aumento significativo da percentagem que explica a variabilidade da Afetividade Negativa para 35%, $R^2 = 0,353$, $F = 6,853$, $p = 0,010$. Relativamente ao quinto bloco (Suporte Social), este também não revelou um poder explicativo da variância significativo. Importa referir que, a função de regressão no seu conjunto, representa 36% da variância na Afetividade Negativa, sendo a variável personalidade aquela que explica a maior parte da variância desta variável dependente, tal como acontece com a Afetividade Positiva.

Analisando o valor preditivo de cada uma das variáveis (cf. Tabela

14), verifica-se que o sexo ($\beta = -,195$, $p = ,007$) se revela um fator preditor significativo da Afetividade Negativa.

Contudo, quando são adicionadas as dimensões da variável personalidade, o sexo ($\beta = ,075$, $p = ,298$) deixa de se revelar significativo. Por sua vez, o Neuroticismo ($\beta = ,557$, $p = ,000$) e Abertura à Experiência ($\beta = ,144$, $p = ,023$) passam a ser fatores preditores significativos da Afetividade Negativa.

Quando no terceiro bloco é adicionado a Auto-estima, verifica-se que apenas as dimensões da personalidade Neuroticismo ($\beta = ,497$, $p = ,000$) e Abertura à Experiência ($\beta = ,145$, $p = ,022$) constituem fatores preditores significativos da Afetividade Negativa.

No quarto bloco, é adicionado a variável Ansiedade e verifica-se que, para além das dimensões da personalidade referidas anteriormente se manterem, nomeadamente o Neuroticismo ($\beta = ,399$, $p = ,000$) e Abertura à Experiência ($\beta = ,125$, $p = ,046$), embora a expressividade do valor de beta esta ultima dimensão ter diminuído, o seu valor preditivo continua a manter-se estatisticamente significativo, com a introdução da nova variável. A Ansiedade ($\beta = ,283$, $p = ,010$), por sua vez, passa igualmente a assumir poder explicativo.

Por último, no quinto bloco onde são introduzidas as dimensões do Suporte Social, o Neuroticismo ($\beta = ,401$, $p = ,000$) e a Abertura à Experiência ($\beta = ,125$, $p = ,048$) e a variável Ansiedade ($\beta = ,299$, $p = ,007$). Embora a expressividade do valor de beta da variável sexo ($\beta = ,128$, $p = ,089$) ter diminuído neste bloco relativamente ao primeiro, o seu valor preditivo volta a ser estatisticamente significativo. Assim, tendo em conta os resultados apresentados, a dimensão da personalidade Neuroticismo, bem como a variável Ansiedade, são as variáveis que apresentam um maior poder preditivo da variável Afetividade Negativa.

Tabela 14. Sumário regressão hierárquica para a dimensão Afetividade Negativa

Modelo	R2	R2 Adj	R2 change	F change	Sig F change
1	,038	,033	,038	7,548	,007
2	,319	,297	,281	15,282	,000
3	,329	,304	,010	2,728	,100
4	,353	,325	,024	6,853	,010
5	,356	,320	,002	,327	,721

Tabela 15. Coeficientes de regressão para a dimensão Afetividade Negativa

	Modelo	B	T	Beta	Sig
1	Sexo	-3,290	-2,747	-,195	,007
2	Sexo	1,262	1,043	,075	,298
	Extroversão	,074	,717	,046	,474
	Amabilidade	-,092	-,682	-,049	,496
	Conscienciosidade	,034	,288	,019	,774
	Neuroticismo	,777	7,122	,557	,000
	Abertura à experiência	,209	2,286	,114	,023
3	Sexo	1,476	1,218	,088	,225
	Extroversão	,109	1,037	,067	,301
	Amabilidade	-,079	-,588	-,042	,557
	Conscienciosidade	,068	,571	,038	,569
	Neuroticismo	,693	5,777	,497	,000
	Abertura à experiência	,210	2,310	,145	,022
	Auto-estima	-,210	-1,652	-,129	,100
4	Sexo	1,991	1,648	,118	,101
	Extroversão	,071	,681	,044	,469
	Amabilidade	-,043	-,324	-,023	,746
	Conscienciosidade	,089	,749	,049	,455
	Neuroticismo	,556	4,308	,399	,000
	Abertura à experiência	,181	2,005	,125	,046
	Auto-estima	,023	,148	,014	,883
	Ansiedade	,244	2,618	,283	,010
5	Sexo	2,154	1,713	,128	,089
	Extroversão	,067	,628	,041	,531
	Amabilidade	-,050	-,370	-,027	,712
	Conscienciosidade	,091	,764	,050	,446
	Neuroticismo	,559	4,257	,401	,000
	Abertura à experiência	,181	1,994	,125	,048
	Auto-estima	,025	,158	,015	,874
	Ansiedade	,258	2,704	,299	,007
	Suporte Social N	-,007	-,142	-,010	,887
	Suporte Social Q	,097	,802	,053	,424

V – Discussão

De acordo com a revisão da literatura efetuada, que sugere que as pessoas tendem a reportar níveis positivos de BES (Diener&Diener, 1995, 1996) e, através dos resultados obtidos no presente estudo, é possível afirmar que vão ao encontro daquilo que tem sido documentado na literatura. Os adolescentes em estudo apresentaram níveis positivos de BES, sendo que a média obtida na variável Satisfação com a Vida foi ligeiramente acima da média, bem como na variável Afetividade Positiva e um valor abaixo da média na variável Afetividade Negativa. Os resultados anteriormente apresentados, corroboram com os vários estudos publicados anteriormente, que indicam que também os jovens tendem a reportar níveis médios de bem-estar (Proctor, Linley, & Maltby, 2009; Rask, et al., 2002;).

Relativamente às diferenças de sexo e os níveis de BES, constatou-se a existência de diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos tanto na variável Afetividade Negativa, com as raparigas a apresentarem níveis mais elevados comparativamente aos rapazes. Este resultado não vem surpreender, uma vez que tem sido documentado na extensa literatura, como o estudo levado a cabo por Rask, et al. (2002) que demonstrou que o sexo feminino reporta níveis mais elevados de Afetividade Negativa. Contudo, reportaram igualmente, níveis mais baixos de Satisfação com a Vida, coincidindo com estudos que põem em evidência diferenças ao nível do BES, onde os rapazes reportam níveis mais elevados de BES do que as raparigas (Arita, 2005; Goede, Sprulit, &Maas, 1999).

Importa salientar que, nesta amostra, apesar das diferenças, é possível concluir que as diferenças entre os sexos relacionam-se maioritariamente com a componente afetiva do BES, onde as raparigas tendem a experimentar com maior frequência sentimentos e emoções negativas como a tristeza, a raiva, a ansiedade e depressão.

No presente estudo foram ainda encontradas diferenças significativas noutras variáveis incluídas no estudo. Deste modo, relativamente à Ansiedade, as raparigas reportaram mais traços ansiosos comparativamente aos rapazes e referiram um maior número de pessoas percebidas como recursos de suporte social. Também, relativamente às dimensões da personalidade as raparigas pontuaram mais alto na escala de Neuroticismo e reportaram maior Abertura à Experiência. Quanto à Auto-estima, os rapazes apresentaram níveis mais elevados, resultado também presente no estudo de Rask, et al., (2002).

Relativamente ao poder preditivo das variáveis em estudo no BES, destacou-se a variável Personalidade e Auto-estima, sendo aquelas que exercem maior influência sobre o BES, constituindo os preditores mais significativos da Satisfação com a Vida (40% da variância no total), sendo que a personalidade explica 22% da variância e a auto-estima 18%. Estas duas variáveis, constituíram igualmente, as mais importantes preditoras da componente afetiva do BES, nomeadamente na Afetividade Positiva onde a Personalidade ocupa a posição mais relevante, seguindo-se da Auto-estima, representando, no total, 36% da variância. Contudo, na Afetividade Negativa, a Auto-estima deixa de ser uma preditora forte na explicação da variância desta componente, mantendo-se a Personalidade como variável preditor mais significativo, representando 28% da variância, replicando os resultados obtidos no estudo recente levado a cabo por Butkovic, et al. (2011), onde a personalidade foi a variável que explicou a maior parte da variância do BES.

Os estudos que têm revelado que as variáveis da personalidade são preditoras significativas do BES (Costa, & McCrae, 1980; DeNeve, & Cooper, 1998; Diener, & Lucas, 1999) encontram no presente estudam mais uma confirmação para os seus postulados. É igualmente evidente que as diferentes dimensões da personalidade,

apresentam um poder preditivo diferente para explicar as dimensões que compõem o BES, nomeadamente a cognitiva e a afetiva, sendo o poder explicativo maior em relação à dimensão afetiva (28% da variância para a Afetividade Negativa e 26% da variância para a Afetividade Positiva) e menor quanto ao poder preditivo da dimensão cognitiva (21% da variância). Esta constatação poderá levar-nos a confirmar que estas duas dimensões do BES são, de facto, independentes e distintos.

Quanto às dimensões da Personalidade, estudos prévios, como o de Costa & McCrae (1980) têm encontrado o Neuroticismo e Extroversão como os dois traços da personalidade responsáveis por uma parte considerável da variação do BES e vários outros estudos posteriores têm-se dedicado ao estudo de ambos os traços com o BES (Cheng, & Furnham, 2002). Em relação ao presente estudo, podemos inferir que os resultados obtidos nos estudos suprarreferidos, foram também aqui, parcialmente encontrados. De facto, o Neuroticismo, revelou uma correlação positiva e grande com a Afetividade Negativa, Ainda, o Neuroticismo também revelou uma correlação negativa média com a Satisfação com a Vida. A Extroversão apesar de não ser o preditor mais forte da Afetividade Positiva, seguiu a Auto-estima, apresentando uma correlação positiva e média com esta variável. Verificou-se igualmente que outras dimensões da personalidade revelaram ser preditores importantes para a explicação da variância da dimensão afetiva, como a Conscienciosidade e Abertura à Experiência para a Afetividade Positiva e a Amabilidade para a Afetividade Negativa.

Como em estudos anteriores, a Auto-estima tem estado mais relacionado com a componente cognitiva do BES (Campbell, et al., 1976; Myres, & Diener, 1995; Rosenberg, 1965), mas no presente estudo, revelou igualmente, força preditiva numa das dimensões da afetividade, nomeadamente na afetividade positiva. Esta revelou estar correlacionada de forma positiva e significativa com a Afetividade

Positiva, bem como com a Satisfação com a Vida, sendo a relação com esta última mais significativa. Foi visível também, uma correlação negativa significativa com a Afetividade Negativa. Resultados semelhantes, especificamente para amostras de adolescentes têm sido encontrados ao longo da literatura (Cheng, & Furnham, 2003; Dew, & Huebner, 1994; Neto, 1993; Oliveira, 2013).

Verificou-se que a Ansiedade também revelou ser um preditor forte, estando correlacionado positiva e significativamente com a variável Afetividade Negativa e uma correlação negativa significativa com a Afetividade Positiva e com a Satisfação com a Vida.

Quanto ao Suporte Social Percebido, ambas as dimensões do suporte social se encontram correlacionadas positivamente com a Satisfação com a Vida, nomeadamente a dimensão cognitiva do BES e a sua importância encontra-se bem documentada ao longo da literatura (Cheng, & Furnham, 2002; Diener, & Seligman, 2002; Goswami, 2012; Konu, et al., 2002; Neto, 1999;), sendo necessários mais estudos para esclarecer a relação entre esta variável e o bem-estar dos adolescentes. É de referir ainda, que não constituiu uma variável com força preditiva na explicação da variância, tanto da dimensão afetiva como cognitiva do BES. No entanto, importa salientar que os resultados não indicam que este não seja uma variável importante mas apenas que, considerando as variáveis anteriores, como as dimensões da personalidade, a auto-estima, a ansiedade e o sexo, esta não acrescenta valor preditivo.

No que diz respeito à força preditiva da variável sociodemográfica sexo, no presente estudo revelou-se significativa para todas as dimensões do BES embora esta é bastante baixa, oscilando entre os 4% e os 2%. Importa salientar que a variável sexo, representa uma maior percentagem de explicação da variância na dimensão da Afetividade Negativa, descendo para os 2% e 1% na Afetividade Positiva e Satisfação com a Vida, respetivamente.

Assim, as dimensões da variável Personalidade, a Auto-estima, a

Ansiedade e Suporte Social Percebido constituíram preditores mais fortes para as diferentes componentes do BES, comparativamente à variável sociodemográfica sexo.

Apesar de uma percentagem considerável da variância do BES ser explicada pelas variáveis presentes no estudo, uma parte da variância (pouco mais de metade) ficou por explicar, remetendo para a necessidade de incluir outras variáveis que poderão exercer influência no BES dos adolescentes em estudos futuros.

Importa não descurar das limitações do presente estudo, nomeadamente, mencionar que se trata de uma amostra proveniente de duas escolas do centro do país, concretamente alunos do 9º ano de escolaridade, não constituindo uma amostra representativa da população portuguesa daquela faixa etária. De modo a determinar a estabilidade das causas e correlações da felicidade dos sujeitos seria importante a utilização de investigações longitudinais.

VI – Conclusões

Como referido anteriormente, o BES constitui hoje um campo de estudo de alargado interesse, em parte devido à aproximação crescente a um paradigma preventivo, devido à importância e benefícios que têm sido atribuídos. Presentemente, é possível afirmar com relativa certeza a existência de factores associados a este construto multidimensional que é o BES. O estudo apresentado, teve como finalidade encontrar relações entre os factores de personalidade e factores sociodemográficos, nomeadamente o sexo e as dimensões específicas do BES, numa amostra de adolescentes.

Os resultados obtidos indicam que as dimensões da Personalidade (Extroversão, Amabilidade, Conscienciosidade, Neuroticismo e Abertura à Experiência) influencia de forma inequívoca o bem-estar dos adolescentes, explicando uma parte significativa do BES. Revela também, que a Auto-estima contribui de forma bastante significativa para os adolescentes, nomeadamente para

o seu nível de BES, particularmente na componente cognitiva, mas também na componente afetiva, particularmente na Afetividade Positiva.

Outra variável importante a destacar no presente estudo, foi a Ansiedade, que apresentou correlações significativas médias e altas, tanto com a dimensão cognitiva como para ambas as componentes da afetividade (positiva e negativa), contribuindo para um maior entendimento da influência desta variável no BES.

A variável Suporte Social Percebido não revelou ser um factor preditor do BES, neste estudo, sendo importante reforçar a ideia da necessidade de procurar compreender melhor a relação desta variável com o BES, na população adolescente, já que a sua importância está documentada em vários estudos conduzidos.

Importa, igualmente realçar que devem ser incluídas outras variáveis em estudos posteriores, de modo a atingir uma maior compreensibilidade do BES nos adolescentes, nomeadamente, as variáveis subjacentes ao constructo e aquelas que o promovem.

Bibliografia

- Andrews, F.M., & Withey, S.B. (1976). *Social indicators of well-being: America's perception of life quality*. New York: Plenum Press.
- Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*. London: Methuen.
- Argyle, M. (1992). Benefits produced by supportive relationships. In H.O.F. Veieland U. Baumann, et al. (Eds.), *Meaning and Measurement of Social Support: The Series in Clinical and Community Psychology*, (pp. 13-32), New York: Hemisphere Publishing Corp.
- Argyle, M., & Lu, L. (1990). The happiness of extraverts. *Personality and Individual Differences*, 11, 1011-1017.
- Arita, B. (2005). Satisfação por la vida y teoría homeostática del bienestar. *Psicologia y Salud*, 15 (1), 121-126.
- Asthana, H.S. (2011). Relationship of big five personality factors to subjective well-being of adolescents. *Indian Journal of Social Science Researches*, 8 (1-2), 18-28.
- Azevedo, A.S., & Faria, L.A. (2004). Auto-estima no ensino secundário: Validação da Rosenberg Self-Esteem Scale. In *X Conferência Internacional Avaliação Psicológica: formas e contextos* (pp. 415-421). Braga: Psiquilíbrios Edições.
- Azevedo, M.J.S. (2013). O bem-estar subjetivo na adolescência: Contributo das variáveis sociodemográficas, personalidade e espiritualidade. Dissertação de Mestrado. Universidade de Coimbra
- Bartels, M., & Boomsma, D.I. (2009). Born to be happy? The etiology of subjective well-being. *Behavior Genetics*, 39, 605-615.
- Ben-Zur, H. (2003). Happy adolescents: The link between subjective well-being, internal resources and parental factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 32 (2), 67-79.
- Bizarro, L. (1999). *O bem-estar psicológico durante a adolescência*. Tese de doutoramento inédita, Universidade de Lisboa, Departamento de Psicologia Clínica da Faculdade de Psicologia.
- Bizarro, L., & Silva, A.L. (2000). *Estudo do bem-estar psicológico durante a adolescência*. Comunicação apresentada no I Congresso Hispano-Português de Psicologia, Espanha.

- Bizarro, L. (2000/2001). A avaliação psicológica do bem-estar psicológico na adolescência. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 35, 81-116.
- Bradburn, N.M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Bradshaw, J., Hoelscher, P., & Richardson, D. (2007). An index of child well-being in the European Union. *Social Indicators Research*, 80(1), 133–177.
- Brebner, J., Donaldson, J., Kirby, N., & Ward, L. (1995). Relationships between personality and happiness. *Personality and Individual Differences*, 19, 251-258.
- Butkovic, A., Brkovic, I., & Bratko, D. (2011). Predicting well-being from personality in adolescents and older adults. *Journal of Happiness Studies*, 13, 455-467.
- Campbell, A. (1981). *The sense of well-being in America: Recent patterns and Trends*. New York: McGraw-Hill.
- Campbell, A., Converse, P.E., & Rodgers, W.L. (1976). *The quality of american life*. New York: Sage.
- Cheng, H., & Furnham, A. (2002). Personality, peer relations, and self-confidence as predictors of happiness and loneliness. *Journal of Adolescence*, 25, 327-339.
- Cheng, H., & Furnham, A. (2003). Attributional style and self-esteem as predictors of psychological well-being. *Counselling Psychology Quarterly*, 16 (2), 121-130.
- Cheng, H., & Furnham, A. (2003). Personality, self-esteem, and demographic predictions of happiness and depression. *Personality and Individual Differences*, 34, 921-942.
- Chico-Librán, E. (2006). Personality dimensions and subjective well-being. *The Spanish Journal of Psychology*, 91 (1), 38-44.
- Chubb, N.H., & Fertman, C.I. (1997). Adolescent self-esteem and locus of control: a longitudinal study of gender and age differences. *Adolescence*, 32, 113-130.
- Costa, P.T., & McCrae, R.R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668-678.

- Deci, E., & Ryan, R. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9 (1), 1-11.
- DeNeve, K.M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124 (2), 197-229.
- Dew, T., & Huebner, E.S. (1994). Adolescents perceived quality of life: An exploratory investigation. *Journal of School Psychology*, 32, 185-199.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, (95), 3, 542-575.
- Diener, E. (1996). Traits can be powerful, but are not enough: Lessons from subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 30, 389-399.
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most People are happy. *Psychological Science*, 7 (3), 181-185.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The Science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55 (1), 34-43.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68 (4), 653-663.
- Diener, E., & Emmons, R. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1105-1117.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Grifflins, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Diener, M., & Diener, C., (1995). Factores predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality And Social Psychology*, 69, 851-864.
- Diener, E., & Fugita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68 (5), 926-935.
- Diener, E.D., & Lucas, R.R. (1999). Personality and subjective well-being. In E. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp.213-229). New York: Russell Sage Foundation.

- Diener, E., Lucas, R.E. & Oishi, S. (2005). Subjective well being: The science of happiness and life satisfaction. In C.R. Snyder, & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp.63-73). New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R.E. (2003). Personality, culture and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L., & Diener, M. (1993). The relationship between income and subjective well-being: relative or absolute? *Social Indicators Research*, 28, 195-223.
- Diener, E., Sapyta, J., & Suh, E.M. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry*, 9 (1), 33-37.
- Diener, E., & Seligman, M. (2002). Very happy people. *Psychological Sciences*, 13 (1), 81-84.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., & Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin* 125(2), 276-302.
- Eysenk, H.J. (1967). *The biological bases of personality*. London: Thomas, Springfield
- Fernandes, H.M.G. (2007). *O bem-estar psicológico em adolescentes, uma abordagem centrada no florescimento humano*. Dissertação de Doutoramento. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Ferreira, J.A., & Simões, A. (1999). Escalas de bem-estar psicológico. In M.R. Simões, M.M. Gonçalves e L.S. Almeida (eds.). *Testes e provas psicológicas em Portugal*. Braga, APPORT/SHO, pp.111-121.
- Fujita, F., Diener, E., & Sandvik, E. (1991). Gender differences in negative affect: The case for emotional intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61 (3), 427-434
- Furnham, A., & Brewin, C.J. (1990). Personality and happiness. *Personality and Individual Differences*, 11, 1093-1096.
- Furnham, A., & Cheng, H. (1999). Personality as predictor of mental health and happiness in the east and west. *Personality and Individual Differences*, 27, 395-403.
- Galinha, I.C. (2008). *Bem-estar subjetivo – Fatores cognitivos, afetivos e contextuais*. Coimbra: Quarteto

- Galinha, I.C., & Ribeiro, J.L. (2005). História e evolução do conceito de bem-estar subjetivo. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 6 (2), 203-214.
- Galinha, I.C., & Ribeiro, J.L. (2005). Contribuição para o estudo da versão portuguesa da *Positive and Negative Schedule* (PANAS): I – Abordagem teórica ao conceito de afecto. *Análise Psicológica*, 23, 209-218.
- Gilman, R., & Huebner, S.E. (2003). A review of life satisfaction research with children and adolescents. *School Psychology Quarterly*, 18, 192-205.
- Goede, M., Sprulit, E., & Maas, C. (1999). Individual and family factors and adolescent well-being: A multi-level analysis. *Social Behavior and Personality*, 27 (3), 263-280.
- Goswami, H. (2012). Social relationships and children's subjective well-being. *Social Indicators Research*, 107, 575-588
- Hagborg, W.J. (1993). The Rosenberg Self-Esteem Scale and Harter's Self Perception Profile For Adolescents: A concurrent validity study. *Psychology in Schools*, 30, 132-136.
- Heaven, P.C.L. (1989). Extraversion, neuroticism and satisfaction with life among adolescents. *Personality and Individual Differences*, 10, 489-492.
- Huebner, E.S. (1991). Correlates of life satisfaction in children. *School Psychology Quarterly*, 6, 103-111.
- Huebner, E.S. (2004). Research on assessment of life satisfaction of children and adolescents. *Social Indicators Research*, 66, 3-33.
- Huebner, E.S., & Dew, T. (1996). The interrelationship of positive affect, negative affect and life satisfaction in an adolescent sample. *Social Indicators Research*, 38, 129-137.
- Huebner, E.S., Drane, J.W., & Valois, R.F. (2000). Levels and demographic correlates of adolescent life satisfaction reports. *School Psychology International*, 21 (3), 281-292.
- Huebner, E.S., Gilman, R., & Laughlin, J.E. (1999). A multimethod investigation of the multidimensionality of children's well-being reports: Discriminant validity of life satisfaction and self-esteem. *Social Indicators Research*, 46, 1-22.
- Huebner, E.S., Suldo, S.M., Smith, L.C., & McKnight, C.G. (2004). Life satisfaction in children and youth: Empirical foundations and implications for school psychologists. *Psychology in the Schools*, 41 (1), 81-93.

Jesus, S.N. (2006). Psicologia da saúde e bem-estar. *Mudanças-Psicologia da Saúde*, 14 (2), 126-135.

John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The Big Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality theory and research* (pp.102-138). New York: Guilford Press

Konu, A.I., Lintonen, T.P., & Rimpellä, M.K. (2002). Factores associated with school children's general subjective well-being. *Health Education Research*, 17 (2), 155-165.

Larsen, R.J., & Eid, M. (2008). Ed Diener and the science of subjective well-being. In M. Eid & R.J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 1-13). New York: The Guilford Press.

Librán, E.C. (2006). Personality dimensions and subjective well-being. *The Spanish Journal of Psychology*, (9), 1, 38-44.

Lucas, R.E., & Diener, E. (2008). Personality and subjective well-being. In O.P. John, R.W. Robins, & L.A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (3rd ed., pp. 795-815). New York: The Guilford Press

Lucas, R.E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71 (3), 616-628.

McCrae, R.R., & John, O. (1992). Na introduction to the five-factor model and it's applications. *Journal of Personality*, 60, 174-214.

Myers, D. (1999). Close relationships and quality of life. In E. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp.374-391). New York: Russell Sage Foundation.

Myers, D., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10-19.

Neto, F. (1993). The satisfaction with life scale: Psychometrics properties in na adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 22(2), 125-134.

Neto, F. (1999). Satisfação com a vida e características de personalidade. *Psychologica*, 22, 55-70.

- Neto, F., Barros, J., & Barros, A. (1990). Satisfação com a vida. In L. Almeida, R., Santiago, P., Silva, O., Caetano, J., Marques (Eds.). *A ação educativa: Análise psicossocial*, (pp.105-117). Leiria: ESEL/APPORT.
- Nilzon, K.R., &Palmerus, K. (1997). The influence of familial factors on anxiety and depression in childhood and early adolescence. *Adolescence*, 32, 935-943.
- Noller, P., & Callan, V. (1990). Adolescent's perceptions of the nature of their communication with parents. *Journal of Youth and Adolescence*, 19, 349-362.
- Novo, R. (2003). *Para além da eudaimonia*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Oliveira, C.N. (2013). *A influência do suporte social, auto-estima e capital psicológico positivo no bem-estar subjetivo de adolescentes brasileiros*. Dissertação de Mestrado. Instituto Universitário de Lisboa.
- Park, N., &Huebner, E.S. (2005). A cross-cultural study of the levels and correlates of life satisfaction among adolescents. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36, 444-456.
- Pavot, W., &Diener, E. (1993).Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5, 164-172.
- Pavot, W., &Diener, E. (2004). The subjective evaluation of well-being in adulthood: Findings and implications. *Ageing International*, 29, 113–135.
- Pavot, W., Diener, E., Colvin, C., &Sandvik, E. (1991).Furder validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessement*, 57, 164-172.
- Pinheiro, M.S.M., & Ferreira, J.A.G. (2001).O Questionário de Suporte Social: Adaptação e validação da versão portuguesa do *Social Support Questionnaire (SSQ6)*. *Psychologica*, 30, 315-333.
- Proctor, C.L., Linley, P.A., &Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction: A review of the literature. *Journal of Happiness Studies*, 10, 583-630.
- Quatman, T., & Watson, C.M. (2001). Gender differences in adolescent self-esteem: na exploration of domains. *Journal of Genetic Psychology*, 162, 93-117.

- Raphael, D.E., Rukholm, I., Brown, P., Hill-Bailey, & Donato, E. (1996). The Quality of Life Profile-Adolescent Version: Background, description, and initial validation. *Journal of Adolescent Health*, 19, 366-375.
- Rask, K., Astedt-Kurki, P., & Laippala, L. (2002). Adolescent subjective well-being and realized values. *Journal of Advanced Nursing*, 38 (3), 254-263.
- Rask, K., Astedt-Kurki, P., Paavilainen, E., & Laippala, L. (2003). Adolescent subjective well-being and family Dynamics. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 17, 129-138.
- Ravens-Sieberer, U., Gosch, A., Abel, T., Auquier, P., Bellach, B.M., Bruil, J., et al. (2002). Quality of life in children and adolescents: A European public health perspective. *Sozial – Und Präventivmedizin*, 46, 294-302.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton: Princeton University Press.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2006). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11.
- Ryff, C.D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9 (1), 1-28.
- Santos, P.J., & Maia, J. (2003). Análise factorial confirmatória e validação preliminar de uma versão portuguesa da escala de auto-estima de Rosenberg. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 2, 253-268.
- Sarason, I.G., Levine, H.M., Basham, R.B., et al. (1983). Assessing social support: The Social Support Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 127-139.
- Sarason, I.G., Sarason, B.R., Shearin, E.N., & Pierce, G.R. (1987). A brief measure of social support: Practical and theoretical implications. *Journal of Social and Personal Relationships*, 4, 497-510.
- Schimmack, U., Radhakrishnan, P., Oishi, S., Dzokoto, V., & Ahadi, S. (2002). Culture, personality and subjective well-being: Integrating process models of life satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 4, 582-593.
- Seligman, M.E.P., & Csikszentmihalyi, M. (2005). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.

- Shek, D.T.L. (1998). A longitudinal study of the relationship between family functioning and adolescent psychological well-being. *Journal of Youth Studies*, 1 (2), 195-209.
- Silva, D. (2006). O inventário de estado-traço de ansiedade (STAI). In Mário R. Simões, Carla Machado, Miguel M. Gonçalves & Leandro S. Almeida (Eds.), *Avaliação Psicológica: Instrumentos validados para a população portuguesa* (Vol. I, pp. 45-60). Coimbra: Quarteto
- Simões, A. (1992). Ulterior validação de uma escala de satisfação com a vida (SWLS). *Revista Portuguesa de Pedagogia*, Ano XXVII, 3, 503-515.
- Simões, A. (1993). São os homens mais agressivos que as mulheres? *Revista Portuguesa de Pedagogia*, XXVII, 3, 387-404.
- Simões, A., Ferreira, J., Lima, M., Pinheiro, M., Vieira, C., Matos, A., & Oliveira, C. (1999). Reflexões pedagógicas, em torno do bem-estar subjectivo: A importância das metas pessoais. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, Ano XXXIII, 2, 61-88.
- Simões, A., Ferreira, J., Lima, M., Pinheiro, M., Vieira, C., Matos, A., et al. (2000). O bem-estar subjectivo: Estado actual dos conhecimentos. *Psicologia, Educação e Cultura*, 4 (2), 243-279.
- Simões, A., Ferreira, J., Lima, M., Pinheiro, M., Vieira, C., Matos, A., & Oliveira, C. (2003). O bem-estar subjectivo nos adultos: Um estudo transversal. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 37 (1), 5-30.
- Smalbrugge, M., Pot, A.M., Jongenelis, L., Gundy, C.M., Beekman, A.T., & Eefsting, J.A. (2006). The impact of depression and anxiety on wellbeing, disability and use of health care services in nursing home patients. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 21 (4), 325-332.
- Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 134, 138-161.
- Stones, M.J., Worobetz, S., & Brink, P. (2011). Overestimated relationships with subjective well-being. *Canadian Psychology*, 52 (2), 93-100.
- Tellegen, A., Lykken, D.T., Bouchard, T.J., Wilcox, K.J., Segal, N.L., & Rich, S. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1031-1039.
- Veenhoven, R. (1984). *Conditions of happiness*. Dordrecht: D. Reidel Publishing Company.

Veenhoven, R. (1988). The utility of happiness. *Social Indicators Research*, 20, 333-354.

Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research*, 24, 1-34.

Watson, D., Clark, L., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.

Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294-306.

Zaff, J.F., & Hair, E.C. (2003). Positive development of the self: Self-concept, self-esteem, and identity. In M.H. Bornstein, L. Davidson, C.L.M. Keyes, (Ed); K.A. Moore, (Eds.), *Well-being: Positive Development Across the Life Course* (pp. 235-252). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers

Anexos

Questionário de Auto-Avaliação

Escala de Ansiedade-Traço

State-Trait Anxiety Inventory Forma Y-2

Instruções:

Em baixo encontra uma série de frases que as pessoas costumam usar para se descreverem a si próprias. Leia cada uma delas e faça uma cruz (X) no número da direita que indique como se sente em geral. Não há respostas certas nem erradas. Não leve muito tempo com cada frase, mas dê a resposta que lhe parece descrever como se sente geralmente.

	Quase nunca	Algumas vezes	Frequente mente	Quase sempre
21. Sinto-me bem.	1	2	3	4
22. Sinto-me nervoso.	1	2	3	4
23. Sinto-me satisfeito comigo próprio.	1	2	3	4
24. Quem me dera ser tão feliz como os outros parecem sê-lo.	1	2	3	4
25. Sinto-me um falhado.	1	2	3	4
26. Sinto-me tranquilo.	1	2	3	4
27. Sou calmo, ponderado e senhor de mim mesmo.	1	2	3	4
28. Sinto que as dificuldades estão a acumular-se de tal forma que não as consiga resolver.	1	2	3	4
29. Preocupo-me demais com coisas que na realidade não tem importância.	1	2	3	4
30. Sou feliz.	1	2	3	4
31. Tenho pensamentos que me perturbam.	1	2	3	4
32. Não tenho muita confiança em mim.	1	2	3	4
33. Sinto-me seguro.	1	2	3	4
34. Tomo decisões com facilidade.	1	2	3	4
35. Muitas vezes sinto que não sou capaz.	1	2	3	4
36. Estou contente.	1	2	3	4
37. Às vezes, passam-me pela cabeça pensamentos sem importância que me aborrecem.	1	2	3	4
38. Tomo os desapontamentos tão a sério que não consigo afastá-los do pensamento.	1	2	3	4
39. Sou uma pessoa estável.	1	2	3	4
40. Fico tenso ou desorientado quando penso nas minhas preocupações e interesses mais recentes.	1	2	3	4

BFI

Abaixo encontram-se um número de características que podem ou não descrever-te. Por exemplo, achas que és uma pessoa que gosta de estar com os outros? Assinala com uma X o número que corresponde ao grau em que acreditas que a frase te caracteriza. Não existem respostas certas nem erradas, responde com sinceridade, de acordo com o teu modo de ser habitual.

Discordo totalmente	Discordo moderadamente	Nem concordo nem discordo	Concordo moderadamente	Concordo totalmente
1	2	3	4	5

Vejo-me como alguém que...

1. É falador(a).	1	2	3	4	5
2. Tende a encontrar os defeitos dos outros.	1	2	3	4	5
3. Faz um trabalho exaustivo.	1	2	3	4	5
4. É deprimido(a), triste.	1	2	3	4	5
5. É original, tem sempre novas ideias.	1	2	3	4	5
6. É reservado(a).	1	2	3	4	5
7. É prestável e não inveja os outros.	1	2	3	4	5
8. Por vezes pode ser um pouco descuidado(a).	1	2	3	4	5
9. É relaxado(a), lida bem com o stress.	1	2	3	4	5
10. Tem curiosidade em relação a várias coisas.	1	2	3	4	5
11. Tem muita energia.	1	2	3	4	5
12. Inicia muitas disputas com os outros	1	2	3	4	5
13. É um trabalhador(a) de confiança.	1	2	3	4	5
14. Pode ficar tenso.	1	2	3	4	5
15. É engenhoso(a), um(a) pensador(a) profundo.	1	2	3	4	5
16. Gera muito entusiasmo.	1	2	3	4	5
17. Perdoa com facilidade.	1	2	3	4	5
18. Tende a ser desorganizado(a).	1	2	3	4	5
19. Se preocupa muito.	1	2	3	4	5
20. Tem uma imaginação activa.	1	2	3	4	5
21. Tende a ser sossegado(a).	1	2	3	4	5
22. Geralmente é de confiança.	1	2	3	4	5

V.s.f.f.

	Discordo totalmente	Discordo moderadamente	Nem concordo nem discordo	Concordo moderadamente	Concordo totalmente
	1	2	3	4	5
23. Tende a ser preguiçoso(a).	1	2	3	4	5
24. É emocionalmente estável, não se aborrece com facilidade.	1	2	3	4	5
25. É inventivo(a).	1	2	3	4	5
26. Tem uma personalidade assertiva.	1	2	3	4	5
27. Pode ser frio(a) e indiferente.	1	2	3	4	5
28. É perseverante até a tarefa estar concluída.	1	2	3	4	5
29. Pode ter um humor instável.	1	2	3	4	5
30. Valoriza experiências artísticas, estéticas.	1	2	3	4	5
31. Por vezes é tímido(a), inibido(a).	1	2	3	4	5
32. É atencioso(a) e bondoso(a) com quase toda a gente.	1	2	3	4	5
33. Faz as coisas de modo eficaz.	1	2	3	4	5
34. Permanece calmo(a) em situações tensas.	1	2	3	4	5
35. Prefere o trabalho rotineiro.	1	2	3	4	5
36. É sociável, amigável.	1	2	3	4	5
37. Por vezes é rude para com os outros.	1	2	3	4	5
38. Faz planos e cumpre-os.	1	2	3	4	5
39. Fica nervoso(a) facilmente.	1	2	3	4	5
40. Gosta de reflectir, brincar com as ideias.	1	2	3	4	5
41. Tem poucos interesses artísticos.	1	2	3	4	5
42. Gosta de cooperar com os outros.	1	2	3	4	5
43. Se distrai com facilidade.	1	2	3	4	5
44. É sofisticado(a) na arte, música ou literatura.	1	2	3	4	5



SSQ6

As questões que se seguem são acerca das pessoas que no seu meio lhe disponibilizam ajuda ou apoio. Cada questão tem duas partes. Na primeira parte, indique, não contando consigo, **todas as pessoas que conhece, com quem pode contar para o ajudar ou apoiar** nas situações que lhe são apresentadas. Para tal, em frente de cada número coloque as iniciais dos nomes dessas pessoas e escreva o tipo de relacionamento que têm consigo (veja o exemplo). A cada número deve corresponder apenas uma só pessoa.

Na segunda parte, indique, rodeando com um círculo, o número (de 1 a 6) que melhor traduz o seu grau de satisfação em relação à globalidade do apoio ou ajuda que tem.

Se em relação a uma determinada questão não tem elementos de ajuda ou apoio para referir, coloque uma cruz na expressão "Ninguém", mas seleccione sempre o seu nível de satisfação. Para cada questão, o número máximo de pessoas a indicar é nove.

Exemplo

- Com quem é que pode realmente contar para o fazer sentir melhor quando está desiludido com alguma coisa?

Ninguém 1) M. (irmão) 4) N. (mãe) 7) _____
 2) T. (amigo) 5) J. (pai) 8) _____
 3) R. (amiga) 6) J. M. (marido) 9) _____

- Qual o seu grau de satisfação?

1- muito insatisfeito 2- Insatisfeito 3- Algo insatisfeito 4- Pouco Satisfeito 5- Satisfeito 6- Muito satisfeito

1. Com quem é que pode realmente contar quando precisa de ajuda?

Ninguém 1) _____ 4) _____ 7) _____
 2) _____ 5) _____ 8) _____
 3) _____ 6) _____ 9) _____

- Qual o seu grau de satisfação?

1- muito insatisfeito 2- Insatisfeito 3- Algo insatisfeito 4- Pouco Satisfeito 5- Satisfeito 6- Muito satisfeito

2. Com quem é que pode realmente contar para o(a) ajudar a sentir-se mais relaxado(a) quando está tenso(a) ou sob pressão?

Ninguém 1) _____ 4) _____ 7) _____
 2) _____ 5) _____ 8) _____
 3) _____ 6) _____ 9) _____

- Qual o seu grau de satisfação?

1- muito insatisfeito 2- Insatisfeito 3- Algo insatisfeito 4- Pouco Satisfeito 5- Satisfeito 6- Muito satisfeito



3. Quem é que o(a) aceita totalmente, incluindo os seus maiores defeitos e virtudes?

Ninguém 1) _____ 4) _____ 7) _____
2) _____ 5) _____ 8) _____
3) _____ 6) _____ 9) _____

- Qual o seu grau de satisfação?

1- muito insatisfeito 2- Insatisfeito 3- Algo insatisfeito 4- Pouco Satisfeito 5- Satisfeito 6- Muito satisfeito

4. Com quem é que pode realmente contar para se preocupar consigo, independentemente do que lhe possa estar a acontecer?

Ninguém 1) _____ 4) _____ 7) _____
2) _____ 5) _____ 8) _____
3) _____ 6) _____ 9) _____

- Qual o seu grau de satisfação?

1- muito insatisfeito 2- Insatisfeito 3- Algo insatisfeito 4- Pouco Satisfeito 5- Satisfeito 6- Muito satisfeito

5. Com quem é que pode realmente contar para o ajudar a sentir-se melhor quando se sente mesmo em baixo?

Ninguém 1) _____ 4) _____ 7) _____
2) _____ 5) _____ 8) _____
3) _____ 6) _____ 9) _____

- Qual o seu grau de satisfação?

1- muito insatisfeito 2- Insatisfeito 3- Algo insatisfeito 4- Pouco Satisfeito 5- Satisfeito 6- Muito satisfeito

6. Com quem é que pode realmente contar para o(a) consolar quando está muito preocupado(a)?

Ninguém 1) _____ 4) _____ 7) _____
2) _____ 5) _____ 8) _____
3) _____ 6) _____ 9) _____

- Qual o seu grau de satisfação?

1- muito insatisfeito 2- Insatisfeito 3- Algo insatisfeito 4- Pouco Satisfeito 5- Satisfeito 6- Muito satisfeito



RSES

Segue-se uma lista de afirmações que dizem respeito ao modo como se sente acerca de si próprio(a). À frente de cada uma delas assinale com uma cruz (x), na respectiva coluna, a resposta que mais se lhe adequa.

	Concordo Totalmente	Concordo	Discordo	Discordo Totalmente
1. Globalmente, estou satisfeito(a) comigo próprio(a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Por vezes penso que não sou bom/boa em nada.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Sinto que tenho algumas qualidades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Sou capaz de fazer as coisas tão bem como a maioria das pessoas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Sinto que não tenho muito de que me orgulhar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Por vezes, sinto-me de facto, um(a) inútil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Sinto-me uma pessoa de valor, pelo menos tanto quanto a generalidade das pessoas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Gostaria de ter mais respeito por mim próprio(a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Bem vistas as coisas, inclino-me a sentir que sou um(a) falhado(a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Adopto uma atitude positiva para comigo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



PANAS

Encontra, a seguir, uma lista de palavras, que representam diferentes sentimentos e emoções. Indique, até que ponto, experimentou esses sentimentos e emoções, na semana passada.

Responda, marcando uma cruz (x), no quadradinho apropriado, ao lado de cada palavra: no quadradinho número 1, se experimentou esse sentimento ou emoção “muito pouco, ou nada”; no quadradinho número 2, se os experimentou “um pouco”, etc. Marque a cruz, só num dos cinco quadrados à frente de cada palavra.

	1 Muito Pouco ou nada	2 Um Pouco	3 Assim, assim	4 Muito	5 Muitíssimo
1. Interessado(a)					
2. Aflito (a)					
3. Estimulado (animado)					
4. Aborrecido(a)					
5. Forte					
6. Culpado(a)					
7. Assustado(a)					
8. Hostil (inimigo)					
9. Entusiasmado (arrebatado)					
10. Orgulhoso(a)					
11. Irritável					
12. Atento(a)					
13. Envergonhado(a)					
14. Inspirado(a)					
15. Nervoso(a)					
16. Decidido(a)					
17. Atencioso(a)					
18. Agitado(a) (inquieta)					
19. Activo (mexido)					
20. Medroso (a)					
21. Emocionado (a)					
22. Magoado(a)					



SWLS

Mais abaixo, encontrará cinco frases, com que poderá concordar ou discordar. Empregue a escala de 1 a 5, à direita de cada frase. Marque uma cruz (x), dentro do quadrado que melhor indica a sua resposta, tendo em conta as seguintes opções:

- (1) DM – Discordo Muito
- (2) DP – Discordo um Pouco
- (3) NCND – Não Concordo nem Discordo
- (4) CP – Concordo um Pouco
- (5) CM – Concordo Muito

	DM	DP	NCND	CP	CM
1. A minha vida parece-se, em quase tudo, com o que eu desejaria que ela fosse.	<input type="checkbox"/>				
2. As minhas condições de vida são muito boas.	<input type="checkbox"/>				
3. Estou satisfeito(a) com a minha vida.	<input type="checkbox"/>				
4. Até agora, tenho conseguido as coisas importantes da vida, que eu desejaria.	<input type="checkbox"/>				
5. Se eu pudesse recomeçar a minha vida, não mudaria quase nada.	<input type="checkbox"/>				