

# **Funcionamento psicológico positivo na adolescência: Contributos para a sua caracterização e avaliação**

**Mara Martins Dias**

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em  
**Psicologia Clínica e da Saúde**  
2º ciclo de estudos

Orientadora: Prof. Doutora Ema Patrícia de Lima Oliveira

**Outubro de 2022**

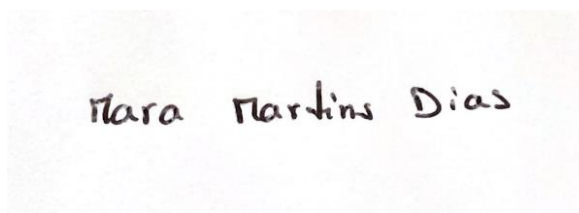


## **Declaração de Integridade**

Eu, Mara Martins Dias, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M10542 de 2º Ciclo em Psicologia Clínica e da Saúde da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de Integridade da Universidade da Beira Interior**.

Mais concretamente afirmo não ter incorrido em qualquer das variedades de Fraude Académica, e que aqui declaro conhecer, e que em particular atendi à exigida referenciação de frases, extratos, imagens e outras formas de trabalho intelectual, e assim assumo na íntegra as responsabilidades de autoria.

Universidade da Beira Interior, Covilhã, 31/10/2022

A rectangular box containing a handwritten signature in black ink that reads "Mara Martins Dias".

Mara Martins Dias



“Foi o tempo que tu dedicaste à tua rosa,  
que tornou a tua rosa tão importante!”

(Antoine de Saint-Exupéry)



## **Agradecimentos**

Termina assim, uma etapa importante da minha vida, caracterizada por muitos desafios e superações. E, porque sozinha não teria sido possível chegar até aqui, não podia deixar de agradecer a quem esteve ao meu lado, a encorajar-me e apoiar-me ao longo de vários momentos.

À minha família, por acreditarem em mim e no meu futuro, em especial aos meus pais, Nazaré e António, por todo o apoio incondicional e o empenho que dispuseram para eu conseguir realizar o curso que queria, por nunca deixarem de acreditar em mim e por poder contar sempre convosco em qualquer circunstância.

À minha orientadora, Professora Ema Oliveira, por toda a orientação, compreensão e apoio que demonstrou e pela constante motivação, realçando a “reta final”.

Às minhas colegas Rafaela e Fernanda, pela ajuda, incentivo e motivação.

À Adriana, Inês e Eunice, pela amizade construída ao longo destes 5 anos, neste percurso académico na UBI, pelas palavras de força e incentivo, por toda a paciência e por todos os momentos partilhados. O 2º direito nunca será esquecido!!

À Mariana e à Biga, pela amizade, pelo incentivo constante, pela preocupação, pelas “dicas” e ajudas, pela muita paciência que tiveram e por todos os momentos até agora vividos!!

À Daniela e Catarina, pela amizade e disponibilidade que me proporcionaram.

À minha madrinha de coração, Anabela, pelo apoio constante e os abraços calorosos.

Aos meus amigos e colegas de curso, à minha Covilhã, à Universidade da Beira Interior, ao Departamento de Psicologia e Educação, por todas as experiências e conquistas alcançadas e a todos os docentes, que de alguma forma, direta ou indiretamente, promoveram o desenvolvimento das minhas competências quer ao nível académico quer pessoal.

O meu bem-haja!



# Índice

Lista de Figuras.....	xi
Lista de Tabelas .....	xiii
Lista de Acrónimos .....	xv
Justificação do tema em estudo e indicação da revista para o qual o artigo foi elaborado .....	1
Resumo .....	3
Abstract.....	5
Introdução .....	1
Método .....	4
Instrumentos .....	4
Procedimento.....	5
Resultados.....	6
Discussão .....	11
Referências.....	15
Anexos.....	22
Anexo 1 – Aprofundamento do enquadramento teórico da dissertação .....	23
Anexo 2 - Protocolo de Investigação pela Comissão de Ética da Universidade da Beira Interior.....	37
Anexo 3 - Consentimento informado .....	38
Anexo 4- Tabelas e Figuras relativas às Análises de Dados.....	39



# **Lista de Figuras**

Figura 1 – Gráfico de Escarpa



## **Lista de Tabelas**

Tabela 1 – Caracterização dos Recursos (Oliveira et al., 2017; Oliveira et al., 2018)

Tabela 2 – Distribuição dos Resultados nos Itens da EFPP-VA e Correlações Item-Total

Tabela 3 – Médias, Desvios-Padrão e Valores Alfa de Cronbach nas Dimensões da EFPP-VA

Tabela 4 – Correlações entre as Subescalas da EFPP-VA

Tabela 5 – Diferenças entre Géneros na EFPP-VA

Tabela 6 – Correlações entre as Dimensões da EFPP-VA e a Idade

Tabela 7 – Correlações entre as Pontuações na EFPP-VA e o Rendimento Académico nas disciplinas de Português, Matemática e Filosofia

Tabela 8 – Caracterização Sociodemográfica dos Participantes

Tabela 9 – Variância Total Explicada

Tabela 10 – Matriz de Componentes

Tabela 11 – Pesos fatoriais da Análise de Componentes Principais

Tabela 12 – Análise Paralela



## Lista de Acrónimos

ACP	Análise de Componentes Principais
EFPP	Escala de Funcionamento Psicológico Positivo
EFPP-VA	Escala de Funcionamento Psicológico Positivo – Versão Adolescentes
FPP	Funcionamento Psicológico Positivo
SPSS	<i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
UBI	Universidade da Beira Interior



## **Justificação do tema em estudo e indicação da revista para o qual o artigo foi elaborado**

A presente dissertação tem como foco o funcionamento psicológico positivo (FPP) na adolescência e enquadra-se na área de investigação da Psicologia Positiva. Esta corrente tem recebido um forte estímulo e desenvolvimento no seio da comunidade científica, onde tem sido notória uma crescente preocupação com o funcionamento psicológico positivo, o bem-estar e a promoção da melhoria da qualidade de vida dos indivíduos (Alarcón & Perú, 2017). Ao longo dos últimos anos têm-se consolidado evidências sobre a eficácia da intervenção da Psicologia Positiva, com o principal intuito de aumentar o bem-estar das pessoas, a partir, por exemplo, da promoção da resiliência, da satisfação com a vida e da realização de metas pessoais e coletivas. Simultaneamente, tem-se verificado uma forte relação entre o bem-estar dos indivíduos e o seu desempenho, nomeadamente no domínio académico (Donaldson et al., 2015; Kroesbergen et al., 2016). Assim, considera-se importante alcançar um conhecimento alargado sobre o bem-estar psicológico e as condições facilitadoras de promoção e do seu desenvolvimento (Oliveira et al., 2018), o que requer, desde logo, um investimento na construção e melhoria de instrumentos capazes de o avaliar adequadamente.

O estudo sobre o bem-estar tem sido mais proeminente com amostras de adultos ou jovens estudantes do Ensino Superior, sendo bastante escassa a investigação e o desenvolvimento de medidas que o permitam avaliar em idades mais precoces, em particular, no contexto nacional. Atendendo à especificidade que tipicamente caracteriza o desenvolvimento humano na adolescência – e que o distingue da adultez - importa compreender o funcionamento psicológico positivo nesta etapa desenvolvimental, a sua relação com outras variáveis que contribuem para o crescimento saudável e o bem-estar dos adolescentes (por exemplo, o rendimento académico), bem como contribuir para o desenvolvimento de instrumentos adequados que permitam avaliar este construto e a eficácia de medidas e de programas de intervenção na área.

Face ao exposto, o principal objetivo deste estudo é contribuir para a caracterização e avaliação do funcionamento psicológico positivo durante a adolescência, nomeadamente a partir da análise das propriedades psicométricas da Escala de Funcionamento Psicológico Positivo – Versão para Adolescentes (EFPP-VA) (Merino & Privado, 2022; Oliveira, et al., 2022). Adicionalmente, pretende-se analisar a relação entre o FPP e as variáveis género, idade e desempenho académico.

O artigo que se apresenta em seguida será submetido à Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica, uma revista indexada com revisão por pares, da Associação Iberoamericana de Diagnóstico e Avaliação

Psicológica. Esta revista visa a promoção e o desenvolvimento das áreas de investigação teóricas, técnicas e aplicadas da avaliação psicológica e do psicodiagnóstico nas suas diferentes conceções e âmbitos de aplicação. O artigo, desenvolvido em consonância com as normas gráficas da Universidade da Beira Interior (UBI), será apresentado no formato e estrutura de secções principais indicadas pela revista: introdução, método, resultados, discussão e referências. Encontram-se em anexo alguns documentos, nomeadamente o enquadramento teórico mais aprofundado (cf. [Anexo 1](#)), o protocolo de investigação pela Comissão de Ética da UBI (cf. [Anexo 2](#)), o consentimento informado para a participação no processo de investigação (cf. [Anexo 3](#)) e, por fim, algumas tabelas e figuras relativas às análises de dados efetuadas, não incluídas na proposta de artigo a submeter por questões de limite de espaço, mas que, em nosso entender, poderão ajudar a esclarecer e complementar as informações apresentadas acerca do trabalho realizado (cf. [Anexo 4](#)).

## **Resumo**

O presente estudo tem como objetivo geral contribuir para a caracterização e avaliação do funcionamento psicológico positivo na adolescência, em particular através da análise da sua relação com as variáveis género, idade e rendimento académico. A EFPP-VA foi administrada a 261 estudantes portugueses, com idades compreendidas entre os 12 e 18 anos. Trata-se de um instrumento que avalia 11 recursos psicológicos: Autoestima, Resiliência, Curiosidade, Otimismo, Autonomia, Vitalidade, Domínio do Meio, Propósito de Vida, Humor, Desfrute e Criatividade. Os resultados evidenciaram boas propriedades psicométricas da EFPP-VA, tanto ao nível da fiabilidade como da validade. Verificou-se uma tendência para resultados mais favoráveis no género masculino e para um decréscimo no FPP com o avanço da idade. Por fim, constatou-se a relação positiva entre o FPP e o rendimento académico. Dada a escassez de instrumentos na área destinados a adolescentes, a EFPP-VA poderá auxiliar contribuindo para a eficácia na intervenção.

## **Palavras-chave**

Bem-estar; Funcionamento Psicológico Positivo; Adolescência; Validação



## **Abstract**

The present study aims to contribute to the characterization and assessment of the positive psychological functioning in adolescence, through the analysis of its relationship with the variables gender, age and academic performance. The EFPP-VA was administered to 261 Portuguese students, aged between 12 and 18 years. It is an instrument that assesses 11 psychological resources: Self-esteem, Resilience, Curiosity, Optimism, Autonomy, Vitality, Mastery of the Environment, Life Purpose, Humor, Enjoyment and Creativity. The results showed good psychometric properties of EFPP-VA, both in terms of reliability and validity. There was a trend towards more favorable results in males and towards a decrease in FPP with advancing age. Finally, there was a positive relationship between FPP and academic performance. Given the scarcity of instruments in the area aimed at adolescents, the EFPP-VA can help by contributing to the effectiveness of the intervention.

## **Keywords**

Well-Being; Positive Psychological Functioning; Adolescence; Validation







## Introdução

A Psicologia Positiva tem como foco de estudo o bem-estar do ser humano e da sociedade, procurando contribuir para a felicidade, o crescimento pessoal e a qualidade de vida das pessoas, a prevenção de situações de risco ao nível da saúde mental, mas também para uma melhor cidadania e desenvolvimento de instituições positivas (Alzina & Paniello, 2017). Ao longo dos últimos anos têm-se consolidado evidências sobre a eficácia da intervenção da Psicologia Positiva, com o principal intuito de aumentar o bem-estar das pessoas, a partir, por exemplo, da promoção da resiliência, da satisfação com a vida e da realização de metas pessoais e coletivas.

Entre as várias conceções de bem-estar que proliferam na literatura, a proposta de Ryff (1989), focada no bem-estar psicológico, é uma das mais referenciadas. De acordo com este modelo, o bem-estar integra seis dimensões fundamentais: Aceitação de Si, que envolve ter uma atitude positiva em relação a si próprio; Autonomia, que envolve a autodeterminação, independência e regulação interior do comportamento, além de agir de forma autónoma e ser resistente à pressão social; Domínio do Meio, que diz respeito à capacidade de escolher e criar ambientes adequados de forma a satisfazer as necessidades psicológicas individuais; Relações positivas com os outros, referente a ter capacidades de autorrealização, empatia e fortes sentimentos de carinho e afeto em relação aos outros; Propósito de vida, que se refere a conseguir disfrutar o bem-estar da vida com as pessoas, estabelecendo metas que permitem a construção do sentido da vida de cada um, havendo direção, intenção e ação de tornar a vida produtiva, criativa e emocionalmente integrada; e Crescimento pessoal, que envolve conseguir abertura a novas experiências e a mudanças em diversas direções que indicam um aumento de autoconhecimento e autoeficácia. No geral, entende-se que o bem-estar psicológico diz respeito ao nível pleno de funcionamento psicológico positivo do indivíduo, com autoconhecimento suficiente e a maturidade necessária nos diversos domínios da vida (Rossi et al., 2020).

O ser humano desenvolve-se a partir das suas vivências, das suas atividades e dos contextos onde está inserido, sendo estes fatores particularmente relevantes na adolescência (Strelhow et al., 2010), uma etapa que se caracteriza, adicionalmente, por grandes mudanças no desenvolvimento físico e psicossocial do indivíduo, as quais contribuem para a forma como estes se relacionam consigo próprios e/ou com os demais (Newman & Newman, 2018). Com o objetivo de se conhecerem a si próprios e, ainda, na tentativa de afirmação na sociedade, os adolescentes tendem a procurar e manifestar as suas preferências e interesses de forma mais enfática (Lepre & Oliveira, 2022). Os anos de adolescência são centrais no desenvolvimento de saúde e bem-estar psicológico, pelo que se revela importante a compreensão dos fatores que contribuem

## Funcionamento psicológico positivo na adolescência: Contributos para a sua caracterização e avaliação

para o mesmo (Patton et al., 2016), bem como o desenvolvimento de instrumentos adequados que permitam avaliar este construto e a eficácia de medidas e de programas de intervenção na área junto desta população. Contudo, o estudo sobre o bem-estar psicológico tem sido mais proeminente com amostras de adultos ou jovens estudantes do Ensino Superior, onde se encontram disponíveis diversos instrumentos para a sua avaliação, inclusive em Portugal, tais como a *Scales of Psychological Well-Being* (Ryff 1989), a *Échelle de Mesure des Manifestations du Bien-Être Psychologique* (Massé et al., 1998) e a Escala de Funcionamento Psicológico Positivo de Merino e Privado (2015). A Escala de funcionamento Psicológico Positivo (EFPP) foi originalmente validada com a população adulta, estando em curso a sua adaptação e validação em Espanha junto de adolescentes (Merino & Privado, 2022).

A EFPP permite perceber quais os pontos fortes e fracos das pessoas avaliadas, possibilitando a intervenção nos pontos fracos e facilitar o autoconhecimento individual (Merino et al., 2015). Esta escala tem suporte teórico no modelo do bem-estar psicológico de Ryff (1989), contudo aproxima-se mais do conceito de recursos psicológicos de Hobfoll (2011). Nesta linha, os recursos psicológicos são entendidos como características personalísticas associadas a resultados favoráveis, permitindo uma melhor adaptação à mudança e promovendo a satisfação pessoal e o progresso individual (Merino et al., 2017). Ainda de acordo com Hobfoll (2011), num conceito que denomina como “caravana de recursos”, existe uma inter-relação entre os diferentes recursos, de tal forma que um recurso mais fragilizado pode condicionar os outros, assim como o contrário, ou seja, a promoção de um determinado recurso poderá ter um impacto no desenvolvimento de outros. Mais especificamente, a EFPP permite avaliar onze dimensões, ou recursos psicológicos, os quais apresentamos na Tabela 1.

A investigação destaca a influência dos recursos psicológicos dos indivíduos nas suas perceções de bem-estar e na forma como enfrentam as situações de adversidade, verificando-se uma relação próxima entre emoções positivas, recursos e consequências positivas (e.g., Fredrickson, 2001; Hobfoll, 1989). Numa análise sobre a eficácia de programas destinados à promoção do bem-estar, ou de alguns dos seus componentes, Donaldson e colaboradores (2015) destacam, por exemplo, os contributos da intervenção ao nível do rendimento académico, do desempenho profissional e do crescimento pessoal dos indivíduos. No que se reporta ao desempenho académico em particular, os resultados da investigação têm apontado correlações positivas com o bem-estar (e.g., Miller et al., 2013; Kroesbergen et al., 2016), bem como o elevado poder preditivo do bem-estar psicológico sobre o rendimento académico (Esteban et al., 2017). Nesta linha, é razoável tomar o rendimento académico em estudos sobre a validade convergente dos instrumentos de avaliação sobre o bem-estar.

## Funcionamento psicológico positivo na adolescência: Contributos para a sua caracterização e avaliação

**Tabela 1**

*Caracterização dos Recursos (Oliveira et al., 2017; Oliveira et al., 2018)*

Recursos	Descrição
Autoestima	Diz respeito à avaliação global positiva relativamente a si próprio e à sua vida, ou seja, a aceitação do seu valor próprio.
Resiliência	Referente à capacidade para superar as adversidades e aprender com a experiência, alcançando o crescimento pessoal.
Curiosidade	Relativamente ao interesse por descobrir e procurar novas aprendizagens.
Otimismo	Refere-se à crença generalizada e estável de um futuro positivo.
Autonomia	Diz respeito à autodeterminação psicológica percebida, resistência a padrões e pressões sociais e ainda, a autoconfiança.
Vitalidade	Refere-se ao sentimento de estar ativo, com entusiasmo, energia e sensação positiva de vivacidade.
Domínio do meio	Relativamente à capacidade para gerir e monitorizar eficazmente as atividades e exigências da vida diária.
Propósito de vida	Referente a ter objetivos que dão orientação à vida.
Humor	Diz respeito a encontrar sentido de humor em diversas situações da vida, ou seja, perceber o lado engraçado da vida, rir e fazer rir os outros.
Desfrute	Refere-se à exploração de experiências positivas com entusiasmo, desfrutando do dia-a-dia.
Criatividade	Relativo à originalidade, flexibilidade e à forma de arranjar soluções originais e úteis.

Alguns estudos sobre o bem-estar na adolescência incidem sobre a sua caracterização em função de algumas variáveis sociodemográficas, como o género e a idade dos adolescentes. Num estudo sobre o bem-estar e a saúde mental dos adolescentes portugueses, Gaspar e colaboradores (2019) concluíram que existem diferenças de género relativamente à perceção de qualidade de vida e fatores associados à saúde mental, que consequentemente interferem com o bem-estar dos indivíduos. Os rapazes apresentam valores mais positivos, relativamente à perceção de um sentimento mais feliz em relação à vida, uma melhor aceitação de si e a exploração de experiências mais positivas (Gaspar et al., 2019). Nesta linha, outros estudos apontam resultados mais favoráveis no género masculino, seja ao nível das perceções em torno do bem-estar psicológico, seja ao nível da felicidade e da satisfação com a vida (Lucas et al., 2012; Simões et al., 2008; Simões et al., 2018). No entanto, há também evidências de níveis mais elevados de bem-estar psicológico em adolescentes do género feminino (e.g., Rosa-Rodríguez et al., 2015), pelo que os resultados da investigação não têm sido consensuais quanto a diferenças no bem-estar (ou dimensões associadas) em função da variável género. Pelo contrário, os resultados com amostras de adolescentes parecem mais convergentes no que se reporta à relação entre o bem-estar e a variável idade, com uma diminuição do bem-estar psicológico ao longo do desenvolvimento (e. g., Santos et al., 2019; Silva et al., 2010), em especial depois do 8º. ano de escolaridade (Gaspar et al., 2019).

Em síntese, apesar da crescente investigação na área da Psicologia Positiva, verifica-se, ainda, uma escassez de estudos na população adolescente, sendo importante o investimento na construção ou adaptação de instrumentos de avaliação

## Funcionamento psicológico positivo na adolescência: Contributos para a sua caracterização e avaliação

adequados para avaliar o bem-estar psicológico e, conseqüentemente, a eficácia de programas de intervenção na área junto desta população. Assim, o principal objetivo deste estudo é contribuir para a caracterização e avaliação do funcionamento psicológico positivo durante a adolescência, nomeadamente a partir da análise das propriedades psicométricas da Escala de Funcionamento Psicológico Positivo – Versão para Adolescentes (Merino & Privado, 2022; Oliveira, et al., 2022). Adicionalmente, pretende analisar-se a relação entre o FPP e as variáveis género, idade e desempenho académico.

## Método

### Participantes

Participaram no presente estudo 261 adolescentes, sendo 133 do sexo feminino (51%), com idades compreendidas entre os 12 e 18 anos, ( $M = 14.74$ ;  $DP = 1.80$ ). Do total de participantes, 150 (57.5%) frequentavam o ensino básico, (51 deles estavam no 7.º ano de escolaridade, 54 no 8.º ano e 45 no 9.º ano) e 111 (42.5%) o ensino secundário (mais especificamente, 36 frequentavam o 10.º ano, 35 o 11.º ano e 40 o 12.º ano de escolaridade). Os participantes estudavam numa escola situada na zona urbana de Lisboa. Relativamente ao nível de escolaridade dos progenitores, a maioria completou o Ensino Superior (90% das mães e 83.9% dos pais).

### Instrumentos

#### *Questionário de caracterização sociodemográfica e académica*

Foi construído um questionário constituído por informações de âmbito sociodemográfico e académico, reunindo dados tais como idade, género, ano de escolaridade, rendimento académico nas disciplinas de português, matemática e filosofia e habilitações académicas do pai e da mãe.

#### *Escala de Funcionamento Psicológico Positivo – Versão Adolescentes (EFPP-VA de Merino & Privado, 2022; Oliveira et al., 2022)*

Trata-se de um questionário de autorresposta: constituído por 33 itens, com formato de resposta *Likert* (que varia de 1 – “totalmente em desacordo”; a 5 – “totalmente de acordo”), sendo que os itens estão agrupados em 11 recursos psicológicos, como já referido. Originalmente, esta escala foi desenvolvida em Espanha (Merino & Privado, 2015), estando também validada para a população mexicana (Merino et al., 2015), uruguaia (Portela, 2021), e ainda, para a população universitária de Portugal (Oliveira et al., 2018). Em todos os casos, têm sido reportadas boas propriedades psicométricas deste instrumento, tanto em termos de precisão como de validade (Merino & Privado,

2015; Oliveira et al., 2018). Nos vários estudos sobre a estrutura dimensional da escala, emergiu um fator geral, designado por funcionamento psicológico positivo (Oliveira et al., 2018). A versão adaptada para os adolescentes portugueses (EFPP-VA) foi trabalhada no âmbito de um estudo piloto prévio (através da “reflexão falada” com grupos focais de adolescentes), tendo sido modificado o conteúdo de alguns itens em português, no contacto com os autores da versão original, por forma a aproximar os itens da dimensão avaliada. A versão para os adolescentes não difere em grande medida da versão original, adequando-se apenas alguns termos e conteúdo de alguns itens em função das experiências próprias da adolescência (e.g., substituição de conteúdos que apelam à gestão de atividades laborais por atividades no âmbito académico).

## Procedimento

Após a aprovação do protocolo de investigação pela Comissão de Ética da UBI foi solicitada a colaboração à direção da escola onde os dados foram recolhidos. Foi garantido o acesso gratuito à internet por parte de todos os estudantes da escola, pelo que a recolha de dados foi elaborada *online*, através da plataforma *Microsoft Forms*. O estudo foi divulgado junto dos encarregados de educação, juntamente com o pedido de preenchimento do consentimento informado, onde foram apresentados os objetivos principais do estudo, a natureza voluntária da participação dos estudantes e a salvaguarda sobre o anonimato e tratamento sigiloso das suas respostas ao longo de todo o processo. Estas informações constavam, também, na primeira página do protocolo apresentado aos participantes. A recolha de dados decorreu ao longo do 3º período do ano letivo 2021/22.

A análise dos dados foi efetuada com recurso à versão 28 do *IBM Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). A análise estatística iniciou-se com a verificação da sensibilidade dos itens, tendo sido avaliada por meio dos coeficientes de Assimetria e Curtose, considerando-se valores aceitáveis, os coeficientes no intervalo entre [-3, 3] para a Assimetria e [-7, 7] para a Curtose (Kline, 2005). Procedeu-se à identificação de *outliers* univariados (através da análise de scores  $z$ ,  $> |3.3|$ ,  $p = .001$ ) e multivariados (através da distância quadrada de Mahalanobis,  $D^2$ ,  $p = .001$ ) (Marôco, 2011). Concluiu-se que não existem *outliers* univariados.

Para estudar a estrutura fatorial da escala, recorreu-se a uma Análise de Componentes Principais (ACP) com rotação Oblimin. Consideraram-se como adequados os pesos fatoriais acima de  $|.50|$  (Costello & Osborne, 2005). A consistência interna foi analisada a partir do coeficiente *alfa de Cronbach*. Como suporte à análise sobre a validade convergente, foi analisada a correlação com o rendimento académico. Para estudar as correlações entre subescalas, bem como para a análise inferencial

## Funcionamento psicológico positivo na adolescência: Contributos para a sua caracterização e avaliação

relativa à testagem das hipóteses formuladas, recorreu-se essencialmente à estatística não-paramétrica, uma vez que os resultados nas diferentes variáveis em análise não seguem uma distribuição normal.

### Resultados

O estudo acerca da precisão da EFPP-VA assenta em métodos de estatísticas descritivas, no sentido de avaliar a distribuição das respostas aos 33 itens que a compõem e prosseguiu com a análise da consistência interna. Na Tabela 2 são apresentados os valores mínimos, máximos, médias, desvios-padrão, modas, Assimetria e Curtose, bem como os coeficientes de correlação de cada item com o total da escala (excluindo o próprio item).

**Tabela 2**

*Distribuição dos Resultados nos Itens da EFPP-VA e Correlações Item-Total*

Itens	Mín.-Máx.	M (DP)	Mo	Ass.	Curt.	Correlação Item Total (excluindo o próprio item)
1	1-5	3.85 (1.05)	4	-.920	.468	.929
2	1-5	3.82 (1.02)	4	-.868	.471	.930
3	1-5	3.43 (1.22)	4	-.549	-.621	.930
4	1-5	3.59 (1.02)	3	-.213	-.546	.931
5	1-5	3.33 (1.24)	4	-.299	-.928	.929
6	1-5	3.01 (1.21)	3	-.061	-.949	.932
7	1-5	3.66 (1.15)	4	-.549	-.426	.929
8	1-5	3.75 (.91)	4	-.415	-.141	.932
9	1-5	3.38 (1.10)	3	-.084	-.749	.931
10	1-5	3.85 (1.02)	4	-.832	.207	.932
11	1-5	4.44 (.81)	5	-1.626	2.989	.930
12	1-5	3.92 (.95)	4	-.690	.095	.932
13	1-5	4.50 (.83)	5	-1.895	3.652	.930
14	1-5	3.70 (1.00)	4	-.649	.206	.929
15	1-5	3.19 (1.16)	3	-.080	-.840	.929
16	1-5	3.58 (1.04)	3	-.394	-.283	.929
17	1-5	3.31 (1.09)	4	-.203	-.699	.930
18	1-5	3.66 (1.21)	5	-.606	-.552	.928
19	1-5	3.43 (1.06)	3	-.326	-.369	.929
20	1-5	3.66 (1.37)	5	-.713	-.728	.930
21	1-5	3.98 (1.03)	5	-.881	.357	.930
22	1-5	3.31 (1.20)	4	-.362	-.735	.930
23	1-5	4.47 (.87)	5	-1.886	3.593	.931
24	1-5	4.11 (.91)	5	-1.022	1.100	.930
25	1-5	4.04 (1.03)	5	-.954	.290	.930
26	1-5	3.54 (1.05)	4	-.375	-.453	.929
27	1-5	3.81 (1.02)	4	-.716	-.060	.929
28	1-5	3.10 (1.09)	3	-.100	-.527	.928
29	1-5	3.84 (1.14)	5	-.661	-.483	.931
30	1-5	3.54 (1.07)	3	-.406	-.338	.930
31	1-5	2.85 (1.22)	3	-.052	-.926	.930
32	1-5	3.68 (1.13)	5	-.458	-.667	.929
33	1-5	3.89 (1.05)	4	-.773	.054	.929

*Nota.* Min. = mínimo, Máx. = máximo, M = média, DP = desvio-padrão, Mo = moda, Ass. =

Assimetria, Curt. = Curtose

## Funcionamento psicológico positivo na adolescência: Contributos para a sua caracterização e avaliação

As pontuações médias nos 33 itens variaram entre 2.85 e 4.50, situando-se a média mais baixa no item 31 ( $DP = 1.22$ ) que corresponde à dimensão Domínio do Meio, e a média mais elevada no item 13 ( $DP = .83$ ) que pertence à dimensão Humor. Todos os itens apresentaram uma dispersão de resultados ao longo dos 5 pontos da escala *Likert*, situando-se a média num valor intermédio com alguma tendência para uma tonalidade positiva de autoavaliação dos estudantes. De acordo com este resultado, a moda na generalidade dos itens foi de 4. O desvio-padrão situa-se na unidade, sugerindo boa dispersão das pontuações. Constata-se que os valores de Assimetria e Curtose apresentam coeficientes afastados de 0, o que indica que os dados se afastam da normalidade, ou seja, não seguem uma distribuição normal. Como se pode observar na Tabela 2, a EFPP-VA apresenta bons indicadores de consistência, sendo as correlações item-total, excluído o próprio item, sempre em torno de .93.

Na tabela 3 apresentam-se as médias, desvios-padrão e valores alfa de *Cronbach* nas onze dimensões da EFPP-VA.

**Tabela 3**

*Médias, Desvios-Padrão e Valores Alfa de Cronbach nas Dimensões da EFPP-VA*

Subescalas	<i>M</i>	<i>DP</i>	$\alpha$ (n=261)
Autonomia	10.93	2.24	.892
Resiliência	11.57	2.30	.888
Autoestima	11.16	3.17	.891
Propósito de Vida	12.10	2.24	.889
Desfrute	10.57	2.53	.882
Otimismo	10.60	2.65	.888
Curiosidade	10.65	2.64	.889
Criatividade	10.88	2.40	.899
Humor	12.80	2.25	.899
Domínio do Meio	9.17	2.87	.895
Vitalidade	10.76	2.75	.885

*Nota.* *M* = Média; *DP* = Desvio Padrão;  $\alpha$  = alfa de *Cronbach*

A avaliação da consistência interna através dos coeficientes alfa de *Cronbach*, é muito boa (Taber, 2018), quer se considere o total da escala (.89), quer as dimensões individualmente, onde os valores variaram entre .882 e .899. As médias foram mais elevadas nas dimensões Humor, Propósito de Vida e Resiliência. Por outro lado, a média mais baixa situou-se no Domínio do Meio.

Previamente à realização da análise fatorial com a EFPP-VA, foram analisadas as correlações entre as suas subescalas. Os resultados apresentam-se na Tabela 4.

## Funcionamento psicológico positivo na adolescência: Contributos para a sua caracterização e avaliação

**Tabela 4**

*Correlações entre as Subescalas da EFPP-VA*

Subescalas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Autonomia	-									
Resiliência	.455**	-								
Autoestima	.526**	.463**	-							
Propósito de Vida	.415**	.614**	.427**	-						
Desfrute	.482**	.460**	.564**	.483**	-					
Otimismo	.407**	.377**	.496**	.336**	.575**	-				
Curiosidade	.300**	.366**	.361**	.401**	.656**	.476**	-			
Criatividade	.355**	.340**	.171*	.318**	.384**	.266**	.450**	-		
Humor	.228**	.216**	.173*	.264**	.410**	.310**	.341**	.307**	-	
Domínio do Meio	.410**	.494**	.429**	.480**	.443**	.366**	.301**	.222**	.127*	-
Vitalidade	.450**	.479**	.510**	.494**	.605**	.519**	.492**	.352**	.268**	.504**

*Nota.* \*  $p < .05$ ; \*\* $p < .001$

As correlações entre todas as subescalas da EFPP-VA mostraram-se estatisticamente significativas e variaram entre .127 (Domínio do Meio e Humor) e .656 (Curiosidade e Desfrute), revelando, entre as 11 dimensões, correlações maioritariamente moderadas (Marôco, 2011).

Foi utilizada a Análise de Componentes Principais (com rotação Oblimin) para o estudo sobre a estrutura dimensional da escala. A medida de Kaiser-Meyer-Olkin foi de .909, demonstrando uma boa adequação (Marôco, 2011) de amostragem, e o teste de esfericidade de Bartlett foi significativo [ $X^2(528) = 3905.7, p < .001$ ]<sup>1</sup>.

Tendo como base os *eigenvalues* acima de 1, foram extraídos 8 fatores que explicam 63.04% da variância total. As comunalidades variam entre .454 (item 8) e .772 (item 22). Todos os itens tiveram saturações acima de  $|.50|$ , à exceção do item 8. Importa referir que o primeiro fator surge agrupando 27 itens, no total dos 33 que compõem a escala, sendo que este fator sozinho explica 32.43% da variância total.

De modo a complementar a análise sobre a estrutura fatorial da escala, foi realizada uma análise paralela, cujos resultados apontam para a retenção de não mais de 3 fatores. No sentido de melhor interpretar os resultados obtidos, foi analisado o gráfico de escarpa onde se realça nitidamente um corte entre o 1º e o 2º fator, o que faz supor a unidimensionalidade da escala, tal como se tem vindo a constatar com a versão original na população de adultos. Uma vez que nenhum item, se eliminado, faz subir a consistência interna da escala e, também considerando a possibilidade de comparar os

<sup>1</sup> Tomámos como referência para a interpretação do teste KMO a convenção de Kaiser, tal como indicada por Pestana e Gageiro (2003). Podendo o valor do KMO variar entre 0 e 1, só é possível efetuar a Análise Fatorial com valores de KMO  $\geq .70$ , como é o caso. Assim, consideraram-se os valores de KMO superiores a .70 e de teste de Bartlett estatisticamente significativos, como adequados (Field, 2009).

Funcionamento psicológico positivo na adolescência: Contributos para a sua caracterização e avaliação

resultados deste estudo com estudos prévios, optou-se por manter no presente trabalho os 33 itens originais da EFPP.

Na Tabela 5 apresentam-se os resultados obtidos relativamente às diferenças de género nas várias dimensões da EFPP-VA e no total da escala.

**Tabela 5**

*Diferenças entre Géneros na EFPP-VA*

	Género	<i>n</i>	<i>Md</i>	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
Autonomia	M	128	144.26	6814.500	-2.811	.005
	F	133	118.24			
Resiliência	M	128	139.68	7401.500	-1.839	.066
	F	133	122.65			
Autoestima	M	128	150.58	6005.500	-4.138	<.001
	F	133	112.15			
Propósito de Vida	M	128	131.00	8512.000	.000	1.00
	F	133	131.00			
Desfrute	M	128	139.28	7452.000	-1.753	.080
	F	133	123.03			
Otimismo	M	128	139.81	7384.000	-1.864	.062
	F	133	122.52			
Curiosidade	M	128	133.39	8205.500	-.506	.613
	F	133	128.70			
Criatividade	M	128	129.40	8307.000	-.339	.735
	F	133	132.54			
Humor	M	128	136.04	7867.000	-1.080	.280
	F	133	126.15			
Domínio do Meio	M	128	142.96	6981.500	-2.526	.012
	F	133	119.49			
Vitalidade	M	128	138.59	7541.000	-1.603	.109
	F	133	123.70			
EFPP-VA (Total)	M	128	143.03	6972.500	-2.526	.012
	F	133	119.42			

*Nota.* M = Masculino; F = Feminino; *Md* = Mediana

O teste U de Mann-Whitney revelou diferenças significativas entre géneros nas dimensões Autoestima ( $U=6005.500$ ,  $z=-4.138$ ,  $p<.001$ ), Autonomia ( $U=6814.500$ ,  $z=-2.811$ ,  $p=.005$ ), Domínio do Meio ( $U=6981.500$ ,  $z=-2.526$ ,  $p=.012$ ), e no total da EFPP-VA ( $U=6972.500$ ,  $z=-2.526$ ,  $p=.012$ ), com resultados mais favoráveis no género masculino. Ainda que nas restantes dimensões não se tenham verificado diferenças estatisticamente significativas, regista-se na maioria, um valor superior da mediana no género masculino, com exceção da subescala Criatividade, com pontuação superior no grupo de mulheres e no Propósito de Vida, onde os valores foram idênticos nos dois géneros.

No que se refere à relação entre o FPP e a idade dos participantes, apresentam-se na Tabela 6 as correlações obtidas, considerando a pontuação total e as onze subescalas da EFPP-VA.

## Funcionamento psicológico positivo na adolescência: Contributos para a sua caracterização e avaliação

**Tabela 6**

*Correlações entre as Pontuações na EFPP-VA e a Idade*

Dimensões	Idade
EFPP-VA (total)	-.105
Autonomia	-.006
Resiliência	.090
Autoestima	-.072
Propósito de Vida	-.006
Desfrute	-.108
Otimismo	-.046
Curiosidade	-.047
Criatividade	-.072
Humor	-.020
Domínio do Meio	-.124*
Vitalidade	-.250**

*Nota.* \* $p < .05$ ; \*\* $p < .001$

Conforme comprovado na Tabela 6, apenas se verificaram correlações estatisticamente significativas entre a idade e duas dimensões da EFPP-VA: o Domínio do Meio ( $r = -.124, p < .05$ ) e a Vitalidade ( $r = -.250, p < .001$ ). Em ambos os casos, as correlações são negativas, pelo que os participantes mais velhos tendem a apresentar resultados menos favoráveis. Assim, os resultados apontam uma tendência, nos adolescentes, para vivenciarem maiores dificuldades ao nível da gestão eficaz das suas atividades e das exigências da vida diária, como também uma perceção de menor energia e vigor à medida que vão ficando mais velhos.

Por fim, foi analisada a relação entre a FPP e o rendimento académico dos participantes, considerando as disciplinas de Português, Matemática e Filosofia. Os resultados, das correlações apresentam-se na Tabela 7.

**Tabela 7**

*Correlações entre as Pontuações na EFPP-VA e o Rendimento Académico nas disciplinas de Português, Matemática e Filosofia*

	Português	Matemática	Filosofia
EFPP-VA (total)	.109	.170**	.136
Autonomia	.063	.115	.127
Resiliência	.171**	.260***	.268***
Autoestima	-.038	.035	.056
Propósito de Vida	.278***	.308***	.239**
Desfrute	.117	.125**	.019
Otimismo	-.047	.005	-.048
Curiosidade	.144**	.153**	.140
Criatividade	.118	.057	.141
Humor	.055	.045	-.034
Domínio do Meio	.101	.222***	.186
Vitalidade	.059	.147**	-.026

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

Conforme se pode observar na Tabela 7, verificaram-se correlações estatisticamente significativas entre o rendimento académico nas três disciplinas e as pontuações em várias subescalas do FPP e no total da escala. Destaca-se, neste âmbito,

## Funcionamento psicológico positivo na adolescência: Contributos para a sua caracterização e avaliação

o rendimento na disciplina de Matemática, com correlações em 6 subescalas: Resiliência ( $r = .260, p < .001$ ), o Propósito de Vida ( $r = .308, p < .001$ ), o Desfrute ( $r = .125, p < .01$ ), a Curiosidade ( $r = .153, p < .01$ ), o Domínio do Meio ( $r = .222, p < .001$ ) e a Vitalidade ( $r = .147, p < .01$ ); e também na pontuação total na EFPP-VA ( $r = .170, p < .01$ ). A nota de Português apresentou-se correlacionada com: Resiliência ( $r = .171, p < .01$ ), o Propósito de Vida ( $r = .278, p < .001$ ) e a Curiosidade ( $r = .144, p < .01$ ), enquanto que a nota de Filosofia apresentou correlação com a dimensão Propósito de Vida. De destacar, ainda, que alguns recursos não apresentaram relação com qualquer uma das três notas às disciplinas, designadamente: a Autonomia, a Autoestima, o Otimismo, a Criatividade e o Humor.

## Discussão

O presente trabalho propôs-se a contribuir para a caracterização e avaliação do FPP em adolescentes portugueses, nomeadamente a partir da análise das propriedades psicométricas da EFPP-VA. Adicionalmente, analisou-se a relação entre o FPP e as variáveis género, idade e rendimento académico.

Relativamente à fiabilidade da EFPP-VA, foram obtidos indicadores de consistência interna muito bons entre os 33 itens, não sendo recomendada a exclusão de nenhum caso. Entre as 11 dimensões também se verificou uma boa consistência interna ( $\alpha = .882$  a  $.899$ ), à semelhança dos estudos anteriores com a versão original, tanto em Espanha (Merino & Privado, 2015), México (Merino et al., 2015), Uruguai (Portela, 2021), e Portugal (Oliveira et al., 2018). Especificamente, num estudo realizado em Portugal com universitários (Oliveira et al., 2018), a EFPP apresentou um *alfa* de  $.90$  e, entre as 11 dimensões, apresentou valores superiores a  $.60$ .

No que diz respeito à estrutura fatorial da escala, a mesma revelou uma boa adequação, destacando a relevância em reter apenas 1 fator, o que apoia uma estrutura unidimensional, corroborando com os estudos já existentes (e.g., Merino & Privado, 2015). Assim, o conjunto de resultados apresentados, sugere que a EFPP-VA tem boas propriedades psicométricas e, que pode ser um instrumento útil para a avaliação do funcionamento psicológico positivo e do bem-estar na adolescência.

Sendo um dos objetivos do presente trabalho contribuir para a caracterização do FPP na adolescência, salienta-se a tendência para valores que indicam uma autoavaliação positiva. Tomando as médias obtidas nas várias dimensões, verificaram-se valores mais elevados no Humor, Propósito de Vida e Resiliência, revelando que, na sua autoavaliação, os adolescentes destacaram pontos mais fortes associados às capacidades para ver o lado engraçado da vida, à dedicação em alcançar os seus objetivos e à capacidade para gerir e monitorizar eficazmente as exigências da vida

## Funcionamento psicológico positivo na adolescência: Contributos para a sua caracterização e avaliação

diária. Também no estudo de validação deste instrumento com a amostra de estudantes portugueses do Ensino Superior (Oliveira et al., 2018) a média mais elevada foi observada na dimensão Humor e, a mais baixa, no Domínio do Meio.

No que se refere às diferenças de género no FPP, estas foram estatisticamente significativas no total da EFPP-VA e nas dimensões Autoestima, Autonomia e Domínio do Meio, sempre mais favoráveis no género masculino. Apesar de a literatura não ser consensual, a maioria dos estudos na adolescência tende a apontar ter um impacto negativo na autoestima das raparigas, com um consequente efeito na sua autoconfiança e interferência noutros domínios da sua vida (Ramos, 2017). Os rapazes, por sua vez, parecem vivenciar a adolescência com uma melhor aceitação de si, autoestima e interação social (Mota & Oliveira, 2020), sendo evidente o efeito do autoconceito na perceção de bem-estar psicológico (Lira et al., 2020).

Em relação à variável da idade, verificou-se um decréscimo das pontuações nas dimensões Domínio do meio e Vitalidade à medida que a mesma avança. Os adolescentes mais velhos parecem sentir mais dificuldades em gerir eficazmente as atividades e exigências da vida diária, viver em harmonia com os seus objetivos, necessidades e valores, bem como sentir entusiasmo, energia e vivacidade. Esta conclusão é consensual na comunidade científica, demonstrando que, com o aumento da idade, os adolescentes percecionam mais dificuldades a nível do bem-estar (Gaspar et al., 2019; Silva et al., 2010). Durante a adolescência, a componente afetivo-emocional encontra-se muito dominante e instável na perceção do bem-estar dos indivíduos, da sua saúde, da realização pessoal, projeto de vida, entre outros (Silva et al., 2010). Deste modo, à medida que os jovens crescem, constata-se indicadores de maior vulnerabilidade, stress e preocupação, assim como um sentido maior de responsabilidade, o que poderá ajudar a compreender um decréscimo em relação às perceções de bem-estar (Palacios, 2019). De realçar que, no decorrer da investigação do presente estudo, os alunos estavam no 3º período e os mais velhos, com exames, o que contribui para a falta de energia percecionada e uma dificuldade acrescida na gestão e conciliação das atividades do dia-a-dia. Pois, é sentida uma maior exigência académica com impacto no futuro, por exemplo no acesso ao ensino superior, podendo os adolescentes sentirem-se mais responsáveis e conscientes acerca das suas dificuldades a este nível.

Por último, no que se refere ao rendimento académico, os resultados foram ao encontro do esperado, mostrando uma correlação positiva com o FPP e suportando as boas propriedades da EFPP-VA em termos de validade convergente. Mais especificamente, melhores notas na disciplina de Matemática associaram-se a melhores pontuações no total da EFPP-VA e num maior número de recursos psicológicos como a

## Funcionamento psicológico positivo na adolescência: Contributos para a sua caracterização e avaliação

Resiliência, o Propósito de Vida, o Desfrute, a Curiosidade, o Domínio do Meio e a Vitalidade. Embora em número menor, também nas disciplinas de Português e Filosofia se constataram correlações com significado estatístico (com as dimensões Resiliência, Curiosidade e Propósito de Vida). Deste modo, o Propósito de Vida associou-se a melhores notas nas três disciplinas, mostrando a pertinência do estabelecimento de objetivos e da luta pelo alcance de metas pessoais na aprendizagem (Simão, 2004). Por outro lado, o bem-estar afeta o rendimento académico dos estudantes, visto que os mesmos aprendem melhor quando se encontram mais felizes, quando confiam nas suas capacidades e em si próprios, e quando se sentem aceites e valorizados, por si e pelos outros (Berger et al., 2013). Em particular na adolescência, a literatura aponta que os estudantes mais satisfeitos com a escola são também aqueles que estão mais satisfeitos com a vida (Tomé et al., 2019).

Algumas limitações podem ser apontadas ao trabalho realizado, proporcionando pistas para o seu desenvolvimento no futuro. É de destacar o recurso a uma amostra mais significativa, o que poderá possibilitar uma análise mais robusta sobre as propriedades psicométricas da EFPP-VA, nomeadamente no que se reporta à sua estrutura fatorial. Em acréscimo, a representatividade deve também ser considerada na seleção dos participantes através, por exemplo, de uma recolha de dados em diferentes regiões do país, possibilitando a generalização dos resultados para uma população com maior segurança. Tendo em conta a flutuação, com o avanço da idade, nos níveis de FPP, seria importante investigá-lo a partir de estudos longitudinais. Estes estudos poderiam ajudar a identificar potenciais vulnerabilidades em momentos ou situações mais críticas, nomeadamente após a frequência do 8º. ano de escolaridade, apontado nalguns estudos como sendo de maior risco para o bem-estar psicológico dos adolescentes (Gaspar et al., 2019).

Apesar das suas limitações, julgamos que o presente estudo vem reforçar a importância de um maior investimento na investigação sobre o bem-estar na adolescência, contribuindo com o desenvolvimento de um instrumento adequado para a avaliação do funcionamento psicológico positivo no contexto português, que poderá ser utilizado, por exemplo, como forma de identificação de recursos psicológicos mais fragilizados ou fortalecidos, assim como eventuais grupos de risco em termos de saúde mental. Outras implicações podem ser retiradas, não só para a prática clínica como também para a educacional, nomeadamente no que se reporta ao planeamento, delineamento e avaliação da eficácia de programas de intervenção na área, tanto em termos remediativos, como preventivos ou promocionais.

Funcionamento psicológico positivo na adolescência: Contributos para a sua  
caracterização e avaliação

## Referências

- Alarcón, R., Palma, U. R., & Perú, L. (2017). En torno a los fundamentos filosóficos de la psicología positiva. *Persona*, 20, 11-28. <https://doi.org/10.26439/persona2017.n20.1737>
- Aldridge, J. M., & McChesney, K. (2018). The relationships between school climate and adolescent mental health and wellbeing: A systematic literature review. *International Journal of Educational*, 88, 121-145. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2018.01.012>
- Alzina, R. B., & Paniello, S. H. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa de aulas felices. *Papeles Del Psicólogo*, 38(1), 57-69. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2822>
- Barros, L. S. (2019). Adolescência, desenvolvimento moral e educação: Considerações a partir do desenho animado Caverna do Gragão. *Aprender – Caderno de Filosofia e Psicologia Da Educação*, 24, 245-261. <https://doi.org/10.22481/aprender.i24.7773>
- Berger, C., Álamos, P., Milicic, N., & Alcalay, L. (2013). Rendimiento académico y las dimensiones personal y contextual del aprendizaje socioemocional: Evidencias de su asociación en estudiantes chilenos. *Universitas Psychologica*, 13(2), 627-638. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY13-2.radp>
- Borges, E. L. (2017). *Psicologia positiva: Uma mudança de perspectiva* (1ª ed.). Clube de Autores. <https://unisaesiano.com.br/lins/wp-content/uploads/2020/02/E-BOOK-v.1-Psicologia-Positiva-BORGES-E..pdf>
- Compton, W. C., & Hoffman, E. (2019). *Positive psychology: The science of happiness and flourishing*. (3rd ed.). Sage Publication.
- Costello, A. B., & Osborne, J. (2005). Best practices in exploratory factor analysis: Four recommendations for getting the most from your analysis. *Practical Assessment, Research, and Evaluation*, 10(7), 1-9. <https://doi.org/10.7275/jvj1-4868>
- Dellazzana-Zanon, L. L., & Freitas, L. B. L. (2015). Uma revisão de literatura sobre a definição de projeto de vida na adolescência. *Interação em Psicologia*, 19(2), 281-292. <http://dx.doi.org/10.5380/psi.v19i2.35218>
- Donaldson, S. I., Dollwet, M., & Rao, M. A. (2015). Happiness, excellence, and optimal human functioning revisited: Examining the peer-reviewed literature linked to positive psychology. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 185-195. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2014.943801>
- Esteban, R. F. C., Hernández, R. M., & Alhuay-Quispe, J. (2017). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología. *Revista*

Funcionamento psicológico positivo na adolescência: Contributos para a sua caracterização e avaliação

- Internacional de Investigación en Ciencias Sociales*, 13(2), 133-146.  
<https://doi.org/10.18004/riics.2017.diciembre.133-146>
- Fernández-Ríos, L., & Vázquez, M. V. (2018). Historia, investigación y discurso de la psicología positiva: Un abordaje crítico. *Terapia Psicológica*, 36(2), 123-133.  
<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082018000200123>
- Fernandes, H. M., Vasconcelos-Raposo, J., Bertelli, R., & Almeida, L. (2011). Satisfação escolar e bem-estar psicológico em adolescentes portugueses. *Revista Lusófona de Educação*, 18, 155-172.
- Field, A. (2009). *Descobrimo a estatística usando o SPSS*. (2ª ed.). Artmed.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Gaspar, T., Tomé, G., Gómez-Baya, D., Guedes, F. B., Cerqueira, A., Borges, A., & Matos, M. G. (2019). O bem-estar e a saúde mental dos adolescentes portugueses. *Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente*, 10(1), 17-27.  
<https://doi.org/10.34628/jomr-s915>
- Gasparotto, G. S., Szeremeta, T. P., Vagetti, G. C., Stoltz, T., & Oliveira, V. (2018). O autoconceito de estudantes de ensino médio e a sua relação com desempenho acadêmico: Uma revisão sistemática. *Revista Portuguesa de Educação*, 31(1), 21-37. <https://doi.org/10.21814/rpe.13013>
- Güemes-Hidalgo, M., González-Fierro, M. J. C., & Vicario, M. I. H. (2017). Pubertad y adolescencia. *Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*, 5(1), 7-22. <https://doi.org/10.34628/jomr-s915>
- Hanke, E. S., & Câmara, S. G. (2021). Bem-estar na adolescência: Papel da cidade e da comunidade. *Revista Psicologia e Saúde*, 13(1), 51-63.  
<http://dx.doi.org/10.20435/pssa.v13i1.1029>
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Hobfoll, S. E. (2011). Conservation of resource caravans and engaged settings. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 84, 116-122.  
<https://doi.org/10.1111/j.2044-8325.2010.02016.x>
- Huta, V. (2017). Meta-Positive-Psychology. In M. A. White, G. R. Slemp & A. S. Murray (Eds.), *Future directions in well-being: Education, organizations, and policy* (pp. 175-180). Springer.
- Kazdin, A. E. (1993). Adolescent mental health. *American Psychologist*, 48(2), 127-141.  
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.48.2.127>

Funcionamento psicológico positivo na adolescência: Contributos para a sua caracterização e avaliação

- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling* (2nd ed.). Guilford Press.
- Kroesbergen, E., Van Hooijdonk, M., Van Viersen, S., Middel-Lalleman, M., & Reijnders, J. (2016). The psychological well-being of early identified gifted children. *Gifted Child Quarterly*, 60(1), 16-30. <https://doi.org/10.1177/0016986215609113>
- Lepre, R. M., & Oliveira, J. (2022). Adolescência e construção da personalidade moral. *Dialogal*, 41, 1-15. <https://doi.org/10.5585/41.2022.21333>
- Lira, C. J., Peinado, J. E., Solano-Pinto, N., Ornelas, M., & Veja, H. B. (2020). Relaciones entre autoconcepto y bienestar psicológico en universitarias mexicanas. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*, 2(55), 59-70. <https://doi.org/10.21865/RIDEP55.2.05>
- Lucas, C., Freitas, C., Oliveira, C., Machado, M., & Monteiro, M. (2012). Exercício físico e satisfação com a vida: Um estudo com adolescentes. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 13(1), 78-86.
- Machado, W. de L., & Bandeira, D. R. (2012). Bem-estar psicológico: Definição, avaliação e principais correlatos. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 29(4), 587-595. <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2012000400013>
- Maia, M. F. M., Tolentino, T. M., Lima, C. A. G., Sôza, B. V. O., Lafeta, J. C., Silva, K. R. P., Oliveira, C. M., Mendes, I. H. R., Oliveira, A. C., Junior, A. L., Ferreira, J. V. S., Santos, A. T., & Formiga, N. S. (2017). Psicologia positiva e o bem-estar: Estudo dos aspectos saudáveis do viver. *Revista Eletrônica Nacional de Educação Física*, 7(9). <https://doi.org/10.35258/rn2017070900001>
- Marques, C., Silva, A. D., & Taveira, M. C. (2017). Valores como preditores da satisfação com a vida em jovens. *Psico-USF*, 22, 207-215. <https://doi.org/10.1590/1413-82712017220202>
- Marôco, J. (2007). *Análise estatística com utilização do SPSS* (3ª ed.). Edições Sílabo.
- Marôco, J. (2011). *Análise Estatística com o SPSS Statistics* (5ª ed.). ReportNumber, Lda.
- Massé, R., Poulin, C., Dassa, C., Lambert, J., Bélair, S., & Battaglini, M. A. (1998). Élaboration et validation d'un Outil de mesure du bien-être psychologique: L'ÉMMBEP. *Revue Canadienne de Santé Publique*, 89(5), 352-357. <https://doi.org/10.1007/BF03404490>
- Matamá, J., Mendes, R., Pinho-Pereira, S., Nascimento, D., Campina, A., & Costa-Lobo, C. (2017). Bem-estar subjetivo: Uma revisão narrativa da literatura. *Revista de Estudos e Investigación en Psicología Y Educación*, Extr(5), 243-246. <https://doi.org/10.17979/reipe.2017.0.05.2664>

Funcionamento psicológico positivo na adolescência: Contributos para a sua caracterização e avaliação

- Matos, M. G., & Carvalhosa, S. F. (2001). A saúde dos adolescentes: Ambiente escolar e bem-estar. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 2(2), 43-53. <http://hdl.handle.net/10400.12/1040>
- Merino, M. D., & Privado, J. (2022, 8-10 setembro). *Adaptación y validación de la Escala de Funcionamiento Psicológico Positivo (FPP) a la población adolescente española*. [Apresentação em Conferência]. I Congresso Internacional de Investigação e Intervenção em Psicologia Escolar e da Educação, Braga, Portugal.
- Merino, M. D., & Privado, J. (2015). Positive psychological functioning: Evidence for a new construct and its measurement. *Anales de Psicología*, 31(1), 45–54. <https://doi.org/10.6018/analesps.31.1.171081>
- Merino, M. D., Privado, J., Díaz, E., Rubio, S., & López, M. I. (2017). Funcionamiento psicológico positivo en España: ¿Existen diferencias en función del nivel educativo? *Revista de Estudios e Investigación En Psicología y Educación*, Extr(7), 118–122. <https://doi.org/10.17979/reipe.2017.0.07.3000>
- Merino, M. D., Privado, J., & Gracia, Z. (2015). Validación mexicana de la escala de funcionamiento psicológico positivo. Perspectivas en torno al estudio del bienestar y su medida. *Salud Mental*, 38(2), 109–115. <https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2015.015>
- Miller, S., Connolly, P., & Maguire, L. K. (2013). Wellbeing, academic buoyancy and educational achievement in primary school students. *International Journal of Education Research*, 62, 239-248. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2013.05.004>
- Mota, C. P., & Oliveira, I. (2020). Efeito do suporte social e personalidade no bem-estar psicológico em adolescentes de diferentes contextos relacionais. *Psicologia Clínica e Cultural*, 36, 1-15. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e3641>
- Newman, B. M., & Newman, P. R. (2018). *Development through life a psychosocial Approach* (13th ed.). Cengage Learning.
- Ojeda, F. J. R., Velasco, A. S., & Moyeda, I. X. G. (2011). Relación del bienestar psicológico, depresión y rendimiento académico en estudiantes de secundaria. *Psicología Iberoamericana*, 19(2), 27-37.
- Oliveira, E. P., Ramos, L., & Almeida, L. S. (2022). *Escala de Funcionamiento Psicológico Positivo – Versão para Adolescentes*, adaptada e traduzida para a língua portuguesa. Edição de autor.
- Oliveira, C. J. (2018). *A relação entre os problemas internalizantes e externalizantes e o bem-estar psicológico na adolescência*. o [Unpublished master's thesis]. Universidade de Lisboa.
- Oliveira, E. P., Merino, M. D., Privado, J., & Almeida, L. (2018). Escala de funcionamento Psicológico Positivo: Adaptação e Estudos Iniciais de Validação em

Funcionamento psicológico positivo na adolescência: Contributos para a sua caracterização e avaliação

- Universitários Portugueses. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*, 48(3), 151-162. <https://doi.org/10.21865/RIDEP48.3.13>
- Oliveira, E. P., Merino, M. D., Privado, J., & Almeida, L. (2017). Funcionamento psicológico positivo numa amostra portuguesa de estudantes. *Revista de Estudios e Investigación En Psicología y Educación*, (7), 092–096. <https://doi.org/10.17979/reipe.2017.0.07.2733>
- Palacios, X. (2019). Adolescencia: ¿una etapa problemática del desarrollo humano?. *Revista Ciencias de la Salud*, 17(1), 5-8. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/vol17num12019>
- Patton, G. C., Sawyer, S. M., Santelli, J. S., Ross, D. A., Afi, R., Allen, N. B., Arora, M., Azzopardi, P., & Baldwin, W. (2016). Our future : A Lancet commission on adolescent health and wellbeing. *The Lancet*, 387, 2423–2479. [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)00579-1](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(16)00579-1)
- Pestana, M. H., & Gageiro, J. N. (2003). *Análise de dados para ciências sociais: a complementaridade do SPSS* (3ª ed). Edições Sílabo.
- Portela, M. (2021). Preliminary study of the psychometric properties of the positive psychological functioning scale in a sample of Uruguayan adolescents. *Ciencias Psicológicas*, 15(1), 1–23. <https://doi.org/10.22235/cp.v15i1.2396>
- Ramos, L. A., Paixão, M. P., & Simões, M. F. (2011). Os mecanismos sociocognitivos e o bem-estar psicológico: Proposta de um modelo integrativo. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 45(2), 133-147. [https://doi.org/10.14195/1647-8614\\_45-2\\_6](https://doi.org/10.14195/1647-8614_45-2_6)
- Ramos, L. M. A. (2016). *Os mecanismos sócio-cognitivos e o bem-estar psicológico: Teste de um modelo integrativo em estudantes universitários*. [Unpublished doctoral dissertation]. Universidade da Beira Interior.
- Ramos, M. M. (2017). *Autoestima, autocompaixão e bem-estar psicológico na adolescência* [Unpublished Master's thesis]. Universidade de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10451/32861>
- Rossi, V. A., Martins, A. C. F., Tashima-Cid, D. P., & Dias, M. (2020). Reflexões sobre bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. *Revista Organizações em Contexto*, 16(31), 151-175. <https://doi.org/10.15603/1982-8756/roc.v16n31p151-175>
- Rosa-Rodríguez, Y., Cartagena, N. N., Peña, Y. M., Berrios, A. Q., & Osorio, N. T. (2015). Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social percibido com relación al sexo y nivel de estudio en universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 33(1), 31-43. <http://dx.doi.org/10.12804/apl33.01.2015.03>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of

Funcionamento psicológico positivo na adolescência: Contributos para a sua caracterização e avaliação

- research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Santana, V. S., & Godim, S. M. G. (2016). Regulação emocional, bem-estar psicológico e bem-estar subjetivo. *Estudos de Psicologia*, 21(1), 58-68. <https://doi.org/10.5935/1678-4669.20160007>
- Santos, A., Simões, C., Lebre, P., & Matos, M. G. (2019). Autoeficácia e outras questões psicossociais: Como se sentem os adolescentes portugueses. *Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente*, 10(1), 51-61.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Senna, S. R. C. M., & Dessen, M. A. (2012). Contribuições das teorias do desenvolvimento humano para a concepção contemporânea da adolescência. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 28(1), 101–108. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722012000100013>
- Silva, A. B., Matos, M. G., & Diniz, J. A. (2010). Idade, género e bem-estar subjetivo nos adolescentes. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 44(2), 39-61. [https://doi.org/10.14195/1647-8614\\_44-2\\_3](https://doi.org/10.14195/1647-8614_44-2_3)
- Silva, D., Paz, A. J. O., Soliva, B., Comiran, G., Picini, G., Souza, L. B., Sotoriva, M., Sacaris, R., & Marçal, S. A. S. (2009). Bem-estar psicológico versus distress: Um estudo exploratório sobre saúde mental. *Revista Científicas da UNIPAR*, 17(2), 59-68.
- Silva, R. A., Horta, B. L., Pontes, L. M., Faria, L. M., Souza, L. D. M., Cruzeiro, A. L. S., & Pinheiro, R. T. (2007). Bem-estar psicológico e adolescência: Fatores associados. *Cadernos de Saúde Pública*, 23, 1113-1118. <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2007000500013>
- Simão, A. M. V. (2004). O conhecimento estratégico e a auto-regulação da aprendizagem. In A. L. Silva, A. M. V. Simão & I. Sá (Eds.), *A Auto-regulação da aprendizagem: Estudos Empíricos* (pp. 79-94). Intermeio.
- Simões, R. M. P., Santos, J. C., Façanha, J., Erse, M., Loureiro, C., Marques, L. A., Quaresma, H., & Matos, E. (2018). Promoção do bem-estar em adolescentes:

Funcionamento psicológico positivo na adolescência: Contributos para a sua caracterização e avaliação

- Contributos do projeto +Contigo. *Portuguese Journal of Public Health*, 36, 41-49. <https://doi.org/10.1159/000486468>
- Simões, C., Matos, M. G., & Batista-Foguet, J. (2008). Saúde e felicidade na adolescência: Factores individuais e sociais associados às perceções de saúde e de felicidade dos adolescentes portugueses. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 4(2), 19-38.
- Soraia, M. S., Gumbau, S. L. (2016). Hacia una psicología positiva aplicada. *Papeles del Psicólogo*, 37(3), 161-164.
- Strelhow, M. R. W., Bueno, C. O., & Câmara, S. G. (2010). Percepção de saúde e satisfação com a vida em adolescentes: Diferença entre os sexos. *Revista Psicologia e Saúde*, 2(2), 42-49. <https://doi.org/10.20435/pssa.v2i2.62>
- Sun, X., Chan, D. W., & Chan, L. (2016). Self-compassion and psychological well-being among adolescents in Hong Kong: Exploring gender differences. *Personality and Individual Differences*, 101, 288-292. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.011>
- Patton, G. C., Sawyer, S. M., Santelli, J. S., Ross, D. A., Afi, R., Allen, N. B., Arora, M., Azzopardi, P., & Baldwin, W. (2016). Our future: A Lancet commission on adolescent health and wellbeing. *The Lancet*, 387, 2423-2479. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.011>
- Portela, M. (2021). Preliminary study of the psychometric properties of the positive psychological functioning scale in a sample of Uruguayan adolescents. *Ciencias Psicológicas*, 15(1), 1-11. <https://doi.org/10.22235/cp.v15i1.2396>.
- Taber, K. S. (2018). The use of Cronbach's alpha when developing and reporting research instruments in science education. *Research in Science Education*, 48, 1273-1296. <https://doi.org/10.1007/s11165-016-9602-2>
- Tomé, G., Gómez-Baya, D., Cerqueira, A., & Matos, M. G. (2019). Que escola é precisa para aprender, sem pôr em perigo o bem-estar e as relações interpessoais dos adolescentes. *Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente*, 10(1), 63-73.
- Zappe, J. G., & Dell'Aglio, D. D. (2016). Adolescência em diferentes contextos de desenvolvimento: Risco e proteção em uma perspectiva longitudinal. *PSICO*, 47(2), 99-110. <http://dx.doi.org/10.15448/1980-8623.2016.2.21494>
- Žukauskienė, R. (2013). Adolescence and well-being. In Bem-Arieh, A., Casas, F., Frønes, I., & Korbin, J., E. (Eds.), *Handbook of child well-being: Theories, methods and policies in global perspective I* (pp. 1713-1738). Springer. [10.1007/978-90-481-9063-8\\_67](https://doi.org/10.1007/978-90-481-9063-8_67)

## **Anexos**

## **Anexo 1 – Aprofundamento do enquadramento teórico da dissertação**

### **Psicologia Positiva**

O trabalho enquadra-se na área de estudo da Psicologia Positiva, uma corrente que tem recebido um forte apoio, estímulo e desenvolvimento no seio da comunidade científica, especialmente desde a viragem do último século. Em termos globais, a Psicologia Positiva visa compreender e capacitar os indivíduos, as comunidades (ou grupos) e as instituições a florescerem, promovendo os seus pontos mais fortes (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) e procurando compreender de que forma conseguem ultrapassar os desafios que surgem ao longo da sua vida (Fernández-Ríos & Vázquez, 2018). Pode ser entendida como transversal a diversas áreas de aplicação da Psicologia, tais como a saúde, o trabalho, a educação, o desporto, o tempo livre, entre outras, onde coloca em evidência as experiências positivas, as forças psicológicas e as características positivas que marcam as coletividades (Soria & Gumbau, 2016). Assim, a Psicologia Positiva influencia em variados contextos, inspirando estudos nos vários campos de atividade e de realização de indivíduos, grupos e organizações, desde a saúde pública, à educação, economia, política, neurociência, entre outras (Danaldson et al., 2015).

Martin Seligman e Mihály Csikszentmihályi, distinguiram-se no início deste século pelo forte impulso dado ao estudo da Psicologia Positiva, descrevendo-a como a ciência da experiência subjetiva, dos traços positivos individuais e da felicidade autêntica (Alarcón & Perú, 2017; Compton & Hoffman, 2019). De forma geral, a Psicologia Positiva preocupa-se em compreender os aspetos positivos, adaptativos, criativos e emocionalmente satisfatórios do comportamento humano (Compton & Hoffman, 2019). Deste modo, esta abordagem, tem como foco, o bem-estar do ser humano e da sociedade em geral, incluindo componentes e constructos como o otimismo, a satisfação com a vida, a criatividade, a resiliência, entre outros. Com o intuito de contribuir para a felicidade, o crescimento pessoal e a qualidade de vida das pessoas, para a prevenção de situações de risco ao nível da saúde mental, mas também para uma melhor cidadania e para o desenvolvimento de instituições positivas (Alzina & Paniello, 2017). O facto de centrar a sua atividade no estudo e compreensão das vertentes positivas do funcionamento psicológico e nas forças do ser humano permitiu à Psicologia Positiva, demarcar-se de outras abordagens mais comuns na Psicologia tradicional, que vigoravam até ao final do século passado, tipicamente mais centradas no funcionamento patológico, na doença mental e nas dificuldades ou fragilidades dos indivíduos (Alarcón & Perú, 2017). Assim, a Psicologia Positiva fornece uma nova lente,

## Funcionamento psicológico positivo na adolescência: Contributos para a sua caracterização e avaliação

através da qual se pode examinar o comportamento humano em vários aspetos da vida, não obstante o mesmo rigor científico e métodos característicos do campo da Psicologia (Donaldson et al., 2015). Ao longo dos últimos anos têm-se consolidado evidências sobre a eficácia da intervenção da Psicologia Positiva, com o principal intuito de aumentar o bem-estar das pessoas, a partir, por exemplo, da promoção da resiliência, da satisfação com a vida e da realização de metas pessoais e coletivas (Donaldson et al., 2015).

Em suma, segundo a Psicologia Positiva, considera-se importante, alcançar um conhecimento alargado sobre o bem-estar psicológico e as condições facilitadoras do seu desenvolvimento e promoção, conseqüente do bom funcionamento psicológico, dando enfoque na relevância de recursos e virtudes do ser humano (Oliveira et al., 2018). Desta forma, tem sido crescente a preocupação com o funcionamento psicológico positivo, o bem-estar, a promoção da melhoria da qualidade de vida, prevenindo psicopatologias, fortalecendo características, comportamentos adaptativos e competências de maneira a promover o desenvolvimento pessoal e o enfrentamento de situações adversas (Alarcón & Perú, 2017).

De facto, o funcionamento psicológico positivo e o bem-estar têm sido alvo de abundante pesquisa nas últimas décadas, dando origem a uma grande profusão e disseminação de modelos e definições, bem como a um conjunto de resultados empíricos e de intervenções de reconhecido mérito. Simultaneamente, a necessidade de investir numa melhor operacionalização de conceitos, o desenvolvimento de instrumentos adequados, para a avaliação destes construtos e na sistematização e integração de princípios básicos, nos quais se fundamentam os materiais produzidos. Tomando as palavras de Huta (2017, p.176):

*“Much of positive psychology is a collection of valuable but disparate research findings and interventions, like tools in a toolbox. What we need is more meta-positive-psychology: research and insight to arrive at a short-list of overarching principles describing how the whole positive psychology toolbox fits into human life – the philosophy and assumptions behind the tools, how to approach the tools, how to use them, and what to expect of them.”*

### **Bem-estar**

Segundo Seligman, “Bem-estar é um construto, e felicidade é uma coisa.” (Borges, 2017, p.43). Com o surgimento da Psicologia Positiva e o estudo do bem-estar, do ponto de vista teórico, este último conceito, remete para duas abordagens, que tradicionalmente foram sendo concetualizadas de forma distinta: a eudaimónica e a

hedónica (Ryan & Deci, 2001). A abordagem eudaimónica centra-se na autorrealização e no desenvolvimento/crescimento pessoal, por sua vez a abordagem hedónica defende que o bem-estar é a obtenção de prazer momentâneo, baseando-se muito nas emoções, nomeadamente positivas, como a felicidade (Ryff, 1989). Corroborando, desta forma com a distinção das particularidades específicas de cada conceptualização do bem-estar, começou progressivamente a associar-se à perspetiva hedónica o termo felicidade e a ser referenciado como bem-estar subjetivo (L. Ramos, 2016). Relativamente à perspetiva eudaimónica começou a ser referenciada segundo os termos bem-estar psicológico e a realização individual plena (L. Ramos, 2016). Independentemente de ambos os conceitos se referirem ao bem-estar, o bem-estar subjetivo destaca um estado momentâneo e, por sua vez, o bem-estar psicológico enfatiza traços individuais mais estáveis ao longo do tempo (Santana & Gondim, 2016). De acordo com os estudos de Ryan e Deci (2001), em referência à temática, tais abordagens sobre o bem-estar distinguem-se pelo facto de, na hedónica, o foco incidir no resultado da felicidade, enquanto na eudaimónica, o enfoque apresenta-se no processo de viver bem. Ou seja, apesar de partilharem afinidades conceptuais, o bem-estar psicológico e o bem-estar subjetivo, diferenciam-se na contribuição que oferecem à perceção de felicidade e satisfação geral com a vida (Santana & Gondim, 2016).

Atualmente, ainda existe alguma dificuldade a nível da operacionalização dos construtos referentes ao bem-estar, tendo em conta qualquer uma das abordagens referidas, por isso se deve a importância e o crescente interesse pelo aprofundamento científico do bem-estar (L. Ramos, 2016). Contudo, é de referir que, ao longo dos anos e não obstante as diferentes conceptualizações do bem-estar, bem como a preferência de alguns autores por alguns dos seus componentes e perspetivas, verifica-se uma consolidação relativamente a ser um construto onde o indivíduo tem o papel fundamental, na medida em que implica uma autoavaliação (Matamá et al., 2017).

## **Bem-estar Psicológico**

O bem-estar psicológico diz respeito ao nível pleno de funcionamento psicológico positivo do indivíduo, com autoconhecimento suficiente e maturidade necessária nos diversos domínios da vida (Rossi et al., 2020). Focando na perspetiva eudaimónica e na autoavaliação, após uma vasta revisão de literatura, Ryff (1989) formulou um modelo de Bem-Estar Psicológico, no qual se baseou para construir a *Scales of Psychological Well-Being*. Neste modelo, o bem-estar psicológico inclui seis dimensões: o indivíduo conseguir aceitar-se como é, com uma atitude positiva relativa a si, tendo consciência das suas características menos positivas e do seu passado, que corresponde à aceitação de si; a capacidade de agir de acordo com as suas vontades e crenças, sem obedecer às

## Funcionamento psicológico positivo na adolescência: Contributos para a sua caracterização e avaliação

influências externas, que reflete a autonomia; habilidade para conseguir ter maior proveito próprio do meio ambiente, correspondente ao domínio do meio; construir relações interpessoais consistentes, representando as relações com os outros; ambicionar e empenhar-se em atingir um sentido na sua vida, que diz respeito ao propósito de vida; e ainda, o crescimento pessoal, que reflete, entre outros aspetos, a abertura a novas experiências e desafios (Machado & Bandeira, 2012; Merino & Privado, 2015; Merino et al., 2015; Oliveira et al., 2018; Ryff & Singer, 2008). Deste modo, com a satisfação das diversas áreas de vida, transversalmente satisfazendo as necessidades físicas, psicológicas e sociais individuais, desenvolvendo estratégias e enriquecimento pessoal, o ser humano dedica-se ao seu bem-estar psicológico (Silva et al., 2009). Assim, o bem-estar psicológico é um conceito multidimensional e a sua avaliação reflete características e potencialidades relativas ao funcionamento psicológico positivo (Machado & Bandeira, 2012; Oliveira et al., 2017).

### **O bem-estar na adolescência**

Uma das etapas do ciclo vital do ser humano diz respeito à adolescência (Barros, 2019; Zappe & Dell'Aglio, 2016), representada por uma grande variabilidade nos distintos aspetos do desenvolvimento (Güemes-Hidalgo et al., 2017). Desde os primórdios dos estudos da psicologia, que a adolescência tem sido considerada uma fase difícil no processo de desenvolvimento para a vida adulta (Žukauskienė, 2013). Segundo os trabalhos de Piaget (cit in Güemes-Hidalgo et al., 2017), os adolescentes alteram o seu pensamento concreto para o pensamento abstrato, desenvolvem características de maturidade, salientando a projeção do seu futuro. Deste modo, é durante a adolescência que muitas metas relativas ao futuro começam a ser trabalhadas e desenvolvidas (Dellazzana-Zanon & Freitas, 2015). O adolescente começa a desenvolver as condições necessárias, a nível cognitivo, tendo por base as suas experiências prévias (Dellazzana-Zanon & Freitas, 2015). Durante este período tão característico de adaptações a mudanças, inicia-se também a puberdade, um fenómeno biológico e fisiológico, que acentua severamente as mudanças corporais e, conseqüentemente, também o desenvolvimento psicológico dos indivíduos (Lepre & Oliveira, 2022). Conjuntamente, todas as alterações, que são normalmente experienciadas pelos adolescentes e modificam a forma que estes pensam em si próprios e se relacionam com os outros, são influenciadas pelas expectativas e percepções derivadas da sociedade, evidenciando um impacto psicológico e comportamental nesta população (Newman & Newman, 2018).

A adolescência não é vivenciada de igual forma por todos os indivíduos, porém entende-se globalmente como uma fase de desenvolvimento sociocultural,

## Funcionamento psicológico positivo na adolescência: Contributos para a sua caracterização e avaliação

historicamente construída a partir de alterações a nível biopsicológico e social (Strelhow et al., 2010). Cada adolescente desenvolve-se a partir das suas vivências, atividades, contextos onde está inserido e forma de viver a vida (Strelhow et al., 2010). Todavia, um dos níveis mais afetados pelas alterações, características desta etapa, é o desenvolvimento afetivo, uma vez que se verifica inconstância relativamente a aspetos da personalidade, como são exemplos o autoconceito e a autoestima, que poderão originar conflitos internos e questionamentos (Lepre & Oliveira, 2022). Com o objetivo de atingir respostas, aceitação de si e, ainda, na tentativa de afirmação na sociedade, os adolescentes tendem a procurar e manifestar as suas preferências e interesses de forma mais enfática (Lepre & Oliveira, 2022). Em suma, na adolescência ocorre o desenvolvimento dinâmico do cérebro dos indivíduos, em que a interação com o ambiente social adapta-se às capacidades individuais, de forma a promover a aquisição de recursos físicos, cognitivos, emocionais e sociais fundamentais para a saúde e o bem-estar plenos (Patton et al., 2016).

Um funcionamento psicológico saudável na adolescência ocorre quando o desenvolvimento é saudável e normativo, afetando positivamente o bem-estar dos indivíduos (Oliveira, 2018). Para tal, é importante o aprofundamento do estudo acerca do desenvolvimento na adolescência, reconhecer as características, compreender as necessidades e os riscos desta fase do ciclo de vida de modo a eliminar estereótipos e preconceitos e, contribuir para o desenvolvimento de futuros adultos mentalmente saudáveis (Palacios, 2019). Portanto, os anos da adolescência são centrais no desenvolvimento de saúde e bem-estar (Patton et al., 2016), de modo que a Psicologia Positiva possibilita a compreensão dos aspetos responsáveis por fortalecer os indivíduos, nomeadamente os adolescentes, auxiliando na construção de competências (Maia et al., 2017). Assim sendo, reconhece-se o desenvolvimento de capacidades relacionadas à adaptação e melhoria de saúde e do bem-estar (Patton et al., 2016; Senna & Dessen, 2012). É importante identificar os fatores que contribuem para o bem-estar psicológico, numa fase que por vezes os fatores de risco se evidenciam, especificamente os desenvolvimentos cognitivos e socio-emocionais que podem promover o adolescente a relacionar-se mais consigo próprio e com o mundo (Sun et al., 2016). Estas alterações em específico, instituem neles mais autoconsciência e autoconhecimento (Sun et al., 2016).

Por conseguinte, esta período de desenvolvimento é essencial na vida do ser humano, podendo constituir também, uma fase de maior vulnerabilidade e dificuldades pessoais acrescidas, face à adaptação necessária para lidar com um amplo conjunto de mudanças associadas ao crescimento nesta etapa do ciclo de vida, tanto ao nível físico, como cognitivo, emocional e social (Fernandes et al., 2011). A ocorrência de diversos

## Funcionamento psicológico positivo na adolescência: Contributos para a sua caracterização e avaliação

momentos de maior vulnerabilidade encontra-se associada à má gestão de adversidades pessoais e sociais (Silva et al., 2007), à manifestação de perturbações de adaptação e emocionais, bem como a problemas comportamentais, muito característicos desta fase de transição de vida (Kazdin, 1993). No mesmo sentido, a vinculação da cultura e das condições socioeconómicas são essenciais, pois são aspetos que influenciam a forma de, nesta etapa, os adolescentes, experienciarem a vida (Hanke & Câmara, 2021). Além disso, com base na revisão de literatura realizada pode concluir-se que a escola exerce um papel fundamental na promoção e intervenção na saúde mental (Aldridge & McChesney, 2018; Simões et al., 2018), na qualidade de vida e bem-estar dos adolescentes (Gaspar et al., 2019). Deste modo, a escola desempenha uma importância relevante na adaptação psicossocial dos adolescentes, salientando a importância da concretização de ações que promovam enfoque além do melhor ajustamento escolar, visem a promoção de saúde e bem-estar (Tomé et al., 2019). Uma das competências associadas a um desenvolvimento do adolescente harmonioso, relacionado com o sucesso escolar e a satisfação com a vida é a autoeficácia (Santos et al., 2019). Outras competências como a ligação afetiva, o suporte social, a interação com os outros, a adequação do comportamento às normas, o desfrutar da vida e prazer são as mais associadas à satisfação com a vida nos adolescentes (Marques et al., 2017).

É de salientar então que elevados níveis de bem-estar e satisfação com a vida percebidos facilitam um melhor desenvolvimento, visto que a mais relevante influência na percepção que os jovens têm do seu bem-estar é a percepção de um ambiente positivo na escola (Matos & Carvalhosa, 2001).

### **Estudos sobre o bem-estar em função do género e do ano de escolaridade dos adolescentes**

Num estudo sobre o bem-estar e a saúde mental dos adolescentes portugueses, os autores chegaram à conclusão que existem diferenças de género relativamente à percepção de qualidade de vida e fatores associados à saúde mental, que consequentemente interferem com o bem-estar dos indivíduos (Gaspar et al., 2019). Segundo um estudo de Ojeda e colaboradores (2011), relativamente à relação de bem-estar psicológico, depressão e rendimento académico em estudantes do ensino secundário, tendo como objetivo investigar se existem diferenças no bem-estar psicológico em função do género, do nível de depressão e do desempenho académico numa amostra de adolescentes, concluiu-se que as raparigas apresentam níveis mais elevados de bem-estar psicológico. Em acréscimo, Rosa-Rodríguez e colaboradores (2015), concluíram que as raparigas tinham valores mais elevados quando comparadas com os rapazes, a nível do bem-estar psicológico. No entanto, há também um conjunto

## Funcionamento psicológico positivo na adolescência: Contributos para a sua caracterização e avaliação

de estudos que apontam para resultados mais favoráveis no género masculino, ao nível das perceções em torno do bem-estar psicológico, da felicidade e da satisfação com a vida (Lucas et al., 2012; Simões et al., 2008). Nesta mesma linha, Simões e colaboradores (2018), tendo como objetivo avaliar o nível de bem-estar numa amostra de adolescentes, salientam resultados com índices mais elevados de bem-estar no género masculino. Os estudos que se destinam a analisar as diferenças entre homens e mulheres ao nível do bem-estar ou de alguma das suas dimensões associadas, não têm sido consensuais na literatura.

Ao contrário da pesquisa centrada nas diferenças de género, os estudos que se destinam a analisar a relação entre o nível do bem-estar as idades e/ou anos de escolaridade, na adolescência, parecem consensuais ao longo da revisão da literatura. Um estudo relativo ao bem-estar psicológico na adolescência revelou uma diminuição do bem-estar psicológico percebido, tanto na componente afetivo-emocional como no componente cognitivo-avaliativo do bem-estar ao longo do desenvolvimento (Silva et al., 2010). Também um estudo de Matos e Carvalhosa (2001), revelou, que, com o aumento da idade, os adolescentes tendem a perceber uma diminuição na qualidade de vida e no bem-estar. Num estudo sobre o bem-estar e a saúde mental dos adolescentes portugueses, verificou-se que os participantes mais novos, nomeadamente do 8º ano de escolaridade, apresentavam valores mais positivos na perceção de qualidade de vida interligada com o bem-estar, comparativamente com os adolescentes mais velhos, especificamente os do 10º e 12º ano de escolaridade, que apresentaram valores menos positivos (Gaspar et al., 2019). Segundo um estudo de Santos et al. (2019) sobre a autoeficácia, o envolvimento com a escola e a satisfação com a vida dos adolescentes portugueses, os resultados demonstraram que há diferenças entre os anos de escolaridade, no que diz respeito à pressão com os trabalhos, bem como a quantidade de matéria e exigência da avaliação, aumentando à medida que o ano de escolaridade também aumenta.

### **Relação entre bem-estar e desempenho académico**

O desempenho académico, nos adolescentes, depende de diversos fatores intrínsecos e extrínsecos, para além da exposição e aquisição de conteúdos científicos, estando relacionado com condições sociais e psicológicas (Allen et al., 2013; Hines & HolcomMcCoy, 2013, cit in Gasparotto et al., 2018). Associa-se um melhor desempenho académico com o bem-estar psicológico, pois promove a saúde mental (Kroesbergen et al., 2016). O bem-estar afeta o rendimento académico dos adolescentes, visto que os estudantes aprendem melhor quando se encontram mais felizes, quando confiam mais nas suas capacidades e em si próprios e ainda, quando se

## Funcionamento psicológico positivo na adolescência: Contributos para a sua caracterização e avaliação

sentem aceites e valorizados por si e pelos outros (Berger et al., 2013). Os adolescentes mais satisfeitos com a escola são aqueles que também estão mais satisfeitos com a vida e mais felizes, demonstrando a relevância da escola como influenciador na integração social dos adolescentes (Tomé et al., 2019). Ou seja, uma das variáveis implicadas no bem-estar psicológico e na perceção de satisfação com a vida é o domínio académico (Ramos et al., 2011).

Num estudo de Fernandes e colaboradores (2011), sobre a satisfação escolar e o bem-estar psicológico em adolescentes, demonstrou-se que o rendimento académico é um dos influenciadores da satisfação escolar. Sendo que, a satisfação escolar evidencia uma maior relação com as dimensões do bem-estar psicológico, a aceitação de si, relações positivas com os outros e os objetivos na vida (Fernandes et al., 2011). Segundo um estudo de Miller e colaboradores (2013), existe uma relação estatisticamente significativa entre o bem-estar e o desempenho académico, concluindo a importância de promover o bem-estar num ambiente educacional. Também o estudo de Esteban e colaboradores (2017) concluiu que níveis altos de bem-estar psicológico são melhores preditores do rendimento académico. Por sua vez, no que diz respeito à relação entre bem-estar psicológico e o rendimento académico nos estudantes, revelou a nível estatístico, que o fator bem-estar psicológico relacionado com o rendimento académico não possui valores significativos (Ojeda et al., 2011).

## Referências

- Alarcón, R., Palma, U. R., & Perú, L. (2017). En torno a los fundamentos filosóficos de la psicología positiva. *Persona*, 20, 11-28. <https://doi.org/10.26439/persona2017.n20.1737>
- Aldridge, J. M., & McChesney, K. (2018). The relationships between school climate and adolescent mental health and wellbeing: A systematic literature review. *International Journal of Educational*, 88, 121-145. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2018.01.012>
- Alzina, R. B., & Paniello, S. H. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa de aulas felices. *Papeles Del Psicólogo*, 38(1), 57-69. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2822>
- Barros, L. S. (2019). Adolescência, desenvolvimento moral e educação: Considerações a partir do desenho animado Caverna do Gragão. *Aprender – Caderno de Filosofia e Psicologia Da Educação*. 24, 245-261. <https://doi.org/10.22481/aprender.i24.7773>
- Berger, C., Álamos, P., Milicic, N., & Alcalay, L. (2013). Rendimiento académico y las dimensiones personal y contextual del aprendizaje socioemocional: Evidencias de su asociación en estudiantes chilenos. *Universitas Psychologica*, 13(2), 627-638. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY13-2.radp>
- Borges, E. L. (2017). *Psicologia positiva: Uma mudança de perspectiva* (1ª ed.). Clube de Autores. <https://unisaesiano.com.br/lins/wp-content/uploads/2020/02/E-BOOK-v.1-Psicologia-Positiva-BORGES-E..pdf>
- Compton, W. C., & Hoffman, E. (2019). *Positive psychology: The science of happiness and flourishing*. (3ª ed.). Sage Publication.
- Dellazzana-Zanon, L. L., & Freitas, L. B. L. (2015). Uma revisão de literatura sobre a definição de projeto de vida na adolescência. *Interação em Psicologia*, 19(2), 281-292. <http://dx.doi.org/10.5380/psi.v19i2.35218>
- Donaldson, S. I., Dollwet, M., & Rao, M. A. (2015). Happiness, excellence, and optimal human functioning revisited: Examining the peer-reviewed literature linked to positive psychology. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 185-195. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2014.943801>
- Esteban, R. F. C., Hernández, R. M., & Alhuay-Quispe, J. (2017). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología. *Revista Internacional de Investigación en Ciencias Sociales*, 13(2), 133-146. <https://doi.org/10.18004/riics.2017.diciembre.133-146>

Funcionamento psicológico positivo na adolescência: Contributos para a sua caracterização e avaliação

- Fernández-Ríos, L., & Vázquez, M. V. (2018). Historia, investigación y discurso de la psicología positiva: Un abordaje crítico. *Terapia Psicológica*, 36(2), 123-133. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082018000200123>
- Fernandes, H. M., Vasconcelos-Raposo, J., Bertelli, R., & Almeida, L. (2011). Satisfação escolar e bem-estar psicológico em adolescentes portugueses. *Revista Lusófona de Educação*, 18, 155-172.
- Gaspar, T., Tomé, G., Gómez-Baya, D., Guedes, F. B., Cerqueira, A., Borges, A., & Matos, M. G. (2019). O bem-estar e a saúde mental dos adolescentes portugueses. *Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente*, 10(1), 17-27. <https://doi.org/10.34628/jomr-s915>
- Gasparotto, G. S., Szeremeta, T. P., Vagetti, G. C., Stoltz, T., & Oliveira, V. (2018). O autoconceito de estudantes de ensino médio e a sua relação com desempenho acadêmico: Uma revisão sistemática. *Revista Portuguesa de Educação*, 31(1), 21-37. <https://doi.org/10.21814/rpe.13013>
- Güemes-Hidalgo, M., González-Fierro, M. J. C., & Vicario, M. I. H. (2017). Pubertad y adolescencia. *Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*, 5(1), 7-22. <https://doi.org/10.34628/jomr-s915>
- Hanke, E. S., & Câmara, S. G. (2021). Bem-estar na adolescência: Papel da cidade e da comunidade. *Revista Psicologia e Saúde*, 13(1), 51-63. <http://dx.doi.org/10.20435/pssa.v13i1.1029>
- Hobfoll, S. E. (2011). Conservation of resource caravans and endaged settings. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 84, 116-122. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8325.2010.02016.x>
- Huta, V. (2017). Meta-Positive-Psychology. In M. A. White, G. R. Slemp & A. S. Murray (Eds.), *Future directions in well-being: Education, organizations, and policy* (pp. 175-180). Springer.
- Kazdin, A. E. (1993). Adolescent mental health. *American Psychologist*. 48(2), 127-141. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.48.2.127>
- Kroesbergen, E., Van Hooijdonk, M., Van Viersen, S., Middel-Lalleman, M., & Reijnders, J. (2016). The psychological well-being of early identified gifted children. *Gifted Child Quarterly*, 60(1), 16-30. <https://doi.org/10.1177/0016986215609113>
- Lepre, R. M., & Oliveira, J. (2022). Adolescência e construção da personalidade moral. *Dialogial*, 41, 1-15. <https://doi.org/10.5585/41.2022.21333>
- Lucas, C., Freitas, C., Oliveira, C., Machado, M., & Monteiro, M. (2012). Exercício físico e satisfação com a vida: Um estudo com adolescentes. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 13(1), 78-86.

Funcionamento psicológico positivo na adolescência: Contributos para a sua caracterização e avaliação

- Machado, W. de L., & Bandeira, D. R. (2012). Bem-estar psicológico: Definição, avaliação e principais correlatos. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 29(4), 587–595. <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2012000400013>
- Maia, M. F. M., Tolentino, T. M., Lima, C. A. G., Sôuza, B. V. O., Lafeta, J. C., Silva, K. R. P., Oliveira, C. M., Mendes, I. H. R., Oliveira, A. C., Junior, A. L., Ferreira, J. V. S., Santos, A. T., & Formiga, N. S. (2017). Psicologia positiva e o bem-estar: Estudo dos aspetos saudáveis do viver. *Revista Eletrônica Nacional de Educação Física*, 7(9). <https://doi.org/10.35258/rn2017070900001>
- Marques, C., Silva, A. D., & Taveira, M. C. (2017). Valores como preditores da satisfação com a vida em jovens. *Psico-USF*, 22, 207-215. <https://doi.org/10.1590/1413-82712017220202>
- Matamá, J., Mendes, R., Pinho-Pereira, S., Nascimento, D., Campina, A., & Costa-Lobo, C. (2017). Bem-estar subjetivo: Uma revisão narrativa da literatura. *Revista de Estudos e Investigación en Psicología Y Educación, Extr(5)*, 243-246. <https://doi.org/10.17979/reipe.2017.0.05.2664>
- Matos, M. G., & Carvalhosa, S. F. (2001). A saúde dos adolescentes: Ambiente escolar e bem-estar. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 2(2), 43-53. <http://hdl.handle.net/10400.12/1040>
- Merino, M. D., & Privado, J. (2015). Positive psychological functioning: Evidence for a new construct and its measurement. *Anales de Psicología*, 31(1), 45–54. <https://doi.org/10.6018/analesps.31.1.171081>
- Merino, M. D., Privado, J., Díaz, E., Rubio, S., & López, M. I. (2017). Funcionamiento psicológico positivo en España: ¿Existen diferencias en función del nivel educativo? *Revista de Estudios e Investigación En Psicología y Educación, Extr(7)*, 118–122. <https://doi.org/10.17979/reipe.2017.0.07.3000>
- Merino, M. D., Privado, J., & Gracia, Z. (2015). Validación mexicana de la escala de funcionamiento psicológico positivo. Perspectivas en torno al estudio del bienestar y su medida. *Salud Mental*, 38(2), 109–115. [10.17711/SM.0185-3325.2015.015](https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2015.015)
- Miller, S., Connolly, P., & Maguire, L. K. (2013). Wellbeing, academic buoyancy and educational achievement in primary school students. *International Journal of Education Research*, 62, 239-248. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2013.05.004>
- Newman, B. M., & Newman, P. R. (2018). *Development through life a psychosocial Approach* (13th ed.). Cengage Learning.
- Ojeda, F. J. R., Velasco, A. S., & Moyeda, I. X. G. (2011). Relación del bienestar psicológico, depresión y rendimiento académico en estudiantes de secundaria. *Psicología Iberoamericana*, 19(2), 27-37.
- Oliveira, E. P., Merino, M. D., Privado, J., & Almeida, L. (2018). Escala de

Funcionamento psicológico positivo na adolescência: Contributos para a sua caracterização e avaliação

- funcionamento psicológico positivo: Adaptação e estudos iniciais de validação em universitários portugueses. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*, 48(3), 151-162. <https://doi.org/10.21865/RIDEP48.3.13>
- Oliveira, E. P., Merino, M. D., Privado, J., & Almeida, L. D. (2017). Funcionamento psicológico positivo numa amostra portuguesa de estudantes. *Revista de Estudios e Investigación En Psicología y Educación*, (7), 92–96. <https://doi.org/10.17979/reipe.2017.0.07.2733>
- Oliveira, C. J. (2018). *A relação entre os problemas internalizantes e externalizantes e o bem-estar psicológico na adolescência*. [Unpublished master's thesis]. Universidade de Lisboa.
- Palacios, X. (2019). Adolescencia: ¿una etapa problemática del desarrollo humano?. *Revista Ciencias de la Salud*, 17(1), 5-8. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/vol17num12019>
- Patton, G. C., Sawyer, S. M., Santelli, J. S., Ross, D. A., Afi, R., Allen, N. B., Arora, M., Azzopardi, P., & Baldwin, W. (2016). Our future: A Lancet commission on adolescent health and wellbeing. *The Lancet*, 387, 2423–2479. [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)00579-1](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(16)00579-1)
- Portela, M. (2021). Preliminary study of the psychometric properties of the positive psychological functioning scale in a sample of Uruguayan adolescents. *Ciencias Psicológicas*, 15(1), 1–23. <https://doi.org/10.22235/cp.v15i1.2396>
- Ramos, L. M. A. (2016). *Os mecanismos sócio-cognitivos e o bem-estar psicológico: Teste de um modelo integrativo em estudantes universitários*. [Unpublished doctoral dissertation]. Universidade da Beira Interior.
- Ramos, L. A., Paixão, M. P., & Simões, M. F. (2011). Os mecanismos sociocognitivos e o bem-estar psicológico: Proposta de um modelo integrativo. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 45(2), 133-147. [https://doi.org/10.14195/1647-8614\\_45-2\\_6](https://doi.org/10.14195/1647-8614_45-2_6)
- Rossi, V. A., Martins, A. C. F., Tashima-Cid, D. P., & Dias, M. (2020). Reflexões sobre bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. *Revista Organizações em Contexto*, 16(31), 151-175. <https://doi.org/10.15603/1982-8756/roc.v16n31p151-175>
- Rosa-Rodríguez, Y., Cartagena, N. N., Peña, Y. M., Berrios, A. Q., & Osorio, N. T. (2015). Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social percibido com relación al sexo y nivel de estudio en universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 33(1), 31-43. <http://dx.doi.org/10.12804/apl33.01.2015.03>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*,

Funcionamento psicológico positivo na adolescência: Contributos para a sua caracterização e avaliação

52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>

Santana, V. S., & Godim, S. M. G. (2016). Regulação emocional, bem-estar psicológico e bem-estar subjetivo. *Estudos de Psicologia*, 21(1), 58-68. <https://doi.org/10.5935/1678-4669.20160007>

Santos, A., Simões, C., Lebre, P., & Matos, M. G. (2019). Autoeficácia e outras questões psicossociais: Como se sentem os adolescentes portugueses. *Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente*, 10(1), 51-61.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

Senna, S. R. C. M., & Dessen, M. A. (2012). Contribuições das teorias do desenvolvimento humano para a concepção contemporânea da adolescência. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 28(1), 101–108. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722012000100013>

Silva, A. B., Matos, M. G., & Diniz, J. A. (2010). Idade, género e bem-estar subjetivo nos adolescentes. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 44(2), 39-61. [https://doi.org/10.14195/1647-8614\\_44-2\\_3](https://doi.org/10.14195/1647-8614_44-2_3)

Silva, D., Paz, A. J. O., Soliva, B., Comiran, G., Picini, G., Souza, L. B., Sotoriva, M., Sacaris, R., & Marçal, S. A. S. (2009). Bem-estar psicológico versus distress: Um estudo exploratório sobre saúde mental. *Revista Científicas da UNIPAR*, 17(2), 59-68.

Silva, R. A., Horta, B. L., Pontes, L. M., Faria, L. M., Souza, L. D. M., Cruzeiro, A. L. S., & Pinheiro, R. T. (2007). Bem-estar psicológico e adolescência: Fatores associados. *Cadernos de Saúde Pública*, 23, 1113-1118. <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2007000500013>

Simões, R. M. P., Santos, J. C., Façanha, J., Erse, M., Loureiro, C., Marques, L. A., Quaresma, H., & Matos, E. (2018). Promoção do bem-estar em adolescentes: Contributos do projeto +Contigo. *Portuguese Journal of Public Health*, 36, 41-49. <https://doi.org/10.1159/000486468>

Simões, C., Matos, M. G., & Batista-Foguet, J. (2008). Saúde e felicidade na adolescência: Factores individuais e sociais associados às perceções de saúde e de

Funcionamento psicológico positivo na adolescência: Contributos para a sua caracterização e avaliação

- felicidade dos adolescentes portugueses. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 4(2), 19-38.
- Soraia, M. S., Gumbau, S. L. (2016). Hacia una psicología positiva aplicada. *Papeles del Psicólogo*, 37(3), 161-164.
- Strelhow, M. R. W., Bueno, C. O., & Câmara, S. G. (2010). Percepção de saúde e satisfação com a vida em adolescentes: Diferença entre os sexos. *Revista Psicologia e Saúde*, 2(2), 42-49. <https://doi.org/10.20435/pssa.v2i2.62>
- Sun, X., Chan, D. W., & Chan, L. (2016). Self-compassion and psychological well-being among adolescents in Hong Kong: Exploring gender differences. *Personality and Individual Differences*, 101, 288-292. [10.1016/j.paid.2016.06.011](https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.011)
- Tomé, G., Gómez-Baya, D., Cerqueira, A., & Matos, M. G. (2019). Que escola é precisa para aprender, sem pôr em perigo o bem-estar e as relações interpessoais dos adolescentes. *Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente*, 10(1), 63-73.
- Zappe, J. G., & Dell'Aglio, D. D. (2016). Adolescência em diferentes contextos de desenvolvimento: Risco e proteção em uma perspectiva longitudinal. *PSICO*, 47(2), 99-110. <http://dx.doi.org/10.15448/1980-8623.2016.2.21494>
- Žukauskienė, R. (2013). Adolescence and well-being. In Bem-Arieh, A., Casas, F., Frønes, I., & Korbin, J., E. (Eds.), *Handbook of child well-being: Theories, methods and policies in global perspective I* (pp. 1713-1738). Springer. [10.1007/978-90-481-9063-8\\_67](https://doi.org/10.1007/978-90-481-9063-8_67)

## Anexo 2 - Protocolo de Investigação pela Comissão de Ética da Universidade da Beira Interior



comissaodeetica@ubi.pt  
Convento de Santo António  
6201-001 Covilhã | Portugal

### **Parecer relativo ao processo n.º CE-UBI-Pj-2022-003-ID1173**

Na sua reunião de 15 de março de 2022, a Comissão de Ética apreciou a documentação científica submetida referente ao pedido de parecer do projeto **“Validação da Escala de Funcionamento Psicológico Positivo e da Kessler Psychological Distress Scale para os adolescentes portugueses”**, da proponente **Ema Patrícia de Lima Oliveira**, a que atribuiu o código n.º CE-UBI-Pj-2022-003.

Na sua análise não identificou matéria que ofenda os princípios éticos e morais, sendo de parecer que o estudo em causa pode ser aprovado.

Covilhã e UBI

A Presidente da Comissão de Ética

(Professora Doutora Ana Leonor Serra Morais dos Santos)

(Professora Auxiliar)

## Anexo 3 - Consentimento informado



### Consentimento Informado

Caro/a Encarregado/a de Educação,

Como investigadores responsáveis pelo projeto "Validação da Escala de Funcionamento Psicológico Positivo e da Kessler Psychological Distress Scale para os adolescentes portugueses", vimos convidar o seu educando a participar num estudo que tem como objetivo principal adaptar e validar para adolescentes portugueses duas escalas que pretendem avaliar dimensões no âmbito da Psicologia Positiva, contribuindo desta forma para um melhor conhecimento acerca do funcionamento psicológico dos adolescentes portugueses e para o desenvolvimento de instrumentos adequados para a sua avaliação. Este projeto recebeu um parecer favorável por parte da Comissão de Ética da Universidade da Beira Interior.

Neste sentido, solicitamos o preenchimento de um breve questionário por parte do seu educando que, no total, tem uma duração de aproximadamente 20 minutos. A participação é **voluntária** e o seu educando poderá recusar participar ou retirar-se a qualquer altura, sem qualquer tipo de consequência. Ao longo de todo o processo, serão assegurados o **anonimato e a confidencialidade** das suas respostas, sendo o acesso aos mesmos circunscrito aos coordenadores do estudo, da Universidade da Beira Interior.

Se necessitar de mais algum esclarecimento, poderá contactar-nos através de um dos seguintes e-mails: [ema@ubi.pt](mailto:ema@ubi.pt); [lmramos@ubi.pt](mailto:lmramos@ubi.pt).

#### **Agradecemos a sua colaboração!**

A equipa de investigação,

Ema Patrícia Oliveira

(Professora Auxiliar no Departamento de Psicologia e Educação da Universidade da Beira Interior)

Ludovina A. Ramos

(Professora Auxiliar no Departamento de Psicologia e Educação da Universidade da Beira Interior)

Leandro S. Almeida

(Professor Catedrático no Instituto de Educação da Universidade do Minho)

**Obrigado pelo tempo que despendeu a ler esta informação e a ponderar a participação do seu educando neste estudo. Se concordar colaborar, deve preencher e devolver este Consentimento Informado.**

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Nome do/a participante (educando): \_\_\_\_\_

Assinatura do/a Encarregado/a de Educação: \_\_\_\_\_

## Anexo 4- Tabelas e Figuras relativas às Análises de Dados

**Tabela 8**

*Caracterização Sociodemográfica dos Participantes*

	n	%
Sexo		
Masculino	128	49
Feminino	133	51
Ano de Escolaridade		
Ensino básico	150	57.5
7ºano	51	19.5
8ºano	54	20.7
9ºano	45	17.2
Ensino secundário	111	42.5
10ºano	36	13.8
11ºano	35	13.4
12ºano	40	15.3
Habilitações Académicas Pai		
Ensino Básico	13	5
Ensino Secundário	27	10.3
Ensino Superior	219	83.9
Habilitações Académicas Mãe		
Ensino Básico	10	3.8
Ensino Secundário	15	5.7
Ensino Superior	235	90

Funcionamento psicológico positivo na adolescência: Contributos para a sua caracterização e avaliação

**Tabela 9**

*Variância Total Explicada*

Componente	Autovalores iniciais			Somadas de extração de carregamentos ao quadrado		
	Total	% de variância	% cumulativa	Total	% de variância	% cumulativa
1	10.702	32.431	32.431	10.702	32.431	32.431
2	2.237	6.780	39.211	2.237	6.780	39.211
3	1.830	5.546	44.757	1.830	5.546	44.757
4	1.471	4.456	49.213	1.471	4.456	49.213
5	1.316	3.987	53.200	1.316	3.987	53.200
6	1.138	3.450	56.650	1.138	3.450	56.650
7	1.097	3.326	59.976	1.097	3.326	59.976
8	1.010	3.062	63.037	1.010	3.062	63.037
9	.915	2.773	65.810			
10	.849	2.573	68.383			
11	.814	2.467	70.850			
12	.746	2.260	73.110			
13	.741	2.247	75.357			
14	.679	2.058	77.415			
15	.663	2.008	79.423			
16	.616	1.868	81.291			
17	.566	1.715	83.005			
18	.558	1.690	84.695			
19	.492	1.492	86.187			
20	.482	1.460	87.647			
21	.427	1.295	88.941			
22	.413	1.252	90.194			
23	.409	1.241	91.434			
24	.380	1.153	92.587			
25	.357	1.081	93.668			
26	.329	.996	94.665			
27	.312	.947	95.611			
28	.296	.897	96.509			
29	.265	.804	97.313			
30	.247	.750	98.063			
31	.230	.697	98.760			
32	.216	.655	99.415			
33	.193	.585	100.000			

*Nota.* Método de Extração: Análise de Componente Principal,

Funcionamento psicológico positivo na adolescência: Contributos para a sua caracterização e avaliação

**Tabela 10**

*Matriz de Componentes*

Itens	Componente							
	1	2	3	4	5	6	7	8
EFPP_28	.696							
EFPP_18	.688							
EFPP_1	.674							
EFPP_33	.673							
EFPP_7	.670							
EFPP_27	.670							
EFPP_16	.652							
EFPP_19	.650							
EFPP_5	.647							
EFPP_32	.641							
EFPP_26	.624							
EFPP_15	.613							
EFPP_24	.612							
EFPP_30	.606							
EFPP_25	.604							
EFPP_20	.588							
EFPP_21	.581							
EFPP_11	.578							
EFPP_22	.569							
EFPP_17	.560							
EFPP_14	.554							
EFPP_31	.547							
EFPP_2	.530							
EFPP_3	.528							
EFPP_9	.483							
EFPP_4	.470							
EFPP_23	.453							
EFPP_12		.471						
EFPP_29		.463						
EFPP_6			.507					
EFPP_10				.407				
EFPP_13						.379		
EFPP_8								.392

*Nota.* Método de extração: Análise de Componente Principal

**Tabela 11**

## Funcionamento psicológico positivo na adolescência: Contributos para a sua caracterização e avaliação

### *Pesos Fatoriais da Análise de Componentes Principais*

Itens	Carga
EFPP_1	.738
EFPP_2	.590
EFPP_3	.533
EFPP_4	.678
EFPP_5	.702
EFPP_6	.771
EFPP_7	.581
EFPP_8	.454
EFPP_9	.743
EFPP_10	.637
EFPP_11	.580
EFPP_12	.563
EFPP_13	.665
EFPP_14	.614
EFPP_15	.745
EFPP_16	.515
EFPP_17	<b>.612</b>
EFPP_18	.737
EFPP_19	.647
EFPP_20	.630
EFPP_21	.517
EFPP_22	.772
EFPP_23	.575
EFPP_24	.663
EFPP_25	.645
EFPP_26	.521
EFPP_27	.650
EFPP_28	.627
EFPP_29	.714
EFPP_30	.595
EFPP_31	.578
EFPP_32	.585
EFPP_33	.624

**Tabela 12**

*Análise Paralela (MonteCarlo, PCA for Parallel Analysis; Watkins, 2000)*

Nº do Componente	<i>Eigenvalue</i> atual da ACP	Valor Critério da Análise Paralela	Decisão
1	10.702	1.7359	Aceitar
2	2.237	1.6455	Aceitar
3	1.830	1.5666	Aceitar
4	1.471	1.5003	Rejeitar
5	1.316	1.4480	Rejeitar
6	1.138	1.3880	Rejeitar
7	1.097	1.3442	Rejeitar
8	1.010	1.2992	Rejeitar

**Figura 1**

# Funcionamento psicológico positivo na adolescência: Contributos para a sua caracterização e avaliação

Gráfico de Escarpa

