

Marcelo Madruga Figueiras



A Relação entre Bem-Estar Psicológico, Autoestima e Felicidade:
Diferenças entre alunos do ensino superior privado e alunos do
ensino superior público em Portugal

Universidade Fernando Pessoa

Orientador da Dissertação:

Prof. Doutor Pedro Cunha

Porto, Julho 2017

Marcelo Madruga Figueiras



A Relação entre Bem-Estar Psicológico, Autoestima e Felicidade:
Diferenças entre alunos do ensino superior privado e alunos do
ensino superior público em Portugal

Universidade Fernando Pessoa

Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

Orientador da Dissertação:

Prof. Doutor Pedro Cunha

Porto, Julho 2017

Marcelo Madruga Figueiras

A Relação entre Bem-Estar Psicológico, Autoestima e Felicidade:
Diferenças entre alunos do ensino superior privado e alunos do
ensino superior público em Portugal

Orientador: Prof. Doutor Pedro Cunha

Tese submetida à
Universidade Fernando Pessoa
como requisito parcial para a
obtenção de grau de Mestre em
Psicologia Clínica e da Saúde.

Assinatura do aluno: _____

Marcelo Madruga Figueiras

A Relação entre Bem-Estar Psicológico, Autoestima e Felicidade:
Diferenças entre alunos do ensino superior privado e alunos do
ensino superior público em Portugal

Orientador: Prof. Doutor Pedro Cunha

Tese submetida à
Universidade Fernando Pessoa
como requisito parcial para a
obtenção de grau de Mestre em
Psicologia Clínica e da Saúde.

Assinatura do aluno: _____

Resumo

O presente estudo visa compreender os conceitos de Bem-Estar Psicológico, Autoestima e Felicidade em estudantes que frequentam tanto o ensino superior público como o ensino superior privado em Portugal e perceber se existem diferenças entre estes dois grupos.

Por este tema despertar um grande interesse científico e ainda ser pouca a literatura presente sobre o mesmo em alunos do ensino superior, foi importante desenvolver este estudo como forma de aprofundar e adquirir novos conhecimentos.

O estudo contou com um total de 541 participantes, todos a frequentar o ensino superior público e privado em Portugal. Verificou-se que a maioria era do género feminino, 70,8% e que compreendiam uma média de idade de 23,9, sendo que, no ensino superior privado a média de idade era mais elevada.

Constatou-se existir uma proporção significativamente mais elevada de sujeitos do género feminino e estudantes no ensino público, de estudantes de Aveiro e Faro no ensino público e de Lisboa, Porto e Madeira no ensino privado.

Comprovou-se com esta investigação existir uma associação positiva e significativa entre Bem-Estar, Autoestima e Felicidade.

Palavras-chave: Bem-Estar Psicológico; Autoestima; Felicidade; Ensino Superior Público e Privado;

Abstract

The present study aims to understand the concepts of psychological well-being, self-esteem and happiness in students who attend both public higher education and private higher education in Portugal and to see if there are differences between these two groups.

Due to the fact that it arouses great scientific interest and there is still little literature on the subject in higher education students, it was important to develop this study as a way to deepen and acquire new knowledge.

The study had a total of 541 participants, all attending public and private higher education in Portugal. It was found that the majority were female, 70.8% and that they comprised an average age of 23.9, and in private higher education the average age was higher.

It was found that there was a significantly higher proportion of female subjects and students in public education, students from Aveiro and Faro in public education and from Lisbon, Porto and Madeira in private education.

It was verified with this investigation that there is a positive and significant association between Well-Being, Self-Esteem and Happiness.

Keywords: Psychological Well-Being; Self esteem; Happiness; Public and Private Higher Education;

Agradecimentos

A realização desta dissertação de mestrado é, sem dúvida alguma, a efetivação de um objetivo de vida, um sonho por fim realizado, em que tive a meu lado durante todo este percurso algumas das pessoas mais importantes para mim e que contribuiriam para que eu crescesse mais enquanto pessoa e profissional. Aqui fica o meu sentido agradecimento.

À Carolina Arruda e aos seus pais que foram uma grande mão amiga num tempo em que um amigo era o que eu precisava mais. Sem vocês não teria sido possível e por isso o meu eterno obrigado.

Ao Prof. Doutor Pedro Cunha que prontamente se disponibilizou a ser meu orientador. Muito obrigado pelo seu imprescindível apoio, orientação e conhecimentos disponibilizados durante esta etapa.

A todos os participantes que colaboraram neste estudo e sem os quais não teria sido possível a realização do mesmo. Eu e a ciência agradecemos.

À Universidade dos Açores, a minha primeira casa, colegas e professores da ilha de São Miguel nos Açores, que potenciaram em mim todas as competências profissionais e por terem permitido viver uma das melhores etapas da minha vida. Guardarei todos os belos momentos vividos nesta casa para sempre na minha memória.

À Universidade Fernando Pessoa que me fez redescobrir o meu amor pela Psicologia e por me ter possibilitado um mestrado de sonho com tudo o que sempre imaginei e quis. Pela excelência na formação que tive, sei que devido estou bem preparado para o mercado de trabalho.

À A.P.A.D.I.F., Associação de Pais e Amigos dos Deficientes da Ilha do Faial, seus utentes e funcionários, que foram colegas durante o ano de estágio, por me terem demonstrado que o homem é, de facto, do tamanho do seu sonho. Possibilitaram-me uma experiência profissional que me dotou de grandes ferramentas para serem usadas no meu futuro profissional. O meu grande obrigado.

Um agradecimento especial à psicóloga da A.P.A.D.I.F., Dr^a Marta Faria, por ter sido uma supervisora de estágio fenomenal, sempre preocupada e atenta ao decurso do

estágio. Pelos seus conselhos, orientação e motivação estarei para sempre grato pela sua paciência e dedicação.

À minha madrinha de praxe Joana Cabral e amiga, pela sua paciência em ouvir o seu afilhado nos seus momentos mais chatos. Por me ter provado que a praxe é fixe e que dela coisas boas podem surgir, tal como, a nossa amizade.

À minha prima Marta Teves e seu marido Nuno Teves por terem sido incansáveis durante a licenciatura. O vosso apoio nunca será esquecido.

Aos restantes amigos e familiares por me terem acompanhado ao longo desta caminhada. Pelos bons momentos, pelos não tão bons momentos, vocês contribuíram para a pessoa que sou hoje.

Por último, mas não menos importante, à pessoa que sempre me motivou a concretizar os meus sonhos e nunca deixá-los escapar da mão e por me ensinar a ser sempre fiel a mim próprio, a minha mãe.

Obrigado por tudo.

Índice

Introdução	1
Parte I – Enquadramento Teórico	3
Capítulo I – Bem-Estar	4
1.1 Conceito de Bem-Estar Geral.....	4
1.1.1 O Bem-Estar Subjetivo	6
1.1.2. Bem-Estar Psicológico	11
1.1.3. O Bem-Estar em alunos do ensino superior	16
Capítulo II – Autoestima	18
2.1. Conceito de Autoestima	18
2.1.1. Dimensões e Tipos da Autoestima	20
2.1.2. Relação entre Autoestima e Bem-Estar.....	23
Capítulo III – Felicidade	24
3.1. Conceito de Felicidade	24
3.1.1. Indicadores e fatores da Felicidade	25
Parte II – Estudo Empírico.....	27
Capítulo IV – Método	28
4.1. Introdução.....	28
4.2. Objetivos do Estudo	28
4.3. Hipóteses	29
4.4. Participantes	30
4.5. Instrumentos de Recolha de Dados	33
4.6. Procedimentos	36
Capítulo V – Apresentação dos Resultados	37
5.1. Diferenças ao nível do bem-estar entre os alunos do ensino superior público e privado.....	38
5.2. Diferenças ao nível da Autoestima entre os alunos do ensino superior público e privado.....	39
5.3. Diferenças ao nível da Felicidade entre os alunos do ensino superior público e privado.....	39
5.4. Relação entre Bem-Estar e Autoestima.....	40
5.5. Relação entre Bem-Estar e Felicidade	41
5.6. Relação entre Autoestima e Felicidade	41
Capítulo VI – Discussão dos Resultados	42
Capítulo VII – Conclusões	44
Bibliografia	46
ANEXOS	58

Lista de Siglas

BE – Bem-Estar

BEP – Bem-Estar Psicológico

BES – Bem-Estar Subjetivo

EBEP – Escala de Bem-Estar Psicológico

RSES – Escala de Autoestima de Rosenberg

ESAF – Escala Sobre a Felicidade

Lista de Quadros

Quadro 1 - Conceitos Fundamentais do Bem-Estar Psicológico (adaptado de Ryff, 1989)

Lista de Figuras

Figura 1 - *Core dimensions of psychological well being and their theoretical foundations* (Ryff & Singer, 2008)

Lista de Tabelas

Tabela 1 – Caracterização sociodemográfica (n = 541)

Tabela 2 – Consistência Interna

Tabela 3 – Estatísticas Descritivas

Tabela 4 – Bem-estar psicológico

Tabela 5 – Autoestima

Tabela 6 – Felicidade

Tabela 7 – Bem-estar e Autoestima

Tabela 8 – Bem-estar e Felicidade

Tabela 9 – Autoestima e Felicidade

Lista de Anexos

Anexo 1 – Autorização da Comissão de Ética da Universidade Fernando Pessoa

Anexo 2 - Consentimento Informado

Anexo 3 - Autorização para a utilização do Instrumento EBEP

Anexo 4 - Autorização para a utilização do Instrumento RSES

Anexo 5 - Autorização para a utilização do Instrumento ESAF

Anexo 6 - EBEP – Escala de Bem-Estar Psicológico versão experimental reduzida

Anexo 7 – RSES – Escala de Autoestima de Rosenberg

Anexo 8 – ESAF – Escala Sobre a Felicidade

Anexo 9 - Caracterização Sociodemográfica dos Participantes

Anexo 10 – Estatísticas Descritivas

Anexo 11 – Teste T

Anexo 12 – *Independent Samples Test*

Anexo 13 – Correlações

Introdução

Atualmente vivemos numa sociedade cada vez mais orientada para o trabalho, concretização de objetivos e produção de rendimento, sendo que isto afeta em larga medida o bem-estar psicológico de um indivíduo. Logo, o propósito essencial da presente investigação é o de compreender o conceito de bem-estar psicológico associado aos conceitos de autoestima e felicidade.

Monteiro (2011) menciona que Bem-Estar é uma preocupação da sociedade e que poderá ser visto como qualidade de vida, podendo ser analisado em diversos pontos.

Vale (2012) diz que o Bem-Estar apresenta duas perspetivas principais, as quais refletem origens e concetualizações distintas, sendo elas as de Bem-Estar Subjetivo, que tem como foco o estudo de uma dimensão mais afetiva, a felicidade, e cognitiva do juízo que o próprio sujeito realiza acerca das suas experiências de vida e, a segunda dimensão, já nomeada de Bem-Estar Psicológico, que remete para um desempenho psicológico positivo que engloba aspetos como, autonomia, crescimento pessoal, domínio do meio, relações positivas com outros, aceitação pessoal e objetivos de vida.

O Bem-Estar em geral será algo que dependerá das perceções que um indivíduo tem em relação à sua vida e estará ainda mais dependente de outros elementos como a cultura, valores, expetativas, preocupações, entre outros (Guerreiro, 2011). Para autores como Seidl & Zannon (2004), é necessária uma compreensão a fundo destes elementos, pois exercem uma forte influência sobre o Bem-Estar Psicológico.

É referido, num estudo de Novo (2003), que a existência de Bem-Estar Psicológico numa pessoa será indicativo de um desenvolvimento normal, logo, será um determinante na avaliação da saúde mental. Segundo Monteiro, Tavares & Pereira (2012) o Bem-Estar é uma área de estudo que importa investigar, pois qualidade de vida está intimamente associada ao conceito em causa, logo, terá um papel importante na saúde mental e na saúde em geral.

Para Fernández (2015), o Bem-Estar Psicológico é indicador de qualidade de vida e não só. Indica também pontos como a saúde, emprego e condições do ambiente.

Observando ainda Bem-Estar e felicidade, Ryff (2002) aponta para a existência desta relação que, apesar de independente, ligam-se entre si e com fatores sociodemográficos.

Albuquerque & Lima (2007) ressaltam o Bem-Estar como algo que está inteiramente associado à mudança, à busca do crescimento e também ao desenvolvimento pessoal de cada um.

No que diz respeito à autoestima, esta será uma representação que o indivíduo tem acerca de si próprio, sobre opiniões e sentimentos acerca de si, que começa a ser formada logo na infância (Carvalho, 2009).

Para Lima, Barros e Alves (2012), o conceito de felicidade interliga-se com os conceitos de bem-estar e autoestima, tratando-se da satisfação com a vida que o sujeito tem.

Neste sentido, com o presente estudo procura-se perceber a relação entre o Bem-Estar Psicológico com a autoestima e a felicidade, por serem conceitos que têm recebido uma maior atenção nos últimos tempos por parte da comunidade científica. É um estudo de especial importância por relacionar os três conceitos em questão e permitir entender se existem diferenças entre dois grupos distintos, alunos do ensino superior privado e alunos do ensino superior público em Portugal.

O estudo encontra-se estruturado em duas partes que se relacionam, uma de caráter teórico e outra de caráter empírico. A primeira parte composta por três capítulos sobre bem-estar, autoestima e felicidade. A segunda parte composta por três capítulos que dizem respeito ao estudo empírico.

Parte I – Enquadramento Teórico

Capítulo I – Bem-Estar

1.1 Conceito de Bem-Estar Geral

Figueira (2015) menciona que, aquando das primeiras investigações sobre o tema, o conceito de Bem-Estar estava sobretudo associado a fatores materiais e que quanto maior o poder económico, maiores os níveis de Bem-Estar. Ou seja, o poder material contribuía em medida para a satisfação do sujeito, o que levava a que este desenvolvesse um maior Bem-Estar. No entanto, esta definição foi substituída por outras que passaram a ter em conta aspetos de variadas dimensões das vidas dos sujeitos (Novo, 2005).

A partir da década de 60 passou-se a estudar e a compreender quais os fatores que influenciavam o Bem-Estar e se este dependia ou não de fatores emocionais ou da regularidade e intensidade das emoções (Maia, 2015).

Oliveira *et al* (2010) afirma que o Bem-Estar deve-se a ausência de doenças e de outros estados físicos que provoquem desconforto ao indivíduo.

De acordo com Monteiro (2011) o Bem-Estar e a qualidade de vida podem ser considerados sinónimos pois este segundo conceito contribui para a promoção do primeiro.

O conceito de Bem-Estar liga-se então a qualidade de vida e será uma interpretação ou perceção que um sujeito desenvolve em relação a um conjunto de valores, expectativas e interesses que se encontram inseridos num determinado contexto cultural (Ferreira, 2015).

A posição do indivíduo perante a vida aliada com fatores interpessoais e sociais vai moldar o conceito de Bem-Estar que o próprio acaba por adquirir ao longo do tempo (Contente, 2012).

Costa & Pereira (2007) dizem que a predisposição do indivíduo para lidar com adversidades do seu dia-a-dia compõe parte importante do seu Bem-Estar. Cabral (2010) refere praticamente o mesmo, em que a sensação de Bem-Estar deve-se ao modo como cada um vai enfrentar o seu quotidiano.

Para Fleck (2008), o Bem-Estar é influenciado por fatores socioculturais tais como, o nível de independência, relações sociais, saúde física, estado psicológico, crenças e relações com o meio ambiente.

Ribeiro & Siqueira (2008) afirmam que a existência de relações interpessoais saudáveis é componente determinante do desenvolvimento do Bem-Estar no sujeito.

Será um estado afetivo no qual sentimentos positivos prevalecem em relação a sentimentos negativos e refere-se a autorrealização e realização de propósitos de vida (Sobrinho & Porto, 2012).

Segundo Pais Ribeiro (2002), a satisfação das necessidades básicas do sujeito contribuiu significativamente para o aumento dos níveis de Bem-Estar e a produtividade, quer no campo pessoal, quer no campo profissional, ajuda também esse aumento.

Constata-se que Bem-Estar liga-se diretamente com aspetos como o otimismo, esperança e satisfação da vida, sendo estes aspetos que são positivos e do funcionamento psicológico humano (Novo, 2003).

Portanto, entende-se que o Bem-Estar trata-se de um conceito com alguma complexidade e que poderá ser também compreendido através de duas correntes ou perspectivas (Keyes, Ryff & Shmotkin, 2002).

A primeira diz respeito a um estado de felicidade e busca de prazer, denominada por perspectiva hedónica ou conhecida também por Bem-Estar Subjetivo. Já a segunda que reporta para o funcionamento do indivíduo, das suas capacidades, potencialidades e autorrealização, será a perspectiva eudaimónica ou Bem-Estar Psicológico (Coleta & Coleta, 2006).

Assim, segundo Siqueira & Padovam (2008) existem duas vertentes de Bem-Estar, nomeadamente, Bem-Estar Subjetivo e Bem-Estar Psicológico. Ambos os conceitos serão explorados ao longo deste estudo, com enfoque sobre o Bem-Estar Psicológico.

1.1.1 O Bem-Estar Subjetivo

O conceito de Bem-Estar subjetivo trata-se fundamentalmente da avaliação que as pessoas fazem acerca da sua vida, sendo que esta mesma avaliação baseia-se em experiências vividas, sejam elas positivas ou negativas, e num conjunto de valores e necessidades próprias (Novo, 2005).

Várias determinações têm sido feitas ao longo do tempo acerca deste conceito, mas a mais aceita e considerada a principal será precisamente a de que Bem-Estar Subjetivo consiste na apreciação que a pessoa realiza sobre si a sua vida (Diener, 2000). Trata-se de um conceito que, embora recente, é complexo e integra duas dimensões diferentes, a dimensão cognitiva e a dimensão afetiva (Fernandes, 2007).

Sendo um dos principais investigadores desta área, Diener (1999) afirma que o sujeito analisa a sua vida fazendo julgamentos subjetivos de caráter positivo ou negativo sobre a mesma e sobre a sua satisfação com a vida.

Este conceito integra a parte cognitiva, que concerne aos juízos feitos sobre a vida e a parte afetiva, que diz respeito às reações emocionais positivas ou negativas face aos mesmos juízos (Albuquerque & Lima, 2007).

Basabe *et al* (2002) afirmam que o Bem-Estar subjetivo relaciona-se com o equilíbrio afetivo da pessoa e avaliações pessoais de natureza afetiva, sentimentos de felicidade, e cognitiva, a satisfação com a vida e percepção da mesma. Segundo Figueira (2015) fazem parte do Bem-Estar hedónico, implícito ao Bem-Estar Subjetivo, conceções como felicidade e busca de prazer nas situações vivenciadas pelos indivíduos, procurando sempre uma existência de equilíbrio entre os afetos positivos e os afetos negativos.

Considerando o Bem-Estar Subjetivo um estado afetivo que pode ser durável, este englobará três partes, experiência de afeto positivo em áreas da vida importantes, experiência de afeto negativo também em áreas da vida importantes e avaliação da satisfação com a vida em global (Sirgy, 2002).

A pessoa ao realizar o juízo sobre a sua vida terá em consideração os níveis de satisfação com a mesma, percecionando afetos positivos e afetos negativos (Furtado,

2015). Logo, será possível perceber que a existência de Bem-Estar, neste caso subjetivo, só será concebível quando ocorram elevados níveis de satisfação com a vida com afetos positivos (Sousa, 2013).

Snyder & Lopez (2009) consideram Bem-Estar Subjetivo como um sinónimo de felicidade, pois trata-se de um estado emocional positivo que vai variar de sujeito para sujeito de acordo com a sua própria subjetividade.

Quando o sujeito ao realizar uma interpretação das suas experiências de vida, de acordo com um conjunto de sentimentos, a percepção que deriva dessa interpretação tornará a situação mais positiva ou menos positiva (Andrade, Fernandes & Bastos, 2013).

Diener & Ryan (2009) referem que campos como saúde, relações, trabalho e a satisfação com a vida influenciam fortemente o juízo realizado sobre a vida.

Segundo Sheldon & Elliot (1999) um dos fatores que promove o Bem-Estar Subjetivo é o estabelecimento de metas assim como, a estruturação de passos para os atingir.

O Bem-Estar Subjetivo também poderá ser encarado com um estado de felicidade e ausência de problemas, em que o indivíduo experiêcia relaxamento e sentimentos positivos (Waterman, 1993).

De acordo com uma perspetiva subjetiva, o conceito de Bem-Estar Subjetivo é parte fundamental da psicologia positiva porque as experiências positivas são inerentes ao conceito em causa (Passareli & Silva, 2007).

Autores como Bowling & Windsor (2001) os conceitos de Bem-Estar e qualidade de vida apresentam-se como indistintos e por vezes confusos entre si. No Bem-Estar Subjetivo o sujeito tem uma crença de que é feliz e saudável, ou seja, tem percepção de ter uma boa qualidade de vida (Galinha & Pais Ribeiro, 2005).

Numa investigação de Nunes & Menezes (2014) é determinado que o Bem-estar Subjetivo ocasiona de um agregado de vivências consideradas felizes, nível económico, saúde, educação, atividades pessoais e trabalho, podendo existir aqui uma interferência da personalidade, porque alguns sujeitos revelam ser detentores de capacidades para

viverem determinado momento de uma forma mais positiva e apresentam assim, maior autoestima e otimismo.

Padeiro (2010) vem dizer que a promoção do Bem-Estar Subjetivo depende fatores internos e externos, tais como, extroversão, autoestima, resiliência, saúde mental e satisfação profissional, que serão os fatores internos e segurança económica, suporte social, lazer e características sociodemográficas, que serão os fatores externos.

A relação entre os aspetos de natureza psicológica e o Bem-Estar Subjetivo tem sido alvo de algumas investigações que procuram perceber a associação de variáveis, como a personalidade, com o Bem-Estar Subjetivo (Lima, 2001; Simões, 2003).

Num estudo de Fujita & Diener (2005) é mencionado que os traços de personalidade serão mais constantes que a satisfação com a vida, pois esta passa por mais impactos externos do que esses traços.

Ao conceptualizar o conceito de Bem-Estar Subjetivo foram surgindo alguns modelos explicativos, por exemplo Diener *et al* (1999) consideraram duas vertentes que interligam os conceitos de felicidade e satisfação, sendo estas consideradas *Bottom-Up* e *Top-Down*.

A primeira indica-nos que os fatores externos têm influência sobre o Bem-Estar Subjetivo e será o resultado de experiências positivas nos diversos domínios da vida da pessoa (Silva, 2009).

Os momentos na vida de uma pessoa que são distintos por serem momentos de prazer e que originam emoções agradáveis desempenham um papel no acontecimento da satisfação com a vida e aqui o dia-a-dia do sujeito será afetado pelas experiências vivenciadas e pela perceção do mundo (Freire *et al*, 2013).

A crítica a esta perspetiva deve-se ao facto de que a apreciação que o indivíduo faz sobre a sua vida e as condições em que vive não resultar somente de experiências vividas, visto que a felicidade demonstra estabilidade ao longo do tempo independentemente das circunstâncias ou de possíveis mudanças no ambiente (Granjo, 2015).

Já a segunda perspectiva, a *Top-Down*, diz respeito ao facto do Bem-Estar Subjetivo surgir na predisposição que a pessoa revela para examinar as suas experiências de vida de acordo com os sentimentos que as provocam (Fortuna, 2010). Ou seja, existirá tendência para o sujeito viver as coisas de maneira positiva, havendo interferência nessa mesma tendência e nas relações do próprio com os demais. Portanto, entender-se-á que a pessoa é feliz porque vive situações de prazer e não o contrário (Traldi & Demo, 2012).

Para além destas duas perspectivas que explicam o Bem-Estar Subjetivo ainda existem outras teorias que vêm clarificar este conceito. Existe a *Teoria dos Eventos Afetivos* (Weiss & Cropanzano, 1996), a *Teoria Broaden-and-build das Emoções Positivas* (Fredrickson, 1998) e a *Teoria do Julgamento do Bem-Estar Subjetivo* (Schwarz & Strack, 1999).

A *Teoria dos Eventos Afetivos* pressupõe que o funcionamento do trabalhador e a sua satisfação profissional devem-se a fatores do contexto laboral, tais como natureza do trabalho, condições físicas, relações com colegas e órgãos de chefia e estes mesmos fatores dão origem a situações mais ou menos positivas com consequências no Bem-Estar Subjetivo (Silva & Ferreira, 2013).

Desse modo, infere-se que há uma ligação entre Bem-Estar Subjetivo e satisfação profissional baseada nas interações das organizações profissionais, surgindo daí experiências emocionais que correspondem à dimensão afetiva do Bem-Estar Subjetivo (Vasconcellos & Neiva, 2014).

Esta teoria representa uma boa contribuição para o entendimento de aspetos laborais que contribuem para o Bem-Estar Subjetivo e para a satisfação dos trabalhadores, pois reconhece que as emoções que são vividas em local de trabalho ajudam a área afetiva e os comportamentos positivos para com a profissão (Weiss & Cropanzano, 1996).

Quanto à *Teoria Broaden-and-build das Emoções Positivas*, o Bem-Estar Subjetivo é visto como estar dependente do acontecimento de emoções positivas e que estas mesmas emoções suavizam as emoções negativas (Fredrickson, 1998). Ou seja, favorecer as situações afetivas agradáveis significa favorecer o Bem-Estar Subjetivo (Hamilton-West, 2011).

As emoções positivas anulam as negativas e permitem que o sujeito desenvolva competências pessoais duradouras e estáveis podendo ser utilizadas em diversas ocasiões distintas. Logo, as emoções positivas desempenham um papel tremendo nestas competências pessoais, sendo o Bem-Estar Subjetivo estabelecido pelas ocorrências positivas e experiências de vida (Fernandes, 2013).

No que diz respeito à terceira teoria explicativa do Bem-Estar Subjetivo, a *Teoria do Julgamento do Bem-Estar Subjetivo*, esta vem dizer que existe uma complexidade na interação entre fatores cognitivos, efetivos e contextuais que influenciam o Bem-Estar Subjetivo e o ligam aos estados afetivos das pessoas (Schwarz & Strack, 1999).

Os elementos que vão contribuir para o Bem-Estar Subjetivo, segundo esta teoria, são congregados em três categorias que são: a comparação intraindividual, a comparação intraindividual/social e o impacto dos estados emocionais (Mendes, 2011).

A primeira relaciona-se com a informação que o sujeito tem sobre a sua própria vida, tais como experiências de vida e expectativas em relação ao futuro, sendo que a avaliação do Bem-Estar Subjetivo liga-se a esta informação e depende das representações individuais. Aqui poder-se-á dizer que o conceito de Bem-Estar Subjetivo depende da forma como a pessoa utiliza a informação do meio (Naiff, Ferreira & Naiff, 2013).

A segunda concerne à informação que vem da comparação entre a vida da pessoa com a de quem a rodeia, através de dimensões que julga serem importantes na designação de uma boa condição de vida. Aqui, o Bem-Estar Subjetivo será tanto maior quanto melhor forem as condições de vida (Naiff, Ferreira & Naiff, 2013).

O impacto dos estados emocionais refere-se aos sentimentos que a pessoa vive no momento de avaliação do seu Bem-Estar Subjetivo e da sua influência nos restantes elementos considerados, a comparação intra e interindividual. Logo, o Bem-Estar Subjetivo será visto em função do que o indivíduo pensa e sente no momento da avaliação (Mendes, 2011).

Estas teorias são importantes, pois acentuam o papel das emoções e da avaliação das condições de vida na promoção do Bem-Estar Subjetivo, sendo que esta avaliação

do conceito baseia-se nos afetos positivos, afetos negativos e satisfação com a vida (Furtado, 2015).

1.1.2. Bem-Estar Psicológico

O Bem-Estar Psicológico é um conceito que foi apresentado na década de 80 por Carol Ryff após terem sido feitas críticas ao modelo referente ao Bem-Estar Subjetivo, pois este não incluía dimensões importantes do funcionamento psicológico positivo (Ryff, 1989).

Para Paúl *et al* (2005), o Bem-Estar Psicológico engloba competências do *self* em relação com a satisfação e afeto, tendo o objetivo de procurar a excelência pessoal ou até mesmo uma autorrealização.

Será a capacidade da pessoa para realizar os seus desejos e satisfazer as suas necessidades, lidando ao mesmo tempo com o meio ambiente (Melo, 2014).

Consistirá também num funcionamento psicológico positivo que entende o Bem-Estar como a realização do potencial humano e encontra-se inserido numa visão eudaimónica (Vale, 2012).

Para Fernandes (2007), o Bem-Estar Psicológico engloba componentes cognitivas e afetivo-emocionais associadas também com a personalidade.

O conceito de Bem-Estar Psicológico deverá contemplar o processo de desenvolvimento pessoal ligado à definição de identidade e relação entre personalidade e contexto sociocultural (Cabral, 2010).

Trata-se de destacar aspetos do funcionamento humano que levam a um funcionamento positivo e adaptativo e não uma carência de estados adversos (Ryan & Deci, 2001).

Quanto às variações no Bem-Estar psicológico entre indivíduos, Ryff (1995) salienta que muitos poderão ser os fatores intervenientes. Faz referência, não só aos fatores sociodemográficos (educação, idade, casamento, entre outros), mas também ao

papel das experiências de vida e as interpretações que decorrem dessas mesmas experiências.

Quando falamos de Bem-Estar Psicológico falamos também de um modelo intimamente associado a este conceito e que tem em consideração não só as emoções positivas mas também a personalidade. Trata-se do modelo psicológico do bem-estar de Ryff (Machado & Bandeira, 2012).

Este é um modelo que apresenta dois pressupostos importantes, a identificação do Bem-Estar a partir da presença de recursos psicológicos efetivos e o reconhecimento de que conceito de Bem-Estar Subjetivo é restrito (Ryff & Keyes, 1995).

Ryff (1989) formula três pressupostos essenciais, o primeiro contempla todas as características importantes dos modelos teóricos da personalidade, psicologia clínica e desenvolvimento, o segundo abrange dimensões do plano empírico que caracterizam as diferenças interindividuais ao nível de valores, crenças e ideias e o terceiro integra o bem-estar no campo da saúde mental e geral. Estas dimensões integram-se com pontos de convergência nos modelos de funcionamento positivo (Figura 1).

No que diz respeito ao modelo apresentado por Ryff (1989) a felicidade deixa de ser um fim ou um objetivo de vida para passar a ser produto do desenvolvimento e realização humana.

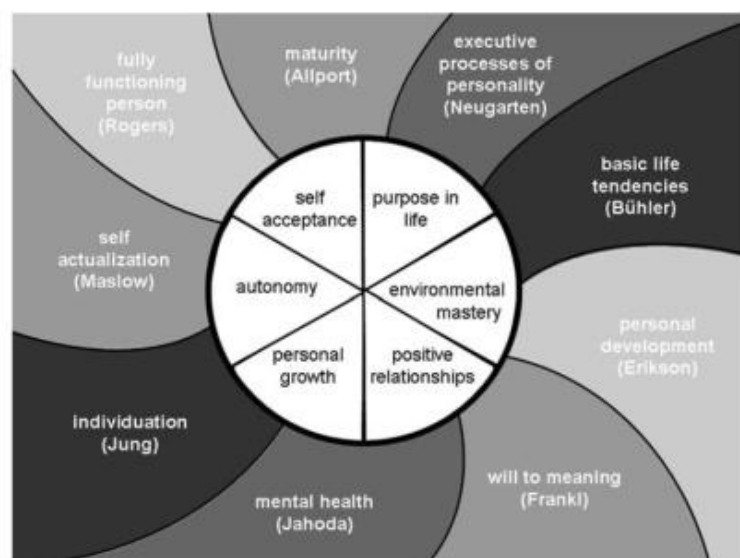


Figura 1 – Core dimensions of psychological well being and their theoretical foundations (Ryff & Singer, 2008).

Ryff & Singer (2008) ao elaborarem a Figura 1 revelam seis dimensões centrais do Bem-Estar Psicológico. As dimensões apresentadas são as seguintes, a aceitação pessoal, as relações positivas com os outros, o propósito de vida, o domínio do ambiente, a autonomia e o crescimento pessoal (Queiroz & Neri, 2005).

A **Aceitação Pessoal** remete para a competência do sujeito em aceitar o *self* na sua plenitude e será uma dimensão que engloba a aceitação de si mesmo e do outro e uma atitude positiva para com a sua identidade. Esta dimensão representa-se como sendo fundamental para a saúde mental do sujeito, tratando-se de um atributo da atualização pessoal, funcionamento ótimo e maturidade. A aceitação pessoal decorrerá ainda não só na aceitação pessoal da pessoa, mas também nas suas experiências de vida (Ryff, 1989). Esta dimensão é caracterizada pela perceção e aceitação dos múltiplos aspetos do indivíduo, relacionados com características boas e más e avaliações do seu passado (Keyes *et al*, 2002).

A segunda dimensão **Relações positivas com os outros** corresponde à qualidade das relações estabelecidas com as demais pessoas, sendo que as relações positivas consistirão na tendência de fazer e manter relacionamentos que sejam seguros, íntimos e satisfatórios com esses mesmos indivíduos. Estas relações serão assentes em confiança e afetividade (Machado, 2010). Ainda de acordo com este autor, a pessoa evolui socialmente com os outros e as relações e atuações sociais são importantes durante o ciclo de vida. Consistirá no fundo no estabelecimento de relações positivas e altruístas (Ryff & Keyes, 1995).

Na terceira dimensão do Bem-Estar Psicológico **Propósito de vida** existe uma convicção de que associado à saúde mental há um sentimento de propósito de vida. Esta mesma dimensão diz respeito ao sentido de direção pessoal ou de autorrealização, perceção de existência de um propósito e objetivos de vida. Ainda espera-se que ao longo de toda a vida existam objetivos na vida de acordo com crenças, valores e necessidades (Ryff, 1989).

O **Domínio do Ambiente**, a quarta dimensão do Bem-Estar Subjetivo, relaciona-se com a capacidade da pessoa para optar, organizar e desenvolver espaço para satisfazer as suas necessidades pessoais e ser capaz de lidar com as atividades

complexas da vida. Nesta dimensão a pessoa consegue comandar o contexto e o ambiente que lhe rodeia, sentindo-se parte dele (Ryff, 1989).

No que concerne à **Autonomia**, esta reporta à autodeterminação, independência e ajuste do comportamento como características importantes para a qualidade de vida. Consiste na capacidade de gerir a vida e de lidar com as exigências extrínsecas. Esta autonomia traduz-se na competência da pessoa para se manter ativa individualmente e esta dimensão trata-se da libertação de medos e promoção do sentimento de liberdade na pessoa (Ryff, 1989).

A última dimensão deste modelo, o **Crescimento Pessoal**, constitui o sentimento de desenvolvimento contínuo, capacidade de continuar aberto a novas experiências e procura de autorrealização (Queiroz & Neri, 2005). Associado a esta dimensão vem também a habilidade do sujeito de desenvolver o seu potencial pessoal e de se desenvolver enquanto pessoa (Ryff & Singer, 2006).

O Bem-Estar Psicológico é formado por todas estas dimensões e é marcado pelo contato entre as oportunidades e condições de vida (Maia, 2015).

Estas dimensões, cada um diferente de si, relacionam-se com diversas variáveis, tais como, idade, sexo e até cultura, encontrando-se um índice global e diferentes composições de subescalas (Novo, 2003).

No âmbito dos fundamentos teóricos do modelo de Ryff acham-se os conceitos de maturidade da personalidade, autorrealização e pleno funcionamento individual (Soares, 2014). Ver Quadro 1 (Ryff,1989).

Quadro 1 – *Conceitos Fundamentais do Bem-Estar Psicológico (adaptado de Ryff, 1989).*

Dimensões	Conceitos Fundamentais
Aceitação de si (AS)	<ul style="list-style-type: none"> – Auto atualização (Marlow) – Maturidade (Allport) – Atitudes positivas face ao self (Jahoda) – Reconhecimento do valor pessoal como fundamental à realização de si (Rogers)
Crescimento Pessoal (CP)	<ul style="list-style-type: none"> – Desenvolvimento como coextensivo à duração de vida (Buhler, Erikson, Jung ,Neugarten) – Abertura à experiência (Rogers)

	<ul style="list-style-type: none"> – Necessidade de atualização de potencialidades (Maslow, Jahoda)
Propósito de vida (PV)	<ul style="list-style-type: none"> – Perspetiva unificadora da vida que unifique os objetivos (mutáveis ao longo da vida do percurso de vida), estabeleça metas que dêem sentido ao comportamento pessoal e integre as experiências (Jahoda – integração significativa; Allport – maturidade; Rogers – viver existencialmente)
Relações positivas com os outros (RP)	<ul style="list-style-type: none"> – Importância dos interesses sociais em geral e estabelecimento de relações positivas e gratificantes (Maslow) – Confiança na natureza humana e capacidade de estabelecer relações de amizade e amor (Rogers, Allport) – Relações interpessoais ao longo da vida, capacidade de estabelecer relações de intimidade e sentido de responsabilidade na orientação de gerações mais jovens, (generatividade) como fatores determinantes do desenvolvimento de si próprio (Erikson)
Domínio do Meio (DM)	<ul style="list-style-type: none"> – Desenvolvimento de capacidades nos diversos domínios da vida para a consecução de tarefas complexas (Neugarten) – Domínio do Meio como constituinte da personalidade adulta e madura (Allport)
Autonomia (AV)	<ul style="list-style-type: none"> – Autonomia como critério de saúde mental (Jahoda) – Individualização-autonomia face às convenções, crenças e temores de massas (Jung) – Independência dos padrões de avaliação e aprovação pessoal face aos outros. Cada pessoa que funciona plenamente tem em si mesma o seu locus de avaliação (Rogers)
Teorias do desenvolvimento coextensivo à duração da vida (Erikson, Buhler, Neugarten), teorias clínicas do desenvolvimento pessoal (Maslow, Rogers, Allport) e saúde mental (Jahoda).	

Segundo Novo (2000), o Bem-Estar Psicológico desenvolve-se por correspondência aos outros e ao mundo, numa relação considerada ser de intersubjetividade. É no relacionamento interpessoal que a identidade pessoal e o Bem-Estar Psicológico se constroem.

Para Schmutte & Ryff (1997), existe uma associação positiva do Bem-Estar Psicológico com autoestima, felicidade e traços de personalidade.

Para cada uma das dimensões apresentadas por Ryff (1989) foi sugerida uma escala específica de autoavaliação de tipo *Likert*, em que os itens são afirmações de carácter descritivo com categorias de resposta de Discordo Completamente até Concordo Completamente. A escala passou a ser designada de Escala de Bem-Estar Psicológico

(EBEP). Existem três versões desta escala que diferem entre si no número de itens, a primeira que tem um total de 120 itens e a segunda e a terceira são constituídas por um total de 84 e 18 itens respetivamente (Novo, 2005).

Para a presente investigação será utilizada a versão reduzida da EBEP, versão portuguesa adaptada por Novo e colaboradores (Novo *et al*, 2004).

1.1.3. O Bem-Estar em alunos do ensino superior

A vida no ensino superior é marcada por desafios que os estudantes enfrentam ao nível da vida académica, social, pessoal e até vocacional (Soares, 2014).

Num estudo de Soares (2014), não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre médias do Bem-Estar Psicológico total e o sexo, nível habitacional, nível socioeconómico, estado civil, grupo etário, exercício de atividade profissional e existência de práticas religiosas. No entanto, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre o sexo e o nível habitacional e as dimensões de Crescimento Pessoal e Propósito de vida do Bem-Estar Psicológico e entre práticas religiosas e a dimensão Propósito na vida.

Cooke *et al* (2006) refere que as tarefas, o ambiente académico e a representação social do estudante do ensino superior como fatores de risco para o seu Bem-Estar. Ao ingressar neste nível de ensino o estudante depara-se com uma panóplia de expectativas e obrigações que podem colocar em causa os seus níveis de Bem-Estar.

A entrada e adaptação a este nível de ensino acarretam desafios que podem colocar em causa o Bem-Estar do estudante, gerando ansiedades e interferências no rendimento académico (Silva & Heleno, 2012).

As relações interpessoais com os pares e professores, características pessoais à entrada ensino superior e características institucionais e académicas face aos níveis de competitividade e desafio são apontadas como sendo características que influenciam o Bem-Estar (Soares *et al*, 2006).

Num estudo de Llorens *et al* (2007), realizado com estudantes espanhóis os recursos relacionados à tarefa, crenças de autoeficácia e o Bem-Estar têm relações recíprocas positivas e a percepção de autoeficácia funciona como mediador entre recursos associados à tarefa.

Veiga (2008) afirma que o estudante ao inserir-se em atividades extracurriculares desenvolvem competências específicas e revelam efeitos positivos da participação nestas mesmas atividades, contribuindo assim para o Bem-Estar.

Coleta & Coleta (2006) num estudo realizado com estudantes dizem que as mudanças verificadas nos estilos de vida influenciam positivamente o Bem-Estar e a felicidade.

Um estudo de Matos *et al* (2010), revela que alunos mais satisfeitos com a sua instituição de ensino e vida acadêmica têm uma maior probabilidade de se sentirem melhor consigo mesmo e de experienciarem elevados níveis de Bem-Estar.

O estabelecimento de novas relações com os pares indica ser determinante na adaptação ao contexto acadêmico e, por consequente, contribuir significativamente Bem-Estar vivido pelo estudante (Faria & Santos, 2006).

Segundo um estudo de Soares (2006), encontra-se uma correlação positiva entre elevados níveis de iniciativa, independência, autonomia, gestão de tempo e definição de metas e objetivos para as atingir com elevados níveis de Bem-Estar. Ou seja, estudantes que demonstrem ter as características mencionadas, são mais prováveis de apresentarem maiores níveis de Bem-Estar.

Para Figueira (2015), os alunos que demonstram ter mais competências de lidar com as adversidades do ensino superior tais como, gestão de tempo, cumprimento de prazos, estabelecimento de novas relações, entre outros, demonstram também um bom nível de Bem-Estar.

As estratégias utilizadas para lidar com as situações adversas são medidas de acordo com o Bem-Estar e este será ainda indicador de ausência ou menor intensidade de sintomas negativos e apresenta uma maior intensidade de sintomas positivos (Bizarro, 1999).

Assim, pode ser afirmado que o Bem-Estar em estudantes do ensino superior está dependente de diversos fatores ligados à adaptação do estudante ao novo meio e também fatores de natureza intrínseca, como por exemplo, as estratégias que o mesmo dispõe para lidar com o seu quotidiano (Figueira, 2015).

Capítulo II – Autoestima

2.1. Conceito de Autoestima

Nas décadas de 40 e 50, William James foi o primeiro autor a desenvolver o seu trabalho em volta do tema do autoconceito e das questões do *self* (Goñi & Fernandez, 2009). Para estes autores, as investigações sobre *self*, autoconceito e autoperceção do indivíduo foram impulsionadas pela perspetiva fenomenológica-humanista. Resumidamente, esta teoria aponta que as ações da pessoa são influenciadas pelo seu passado, experiências presentes e significados pessoais associados à perceção destas experiências.

Já na segunda metade do século XX a psicologia social e a psicologia cognitiva passaram a complementar as investigações sobre autoconceito e salientam a importância das experiências de grupos familiares na formação do autoconceito (Santos, Antunes & Bernardi, 2008).

Baumeister *et al* (2003) dizem que os dois conceitos, autoconceito e Autoestima, apresentam uma ligação estreita. Ambos contribuem para o Bem-Estar e para um desenvolvimento humano bem-sucedido.

Para que o desenvolvimento do ser humano decorra de uma forma bem-sucedida é preciso a existência de equilíbrio emocional e cognitivo, presença de saúde mental e a existência de boas relações sociais, mas também a presença de um fator importante, Autoestima positiva (Guimarães, 2012).

Porém, para autores como Harter (1999), encontram-se diferenças entre os dois conceitos. Este afirma que a Autoestima tratar-se-á de ser uma componente avaliativa do autoconceito, na medida em que é algo que se constrói e se estabelece ao longo do

tempo, quer seja através das relações com os demais ou da imagem que os outros projetam sobre nós.

O conceito de Autoestima resume-se basicamente a um julgamento que o sujeito realiza sobre si mesmo, expressando atitudes de aprovação ou repúdio de si e compõe um autojulgamento quanto à sua eficiência e valor. Será um juízo realizado de valor revelado através das atitudes que a pessoa tem para consigo própria. Trata-se ainda de uma experiência subjetiva abordável através de relatos verbais e comportamentos observáveis (Avanci *et al* 2007).

Segundo Gomes (2014), a Autoestima é gerada a partir das interações sociais, resultada da percepção que temos enquanto sujeito e através do modo como outros nos veem e reagem perante aquilo que somos.

A Autoestima define-se como uma imagem que é criada pelo indivíduo e é composta pelo seu sentimento de valor próprio. Este conceito ainda concebe uma disposição mental que o indivíduo apresenta segundo expectativas de eficácia, aceitação e até a determinação pessoal (Anaut, 2005).

Para Rosenberg (1965), a Autoestima manifesta-se como um conjunto de atitudes desenvolvidas através das experiências que o indivíduo tem com outros indivíduos. De acordo com este autor, a evolução da Autoestima engloba quatro princípios, a avaliação que os outros fazem sobre nós, comparações que ocorrem nas interações sociais, a forma como o indivíduo aprecia as suas ações e importância e valor concedido às várias dimensões do autoconceito.

A Autoestima reflete aspetos avaliativos do autoconceito, consistindo num conjunto de pensamentos e sentimentos do sujeito, que dizem respeito a si próprio (Kernis, 2005).

Plummer (2012) afirma que Autoestima liga-se a experiências de infância, sendo que essas mesmas experiências terão influência na formação do *eu ideal*. Estas experiências decorrem do relacionamento com a família, pares, sociedade que condicionam o *eu ideal* e, por conseguinte, a Autoestima.

Para Guilhardi (2002), o conceito de Autoestima é explicado como sendo um sentimento resultado de diversas contingências de reforço positivo de origem social.

Cada vez que um sujeito, através das consequências das suas ações, recebe um reforço positivo, isto tenderá a contribuir para o aumento da Autoestima, porém, cada vez que é reforçado negativamente face às suas ações, a sua Autoestima estará mais propensa a apresentar declínio.

A utilização destes reforços positivos resulta em diversas vantagens, por exemplo, o fortalecimento do uso de comportamentos adequados, maior variabilidade comportamental, capacidade de iniciativa e desenvolvimento e estimulação de sentimentos positivos, como o Bem-Estar, a Felicidade, Satisfação, contribuindo também para o aumento da Autoestima (Guilhardi, 2002).

A Autoestima representa-se na forma como as pessoas se aceitam a si próprias e valorizam o outro projetando as suas expectativas. Esta é evidenciada nas respostas que os indivíduos dão perante as diversas situações da sua vida (Vincenzo & Aprile, 2013).

2.1.1. Dimensões e Tipos da Autoestima

Ao aprofundarmos as investigações feitas acerca do tema da Autoestima, verificamos que alguns autores destacam duas componentes.

A primeira indica a Autoestima como algo que surge aquando do nascimento, tratando o indivíduo como um ser singular e social e será uma Autoestima global, que diz respeito a um julgamento do próprio valor de cada um. Já a segunda admite a Autoestima como algo adquirido através da interação social e da competência pessoal num domínio específico que incluirá julgamentos autoavaliativos dependendo do desenvolvimento da pessoa (Duclos, 2006; Gomes, 2014).

Segundo Escada (2003), o conceito de Autoestima será algo mais do que meramente uma avaliação que a pessoa faz de si própria. Será indicador da forma como o sujeito acredita no seu valor e capacidades e diz respeito também um julgamento associado a autoperceção e a uma expressão comportamental observável por outros.

Gomes (2014) aponta para cinco componentes da Autoestima que são os sentimentos de segurança, de confiança, autoconhecimento, o sentimento de pertença e

o sentimento de competência. Temos a oportunidade de estimular o autoconhecimento, o sentimento de pertença e o sentido de competência durante o nosso desenvolvimento enquanto seres sociais.

A Autoestima, sendo um conceito que está intimamente associado ao Bem-Estar, representa-se como um aspeto avaliativo do autoconceito e para além de isso, constitui-se como um conjunto de pensamentos e sentimentos que a pessoa desenvolve sobre si (Hutz & Zanon, 2011).

De acordo com Brown & Marshall (2006), a Autoestima poderá ser vista de três formas distintas: a Autoestima global, a Autoestima como sentimento e a Autoestima como avaliação.

A primeira (a Autoestima global) concerne a uma variável da personalidade que retrata a forma como o sujeito se sente, ou seja, é uma ideia que o próprio desenvolve sobre o seu valor enquanto pessoa. No entanto, poderá ser um sentimento de afeto que não é decorrente de processos mais racionais. Portanto, pode-se considerar a Autoestima global como sendo persistente ao longo do tempo e explicativa do grau em que um sujeito se sente pessoal e socialmente ajustado (Brown & Marshall, 2006).

A segunda (a Autoestima como sentimento) reporta para as reações autoavaliativas emocionais, podendo existir um lado mais positivo, quando o indivíduo demonstra estar satisfeito consigo e um lado mais negativo, que diz respeito a sentimentos de humilhação e vergonha (Brown & Marshall, 2006).

Quanto à terceira componente (Autoestima como avaliação), esta diz respeito ao modo como a pessoa vai avaliar as suas competências e qualidades. Ou seja, segundo Brown & Marshall (2006), confirma-se que uma pessoa pode ter Autoestima elevado num campo da sua vida, mas baixa noutra campo.

Portanto, pode-se afirmar que Autoestima é uma atitude que o sujeito forma sobre si e que está associada a competências, relações sociais e perspetivas futuras (Heatheron, 2003).

Trata-se então, de um conceito que engloba um processo avaliativo e afetivo, pois o sentimento que o sujeito desenvolve em relação a si próprio liga-se a avaliações que são feitas sobre as suas qualidades, competências e funcionamento (Burns, 1979).

Burns (1979) nomeia quatro categorias explicativas da Autoestima que são: a Autoestima como atitude, Autoestima como resultante da discrepância entre atitudes, Autoestima como resposta psicológica e Autoestima como função da personalidade.

Na Autoestima como atitude, para além de ser vista como uma atitude reflexa, engloba cognições, crenças, sentimentos e propensão para a ação. O sujeito concede às suas características atitudes de aprovação e de desaprovação, algo que vai ter impacto nas suas emoções e comportamentos no futuro (Burns, 1979).

Na Autoestima como resultante da discrepância entre atitudes há uma interpretação referente à percepção e cognição que o sujeito desenvolve sobre si mesmo e há ainda outra interpretação que diz respeito à percepção do sujeito daquilo que ele gostaria de ser (Burns, 1979).

A Autoestima como resposta psicológica, reflete o sentimento que o indivíduo apresenta perante a discrepância entre os seus ideias de Autoestima e o seu comportamento para alcançar esses mesmos ideais. Quanto à Autoestima como função da personalidade, esta preconiza que a Autoestima é um regulador do comportamento, visto que o sujeito está em contante tensão perante a aneira como vê a realidade e adequa os seus comportamentos (Burns, 1979).

Pelham e Swann (1989) salientam que os fatores cognitivos e afetivos da Autoestima são importantes, por apresentarem uma organização complexa, e apresentam assim quatro atributos essenciais deste conceito. Esses atributos são os seguintes: a autoaceitação, a autoconfiança, a competência social, que diz respeito à capacidade para lidar com situações adversas e ter reações flexíveis, e a rede social, que diz respeito à capacidade de manter relações satisfatórias com os outros.

Conclui-se que a Autoestima é um conceito fluido e resulta de uma ligação de fatores associados ao *self*, ao sujeito e à sua percepção de si mesmo. A Autoestima é ainda um conceito ligado a aspetos avaliativos e emocionais do autoconceito, resultante de um processo avaliativo que o sujeito cria acerca das suas capacidades e desempenho, nunca esquecendo a componente afetiva associada à identidade (Gomes, 2014).

2.1.2. Relação entre Autoestima e Bem-Estar

Nas últimas décadas tem-se presenciado um aumento de estudos que debruçam seu foco sobre as questões da Autoestima relacionadas com o Bem-Estar. Alguns investigadores, como Branco & Pereira (2001), admitem que a Autoestima é um conceito fulcral para a saúde e para a felicidade de uma pessoa, pois assume um papel importante no comportamento de cada um. Consideram ainda que existe relação positiva entre Autoestima e qualidade de vida.

Assim sendo, constata-se que os indivíduos que apresentam baixos níveis de Autoestima estão mais predispostos a vivenciarem sentimentos negativos, passarem por depressões, desenvolverem comportamentos ansiosos e, de um modo geral, experienciarem baixo Bem-Estar, consigo e com os outros (Rackley *et al*, 1988).

A Autoestima é uma componente integrante da individualidade e importante para a compreensão do desenvolvimento do ser humano logo, tratar-se-á de um indicador de realização cognitiva, bom ou mau ajustamento pessoal e Bem-Estar (Branco & Pereira, 2001).

Ryff (1989) admite a autoestima como sendo de facto componente do Bem-Estar, no entanto, Bergman & Scott (2001) afirmam que apesar de existir uma correlação entre este conceito e Bem-Estar, a autoestima será considerada uma variável independente.

Num estudo de Freire & Tavares (2011), a Autoestima é identificada como sendo uma das características mais associadas a indivíduos que afirmam experienciar Bem-Estar na sua vida. A Autoestima, sendo definida como uma avaliação afetiva que cada um faz de si próprio, está relacionada de forma significativa com o Bem-Estar.

Arteche & Bandeira (2003) num dos seus estudos verificaram que indivíduos que estão desempregados apresentam baixos níveis de Bem-Estar e de Autoestima, ao invés daqueles que estão empregados e que por isso demonstram Bem-Estar com a vida e bons níveis de Autoestima.

Para Pedro & Peixoto (2006), os sentimentos de insatisfação e de mal-estar podem estar associados ao facto de uma pessoa ter uma baixa Autoestima. Logo, pode-

se dizer que uma pessoa que tenha uma boa Autoestima está mais predisposta a experienciar sentimentos de Bem-Estar e satisfação com a vida.

Andrade *et al* (2004) vieram apresentar no seu estudo que o facto de um sujeito demonstrar ter objetivos de vida poderá ser já um indicador de Bem-Estar e, por conseguinte, indicador de Autoestima. Ou seja, o indivíduo ao mobilizar os seus esforços para a concretização destes mesmos objetivos e metas de vida e aquando da sua realização, muito provavelmente experienciará um sentido de autorrealização e Bem-Estar. Este Bem-Estar, por sua vez, reforça positivamente o sujeito que, ao ver os seus propósitos alcançados vê validadas as suas competências, o que leva a um aumento dos níveis de Autoestima. Portanto, ao observar a realização das suas expectativas, o sujeito interpreta-se como bem-sucedido e viverá Bem-Estar e ocorrerá um aumento da Autoestima.

Capítulo III – Felicidade

3.1. Conceito de Felicidade

A Felicidade trata-se de um conceito que é vulgarmente utilizado no nosso dia-a-dia, logo a sua compreensão será um pouco mais complexa, sendo que são diversas as terminologias utilizadas para designar este conceito e, por isso, muitos autores têm vindo a referir-se à Felicidade utilizando outros termos mais específicos (Diener, 2006; Pais-Ribeiro, 2012).

Esta complexidade que existe ao operacionalizar o conceito de Felicidade deve-se em parte à dificuldade que existe em identificar fatores ou as causas que concebem a felicidade ou a infelicidade. Há autores que defendem variáveis mais pessoais, tais como equilíbrio psicológico, integridade moral e até autoestima, enquanto outros salientam fatores sociodemográficos como o sexo, a idade, o emprego, a situação familiar e financeira e a saúde (Ryff, 1989; Brim, 1992).

Diener (2000) referiu que Felicidade será sinónimo de Bem-Estar, para além de tratar-se de um fator decisivo de qualidade de vida. Menciona ainda que a Felicidade

pode significar prazer, satisfação com a vida, emoções positivas e até uma sensação de vida plena.

Para Pais-Ribeiro (2012), a Felicidade será o grau em que a pessoa examina a sua vida de uma forma global, quer positiva quer negativamente. Ou seja, a Felicidade será a forma como a pessoa está satisfeita com a vida que tem.

Barros-Oliveira (2010) associa a Felicidade a elevada autoestima, boa ética de trabalho, otimismo e aspirações. Ou seja, sujeitos que são bem-sucedidos, com relações estáveis e boa autoestima estão mais aptos a vivenciarem sentimentos de Felicidade.

3.1.1. Indicadores e fatores da Felicidade

Nunes (2007) diz que a Felicidade é uma expressão do Bem-Estar, tratando-se de um conceito multidimensional e que está assente em um conjunto de dimensões.

São sete as dimensões apontadas por Nunes (2007), sendo elas os padrões materiais da vida, saúde, educação, atividades pessoais, relações sociais, ambiente em que o sujeito vive e estabilidade económica.

Ryff (1989) aponta que as mesmas dimensões utilizadas para fundamentar o Bem-Estar são relevantes também para definir a Felicidade, pois ambos os conceitos complementam-se entre si. Ou seja, sem Bem-Estar não há Felicidade e vice-versa.

Assim, as seis dimensões indicadas e que são fundamentais para o equilíbrio psicológico são as seguintes: a autoaceitação, sendo uma dimensão fundamental para a saúde mental, as relações positivas com os outros, ou seja, a capacidade de um sujeito conseguir estabelecer relações baseadas em empatia, a autonomia, que diz respeito à capacidade de independência, o controlo do ambiente e adaptação ao meio, ter um projeto de vida e o crescimento pessoal. Ryff & Keyes (1995) consideram estes seis aspetos como sendo bons preditores do Bem-Estar.

Desse modo, as dimensões como condições de felicidade ou de bem-estar psicológico, têm a ver com o sujeito ou a relação com os outros e com o ambiente. Poderão existir outros fatores de felicidade que muitas vezes ultrapassam a pessoa,

como a saúde, existência de uma doença ou as condições ambientais adversas. No entanto, existem sujeitos mais resilientes e que conseguem ser relativamente felizes, enquanto outras, em boas condições, mostram-se sempre insatisfeitas consigo e com os demais.

Parte II – Estudo Empírico

Feita a revisão da literatura e a contextualização da problemática, segue-se no seguinte capítulo a descrição da metodologia seguida na presente investigação, tipo de estudo, objetivos, hipóteses, instrumentos selecionados, as variáveis em estudo e o tratamento estatístico dos dados. Apresento neste capítulo os resultados, a sua análise e respetiva discussão.

Capítulo IV – Método

4.1. Introdução

A presente investigação desenvolveu-se segundo um desenho descritivo-comparativo. Este tipo de método permite perceber as diferenças observadas em meio natural nos conceitos associados a dois grupos (Costa, 2012). No caso do estudo que desenvolvi os grupos são alunos do ensino superior privado e alunos do ensino superior público português.

Importa ainda referir que, o estudo foi desenvolvido segundo um paradigma quantitativo, pois é um processo sistemático que possibilita a recolha de dados que são, tanto observáveis, como quantificáveis. Teve ainda uma componente transversal, pois trata-se de um estudo restrito a uma população num único momento (Fortin, 2009).

4.2. Objetivos do Estudo

O objetivo geral deste estudo foi o de avaliar a relação entre Bem-Estar Psicológico, através da versão reduzida da EBEP (Escala de Bem-Estar Psicológico) adaptada por Novo (2003), com os níveis de Autoestima, medidos com a Escala de Autoestima de Rosenberg (RSES), adaptada por Santos & Maia (2003), e com os níveis de Felicidade, medidos com a Escala Sobre a Felicidade (ESAF), criada por Barros (2001).

Como objetivos específicos, pretendeu-se analisar de forma detalhada os níveis de Bem-Estar Psicológico, Autoestima e Felicidade dos dois grupos da amostra, verificando se existem diferenças entre eles, bem como analisar a relação de Bem-Estar

com os conceitos de Autoestima e Felicidade nos dois grupos, verificando também se existiam diferenças entre eles.

4.3. Hipóteses

Tendo por base a revisão da literatura, foram elaborados os objetivos e algumas hipóteses de investigação.

É referido por Hill & Hill (2009) que as hipóteses devem justificar o trabalho da parte empírica da investigação. Assim, esta etapa metodológica tem por objetivo descobrir elementos teóricos que sustentem a inclusão do problema expresso e testado noutras investigações já realizadas.

Para Azevedo & Azevedo (1998), uma hipótese é uma reflexão fundamentada sobre a problemática da investigação, sendo uma pré-teoria de resposta às perguntas inicialmente colocadas.

Por existir pouca informação na literatura, importa compreender as diferenças dos conceitos em estudo nos alunos do ensino superior público e privado em Portugal. Um estudo de Matos *et al* (2010) revela que alunos mais satisfeitos com a sua instituição de ensino e vida académica experienciam mais Felicidade, desenvolvendo assim a sua Autoestima. Soares *et al* (2006) ainda referem que as relações interpessoais desenvolvidas no contexto académico contribuem significativamente para o desenvolvimento do Bem-Estar e qualidade de vida. Portanto, tendo por base os estudos destes autores, foram formuladas as três hipóteses seguintes:

H1 Há diferenças significativas ao nível do bem-estar entre os alunos do ensino público e privado.

H2 Há diferenças significativas ao nível da autoestima entre os alunos do ensino público e privado.

H3 Há diferenças significativas ao nível da felicidade entre os alunos do ensino público e privado.

Para Branco & Pereira (2001), a Autoestima é uma componente integrante da individualidade e importante para o desenvolvimento do ser humano, logo tratar-se-á de um indicador de Bem-Estar e, segundo Freire & Tavares (2011), a Autoestima é identificada como uma característica associada a indivíduos que afirmam experienciar Bem-Estar na sua vida. Portanto, visto que nas últimas décadas diversos têm sido os estudos que se debruçam sobre a relação entre Bem-Estar e Autoestima, foi elaborada a seguinte hipótese:

H4 Há uma relação significativa entre bem-estar e autoestima.

Para Barros-Oliveira (2010), a existência de felicidade num sujeito em diversos campos da sua vida será preditor de sentimentos de Bem-Estar no mesmo e para Diener (2000), a Felicidade é um fator decisivo de qualidade de vida. Logo, foi elaborada a seguinte hipótese:

H5 Há uma relação significativa entre bem-estar e felicidade.

Para Rackley *et al* (1988), quanto mais elevada for a Autoestima de um indivíduo mais probabilidade o indivíduo tem de ser feliz, ou seja, de experienciar de igual modo níveis elevados de Felicidade. Barros-Oliveira (2010) corrobora isto dizendo que quanto mais felizes os sujeitos estão com a sua vida, mais Autoestima desenvolvem. Assim, foi elaborada a seguinte hipótese:

H6 Há uma relação significativa entre autoestima e felicidade.

4.4. Participantes

4.4.1. Critérios de Seleção e Recolha da Amostra

A amostra que foi utilizada na presente investigação foi selecionada através do método de amostragem por conveniência, sendo que os dados foram recolhidos através da *internet*. Os indivíduos que participaram mostraram estar disponíveis e interessados na participação para a investigação, sendo que poderia ser selecionada qualquer pessoa

capaz de entender as instruções necessárias ao preenchimento dos instrumentos e que fornecesse o consentimento informado (Haslam & McGarty, 2003).

Os questionários foram inseridos no *Google Docs* e partilhados *online* e juntos de diversas universidades públicas e privadas portuguesas, afim do seu preenchimento por parte de alunos do ensino superior.

Esta investigação contou com uma amostra total de 541 indivíduos, sendo validados todos os questionários.

Existiam dois critérios de exclusão, o primeiro diz que os participantes tinham de ter mais de dezoito anos de idade para o preenchimento dos questionários e o segundo referia-se ao facto de que os participantes tinham de estar a frequentar o ensino superior público ou privado em Portugal.

4.4.2. Caracterização dos Participantes

Colaboraram na investigação 541 indivíduos. A maioria era do género feminino (70.8%), estudava no ensino público (60%), com uma média de idades era de 23.9 anos, 88.5% eram solteiros, licenciados (48.6%), estudantes (79%) e residiam na região autónoma da Madeira (36.8%). Mais de metade (56.7%) residia com os pais. Há uma proporção significativamente mais elevada de sujeitos do género feminino e estudantes no ensino público, de estudantes de Aveiro e Faro no ensino público e de Lisboa, Porto e Madeira no ensino privado. A média de idades é significativamente mais elevada no ensino privado, conforme se pode observar pela análise da Tabela 1.

Tabela 1 – Caracterização sociodemográfica (n = 541)

	Total		Público		Privado		Sig.
	N	%	N	%	N	%	Sig.
<i>Género</i>							.001** *
Feminino	383	70,8	254	78,2	129	59,7	
Masculino	158	29,2	71	21,8	87	40,3	
<i>Idade (M, DP)</i>	23,9	,69	23,2	6,9	25,0	6,8	.003**
<i>Estado civil</i>							.132
Solteiro	479	88,5	292	89,8%	187	86,6%	
Casado	36	6,7	20	6,2%	16	7,4%	
Divorciado	7	1,3	6	1,8%	1	0,5%	
Viúvo	2	,4	1	0,3%	1	0,5%	
União de fato	17	3,1	6	1,8%	11	5,1%	
<i>Habilitações académicas</i>							.358
Secundário	174	32,2	115	35,7	59	27,3	
Bacharelato	2	1,4	1	0,3			
Licenciatura	263	48,6	149	45,8	114	52,8	
Pós-graduação	1	,2				.05	
Mestrado/Mestrado Integrado	88	16,3	50	15,4	37	17,1	
Doutoramento	14	2,6	9	2,8	5	2,3	
<i>Situação Profissional</i>							.010**
Estudante	427	79,0	269	82,8	158	73,1	
Trabalhador/Estudante	114	21,0	56	17,2	58	26,9	
<i>Distrito residência</i>							.001**
Aveiro	163	30,1	152	46,8	11	5,1	
R. A. Madeira	199	36,8	103	31,7	96	44,4	
Porto	110	20,3	22	6,8	88	40,7	
Faro	22	4,1	22	6,8			
Lisboa	14	2,6	22	6,8	12	5,6	
Outros	33	6,1	26	8,0	9	4,2	

4.5. Instrumentos de Recolha de Dados

Na recolha dos dados foram considerados todos os procedimentos éticos (Anexo 2). Neste estudo foram utilizados três instrumentos, tendo sido pedida a respetiva autorização para a utilização de cada um. De seguida é apresentado uma descrição sumária de cada um.

O Consentimento Informado, que seguiu o modelo da Comissão de Ética da Universidade Fernando Pessoa, esteve disponível no início do formulário *online*, de modo a assegurar a confidencialidade e anonimato dos participantes, sendo que num texto introdutório forneceu uma breve explicação do propósito da investigação. Os participantes só poderiam continuar o preenchimento dos instrumentos se assinalassem que aceitavam todas as características da investigação.

4.5.1. Questionário Sociodemográfico

Este questionário serviu para a recolha de dados e permitiu uma compreensão mais abrangente dos participantes, atendendo às suas características individuais. Assim, as variáveis contidas neste questionário foram as seguintes: sexo, idade, estado civil, área de residência, ano de escolaridade, área de estudos e profissão.

4.5.2. EBEP – Escala de Bem-Estar Psicológico, versão experimental reduzida

A versão reduzida, traduzida e adaptada por Novo (2003), avalia numa escala de Likert, é constituída por 18 itens, tendo por objetivo avaliar seis dimensões associadas ao bem-estar psicológico. Estas dimensões são: autonomia, domínio do meio, crescimento pessoal, relações positivas com os outros, objetivos na vida e aceitação de si.

As suas respostas são assinaladas numa escala de *Likert* de seis pontos (discordo completamente, discordo em grande parte, discordo parcialmente, concordo

parcialmente, concordo em grande parte e concordo completamente) referindo-se à frequência com que ocorre o bem-estar e a satisfação consigo próprio(a). No que se refere à cotação dos itens, é necessário ter em atenção que existem 8 itens positivos e 10 negativos, num total de 18 itens, atribuindo assim a pontuação correta.

4.5.3. RSES – Escala de Autoestima de Rosenberg

A Escala de Autoestima de Rosenberg (1965) foi originalmente desenvolvida pelo autor em questão para avaliar a Autoestima global, sendo que neste estudo utilizar-se-á a versão adaptada para a população portuguesa de Santos e Maia (2003).

É uma escala do tipo *Likert*, com quatro alternativas de resposta e possui 10 itens em que a resposta é cotada de 1 a 4 entre “concordo fortemente” e “discordo fortemente”. Cinco dos itens correspondem a aspetos negativos e os restantes a aspetos positivos (Pais Ribeiro, 2007). Os itens são formulados na positiva ou negativa de forma alternada para que haja diminuição do enviesamento nas respostas.

Os *scores* variam entre 10 e 40, onde os valores mais altos refletem uma autoestima elevada, deste modo, as pessoas consideram-se pessoas de valor, orgulham-se do que são, sem se sentir, necessariamente, superiores aos outros. Em contrapartida, os valores mais baixos refletem uma baixa Autoestima, onde as pessoas sentem-se desvalorizadas, insatisfeitas e sentem falta de respeito dos outros (Santos & Maia, 2003).

4.5.4. ESAF – Escala Sobre a Felicidade

A Escala Sobre a Felicidade tem como objetivo averiguar o que pensam as pessoas sobre si mesmas e sobre a sua vida, tendo por base fatores idiossincráticos relativos ao funcionamento psicológico e fatores sociodemográficos dos mesmos (França, 2011).

Trata-se de uma escala composta por 18 itens, sendo pedido o grau de concordância com cada item e aquilo que sente relativamente a cada um, dando

destaque a fatores relacionados com o constructo de felicidade e com diversas dimensões da mesma, do bem-estar e da satisfação com a vida (França, 2011).

É uma escala do tipo *Likert*, e apresenta cinco alternativas de resposta, nomeadamente, 1 - totalmente em desacordo, 2 - bastante em desacordo, 3 - nem de acordo nem em desacordo, 4 - bastante de acordo e 5 - totalmente de acordo, 40 sendo a cotação efetuada pelo somatório das pontuações dos 18 itens, podendo variar entre 18 (mínimo de felicidade) e 90 (máximo de felicidade) (França, 2011).

4.5.5. Consistência Interna dos Instrumentos

A consistência interna dos instrumentos utilizados nesta investigação foi analisada com o coeficiente de consistência interna Alfa de *Cronbach*. Para Pestana e colaboradores (2008), este teste permite averiguar o limite inferior da consistência interna de um grupo de variáveis ou itens. Este limite corresponde à correlação que se espera conseguir entre a escala usada e outras escalas hipotéticas, do mesmo universo e com igual número de itens utilizados para medir a mesma característica

Os valores de consistência interna dos instrumentos utilizados no presente estudo podem ser apreciados na tabela 2. Apenas a subescala autonomia do bem-estar psicológico apresenta um valor muito baixo (.514). Nos restantes, o valor da escala de autoestima pode ser considerado como bom (.892) e a da escala de felicidade pode ser considerado como excelente (.943). A categorização dos valores de Alfa segue o indicado em Hill (2005). Tal pode ser verificado na tabela 2.

Tabela 2 – Consistência interna

	Alpha de Cronbach	Nrº de itens
Autoestima	.892	10
ESAF -Felicidade	.943	18
<i>Bem-estar psicológico</i>		
Autonomia	.514	3
Domínio do meio	.630	3
Crescimento pessoal	.623	3
Relações positivas com os outros	.619	3
Objetivos na vida	.706	3
Aceitação de si	.679	3
Bem-estar psicológico total	.882	18

4.6. Procedimentos

Primeiramente foi efetuada a pesquisa de bibliografia e a revisão da literatura, tendo por base a temática da investigação. Posteriormente, foram elaborados os objetivos do estudo, pois são elementos fundamentais de um trabalho e funcionam como um fio condutor do mesmo. De seguida, foram selecionados os instrumentos a utilizar na investigação, sendo que foram escolhidos por serem instrumentos de trabalho de referência na área e corresponderem com os objetivos elaborados.

Numa fase a seguir, foi solicitada autorização à Comissão de Ética da Universidade Fernando Pessoa, para que a recolha de dados fosse possível (Anexo 1). Logo após recebida a autorização, o questionário foi partilhado *online* para os participantes procederem ao seu preenchimento. Neste questionário estava contemplado o consentimento informado, ao qual todos os participantes tiveram acesso, sendo que, podiam aceitar ou não a participação no estudo e desistir a qualquer momento, os objetivos da investigação e as respetivas escalas. O anonimato das respostas foi assegurado e os dados fornecidos destinaram-se meramente para fins de investigação.

A recolha dos dados foi realizada durante os meses de Janeiro e Abril de 2017 e os dados obtidos foram analisados com recurso ao programa informático IBM SPSS

Statistics, na versão 24 para *Windows*. Foram realizadas estatísticas descritivas para caracterização da amostra e procedimentos estatísticos para análise das variáveis.

A análise estatística envolveu medidas de estatística descritiva (frequências absolutas e relativas) e estatística inferencial. O nível de significância para aceitar ou rejeitar a hipótese nula foi fixado em $(\alpha) \leq 0,05$. Utilizou-se o coeficiente de consistência interna Alfa de *Cronbach*, o coeficiente de correlação de *Pearson*, o teste do Qui-quadrado, o teste de Fisher e o teste t de *Student* para amostras independentes. Aceitou-se a normalidade de distribuição dos valores nas amostras com dimensão superior a 30, de acordo com o teorema do limite central. O pressuposto de homogeneidade de variâncias foi analisado com o teste de Levene. O pressuposto do Qui-quadrado de que não deve haver mais do que 20,0% das células com frequências esperadas inferiores a 5 foi analisado. Quando este pressuposto não se encontrava satisfeito usou-se o teste do Qui-quadrado por simulação de Monte Carlo.

Capítulo V – Apresentação dos Resultados

Seguidamente são apresentados os resultados obtidos, iniciando com a tabela número 3, onde podemos apreciar as estatísticas descritivas dos valores obtidos pelos sujeitos nas escalas de Autoestima, Felicidade e Bem-Estar Psicológico. Nela indicamos os valores mínimos e máximos, médias e respectivos desvios-padrão.

Tabela 3 – Estatísticas descritivas

	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão
Autoestima	541	10,00	40,00	30,04	5,80
Felicidade	541	18,00	90,00	68,46	12,52
<i>Bem-estar psicológico</i>					
Autonomia	541	5,00	18,00	12,01	2,76
Domínio do meio	541	3,00	18,00	12,26	2,74
Crescimento pessoal	541	7,00	18,00	14,59	2,55
Relações positivas com os outros	541	3,00	18,00	12,65	3,04
Objectivos na vida	541	4,00	18,00	13,69	3,24
Aceitação de si	541	4,00	18,00	13,29	2,83
BEP total	541	30,00	108,00	78,52	13,41

Podemos observar que, no que concerne à Autoestima, os indivíduos apresentam uma média de 30,04, o que pode ser considerado elevado, quanto à Felicidade apresentam também uma média alta, de 68,64 e no que diz respeito ao Bem-Estar Total, apresentam 78,52 de média, também elevada. Dentro do Bem-Estar Psicológico podemos constatar que a média mais alta diz respeito à dimensão Crescimento Pessoal, 14,59 e a média mais baixa diz respeito à dimensão Autonomia, com 12,01.

5.1. Diferenças ao nível do bem-estar entre os alunos do ensino superior público e privado

No que diz respeito à primeira hipótese formulada, “H1 Há diferenças significativas ao nível do bem-estar entre os alunos do ensino público e privado”, é possível encontrarmos as seguintes diferenças estatísticas, presentes na tabela 4 relativa ao Bem-Estar Psicológico.

Tabela 4 – Bem-estar psicológico

	Público		Privado		Sig.
	M	DP	M	DP	
Autonomia	12,05	2,80	11,97	2,71	0,737
Domínio do meio	12,34	2,75	12,16	2,75	0,461
Crescimento pessoal	15,04	2,21	13,94	2,89	0,001***
Relações positivas com os outros	12,99	2,92	12,14	3,17	0,001***
Objetivos na vida	13,87	3,12	13,43	3,43	0,128
Aceitação de si	13,56	2,71	12,89	2,98	0,007**
BEP total	79,86	12,29	76,52	14,76	0,006**

* $p \leq .05$ ** $p \leq .01$ *** $p \leq .001$

Ao observarmos a tabela 4 – Bem-Estar Psicológico constatamos o seguinte:

Podemos verificar que na dimensão do *Crescimento pessoal*, $t(539) = 4.769$, $p = .001$, os valores são significativamente mais elevados nos alunos do ensino público.

Quanto à dimensão *Relações positivas com os outros*, $t(539) = 3.223$, $p = .001$, os valores são significativamente mais elevados nos alunos do ensino público.

Na dimensão *Aceitação de si*, $t(539) = 2.721$, $p = .007$, os valores são significativamente mais elevados nos alunos do ensino público.

No *Bem-estar total*, $t(539) = 2.852$, $p = .006$, os valores são significativamente mais elevados nos alunos do ensino público.

Verificamos, para além das diferenças estatísticas apresentadas acima, que os alunos que frequentam o ensino superior público avaliam de uma forma mais elevada as dimensões presentes na escala de Bem-Estar Psicológico, ao invés dos seus colegas que frequentam o ensino superior privado.

5.2. Diferenças ao nível da Autoestima entre os alunos do ensino superior público e privado

Quanto à segunda hipótese que foi formulada “H2 Há diferenças significativas ao nível da autoestima entre os alunos do ensino público e privado”, é possível verificarmos, na tabela 5 relativa à Autoestima, que os alunos do ensino superior público apresentam níveis de autoestima mais elevados embora a diferença não seja estatisticamente significativa, $t(539) = 1.018$, $p = .309$.

Tabela 5 – Autoestima

	Público		Privado		Sig.
	M	DP	M	DP	
Autoestima	30.25	5.79	29.73	58.3	.309

5.3. Diferenças ao nível da Felicidade entre os alunos do ensino superior público e privado

Quanto à terceira hipótese que foi formulada “H3 Há diferenças significativas ao nível da felicidade entre os alunos do ensino público e privado”, encontramos a seguintes diferenças estatisticamente significativas:

Tabela 6 – Felicidade

	Público		Privado		Sig.
	M	DP	M	DP	
Felicidade	70.35	11.12	65.61	13.93	.001***

* $p \leq .05$ ** $p \leq .01$ *** $p \leq .001$

Os alunos do ensino superior público apresentam níveis de Felicidade significativamente mais elevados, $t(539) = 4.192$, $p = .001$.

5.4. Relação entre Bem-Estar e Autoestima

No que diz respeito à quarta hipótese formulada “H4 Há uma relação significativa entre bem-estar e autoestima”, verificamos que os coeficientes de correlação entre o Bem-Estar e a Autoestima são todos estatisticamente significativos, positivos e moderados ou elevados, tal como se constata na tabela 7 – Bem-estar e autoestima.

Tabela 7 – Bem-estar e autoestima

	Público	Privado
	Autoestima	
Autonomia	,401***	,543***
Domínio do meio	,624***	,673***
Crescimento pessoal	,495***	,651***
Relações positivas com os outros	,392***	,642***
Objectivos na vida	,594***	,746***
Aceitação de si	,669***	,798***
BEP total	,712***	,825***

* $p \leq .05$ ** $p \leq .01$ *** $p \leq .001$

5.5. Relação entre Bem-Estar e Felicidade

No que diz respeito à quinta hipótese formulada “H5 Há uma relação significativa entre bem-estar e felicidade”, verificamos que os coeficientes de correlação entre o bem-estar e a felicidade são todos estatisticamente significativos, positivos e moderados ou elevados, tal como se observa na tabela 8.

Tabela 8 – Bem-estar e felicidade

	Público	Privado
	Felicidade	
Autonomia	,276**	,403***
Domínio do meio	,611***	,520***
Crescimento pessoal	,548***	,572***
Relações positivas com os outros	,436***	,520***
Objectivos na vida	,587***	,632***
Aceitação de si	,683***	,688***
BEP total	,701***	,680***

* $p \leq .05$ ** $p \leq .01$ *** $p \leq .001$

5.6. Relação entre Autoestima e Felicidade

No que diz respeito à sexta hipótese formulada “H6 Há uma relação significativa entre autoestima e felicidade”, verificamos que os coeficientes de correlação entre a autoestima e a felicidade são todos estatisticamente significativos, positivos e moderados ou elevados, como se pode verificar na tabela 9.

Tabela 9 – Autoestima e felicidade

	Público	Privado
	Felicidade	
Autoestima	,662***	,729***

* $p \leq .05$ ** $p \leq .01$ *** $p \leq .001$

Capítulo VI – Discussão dos Resultados

Como um dos objetivos do estudo era o de avaliar a relação entre Bem-Estar com Autoestima e Felicidade, verificou-se que, através dos resultados obtidos, os coeficientes de correlação entre estas variáveis encontram-se estatisticamente positivos e moderados ou elevados.

Ou seja, indo ao encontro da literatura, constata-se que tanto a Autoestima, como a Felicidade, são conceitos que contribuem significativamente para o incremento do Bem-Estar de um indivíduo (Freire & Tavares, 2011). Verifica-se ainda que ter uma boa Autoestima é fulcral para se poder vivenciar o Bem-Estar no dia-a-dia (Ryff, 1989). Quanto à Felicidade, esta também é parte integrante do Bem-Estar pois quanto mais feliz um sujeito indica estar, mais probabilidade tem de estar satisfeito com a sua vida (Barros-Oliveira, 2010).

De um modo geral, verificou-se ainda que existem diferenças ao nível do Bem-Estar entre os alunos do ensino superior público e os alunos do ensino superior privado, sendo que, através da análise dos resultados obtidos, constata-se que são os alunos que frequentam o ensino superior público que afirmam experienciar maiores níveis de Bem-Estar, ao contrário dos seus colegas do ensino superior privado que pontuam menos.

Embora a literatura nesta área seja escassa, entende-se que a entrada e adaptação a este tipo de ensino exige uma série de desafios ao estudante que vão influenciar os seus níveis de Bem-Estar (Silva & Heleno, 2012) e que quanto mais os alunos estiverem satisfeitos com a sua instituição de ensino e vida académica, maior será a probabilidade de se sentirem melhor consigo mesmos e viverem altos níveis de Bem-Estar (Matos *et al.*, 2010).

Verificou-se também que, ao nível da Autoestima, embora existam diferenças, estas não são significativas. Ou seja, ambos os alunos do ensino superior público e ensino superior privado apresentam níveis semelhantes de Autoestima. A Autoestima é vista como uma atitude que o sujeito tem sobre si e o mundo e está associada a competências, relações sociais e perspetivas futuras (Heatheron, 2003).

No que toca à Felicidade, verifica-se que são os alunos do ensino superior público que apresentam maiores níveis, ao invés dos seus colegas do ensino superior privado. Sendo a Felicidade o grau em que a pessoa avalia a sua vida (Pais-Ribeiro, 2012), infere-se então que os alunos que frequentam o ensino superior público fazem uma avaliação mais positiva e elevada da sua vida, sendo assim mais felizes que os indivíduos que frequentam o ensino superior privado.

Com base nos resultados obtidos, consta-se que existe uma relação significativa entre Bem-Estar e Autoestima e tal como verificado na literatura, estes dois conceitos interligam-se, pois um sujeito ao ter uma baixa Autoestima e ao viver sentimentos negativos, não será capaz de experienciar Bem-Estar na sua. Ou seja, compreende-se que ter boa Autoestima é sinónimo de Bem-Estar (Rackley *et al*, 1988).

Constata-se também, com base nos resultados, que existe uma associação positiva e significativa entre Bem-Estar e Felicidade. Para Ryff (1989), não existe Bem-Estar sem Felicidade, visto que ambos os conceitos interligam-se e complementam-se. O Bem-Estar será alcançado quando existe a Felicidade, portanto, este segundo conceito tem impacto e trata-se de um fator decisivo para a qualidade de vida e satisfação com a vida em geral. Ao existir a Felicidade, que por sua vez dá origem a Bem-Estar (e vice-versa), a pessoa poderá alcançar uma sensação de vida plena (Nunes, 2007).

Por fim, comprova-se de igual modo, existir uma relação significativa entre Autoestima e Felicidade. Para Brim (1992), uma pessoa com uma boa Autoestima é feliz, pois interpreta o mundo à sua volta de uma forma positiva, dado significados positivos a essas mesmas interpretações, o que resulta numa sensação de Bem-Estar. Para Diener (2000), aqueles sujeitos que revelam sucesso em áreas como o trabalho, relações interpessoais e sociais demonstram ter mais Autoestima e maiores níveis de Felicidade.

Capítulo VII – Conclusões

Através do presente estudo foi possível abordar o tema do Bem-Estar de uma forma ampla e exploratória. Apesar de se tratar de uma área com diversos estudos realizados, foi importante abordar este tópico por se tratar de um tema atual e com interesse científico. Logo, foi importante explorar o conceito em estudo também para evidenciar o tema nesta área que está em crescimento em Portugal.

Foi possível verificar que os estudantes do ensino superior público afirmam ter maiores níveis de Bem-Estar e Felicidade do que os estudantes do ensino superior privado, pontuando apenas de forma muito semelhante na Autoestima.

Confirmou-se existir uma relação positiva e significativa entre os conceitos que estavam sob investigação, provando assim, uma interligação entre os mesmos e uma codependência, na medida em que enquanto um for elevado, maior será a probabilidade de o outro ser também.

Esta investigação permitiu debruçar um olhar sobre um público-alvo cujo ainda existem poucas informações na literatura. Assim, poderá ser considerada uma limitação deste estudo precisamente a escassez de informação relativa a Bem-Estar, Autoestima e Felicidade em alunos que frequentam o ensino superior em Portugal. Nesse sentido, a pouca informação existente que compare dois grupos, como o de estudantes de ensino superior, poderá ter sido uma limitação deste estudo. No entanto, pode também ser uma pista para futuros investigadores debruçarem a sua atenção sobre este assunto.

Outra limitação presente será a de que o estudo contou com um maior número de participantes que frequentam o ensino superior público em Portugal do que os que frequentam o ensino superior privado, sendo que isto poderá ter tido impacto na expressão dos dados. Ainda uma outra limitação associada a esta será o facto de um maior número de elementos do sexo feminino ter respondido aos questionários do que membro do sexo masculino.

Porém, o facto de a recolha da informação ter sido realizada de forma *online* poderá ser considerada como uma vantagem, por ter sido mais cómodo para os participantes preencherem os formulários.

Os dados recolhidos com estudo poderão ser também indicadores sobre o Bem-Estar, Autoestima e Felicidade em alunos do ensino superior, pois tendo em conta que hoje em dia maiores são as exigências que os alunos atravessam no seu percurso académico, estes campos da sua vida poderão ser influenciados de acordo com a forma como os mesmos enfrentam os desafios académicos. No entanto, segundo análise dos dados que foram recolhidos com esta investigação, observamos que os alunos, tanto do ensino superior público, como do privado, apresentam bons níveis de Bem-Estar, Autoestima e Felicidade.

Como forma de sugestão para futuros investigadores, seria interessante fazer uma comparação não só ao nível de ensino superior público vs ensino superior privado, como também perceber se se verificam diferenças ao nível do sexo, dentro de cada tipo de ensino como também de ensino para ensino. Outra sugestão que vem no seguimento da anterior, será a de que seria interessante também percebermos as diferenças entre dois grupos, estudantes a tempo inteiro e estudantes-trabalhadores, devido ao facto destes segundos estarem sujeitos a outros desafios que enfrentam no seu quotidiano e que podem influenciar o seu Bem-Estar e por consequente a sua Autoestima e Felicidade.

Considera-se importante o desenvolvimento de investigações nesta área, não só para ocorrer um aprofundamento mais específico do tema, como também por ser uma mais-valia para esta área científica em Portugal.

Este pode também ser visto como um ponto de partida para a compreensão do Bem-Estar, Autoestima e Felicidade em sujeitos que vivem diariamente no seio académico e estão em contacto constante com as exigências do mesmo. Portanto, acredito que a realização desta investigação revela-se uma importante base de trabalho conceptual a desenvolver no futuro.

Bibliografia

Albuquerque, I. & Lima, M. (2007). Personalidade e bem-estar subjetivo: uma abordagem com os projetos sociais. Consultado em 15 de outubro de 2016, www.psicologia.com.pt

Anaut, M. (2005). *A resiliência: ultrapassar os traumatismos*. Lisboa: Climepsi Editores.

Andrade, R., Fernandes, S., & Bastos, A. (2013). Bem-estar subjetivo e comprometimento com a carreira: Examinando suas relações entre professores de ensino superior. *Revista de Psicologia*, 4 (2), pp. 47-60.

Andrade, E. *et al* (2004). Intervenção visando a autoestima e qualidade de vida dos policiais civis do Rio de Janeiro. *Ciência e Saúde Coletiva*, 14(1), pp. 275-285.

Arteche, A. & Bandeira, D. (2003). Bem-estar subjetivo: um estudo com estudantes trabalhadores. *Psico USF*, 8(2), pp. 193-201.

Avanci, J., *et al* (2007). Adaptação transcultural de escala de autoestima para adolescentes. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 20(3), pp. 397-405.

Barros, J. (2001). Felicidade: Natureza e avaliação (proposta de uma nova escala). *Psicologia, Educação e Cultura*, 5(2), pp. 289-318.

Barros-Oliveira, J. (2010). Felicidade, otimismo, esperança e perdão em jovens, adultos e idosos. *Psychologica*, 52, pp. 123-148.

Basabe, N., *et al* (2002). Cultural dimensions, socio-economic development, climate and emotional hedonic level. *Cognition and Emotion*, 16, pp. 103-126.

Baumeister, R., *et al* (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness or healthier lifestyles?. *American Psychological Society*, 4, pp. 1-43.

Bergman, M. & Scott, J. (2001). Young adolescents' well-being and health-risk behaviours: Gender and socio-economic differences. *Journal of Adolescence*, 24, pp. 183-197.

Bowling, A. & Windsor, J. (2001). Towards the good life. A population survey of dimensions of quality of life. *Journal of Happiness Studies*, 2, pp. 55-81.

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

Branco, M. & Pereira, A. (2001). A autoestima, a satisfação com a imagem corporal e o bem-estar docente. *Psicologia, Educação e Cultura*, 5(2), pp. 335-346.

Brown, J. & Marshall, M. (2006). The tree faces of self esteem. *Self esteem: issues and answers*, pp. 4-9.

Burns, R. (1979). *The development of the self concept in psychological theory*. New York, Longman.

Brim, O. (1992). *Ambition: How we manage success and failure throughout our lives*. New York: Basic Books.

Cabral, N. (2010). *A cidadania e o bem-estar psicológico de estudantes adolescentes*. Dissertação de Mestrado, Universidade dos Açores, pp. 51-64.

Coleta, J. & Coleta, M. (2006). Felicidade, bem-estar subjetivo e comportamento académico de estudantes universitários. *Psicologia em Estudo*, v11, n3, pp. 533-539.

Cooke, R. *et al* (2006). Measuring, monitoring and managing the psychological well being of first year university students. *British Journal of Guidance and Counselling*, 34, pp. 13-40.

Contente, P. (2012). *Bem-estar, qualidade de vida e saúde mental: estudo descritivo na cidade da Horta*. Dissertação de Mestrado, Universidade de Lisboa, pp. 17-22.

Costa, L. & Pereira, C. (2007). Bem-estar subjetivo: aspectos conceituais. In Arquivos Brasileiros de Psicologia. Acesso em 10 de abril, 2017, em <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/arp/v59n1/v59n1a08.pdf>

Costa, C. (2012). *Qualidade de vida dos estudantes de enfermagem da Universidade Fernando Pessoa*. Dissertação de Mestrado, Universidade Fernando Pessoa, pp. 29-30.

Diener, E., *et al* (1999). Subjective Well-being - Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), pp. 276-302.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: the science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), pp. 34-43.

Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Applied Research in Quality of Life*, 1, pp. 151–157.

Diener, E. & Ryan, K. (2009). Subjective well being: a general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), pp. 391-406.

Dulcos, G. (2006). *Autoestima, um passaporte para a vida*. Lisboa: Climepsi Editores.

Faria, L. & Santos, N. (2006). O autoconceito de competência na transição do secundário para a universidade. *Revista da Faculdade de Ciências Humanas e Sociais*, 3, pp. 225-235.

Fernandes, H. (2007). *O bem-estar psicológico em adolescentes, uma abordagem centrada no florescimento humano*. Dissertação de Doutoramento, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Fernandes, M. (2013). *Estudo exploratório da eficácia de um programa de promoção do uso e reconhecimento de emoções positivas - Be Positive - na satisfação com a vida, na afetividade positiva e na competência percebida de alunos de uma escola secundária do concelho de Coimbra*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação - Universidade de Coimbra, Portugal.

Fernández, M. (2015). *Perceção de controlo na velhice: uma relação entre autoeficácia, autoestima e bem-estar psicológico*. Dissertação de Mestrado, Universidade do Algarve, pp. 17-20.

Ferreira, C. (2015). *Caracterização da saúde mental numa população jovem do concelho de Póvoa de Varzim: da psicopatologia ao bem-estar*. Dissertação de Mestrado, Universidade Fernando Pessoa, pp. 39-43.

Figueira, D. (2015). *Avaliação do bem-estar mental das pessoas residentes em Vilarinho do Galegos-Mogadouro*. Dissertação de Mestrado, Universidade Fernando Pessoa, pp. 13- 31.

Fleck, M. (2008). Problemas conceituais em qualidade de vida. In M. P. A. Fleck (Ed.). *A avaliação da qualidade de vida: guia para profissionais de saúde*. Porto Alegre: Artes Médicas, pp. 19-28.

Fortin, M. (2009). Fundamentos e etapas no processo de investigação. Loures: *Lusididacta*.

Fortuna, A. (2010). *Personalidade e bem-estar subjectivo: O papel da inteligência emocional*. Dissertação de Mestrado em Psicologia, Universidade da Beira Interior.

Fredrickson, B. (1998). The role os positive emotions in positive psychology. *Review of General Psychology*, 2, pp. 300-319.

Freire, T. & Tavares, D. (2011). Influência da autoestima, regulação emocional e do género no bem-estar subjetivo e psicológico dos adolescentes. *Rev Psiq Clin*, 38(5), pp. 184-188.

Furtado, S. (2015). *Satisfação profissional e bem-estar subjetivo dos professores em pré-reforma*. Dissertação de Mestrado, Universidade dos Açores, pp. 50-55.

Fujita, F. & Diener, E. (2005). Life satisfaction set point: stability and change. *Journal of Personality and Social Psychology*, v88, n1, pp. 158-164.

Freire, T. *et al* (2013). Felicidade hedónica e eudaimónica: um estudo com adolescentes portugueses. *Análise Psicológica*, 4, pp. 329-342.

Galinha, I. & Pais Ribeiro, J. (2005). História e evolução do conceito de bem-estar subjetivo. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 6(2), pp. 203-214.

Gomes, N. (2014). *Autoestima, autoeficácias e empregabilidade subjetiva em empregados, desempregados e estudantes do ensino superior*. Dissertação de Mestrado, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Goñi, E. & Fernandez, A. (2011). El autoconcepto. *Grandmontagne*, pp. 1-10.

Granjo, M. (2015). *Contributo para o estudo da identidade docente*. Dissertação de Doutoramento, Instituto Universitário de Lisboa, Portugal.

Guerreiro, D. (2011). *Necessidade psicológica de autoestima/autocrítica: relação de bem-estar e distress psicológico*. Dissertação de Mestrado, Universidade de Lisboa, pp. 11-21.

Guilhardi, H. (2002). Autoestima, autoconfiança e responsabilidade. *Comportamento Humano*, pp. 1-29.

Guimarães, J. (2012). *Autoconceito, autoestima e comportamentos desviantes em adolescentes*. Dissertação de Mestrado, Instituto Superior de Psicologia Aplicada.

Hamilton-West, K. (2011). Psychobiological processes in health and illness. Acedido em abril 16, 2017, em <https://books.google.pt/books?id=Uzg9eUAYcKoC&pg=PA54&dq=Fredrickson,+1998&hl=ptPT&sa=X&ved=0CB0Q6AEwAGoVChMIrpvErJiNyAIVBTcUCh3AA YR#v=onepage&q=Fredrickson%2C%201998&f=false>.

Haslam, S. & McGarty, C. (2003). *Research methods and statistics in psychology. Sage foundations of psychology*, Londres, pp. 34-62.

Heatheron, T. (2003). Assessing self-esteem. *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures*, pp. 219-233.

Hutz, C. & Zanon, C. (2011). Revisão da adaptação, validação e normatização da escala de autoestima de Rosenberg. *Avaliação Psicológica*, 10(1), pp. 41-49.

Kernis, H. (2005). Measuring self-esteem in context: the importance of stability of self-esteem in psychological functioning. *Journal of Personality*, 73, pp. 1569-1605.

Keyes, C., Ryff, C., & Shmotkin, D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, v82, n6, pp. 1007-1022.

Lima, M. (2001). O bem-estar subjetivo na meia idade. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 35, pp. 171-190.

Llorens, S., et al (2007) Does a positive gain spiral of resources, efficacy beliefs and Engagement exist? *Computers in Human Behavior*, 23(1), pp. 825–841.

Machado, W. & Bandeira, D. (2012). Bem-estar psicológico: definição, avaliação e principais correlatos. *Estudos de Psicologia*, 29(4), pp. 587-595.

Maia, J. (2015). *Bem-estar psicológico e satisfação com a vida em pessoas adultas e idosas*. Dissertação de Mestrado, Universidade dos Açores, pp. 53-69.

Matos, A., *et al* (2010). Estudo Psicométrico preliminar da Mental Health Continuum – Short Form - for youth, numa amostra de adolescentes portugueses. *Psychologica*, 53, pp. 131-156.

Melo, C. (2014). *Bem-estar psicológico e qualidade de vida em pessoas idosas*. Dissertação de Mestrado, Universidade dos Açores.

Mendes, A. (2011). *O papel moderador da inteligência emocional na relação entre regulação emocional e bem-estar: um estudo com trabalhadores portugueses*. Dissertação de Mestrado, Universidade de Coimbra.

Monteiro, R. (2011). *Bem-estar no trabalho e percepção de saúde: estudo realizado com auxiliares de geriatria no norte de Portugal*. Dissertação de Mestrado, Universidade Fernando Pessoa, pp. 15-18.

Monteiro, S., Tavares, J. & Pereira, A. (2012). Adaptação portuguesa da escala de medida de manifestação de bem-estar psicológico com estudantes universitários – emmbep. Universidade de Aveiro, Aveiro, *Psicologia, Saúde e Doenças*, 13(1), pp. 66-77.

Naiff, L., Ferreira, M. & Naiff, D. (2013). Bem-estar profissional de professores de escolas públicas e privadas. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 65(2), pp. 288-303.

Nunes, L. & Menezes, O. (2014). *O bem-estar, a qualidade de vida e a saúde dos idosos*. Lisboa. Editorial Caminho.

Novo, R. (2003). *Para além da eudaimonia. O bem-estar psicológico em mulheres na idade adulta avançada*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Novo, R. *et al* (2004). Escalas de BEP: versão reduzida. Lisboa: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Lisboa.

Novo, R., (2005). Bem-estar e Psicologia: Conceitos e Propostas de Avaliação. *RIDEP*, 20(2), pp. 183-203.

Oliveira, C., *et al* (2010). *Estudo do perfil do envelhecimento da população portuguesa*. Lisboa: Edição Alto Comissariado da Saúde.

Padeiro, C. (2010). *Preditores do bem-estar subjectivo numa amostra da população portuguesa*. Dissertação de Mestrado, Departamento de Psicologia Social e das Organizações - Instituto Politécnico de Lisboa, Portugal.

Pais-Ribeiro, J. (2002). A Qualidade de Vida Tornou-se um Resultado Importante no Sistema de Cuidados de Saúde. *Revista de Gastrenterologia & Cirurgia*, 19(103), pp. 159-173.

Pais-Ribeiro, J. (2007). Avaliação em Psicologia da Saúde: instrumentos publicados em Português. (1ª Ed.) Coimbra: Quarteto Editora.

Pais-Ribeiro, J. (2012). Validação transcultural da escala de felicidade subjetiva de Lyubomirsky e Lepper. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 13(2), pp. 157-168.

Passareli, P. & Silva, J. (2007). Psicologia positiva e o estudo do bem-estar subjetivo. *Estudos de Psicologia*, 24(4), pp. 513-517.

Paúl, C. *et al* (2005). A satisfação e a qualidade de vida: um estudo em idosos portugueses. *Envelhecer em Portugal, Psicologia Saúde e Prestação de Cuidados*, Lisboa.

Pedro, N. & Peixoto, F. (2006). Satisfação profissional e autoestima em professores do 2º e 3º ciclo do ensino básico. *Análise Psicológica*, 2(14), pp. 247-262.

Pelham, B. & Swann, W. (1989). From self- conceptions to self-worth: On the sources and structures of self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, pp. 672-680.

Pinto, C. & Barros-Oliveira, J. (2006). Felicidade e perdão: diferenças por sexo, idade e cultura. *Psicologia, Educação e Cultura*, 10(2), pp. 353-368.

Plummer, D. (2012). *Como aumentar a autoestima das crianças: Guia prático para educadores, psicólogos e pais*. Porto: Porto Editora.

Queiroz, N., & Neri, A. (2005). Bem-estar psicológico e inteligência emocional entre homens e mulheres na meia idade e na velhice. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 18(2), pp. 292-299.

Rackley, J., *et al* (1988). Determinants of body image in women at midlife. *Psychological Reports*, 62(1), pp. 9-10.

Ribeiro, P. & Siqueira, M. (2008). As relações entre suporte social e bem-estar no trabalho. *Actas do 7º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde: Instituto Superior de Psicologia Aplicada*, Lisboa, pp. 525-528.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton: Princeton University Press. Acedido a 18 de abril de 2017 e disponível em http://www.fetzer.org/sites/default/files/images/stories/pdf/selfmeasures/Self_Measures_for_Self-Esteem_ROSENBERG_SELF-ESTEEM.pdf

Ryff, C. (1989). Beyond ponce de leon and life satisfaction: new directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, pp. 35-25.

Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, pp. 719-727.

Ryff, C. (2002). *Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions*. *Journal of personality and social psychology*, 82 (6), pp. 1007-1022.

Ryff, C. & Singer, H. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well being. *Journal of Happiness Studies*, 9, pp. 13-39.

Ryan, R. & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, pp. 141-166.

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, pp. 253-28.

Santos, B., Antunes, D. & Bernardi, J. (2008). O docente e a sua subjetividade nos processos motivacionais. *Educação*, 31(1), pp. 46-53.

Schwarz, N. & Strack, F. (1999). Well being: the foundations of hedonic psychology. *Russell Sage Foundation*, pp. 62-82.

Schutte, P. & Ryff, C. (1997). Personality and well being: reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), pp. 549-559.

Seidl, F. & Zannon, C. (2004). Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. *Caderneta de Saúde Pública*: Rio de Janeiro, vol. 20, n. 2.

Silva, S. (2009). *Qualidade de vida e bem-estar psicológico em idosos*. Dissertação de Mestrado, Universidade Fernando Pessoa.

Silva, C., & Ferreira, M. (2013). Dimensões e indicadores da qualidade de vida e do bem-estar no trabalho. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 29(3), pp. 331-339.

Simões, A. (2003). O bem-estar subjetivo dos adultos: um estudo transversal. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 37, 1, pp. 5-30.

Silva, E. & Heleno, M. (2012). Qualidade de vida e bem-estar subjetivo de estudantes universitários. *Revista Psicologia e Saúde*, 4(1), pp. 69-76.

Sirgy, M. (2002). *The psychology of quality of life*. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers.

Siqueira, M. & Padovam, V. (2008). Bases teóricas de bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, v24, n2, pp. 201-209.

Sheldon, K. & Elliot, A. (1999). Goal striving, need satisfaction and longitudinal well-being: the self concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, v76, n3, pp. 482-497.

Snyder, C., & Lopez, S. (2009). *Psicologia Positiva: Uma abordagem científica e prática das qualidades humanas*. (R. C. Costa, Trad.). Porto Alegre: Artmed.

Soares, A. *et al* (2006). Modelo Multidimensional de Ajustamento de jovens ao contexto universitário (MMAU): Estudo com estudantes de ciências e tecnologias versus ciências sociais e humanas. *Análise Psicológica*, 1(24), pp. 15-27.

Soares, M. (2014). *Bem-estar psicológico em estudantes do ensino superior: caracterização, correlatos e proposta de intervenção*. Dissertação de Mestrado, Universidade Fernando Pessoa, pp. 16-22.

Sobrinho, F. & Porto, J. (2012). Bem-estar no trabalho: um estudo sobre suas relações com clima social, *coping* e variáveis demográficas. *RAC*, Rio de Janeiro, v16, n2, pp. 253-257.

Sousa, S. (2013). *A afetividade do educador na promoção de atitudes de inclusão no contexto da educação pré-escolar*. Dissertação de Mestrado, Universidade Fernando Pessoa.

Traldi, M., & Demo, G. (2012). Comprometimento, bem-estar e satisfação dos professores de administração de uma universidade federal. *READ*, 72, 2, pp. 290-316.

Vale, A. (2012). *Análise do bem-estar, expetativas futuras e aspirações escolares de jovens adolescentes em fase de transição vocacional*. Dissertação de Mestrado, Universidade do Algarve, pp. 5-14.

Vasconcellos, V. & Neiva, E. (2014). Avaliação de futuro profissional e sua relação com bem-estar no trabalho e intenção de desligamento. *Gestão e Planeamento*, v15, n2, pp. 410-427.

Veiga, S. (2008). *O impacto do envolvimento dos estudantes universitários em actividades extra-curriculares no empowerment psicológico e no desenvolvimento cognitivo-vocacional*. Dissertação de Doutoramento, Universidade do Porto.

Vincenzo, T. & Aprile, M. (2013). Autoestima, conceitos correlatos e avaliação. *Revista Equilíbrio Corporal e Saúde*, 5(1), pp. 36-48.

Waterman, A.S. (1993) Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, pp. 678-691.

Weiss, H. & Cropanzano, R. (1996). Affective events theory: a theoretical discussion of the structure, causes and consequences of affective experiences at work. *Research in Organizational Behavior*, 18, pp. 1-74.

ANEXOS

Anexo 1 – Autorização da Comissão de Ética da Universidade Fernando Pessoa



Universidade Fernando Pessoa
www.ufp.pt

aluno e orientador(a)
Gomes
14/02/2017

Exma. Senhora
Prof. Doutora Inês Gomes
Diretora da FCHS

Porto, 06 de Fevereiro de 2017

Exma. Senhora Prof. Doutora,

A Comissão de Ética, depois de respeitado o projeto de dissertação em Psicologia Clínica e da Saúde, de Marcelo Madruga Figueiras, intitulado "O bem-estar psicológico e a sua relação com a autoestima e a felicidade: Diferenças entre alunos do ensino superior privado e alunos do ensino superior público em Portugal", objeto de parecer datado de 13 de Janeiro, considera nada haver a opor ao mesmo, desde que:

- a "declaração de consentimento informado deve ser substituída por uma "declaração de assentimento" subsequente a um texto no início do questionário no qual se explicam os objetivos do estudo e se coloca uma pequena janela que, quando não assinalada com um "x" ou um visto, não permite o acesso ao questionário;

Chama-se a atenção para o facto de continuar a não ser possível abrir o link referente ao preenchimento do questionário. A CE pressupõe que tal significa que ainda não está disponível para resposta e que o orientador assumirá a responsabilidade relativa ao timing de acesso ao mesmo.

Com os melhores cumprimentos.

A Presidente da
Comissão de Ética da UFP

Teresa Martinho Tokdy



Fundação Ensino e Cultura "Fernando Pessoa"

4000-027-100 - Rua Coronel - 4000-027 Porto - Universidade Fernando Pessoa
4000-027 - Faculdade de Ciências Humanas e Sociais | 1. Faculdade de Ciências e Tecnologia | Rua 2 de Abril, 289 - 4169-005 Porto - Portugal - T +351 22 307 1000 - F +351 22 308 6304 - geral@ufp.pt
17. Faculdade de Ciências do Saúdo - 1700-002 Sagres | 18. Faculdade de Ciências da Saúde - 4050-062 Porto - Portugal - T +351 22 308 4000 - F +351 22 308 4000 - 18. Secretaria: 221-1000 | 19. Porto - Portugal
T +351 22 308 4271 - geral@ufp.pt | 20. Faculdade de Psicologia - 4000-027 Porto - Portugal - T +351 22 308 4000 - F +351 22 308 4000 - 21. Porto - Portugal

Anexo 2 – Consentimento Informado

DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO INFORMADO

DESIGNAÇÃO DO ESTUDO: “A Relação entre Bem-Estar Psicológico, Autoestima e Felicidade: Diferenças entre alunos do ensino superior privado e alunos do ensino superior público em Portugal”

Com o objetivo geral de avaliar a relação entre Bem-Estar Psicológico, através da versão reduzida da EBEP (Escala de Bem-Estar Psicológico) adaptada por Novo (2003), com os níveis de Autoestima, medidos com a Escala de Autoestima de Rosenberg (RSES), adaptada por Santos & Maia (2003), e com os níveis de Felicidade, medidos com a Escala Sobre a Felicidade (ESAF), criada por Barros (2001).

Eu, abaixo-assinado (nome completo) -----

-----, **responsável pelo participante no projeto (nome completo)** -----

-----, compreendi a explicação que me foi fornecida acerca da sua participação na investigação que se tenciona realizar, bem como do estudo em que será incluído. Foi-me dada oportunidade de fazer as perguntas que julguei necessárias, e de todas obtive resposta satisfatória.

Tomei conhecimento de que a informação ou explicação que me foi prestada versou os objetivos e os métodos. Além disso, foi-me afirmado que tenho o direito de recusar a todo o tempo a sua participação no estudo, sem que isso possa ter como efeito qualquer prejuízo pessoal.

Foi-me ainda assegurado que os registos em suporte papel e/ou digital (sonoro e de imagem) serão confidenciais e utilizados única e exclusivamente para o estudo em causa, sendo guardados em local seguro durante a pesquisa e destruídos após a sua conclusão.

Por isso, consinto em participar no estudo em causa.

Data: ____/_____/20__

Assinatura do Responsável pelo participante no projecto: _____

O Investigador responsável:

Nome:

Assinatura:

Comissão de Ética da Universidade Fernando Pessoa

Anexo 3 – Autorização para a utilização do Instrumento EBEP

Pedido de utilização da EBEP versão experimental reduzida em estudo de tese de mestrado



Marcelo Figueiras

seg 26-09, 00:16
movo@fp.ul.pt



Responder | v

Boa noite, sou aluno de mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde na Universidade Fernando Pessoa e gostava de lhe pedir autorização para utilizar no meu estudo a Escala de Bem Estar Psicológico Versão Experimental Reduzida (2004).

Desde já obrigado,
Marcelo Figueiras.

RE: Pedido de utilização da EBEP versão experimental reduzida em estudo de tese de mestrado



Rosa Ferreira Novo

Hoje, 11:18
Você



Responder | v



BEPreduzidChave.pdf
153 KB



BEP- R Braga.pdf
263 KB

2 anexos (416 KB) Transferir tudo Guardar tudo no OneDrive - Pessoal

Bom dia Marcelo

Correspondendo ao seu pedido, aqui vão os elementos que me solicita.

Tem liberdade de uso das Escalas em investigação, só espero que elas lhe sejam úteis e contribuam significativamente para o seu estudo.

Envio-lhe o instrumento final e uma folha de cotação para lançamento manual. Pode obviamente, a partir dela fazer um ficheiro em SPSS ou Excel e fazer a cotação diretamente.

A referência que deve usar das Escalas é:

Novo, R. F., Duarte-Silva, M. E., & Peralta, E. (2004). Escalas de BEP: versão reduzida. Lisboa: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Lisboa.

Como já deve ter visto na literatura, a versão de 18 itens só pode ser analisada ao nível do resultado global, não ao nível de sub-escalas – apenas pode interpretar o nível global de BEP.

A escala não mereceu ainda nenhum estudo normativo específico, mas tem sido utilizada em numerosos trabalhos em Portugal e no Brasil. Se fizer pesquisa verá.

Segue um trabalho que lhe dá alguns indicadores psicométricos de referência para poder comparar com os dados que obtiver.

Novo, R. F., Neto, D., Marcelino, A. & Santo, H. (2006, Outubro). Estudo de validação de medidas de Bem-Estar Psicológico em amostras com e sem psicopatologia identificada. Trabalho apresentado na IX Conferência Internacional de Avaliação Psicológica: Formas e Contextos. Braga: Universidade do Minho.

Votos de bom trabalho

Rosa Novo

Anexo 4 – Autorização para a utilização do Instrumento RSES

Pedido de utilização da Escala de Autoestima de Rosenberg, versão portuguesa, em estudo de tese de mestrado



Marcelo Figueiras

seg 26-09, 00:29

psantos@letras.up.pt; pjsantos@sapo.pt



Responder

Boa noite, sou aluno do mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde da Universidade Fernando Pessoa e gostava de lhe pedir autorização para usar a Escala de Autoestima de Rosenberg, versão portuguesa, no meu estudo.

Desde já obrigado,
Marcelo Figueiras

RE: Pedido de utilização da Escala de Autoestima de Rosenberg, versão portuguesa, em estudo de tese de mestrado



Paulo Santos

Quart, 16:22

Você



Responder

Documentos



RSESRevista.doc
35 KB



RSES manual.pdf
10 KB

2 anexos (45 KB) Transferir tudo Guardar tudo no OneDrive - Pessoal

Caro Marcelo Figueiras:

Na sequência da sua mensagem enviei-lhe, em anexo, o instrumento solicitado e um pequeno manual de cotação do mesmo. Agradeço que aceite partilhar comigo os resultados da sua investigação quando esta estiver concluída. Pedia-lhe ainda que não facultasse a ninguém o instrumento que agora lhe envio. Em alternativa disponibilize o meu endereço de correio eletrónico. Terei muito prazer em ser, eu próprio, a enviar uma cópia da Rosenberg Self-Esteem Scale.

Com os melhores cumprimentos

Paulo Santos

Faculdade de Letras
Universidade do Porto
Via Panorâmica, s/n
4150-564 Porto

Anexo 5 – Autorização para a utilização do Instrumento ESAF

Pedido de utilização da Escala Sobre a Felicidade em estudo de mestrado



Marcelo Figueiras
ter 15-11, 02:28
barros@cic.pt



Responder | v

Boa noite, sou aluno do mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde da Universidade Fernando Pessoa e gostava de lhe pedir autorização para usar a Escala Sobre a Felicidade, no meu estudo.

Desde já obrigado,
Marcelo Figueiras

Re: Pedido de utilização da Escala Sobre a Felicidade em estudo de mestrado



José Barros
Hoje, 17:03
Você

Responder | v

Podes usar a escala e sobretudo ser feliz...

As normas (simples) encontram-se, junto com outras escalas parecidas, n meu livro PSICOLOGIA POSITIVA que podes pedir à livraria da Fac de Psic e CE do Porto (sr. Américo).

Bom trabalho.

José Barros Oliveira

**Anexo 6 - EBEP – ESCALA DE BEM-ESTAR PSICOLÓGICO VERSÃO
EXPERIMENTAL REDUZIDA**

**Versão experimental reduzida construída por Novo, R., Silva, M. & Peralta, E.
(2004).**

As afirmações que a seguir se seguem pretendem ajudá-lo(a) a descrever o modo como avalia o seu bem-estar e a satisfação consigo próprio(a). Leia cuidadosamente uma delas e, de seguida, escolha a resposta que melhor se aplica a si próprio(a). Deverá indicar o número que corresponde ao grau de concordância/discordância com cada uma das afirmações, observando as seguintes possibilidades:

1 – Discordo Completamente	4 – Concordo Parcialmente
2 – Discordo Em Grande Parte	5 – Concordo Em Grande Parte

		Resposta (1,2,3,4,5ou6)
1.	Não tenho medo de exprimir as minhas opiniões mesmo quando elas são contrárias às opiniões da maioria das pessoas.	
2.	Sinto-me, frequentemente, “esmagado(a)” pelo peso das responsabilidades.	
3.	Penso que é importante ter novas experiências que ponham em causa a forma como pensamos acerca de nós próprios e do mundo.	
4.	Manter relações estreitas com os outros tem-me sido difícil e frustrante.	
5.	Não tenho bem a noção do que estou a tentar alcançar na vida.	
6.	Quando revejo a minha vida, fico contente com a forma como as coisas correram.	
7.	Tenho tendência para me preocupar com o que as outras pessoas pensam de mim.	
8.	Sou capaz de utilizar bem o meu tempo de forma a conseguir fazer tudo o que é preciso fazer.	
9.	Sinto que, ao longo do tempo, me tenho desenvolvido bastante como pessoa.	
10.	Sinto que tiro imenso partido das minhas amizades.	
11.	Tenho prazer em fazer planos para o futuro e trabalhar para os tornar realidade.	
12.	Gosto da maior parte dos aspectos da minha personalidade.	
13.	Tenho tendência a ser influenciado(a) por pessoas com opiniões firmes.	
14.	Tenho dificuldade em organizar a minha vida de forma a que me satisfaça.	
15.	Há muito tempo que desisti de fazer grandes alterações ou melhoramentos na minha vida.	
16.	Não tive a experiência de ter muitas relações calorosas e baseadas na confiança.	
17.	Em última análise, olhando para trás, não tenho bem a certeza de que a minha vida tenha valido muito.	
18.	Em muitos aspectos sinto-me desiludido(a) com o que alcancei na vida.	

Anexo 7 - RSES – ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG

Autoria original de Morris Rosenberg (1965). Versão adaptada à população portuguesa supervisionada por Santos (2003).

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 respetiva coluna, a resposta que mais se lhe adequa.

	Concordo fortemente	Concordo	Discordo	Discordo fortemente
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.

Anexo 8 - ESAF - ESCALA SOBRE A FELICIDADE

(Barros, 2001).

Este questionário pretende conhecer o que pensam as pessoas a respeito de si mesmas e da vida. Responda sinceramente a todas as perguntas, conforme aquilo que verdadeiramente sente e não como gostaria de ser. Todas as respostas são boas, desde que sinceras. O questionário é anónimo. Obrigado pela sua colaboração.

Faça um círculo (só um em cada resposta) em volta do número que melhor corresponda à sua situação (evitando, se possível, o numero intermédio), conforme este significado:

1. Totalmente em desacordo (absolutamente não);
2. Bastante em desacordo (não);
3. Nem de acordo nem em desacordo (mais ou menos);
4. Bastante de acordo (sim);
5. Totalmente de acordo (absolutamente sim).

1. Sinto-me bem comigo mesmo	1 2 3 4 5
2. Tenho um bom conceito de mim mesmo	1 2 3 4 5
3. Aceito-me como sou	1 2 3 4 5
4. Relaciono-me bem com as outras pessoas	1 2 3 4 5
5. Faço amigos facilmente	1 2 3 4 5
6. Gosto de me sentir livre	1 2 3 4 5
7. Controlo o ambiente em que vivo	1 2 3 4 5
8. Aceito o meu passado	1 2 3 4 5
9. Sei viver o momento presente	1 2 3 4 5
10. Tenho projectos para o futuro	1 2 3 4 5
11. Espero evoluir cada vez mais	1 2 3 4 5
12. Sinto-me uma pessoa feliz	1 2 3 4 5
13. Luto pelo meu bem-estar	1 2 3 4 5
14. Considero-me uma pessoa alegre	1 2 3 4 5
15. Sinto-me satisfeito com a vida	1 2 3 4 5
16. Tenho conseguido atingir os meus objectivos	1 2 3 4 5
17. Considero-me uma pessoa cheia de esperança	1 2 3 4 5
18. Tenho bastante sentido de humor	1 2 3 4 5

Cf. Barros, J. (2001). Felicidade: Natureza e avaliação (proposta de uma nova escala). *Psicologia, Educação e Cultura*, 5 (2), 289-318.

Anexo 9 – Caracterização Sociodemográfica dos Participantes

Frequency Table

Sexo

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Feminino	383	70,8	70,8	70,8
	Masculino	158	29,2	29,2	100,0
	Total	541	100,0	100,0	

E_Civil

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Solteiro	479	88,5	88,5	88,5
	Casado	36	6,7	6,7	95,2
	Divorciado	7	1,3	1,3	96,5
	Viuvo	2	,4	,4	96,9
	União de fato	17	3,1	3,1	100,0
	Total	541	100,0	100,0	

Distrito

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Aveiro	163	30,1	30,1	30,1
	Beja	1	,2	,2	30,3
	Braga	2	,4	,4	30,7
	Castelo Branco	1	,2	,2	30,9
	Coimbra	5	,9	,9	31,8
	Faro	22	4,1	4,1	35,9
	Leiria	5	,9	,9	36,8
	Lisboa	14	2,6	2,6	39,4
	Portalegre	2	,4	,4	39,7
	Porto	110	20,3	20,3	60,1
	R. A. Açores	4	,7	,7	60,8
	R. A. Madeira	199	36,8	36,8	97,6
	Santarém	5	,9	,9	98,5
	Viana do Castelo	2	,4	,4	98,9
	Vila Real	1	,2	,2	99,1
	Viseu	5	,9	,9	100,0
	Total	541	100,0	100,0	

Habilitacoes

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Bacharelato	1	,2	,2	,2
	Doutoramento	14	2,6	2,6	2,8
	Formação Pós-Secundária	1	,2	,2	3,0
	Licenciatura	263	48,6	48,6	51,6
	Master	1	,2	,2	51,8
	Mestrado/Mestrado Integrado	86	15,9	15,9	67,7
	Nível 5 Curso CET	1	,2	,2	67,8
	Pós-graduação	1	,2	,2	68,0
	Secundário	173	32,0	32,0	100,0
	Total	541	100,0	100,0	

Tipo_ensino

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Público	325	60,1	60,1	60,1
	Privado	216	39,9	39,9	100,0
	Total	541	100,0	100,0	

Ano

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid		1	,2	,2	,2
	1º Ano	132	24,4	24,4	24,6
	2º Ano	85	15,7	15,7	40,3
	3º Ano	113	20,9	20,9	61,2
	4º Ano (1º do Mestrado)	81	15,0	15,0	76,2
	5º Ano (2º do Mestrado)	95	17,6	17,6	93,7
	6º Ano (1º do Doutoramant)	11	2,0	2,0	95,7
	7º Ano (2º do Doutoramant)	9	1,7	1,7	97,4
	8º Ano (3º do Doutoramant)	14	2,6	2,6	100,0
	Total	541	100,0	100,0	

Sit_Profissional

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	aposentado	1	,2	,2	,2
	Bolseiro	2	,4	,4	,6
	Bolseiro de Investigação	1	,2	,2	,7
	bolseiro investigação/estudante	1	,2	,2	,9
	desempregada	1	,2	,2	1,1
	Desempregada	1	,2	,2	1,3
	Estudante	419	77,4	77,4	78,7
	Mãe estudante	1	,2	,2	78,9
	Professor universitário	1	,2	,2	79,1
	trabalhador	1	,2	,2	79,3
	Trabalhador/Estudante	111	20,5	20,5	99,8
	trabalhadora ao abrigo da Bolsa de Mérito da Universidade de Aveir	1	,2	,2	100,0
	Total	541	100,0	100,0	

SProf

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Trabalhador-Estudante	114	21,1	21,1	21,1
	Estudante	427	78,9	78,9	100,0
	Total	541	100,0	100,0	

Reside

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Colegas	87	16,1	16,1	16,1
	Companheiro	1	,2	,2	16,3
	conjugue	1	,2	,2	16,5
	família própria	1	,2	,2	16,6
	filho	1	,2	,2	16,8
	filho e namorado	1	,2	,2	17,0
	Fim-de-semana com pais, semana sozinha	1	,2	,2	17,2
	habitação própria	1	,2	,2	17,4
	Habitação Própria independente	1	,2	,2	17,6
	Mãe	1	,2	,2	17,7
	Mãe e esposa	1	,2	,2	17,9
	mãe e irmão	1	,2	,2	18,1
	Mãe, Avós e Tio	1	,2	,2	18,3
	marido	1	,2	,2	18,5
	Marido	5	,9	,9	18,7
	Marido e filho	3	,6	,6	19,6
	Mulher	2	,4	,4	20,1
	Mulher e filho	1	,2	,2	20,5
	namorada	1	,2	,2	20,7
	namorado	2	,4	,4	20,9
	Namorado	5	,9	,9	21,3
	Namorado e mãe dele	1	,2	,2	22,2
	Outros Familiares	66	12,2	12,2	22,4
	Pais	307	56,7	56,7	34,6
	parceiro	1	,2	,2	91,3
	Parceiro	1	,2	,2	91,5
	Residência Universitária	29	5,4	5,4	91,7
					97,0
	Residência Universitária	29	5,4	5,4	97,0
	só	1	,2	,2	97,2
	Só	3	,6	,6	97,8
	sozinha	3	,6	,6	98,3
	Sozinha	3	,6	,6	98,9
	sozinho	2	,4	,4	99,4
	Sozinho	3	,6	,6	100,0
	sózinho	1	,2	,2	99,1
	Total	541	100,0	100,0	

Anexo 10 – Estadísticas Descriptivas

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	541	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	541	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,943	18

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	541	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	541	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,892	10

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	541	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	541	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,514	3

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	541	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	541	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,630	3

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	541	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	541	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,623	3

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	541	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	541	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,619	3

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	541	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	541	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,706	3

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	541	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	541	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,679	3

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	541	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	541	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,882	18

Anexo 11 – Teste T

T-Test

Group Statistics					
	Tipo_ensino	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Autonomia	Público	325	12,0492	2,80278	,15547
	Privado	216	11,9676	2,70639	,18415
Meio	Público	325	12,3354	2,75123	,15261
	Privado	216	12,1574	2,74722	,18692
Pessoal	Público	325	15,0400	2,20863	,12251
	Privado	216	13,9352	2,88951	,19661
Relacoes	Público	325	12,9938	2,91970	,16196
	Privado	216	12,1389	3,16950	,21566
Objectivos	Público	325	13,8738	3,11697	,17290
	Privado	216	13,4306	3,42966	,23336
Aceitacao	Público	325	13,5631	2,71027	,15034
	Privado	216	12,8889	2,98316	,20298
BEP_total	Público	325	79,8554	12,28672	,68154
	Privado	216	76,5185	14,75662	1,00406

T-Test

Group Statistics					
	Tipo_ensino	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Autoestima	Público	325	30,2554	5,79053	,32120
	Privado	216	29,7361	5,83652	,39712
Felicidade	Público	325	70,3538	11,12503	,61711
	Privado	216	65,6111	13,93529	,94818

Anexo 12 – Independent Samples Test

		Independent Samples Test								
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Autonomia	Equal variances assumed	,470	,493	,336	539	,737	,08164	,24271	-,39513	,55841
	Equal variances not assumed			,339	471,705	,735	,08164	,24100	-,39193	,55520
Meio	Equal variances assumed	,034	,853	,737	539	,461	,17798	,24138	-,29619	,65214
	Equal variances not assumed			,738	461,177	,461	,17798	,24131	-,29623	,65218
Pessoal	Equal variances assumed	32,954	,000	5,029	539	,000	1,10481	,21969	,67326	1,53637
	Equal variances not assumed			4,769	376,696	,000	1,10481	,23165	,64932	1,56031
Relacoes	Equal variances assumed	1,192	,275	3,223	539	,001	,85496	,26528	,33385	1,37606
	Equal variances not assumed			3,170	434,243	,002	,85496	,26970	,32488	1,38504
Objectivos	Equal variances assumed	8,177	,004	1,556	539	,120	,44329	,28490	-,11635	1,00293
	Equal variances not assumed			1,526	429,877	,128	,44329	,29043	-,12755	1,01413
Aceitacao	Equal variances assumed	3,517	,061	2,721	539	,007	,67419	,24776	,18749	1,16088
	Equal variances not assumed			2,669	429,769	,008	,67419	,25259	,17772	1,17065
BEP_total	Equal variances assumed	16,199	,000	2,852	539	,005	3,33687	1,16993	1,03868	5,63505
	Equal variances not assumed			2,750	402,119	,006	3,33687	1,21352	,95122	5,72251

		Independent Samples Test								
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Autoestima	Equal variances assumed	2,182	,140	1,018	539	,309	,51927	,50995	-,48245	1,52100
	Equal variances not assumed			1,017	458,191	,310	,51927	,51076	-,48445	1,52300
Felicidade	Equal variances assumed	18,177	,000	4,384	539	,000	4,74274	1,08181	2,61766	6,86781
	Equal variances not assumed			4,192	389,360	,000	4,74274	1,13131	2,51850	6,96697

Anexo 13 – Correlações

→ Correlations

		Correlations									
Tipo_ensino		Autoestima	Felicidade	Autonomia	Meio	Pessoal	Relacoes	Objectivos	Aceitacao	BEP_total	
Público	Autoestima	Pearson Correlation	1	,662**	,401**	,624**	,495**	,392**	,594**	,669**	,712**
		Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
		N	325	325	325	325	325	325	325	325	325
	Felicidade	Pearson Correlation	,662**	1	,276**	,611**	,548**	,436**	,587**	,683**	,701**
		Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
		N	325	325	325	325	325	325	325	325	325
	Autonomia	Pearson Correlation	,401**	,276**	1	,363**	,267**	,313**	,354**	,356**	,600**
		Sig. (2-tailed)	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000
		N	325	325	325	325	325	325	325	325	325
	Meio	Pearson Correlation	,624**	,611**	,363**	1	,528**	,371**	,579**	,675**	,786**
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000
		N	325	325	325	325	325	325	325	325	325
	Pessoal	Pearson Correlation	,495**	,548**	,267**	,528**	1	,392**	,571**	,608**	,731**
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000
		N	325	325	325	325	325	325	325	325	325
	Relacoes	Pearson Correlation	,392**	,436**	,313**	,371**	,392**	1	,457**	,422**	,672**
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000
		N	325	325	325	325	325	325	325	325	325
	Objectivos	Pearson Correlation	,594**	,587**	,354**	,579**	,571**	,457**	1	,704**	,830**
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000
		N	325	325	325	325	325	325	325	325	325
	Aceitacao	Pearson Correlation	,669**	,683**	,356**	,675**	,608**	,422**	,704**	1	,841**
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000
		N	325	325	325	325	325	325	325	325	325
BEP_total	Pearson Correlation	,712**	,701**	,600**	,786**	,731**	,672**	,830**	,841**	1	
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	