

Satisfação com a Vida e Funcionamento Psicológico Positivo na Adolescência

Versão Final Após Defesa

Diana Isabel Paraíso Magno Lopes

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em

Psicologia Clínica e da Saúde

(2º ciclo de estudos)

Orientadora: Professora Doutora Cláudia Maria Gomes Mendes da Silva

julho de 2024

Declaração de Integridade

Eu, Diana Isabel Paraíso Magno Lopes, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M12421 de 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 Integridades da Universidade da Beira Interior**.

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

Universidade da Beira Interior, Covilhã 18 / 07 / 2024

Diana Isabel Paraíso Magno Lopes

Agradecimentos

Quero agradecer à minha família, sobretudo aos meus pais, que sempre acreditaram em mim e por todo o apoio, força e inspiração que me deram.

Quero, também, agradecer à minha Orientadora, Professora Doutora Cláudia Silva, pela oportunidade de aprendizagem, ajuda e encorajamento no decorrer da realização da Dissertação.

Ainda, quero agradecer às minhas amigas da cidade que não existe e da cidade da neve que sempre estiveram lá para mim com toda a amizade, carinho, apoio e humor.

Resumo

O presente estudo teve como principal objetivo contribuir para a caracterização e avaliação do Funcionamento Psicológico Positivo durante a adolescência, analisar os níveis de Funcionamento Psicológico Positivo, a sua variação em função das variáveis sexo, idade e ciclo de estudos, bem como a sua relação com os níveis de Satisfação com a Vida.

A amostra foi composta por 589 adolescentes com idades compreendidas entre os 12 e 18 anos. Foram administrados um Questionário Sociodemográfico, a Escala de Funcionamento Psicológico Positivo (EFPP) e a Escala de Satisfação com a Vida (ESV). A EFPP avalia os níveis de Funcionamento Psicológico Positivo através de 11 dimensões – Autonomia, Resiliência, Curiosidade, Otimismo, Autoestima, Vitalidade, Domínio do Meio, Propósito na Vida, Humor, Desfrute e Criatividade.

Os resultados obtidos indicaram que a EFPP apresenta boas propriedades psicométricas, quer ao nível da fiabilidade, como da validade. Constatou-se uma tendência para uma autoavaliação mais positiva no sexo masculino, relativamente ao Funcionamento Psicológico Positivo, bem como uma propensão para seu decréscimo com o aumento da idade. Verificou-se, ainda, uma relação positiva entre o Funcionamento Psicológico Positivo e a Satisfação com a Vida, assim como a capacidade preditiva do Funcionamento Psicológico Positivo na Satisfação com a Vida. A posse de Recursos Psicológicos Positivos, que permite a gestão eficaz de situações do quotidiano por parte dos adolescentes, parece predizer níveis elevados de Satisfação com a Vida.

Palavras-chave

Bem-estar; Funcionamento Psicológico Positivo; Satisfação com a Vida; Adolescência

Abstract

The main goal of the present study was to contribute to the characterization and evaluation of Positive Psychological Functioning during adolescence, analyzing the levels of Positive Psychological Functioning, its variation depending on the variables sex, age and cycle of studies, as well as their relationship with levels of Life Satisfaction.

The sample consisted of 589 adolescents aged between 12 and 18 years old. The Sociodemographic Questionnaire, the Positive Psychological Functioning Scale (PPFS) and the Satisfaction with Life Scale (SWLS) were administered. The PPFS assesses levels of Positive Psychological Functioning through 11 dimensions – Autonomy, Resilience, Curiosity, Optimism, Self-esteem, Vitality, Environment Mastery, Purpose in Life, Humor, Enjoyment and Creativity.

The results obtained indicate that the PPFS has good psychometric properties, both in terms of reliability and validity. A tendency for a more positive self-assessment in males was found in relation to Positive Psychological Functioning, as well as a tendency for it to decrease with increasing age. There was also a positive relationship between Positive Psychological Functioning and Life Satisfaction, as well as the predictive capacity of Positive Psychological Functioning in Life Satisfaction. The possession of Positive Psychological Resources, which allow the efficient management of everyday situations by adolescents, seem to predict high levels of Satisfaction with Life.

Keywords

Well-being; Positive Psychological Functioning; Satisfaction with Life; Adolescence

Índice

| | |
|---|-----------|
| Introdução | 1 |
| Satisfação com a Vida e Funcionamento Psicológico Positivo na Adolescência | 3 |
| Método..... | 6 |
| <i>Participantes</i> | <i>6</i> |
| <i>Instrumentos</i> | <i>8</i> |
| Questionário Sociodemográfico..... | 8 |
| Escala de Funcionamento Psicológico Positivo | 8 |
| Escala de Satisfação com a Vida..... | 9 |
| <i>Procedimentos.....</i> | <i>9</i> |
| Resultados | 10 |
| Discussão | 16 |
| Conclusão | 18 |
| Referências | 19 |
| Anexos | 24 |
| <i>Anexo 1. Enquadramento Teórico</i> | <i>24</i> |
| <i>Anexo 2. Tabelas e Figuras relativas à Análise de Dados</i> | <i>41</i> |

Lista de Figuras

| | |
|--|----|
| Figura 1. Pesos Fatoriais da Análise de Componentes Principais | 42 |
|--|----|

Lista de Tabelas

| | |
|--|----|
| Tabela 1. Características Sociodemográficas dos Participantes ($N = 589$) | 7 |
| Tabela 2. Distribuição dos Resultados nos Itens da EFPP e Correlações Item-Total | 10 |
| Tabela 3. Média, Desvio-Padrão e Consistência Interna das Subescalas da EFPP | 12 |
| Tabela 4. Correlações entre as Subescalas da EFPP..... | 12 |
| Tabela 5. Diferenças entre Sexos na EFPP | 13 |
| Tabela 6. Correlações entre as Dimensões da EFPP e a Idade..... | 14 |
| Tabela 7. Diferenças entre Ciclos de Estudo na EFPP..... | 13 |
| Tabela 8. Correlações entre as Dimensões da EFPP e a ESV | 14 |
| Tabela 9. Modelo de Regressão Linear da Satisfação com a Vida..... | 15 |
| Tabela 10. Variância Total Explicada | 41 |
| Tabela 11. Matriz de Componentes | 42 |
| Tabela 12. Pesos Fatoriais da Análise de Componentes Principais..... | 43 |

Lista de Acrónimos

| | |
|------|---|
| APA | Associação Americana de Psicologia |
| EFPP | Escala de Funcionamento Psicológico Positivo |
| ESV | Escala de Satisfação com a Vida |
| IPPA | Associação Internacional de Psicologia Positiva |
| UBI | Universidade da Beira Interior |

Introdução

O presente estudo é elaborado no âmbito da Unidade Curricular de Dissertação do 2.º Ano de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde da Universidade da Beira Interior (UBI), integrando-se no projeto “Grupo de Investigação em Psicologia Positiva” do Departamento de Psicologia e Educação da UBI.

A Psicologia Positiva, segundo Seligman e Csikszentmihalyi (2000), é a ciência referente às vivências subjetivas positivas no passado – bem-estar, satisfação e contentamento –, no presente – felicidade e fluidez – e, no futuro – esperança e otimismo. Estas experiências podem ser alusivas quer ao nível individual, através de atributos pessoais positivos – como coragem, perseverança e sabedoria –, quer ao nível grupal – mediante instituições positivas e civismo – por exemplo, responsabilidade, altruísmo e tolerância. Também, a Associação Internacional de Psicologia Positiva (IPPA; *International Positive Psychology Association*, n.d.) destaca o papel destas experiências e virtudes na prosperidade, florescimento e bom funcionamento dos sujeitos e das comunidades – aos níveis biológico, experiencial, pessoal, relacional, institucional, cultural e global (Sheldon et al., 2000).

Este paradigma surgiu em resposta ao foco excessivo na doença – terapia e emoções negativas (e.g., ansiedade e stress) – desde a Segunda Guerra Mundial (Bauzá et al., 2021). Embora este destaque no negativo tenha gerado resultados significativos, úteis no tratamento de sintomatologia, resultou, simultaneamente, na falta de investimento no estudo da experiência humana (Pawelski, 2016). Assim, em 1998, o Presidente da Associação Americana de Psicologia (APA) Martin Seligman apelou aos psicólogos investigadores ao estudo do positivo, dos atributos e forças dos indivíduos para o alcance de uma vida plena, em detrimento do estudo exclusivo da patologia (Lupano & Castro, 2010; Donaldson et al., 2015).

Este projeto de investigação teve como principal objetivo contribuir para a caracterização e avaliação do Funcionamento Psicológico Positivo durante a adolescência, nomeadamente, através da análise dos níveis de Funcionamento Psicológico Positivo e da sua variação em função das variáveis sexo, idade e ciclo de estudos, e da relação entre Funcionamento Psicológico Positivo e Satisfação com a Vida.

Em termos de formatação, optou-se pela apresentação em formato artigo, seguindo as normas da revista *Psychologica*.

Primeiramente, é apresentada a revisão da literatura onde é caracterizado o paradigma da Psicologia Positiva e caracterizado o conceito de Bem-Estar segundo dois paradigmas distintos – o Bem-Estar Subjetivo, em que se apresenta o construto da Satisfação com a Vida, e o Bem-Estar Psicológico, onde é descrito o conceito de Funcionamento Psicológico Positivo. Com base

nestes conceitos, são apresentados alguns dados da investigação sobre o Bem-Estar durante a fase da adolescência.

De seguida, procede-se à exposição do método de investigação, mais concretamente, é descrita a amostra de participantes, os instrumentos utilizados – Questionário Sociodemográfico, Escala de Funcionamento Psicológico Positivo e Escala de Satisfação com a Vida – e os procedimentos adotados. Posteriormente, são apresentados os resultados do presente estudo, seguidos da discussão dos mesmos e da conclusão, onde são refletidas as contribuições, implicações e limitações do trabalho.

Por último, são apresentadas as referências bibliográficas, conforme as normas APA, alusivas à literatura consultada para a realização do presente estudo e os anexos.

Satisfação com a Vida e Funcionamento Psicológico Positivo na Adolescência

A Psicologia Positiva apresenta como principais objetivos o fortalecimento de indivíduos, sem patologia, o aumento da sua produtividade e a concretização do potencial humano. Esta corrente tem, ainda, o conceito de prevenção como palavra-chave. Esta prevenção diz respeito à identificação de pontos fortes que agem como atenuantes contra a manifestação de psicossintomatologia. Deste modo, é possível a prevenção da emergência de patologias, bem como o aumento da qualidade de vida do sujeito. Assim, para além do recurso a estudos centrados em qualidades, o psicólogo deve intervir, junto dos indivíduos, com a intenção de trabalhar as virtudes do sujeito, em detrimento de remediar os pontos menos fortes (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Este paradigma tem como princípio central a ideia de que os indivíduos ambicionam viver plena e significativamente, enquanto desenvolvem as suas qualidades e expandem as suas experiências. A Psicologia Positiva tem por base três construtos: 1) emoções positivas – compreendidas procedendo ao estudo do contentamento do sujeito em relação ao passado, da felicidade relativamente ao presente e da esperança respeitante ao futuro –, 2) traços individuais – entendidos no decorrer do estudo de pontos fortes e qualidades do indivíduo (e.g., compaixão, resiliência e criatividade) – e, 3) instituições positivas – assimilados através do estudo de virtudes promotoras de melhores comunidades (e.g., justiça, ética de trabalho e liderança) (Donaldson et al., 2015; IPPA, n.d.).

Segundo Ryan e Deci (2001), Bem-Estar é um conceito multifacetado que envolve tanto o funcionamento psicológico ideal como a sua experiência. A literatura alusiva a este construto encontra-se organizada em dois paradigmas distintos, mas complementares: o Paradigma Hedónico e o Paradigma Eudaimónico. Embora sejam perspetivas distintas, considera-se que o conceito de Bem-Estar é multidimensional, englobando aspetos dos dois paradigmas pelo que, é possível seguir objetivos pessoais e sentir felicidade independentemente da procura de propósito de vida. Huta e Ryan (2010) consideram que os dois paradigmas, embora ocupem posições distintas e sobrepostas num quadro de Bem-Estar, se complementam estando associados a um maior Bem-Estar. Ambas as perspetivas se encontram relacionadas à vitalidade, à autoestima e à Satisfação com a Vida. Adicionalmente, a concretização de objetivos do Paradigma Hedónico e do Eudaimónico combinados está relacionada a pontuações mais altas de Bem-Estar comparativamente à concretização de objetivos de um único paradigma.

O Bem-Estar Subjetivo, que tem como base o Paradigma Hedónico, é definido como o estado subjetivo de felicidade, isto é, a presença frequente de afetos positivos e, simultaneamente, a infrequência de afetos negativos (Ryan & Deci, 2001; Deci & Ryan, 2008). É referente à

interpretação realizada da vivência de prazer e de desprazer, compreendendo ainda os objetivos, expectativas, experiências prévias, necessidades, e valores do indivíduo. Deste modo, a investigação tem incidido mais na otimização da felicidade (Oishi et al., 1999; Gamble & Gärling, 2011).

O Bem-Estar Subjetivo é composto por três elementos: a Satisfação com a Vida, a presença de Afetos Positivos e a ausência de Afetos Negativos (Ryan & Deci, 2001). Este construto é estabelecido através da avaliação subjetiva do sujeito que envolve um nível cognitivo – Satisfação com a Vida – e outro emocional – Afetos (Diener et al., 2018).

A Satisfação com a Vida diz respeito à avaliação que os indivíduos realizam relativamente à sua qualidade de vida, como um todo ou sobre domínios específicos (e.g., relações familiares e saúde). Neste processo cognitivo, é comparada, com base na autopercepção do sujeito, a diferença entre o padrão estabelecido para uma boa vida e a sua situação atual (Diener, 1984; Diener et al., 2018).

Conforme o Paradigma Eudaimónico, o Bem-Estar Psicológico envolve o desenvolvimento de potencialidades, de crescimento pessoal, da procura de excelência, da autorrealização e do sentido de vida. Ao se envolver em atividades congruentes com os seus valores, o sujeito aproxima-se do seu funcionamento pleno (Waterman, 1993). Deste modo, relacionado ao Bem-Estar Psicológico encontra-se o conceito de Funcionamento Psicológico Positivo o qual compreende o desenvolvimento do potencial do próprio indivíduo, a sensação de controlo sobre a vida e de propósito, bem como o envolvimento em relações interpessoais positivas (Huppert, 2009).

Ainda, no que diz respeito ao Funcionamento Psicológico Positivo, a investigação dirige-se ao estudo do potencial humano (Siqueira & Padovam, 2008). Ademais, a avaliação do bem-estar é concretizada através da ponderação das possíveis potencialidades que podem auxiliar os sujeitos a atingir os seus objetivos e funcionar de modo positivo (Oliveira et al., 2017). Deste modo, Ryff (1989; Oliveira & Levindo, 2020) identificou seis dimensões do Bem-Estar Psicológico, independentes teórica e empiricamente, mas interrelacionados: 1) autoaceitação – a atitude positiva direcionada ao próprio, a autorrealização, a maturidade e o funcionamento ideal são características fundamentais da saúde mental –, 2) relações positivas com outros – a capacidade de se envolver em relações interpessoais de confiança, bem como a de amar e estabelecer amizades são critérios de maturidade e de autorrealização do indivíduo –, 3) autonomia – avaliação segundo os valores do sujeito caracterizada pelo *locus* de controlo interno, individuação e autorregulação envolvendo, ainda, um processo de introspeção e de autorregulação do comportamento que resulta na sensação de liberdade relativamente às regras do quotidiano –, 4) domínio sobre o ambiente – capacidade de escolher, criar ou alterar ambientes, bem como de usufruir de oportunidades ambientais, adequadas às condições psicológicas do sujeito –, 5) propósito na vida – resultado das crenças, objetivos do sujeito, conferindo direcionalidade e intencionalidade à sua vida – e, por último, 6) crescimento pessoal

– implica o desenvolvimento e atualização contínuos do potencial do indivíduo, autorrealização e a capacidade de encarar novos desafios.

A adolescência corresponde a um período sensível e vulnerável ao surgimento de psicossintomatologia variada – por exemplo, sintomas psicossomáticos, ansiedade e depressão (Gaspar et al., 2019; Esteban-Gonzalo et al., 2020) –, bem como à adoção de hábitos e comportamentos de risco para a saúde – entre os quais, comportamentos autolesivos e uso de substâncias (Campbell & Osborn, 2021). De salientar, ainda, a saúde mental e o Bem-Estar dos adolescentes podem ser influenciados por diversos fatores como: o relacionamento com a família e com os pares, a falta de competências pessoais e/ou sociais, as dificuldades no acesso a apoio e serviços de qualidade, o estigma, a discriminação e a exclusão (Gaspar et al., 2019; Organização Mundial de Saúde, 2021).

Segundo a literatura científica, fatores disposicionais – como o *locus* de controlo interno e a competência social (Proctor et al., 2009) –, traços de personalidade – mais concretamente, Neuroticismo e Conscienciosidade (DeNeve & Cooper, 1998) – e acontecimentos de vida contribuem como preditores de Satisfação com a Vida nos adolescentes (Ho et al., 2008).

Diversos estudos mencionam a relação entre a Satisfação com a Vida e a autoestima – atitude em relação ao próprio, baseada nas crenças sobre as competências, relações interpessoais e o futuro do indivíduo – nos adolescentes (Rey et al., 2011). Níveis elevados de autoestima contribuem para a Satisfação com a Vida a longo prazo (Cummins & Nistico, 2002), encontrando-se, ainda, relacionados com o Bem-Estar mental dos jovens (Moksnes & Espnes, 2013).

Outra característica relacionada com a Satisfação com a Vida na adolescência é a autoeficácia – autoperceção relativamente à capacidade de atingir um dado objetivo (Reina et al., 2010). De acordo com a literatura, a autoeficácia promove o envolvimento escolar e o bem-estar, apesar de obstáculos e circunstâncias adversas (Yusoff, 2011; Cikrikci & Odaci, 2016).

No que se refere ao Funcionamento Psicológico Positivo, o desenvolvimento aos níveis cognitivo e socioemocional permite ao adolescente relacionar-se consigo próprio, e com o contexto, de modo mais complexo. Como efeito deste processo, os adolescentes tornam-se mais autoconscientes, quer dos seus sucessos quer das suas dificuldades (Rankin et al., 2004), o que resulta na integração destas nas suas autoavaliações e, conseqüentemente, em autocrítica, prejudicando o seu Bem-Estar (Neff, 2009; Sun et al., 2016).

Adolescentes com autoestima elevada tendem a autoaceitar-se e a apresentar um funcionamento adaptativo e, por isso, são mais propensos a apresentar comportamentos saudáveis. Adicionalmente, níveis elevados de autoestima têm sido associados ao Funcionamento Psicológico Positivo (Fadda et al., 2015).

Relativamente à personalidade – essencial na concretização de tarefas desenvolvimentais e na adaptação psicossocial (Fadda et al., 2015) –, a extroversão e o neuroticismo são bons preditores de diversos aspetos do Funcionamento Psicológico Positivo (como, autoaceitação, domínio e propósito de vida) nos adolescentes (Schmutte & Ryff, 1997).

Durante a adolescência, o Funcionamento Psicológico Positivo pode ser influenciado por fatores contextuais. No que diz respeito ao nível familiar, mais especificamente às relações parentais, diversos estudos indicam que as dimensões do cuidado e da superproteção influenciam o Funcionamento Psicológico Positivo (Fadda et al., 2015). Por um lado, o cuidado – manifestado por pais com a capacidade de mostrar afeto, apoio e envolvimento na vida dos filhos – promove não só o Funcionamento Psicológico Positivo, como também a autoestima, a confiança, o orgulho no esforço empregue e competências sociais e académicas, concedendo aos adolescentes vontade de alcançar os seus objetivos. Por outro lado, a superproteção – demonstrada por pais controladores que não reconhecem os estados emocionais e desencorajam a autonomia e independência dos filhos – encontra-se associada a problemáticas interna e externalizantes e à distorção da autoimagem (Gray & Steinberg, 1999).

Em suma, com o desenvolvimento da área de Psicologia Positiva foi, simultaneamente, ressaltada a importância dos recursos e qualidades do indivíduo, bem como do Bem-Estar Psicológico e condições favoráveis à sua promoção e desenvolvimento (Oliveira et al., 2018). A investigação realizada sobre o Bem-Estar é reduzida quanto à avaliação deste construto em crianças e adolescentes, sendo que nesses estudos a amostra de participantes é, maioritariamente, composta por adultos emergentes, estudantes de Ensino Superior, ou adultos. Por conseguinte, e devido à especificidade do desenvolvimento durante a adolescência, é essencial entender o Funcionamento Psicológico Positivo na adolescência, através da elaboração e validação de instrumentos psicológicos com a capacidade de avaliar, de modo apropriado, dimensões intrínsecas ao Bem-Estar Psicológico (Oliveira et al., 2018).

Deste modo, o presente projeto de investigação, de carácter quantitativo e transversal, tem como principal objetivo contribuir para a caracterização e avaliação do Funcionamento Psicológico Positivo durante a adolescência. Ademais, é pretendida a análise dos níveis de Funcionamento Psicológico Positivo e a sua alteração em função das variáveis sexo, idade e ciclo de estudos, e a relação entre Funcionamento Psicológico Positivo e Satisfação com a Vida.

Método

Participantes

Participaram no presente estudo 589 adolescentes com idades compreendidas entre os 12 e 18 anos ($M = 14.7$, $DP = 1.85$), dos quais 258 (43.8%) do sexo masculino e 328 (55.7%) do sexo

feminino. A grande maioria dos participantes estudava em escolas situadas em Lisboa (270; 45.8%) e em Setúbal (297; 50.4%), sendo que 311 (52.8%) participantes frequentavam o ensino público e 278 (47.2%) o ensino privado. Do total de participantes, 340 (57.7%) frequentavam o 3.º Ciclo do Ensino Básico e 249 (42.3%) frequentavam o Ensino Secundário. Ainda, relativamente às áreas de estudo no ensino secundário, os cursos mais frequentados eram o curso de Ciências e Tecnologia, o qual frequentavam 146 (24.8%) participantes, e o curso de Letras e Humanidades, frequentado por 31 (5.3%) participantes. No que diz respeito às notas obtidas nas disciplinas de Português e Matemática, a grande maioria dos alunos – 570 (96.8%) e 518 (87.9%), respetivamente, declararam ter uma nota positiva.

Relativamente às habilitações académicas dos pais e das mães dos participantes, a maioria concluiu o Ensino Superior – 340 (57.7%) e 406 (68.9%), respetivamente.

Tabela 1

Características Sociodemográficas dos Participantes (N = 589)

| | | n | % | Média | Desvio Padrão |
|---------------------------------------|-----------------------|-----|------|-------|---------------|
| Idade | | | | 14.7 | 1.9 |
| Sexo | Masculino | 258 | 43.8 | | |
| | Feminino | 328 | 55.7 | | |
| | Prefiro não responder | 3 | .5 | | |
| Distrito | Lisboa | 270 | 45.8 | | |
| | Setúbal | 297 | 50.4 | | |
| | Porto | 21 | 3.6 | | |
| | Omisso | 1 | .2 | | |
| Tipo de escola | Pública | 311 | 52.8 | | |
| | Privada | 278 | 47.2 | | |
| Ano de escolaridade | 3.º Ciclo | 340 | 57.7 | | |
| | 7.º ano | 148 | 25.1 | | |
| | 8.º ano | 95 | 16.1 | | |
| | 9.º ano | 97 | 16.5 | | |
| | Ensino Secundário | 249 | 42.3 | | |
| | 10.º ano | 80 | 13.6 | | |
| | 11.º ano | 64 | 10.9 | | |
| | 12.º ano | 105 | 17.8 | | |
| Curso frequentado (Ensino Secundário) | Ciências e Tecnologia | 146 | 24.8 | | |
| | Letras e Humanidades | 31 | 5.3 | | |
| | Artes Visuais | 2 | .3 | | |
| | Economia | 17 | 2.9 | | |
| | Profissional | 30 | 5.1 | | |
| | Não se aplica/omisso | 363 | 61.6 | | |
| Nota na disciplina de Português | Positiva | 570 | 96.8 | | |

| | | <i>n</i> | % | Média | Desvio Padrão |
|----------------------------------|-------------------|----------|------|-------|---------------|
| Nota na disciplina de Português | Negativa | 12 | 2 | | |
| | Omisso | 7 | 1.2 | | |
| Nota na disciplina de Matemática | Positiva | 518 | 87.9 | | |
| | Negativa | 57 | 9.7 | | |
| | Omisso | 14 | 2.4 | | |
| Habilitações académicas do pai | Ensino Básico | 61 | 10.4 | | |
| | Ensino Secundário | 108 | 18.3 | | |
| | Ensino Superior | 340 | 57.7 | | |
| | Omisso | 80 | 13.6 | | |
| Habilitações académicas da mãe | Ensino Básico | 33 | 5.6 | | |
| | Ensino Secundário | 88 | 14.9 | | |
| | Ensino Superior | 406 | 68.9 | | |
| | Omisso | 62 | 10.5 | | |

Instrumentos

Questionário Sociodemográfico

O Questionário Sociodemográfico elaborado para este projeto permitiu a recolha de informações referentes aos participantes, nomeadamente a idade, o sexo, o tipo de escola frequentada, o distrito no qual frequenta a escola, o ano de escolaridade e ciclo de estudos, o curso frequentado, os resultados escolares nas disciplinas de Português e Matemática e, por fim, as habilitações académicas dos pais e mães dos participantes.

Escala de Funcionamento Psicológico Positivo

A Escala de Funcionamento Psicológico Positivo (EFPP) (Merino & Privado, 2015) é um instrumento de autorresposta, composto por 33 itens, com resposta numa escala de Likert, que varia de 1 – “*Discordo Totalmente*” a 5 – “*Concordo Totalmente*”. Os itens encontram-se reunidos em 11 subescalas (cada uma composta por 3 itens) – recursos psicológicos essenciais para o bem-estar e saúde psicológica: 1) Autonomia – avaliação positiva e global relativa a si próprio e à sua vida (e.g., “Tenho confiança e segurança em mim mesmo/a”) –, 2) Resiliência – capacidade de ultrapassar adversidades e de crescer com a vivência das mesmas (e.g., “Superar dificuldades tornou-me mais forte”) –, 3) Curiosidade – entusiasmo para descobrir e aprender novos conhecimentos (e.g., “Apaixona-me aprender e descobrir coisas novas”) –, 4) Otimismo – crença estável e geral de um futuro positivo e aptidão para considerar o lado positivo de dada circunstância (e.g., “Considero-me uma pessoa otimista”) –, 5) Autoestima – construto que implica autodeterminação, autoconfiança e autogoverno (e.g., “Gosto da minha maneira de ser”) –, 6) Vitalidade – sensação de entusiasmo e energia perante a vida (e.g., “Sou uma pessoa cheia de energia”) –, 7) Domínio do Meio – habilidade de gestão e monitorização eficaz de atividades

e exigências do quotidiano (e.g., “Lido com as obrigações que tenho de forma adequada e sem stress”) –, 8) Propósito na Vida – determinar e tentar concretizar objetivos pessoais que orientam e dão sentido à vida do sujeito (e.g., “Luto para conseguir as coisas que são importantes para mim”) –, 9) Humor – descobrir humor em diversas circunstâncias (e.g., “Sou capaz de me rir em muitas situações”) –, 10) Desfrute – reconhecer e desfrutar experiências positivas do quotidiano (e.g., “Na vida há muitas coisas que me fascinam”) – e, 11) Criatividade – a qual envolve originalidade e flexibilidade cognitiva (e.g., “Sei encontrar novos usos para as coisas”) (Merino & Privado, 2015; Oliveira et al., 2018).

A presente escala foi desenvolvida em Espanha (Merino & Privado, 2015) com base em diversas orientações teóricas como, a Teoria Ampliar-e-Construir (Fredrickson, 2001) e a Teoria da Conservação de Recursos (Hobfoll, 1989, 2002, 2011) (Oliveira et al., 2018). Adicionalmente, este instrumento foi validado no México (Merino et al., 2015) e em Portugal (Oliveira et al., 2018), com amostras compostas por participantes adultos. Pertinente referir que uma versão da EFPP dirigida a adolescentes foi validada no Uruguai (Portela, 2021). A EFPP apresenta boas propriedades psicométricas, tanto de validade como de precisão, nos estudos da autoria de Merino e Privado (2015) ($\alpha = .91$), Merino e colaboradores (2015) ($\alpha = .91$), Oliveira e colaboradores (2018) ($\alpha = .90$) e Portela (2021) ($\alpha = .93$).

Escala de Satisfação com a Vida

A Escala de Satisfação com a Vida (ESV) (Diener et al., 1985) é composta por 5 itens de autorresposta (e.g., “Estou satisfeito/a com a minha vida”) que, agrupados num único fator, traduz o índice global de Satisfação com a Vida. A resposta a este instrumento é realizada numa escala tipo Likert, desde 1 – “Discordo Totalmente” a 7 – “Concordo Totalmente” (Neto, 1993).

A presente escala encontra-se validada para a população portuguesa, tendo sido realizados estudos com participantes adultos (Reppold et al., 2019) e adolescentes (Neto, 1993; Silva et al., 2015). Nos estudos anteriores, a escala apresentou boas propriedades psicométricas, quer em termos de precisão como de validade – conforme estudos de Neto (1993) ($\alpha = .78$) e Silva e colaboradores (2015) ($\alpha = .89$).

Procedimentos

O presente projeto de investigação foi aprovado pela Comissão de Ética da Universidade da Beira Interior e pela Direção Geral da Educação (Monitorização de Inquéritos em Meio Escolar). Foi, então, solicitada a colaboração da direção dos estabelecimentos de ensino para a recolha de dados, realizada via *online* com recurso à plataforma *Google Forms*.

Informações relativas ao estudo – como o objetivo principal, a natureza anónima e voluntária da participação e a salvaguarda da confidencialidade dos dados –, foram enviadas aos encarregados

de educação através das escolas que acederam a participar no estudo. Foi também divulgado o pedido de consentimento informado, num primeiro momento aos encarregados de educação de modo a permitir a participação dos alunos no projeto, e posteriormente aos discentes. A recolha de dados foi concretizada ao longo dos anos letivos de 2022/2023 e 2023/2024.

A análise de dados foi realizada com recurso ao programa IBM SPSS, versão 29. Primeiramente foi utilizada estatística descritiva de modo a compreender a distribuição das respostas obtidas nos 33 itens da Escala de Funcionamento Psicológico Positivo. Foi, ainda, verificada a sensibilidade dos itens da EFPP, através dos coeficientes de Assimetria e Curtose, tendo-se considerado aceitáveis valores inferiores a $|2|$ e $|7|$, respetivamente (Kim, 2013). Adicionalmente, foi empregue estatística descritiva para a análise dos níveis de Funcionamento Psicológico Positivo da amostra. A análise da consistência interna da EFPP foi concretizada a partir do coeficiente alfa de Cronbach e a verificação do ajuste dos dados foi realizada através de uma Análise Fatorial Confirmatória. Com base no número de participantes e no Teorema do Limite Central foi assumida a normalidade da distribuição e, deste modo, utilizada estatística paramétrica – teste t de Student, Correlação de Pearson e Regressão Linear – na análise dos dados. Para averiguar a relação entre a EFPP e a ESV procedeu-se a uma análise de correlação bivariada, com o coeficiente de Pearson e, por fim, realizou-se uma regressão linear múltipla para compreender a capacidade preditiva dos níveis de Funcionamento Psicológico Positivo nos níveis de Satisfação com a Vida.

Resultados

De modo a avaliar a distribuição das respostas obtidas nos 33 itens da Escala de Funcionamento Psicológico Positivo foram utilizados métodos de estatística descritiva. Foi, também, concretizada a análise da consistência interna da escala. Como consta a Tabela 2, a média de respostas esta varia entre o item 31 – relativo à dimensão Domínio do Meio –, que constitui a média mais baixa ($M = 2.9$; $DP = 1.2$), e o item 11 – correspondente à dimensão Propósito na Vida –, em que se encontrou a média mais elevada ($M = 4.5$; $DP = .8$). As respostas aos 33 itens encontram-se dispersadas ao longo da escala de Likert – de 5 pontos –, sendo que a moda na maioria dos itens é 4. Ainda, as correlações item-total indicam que a EFPP apresenta bons níveis de consistência.

Tabela 2

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

| Itens | Média (Desvio Padrão) | Mínimo e Máximo | Moda | Assimetria | Curtose | Correlação Item-Total |
|-------|-----------------------|-----------------|------|------------|---------|-----------------------|
| 1 | 3.9 (1.0) | 1-5 | 4 | -.823 | .193 | .65** |
| 2 | 3.8 (1.0) | 1-5 | 4 | -.721 | .129 | .56** |

| Itens | Média (Desvio Padrão) | Mínimo e Máximo | Moda | Assimetria | Curtose | Correlação Item-Total |
|-------|-----------------------------|--------------------|------|------------|---------|--------------------------|
| 3 | 3.4 (1.2) | 1-5 | 4 | -.480 | -.555 | .57** |
| 4 | 3.5 (1.0) | 1-5 | 3 | -.181 | -.335 | .46** |
| 5 | 3.3 (1.2) | 1-5 | 4 | -.330 | -.862 | .68** |
| 6 | 3.2 (1.1) | 1-5 | 4 | -.144 | -.815 | .48** |
| 7 | 3.5 (1.1) | 1-5 | 4 | -.342 | -.350 | .64** |
| 8 | 3.7 (1.0) | 1-5 | 4 | -.540 | -.017 | .44** |
| 9 | 3.3 (1.0) | 1-5 | 3 | -.069 | -.491 | .51** |
| 10 | 3.8 (1.0) | 1-5 | 4 | -.676 | -.062 | .45** |
| 11 | 4.5 (.8) | 1-5 | 5 | -1.305 | 1.114 | .52** |
| 12 | 3.9 (.9) | 1-5 | 4 | -.586 | .026 | .36** |
| 13 | 4.4 (.8) | 1-5 | 5 | -1.354 | 1.179 | .37** |
| 14 | 3.7 (1.0) | 1-5 | 4 | -.588 | .164 | .57** |
| 15 | 3.2 (1.1) | 1-5 | 3 | -.082 | -.760 | .61** |
| 16 | 3.6 (1.0) | 1-5 | 4 | -.329 | -.446 | .56** |
| 17 | 3.3 (1.0) | 1-5 | 3 | -.103 | -.635 | .53** |
| 18 | 3.7 (1.2) | 1-5 | 4 | -.660 | -.427 | .72** |
| 19 | 3.5 (1.0) | 1-5 | 4 | -.268 | -.361 | .61** |
| 20 | 3.6 (1.4) | 1-5 | 5 | -.600 | -.824 | .63** |
| 21 | 3.9 (1.0) | 1-5 | 5 | -.791 | .085 | .58** |
| 22 | 3.4 (1.1) | 1-5 | 4 | -.394 | -.556 | .55** |
| 23 | 4.4 (.9) | 1-5 | 5 | -1.405 | 1.479 | .39** |
| 24 | 4.1 (.9) | 1-5 | 4 | -.851 | .672 | .59** |
| 25 | 4.0 (1.0) | 1-5 | 4 | -.794 | .114 | .60** |
| 26 | 3.6 (1.0) | 1-5 | 4 | -.426 | -.360 | .63** |
| 27 | 3.8 (1.0) | 1-5 | 4 | -.594 | -.040 | .60** |
| 28 | 3.1 (1.0) | 1-5 | 3 | -.055 | -.521 | .67** |
| 29 | 3.8 (1.1) | 1-5 | 5 | -.586 | -.495 | .43** |
| 30 | 3.6 (1.0) | 1-5 | 4 | -.371 | -.324 | .53** |
| 31 | 2.9 (1.2) | 1-5 | 3 | .014 | -.885 | .57** |
| 32 | 3.7 (1.1) | 1-5 | 4 | -.417 | -.529 | .59** |
| 33 | 3.8 (1.0) | 1-5 | 4 | -.622 | -.020 | .58** |

Nota: ** $p < .001$

A Tabela 3 apresenta as pontuações médias das 11 subescalas da EFPP, sendo a mais baixa a média referente à dimensão Domínio do Meio ($M = 3.1$; $DP = .9$) e a mais elevada a média relativa à dimensão Humor ($M = 4.2$; $DP = .7$). A consistência interna, calculada através do cálculo do coeficiente alfa de Cronbach, da EFPP é excelente ($\alpha = .93$) (Nunnally & Bernstein, 1994). Já a consistência interna das subescalas varia entre o resultado relativo à dimensão Autonomia, de consistência interna questionável ($\alpha = .57$), e a dimensão Autoestima ($\alpha = .86$), de consistência interna muito boa (Nunnally & Bernstein, 1994).

Tabela 3*Média, Desvio- Padrão e Consistência Interna das Dimensões da EFPP*

| Dimensões | Média (Desvio Padrão) | Alpha de Cronbach |
|-------------------|-----------------------|-------------------|
| Autonomia | 3.6 (.8) | .57 |
| Resiliência | 3.8 (.8) | .70 |
| Curiosidade | 3.5 (.8) | .73 |
| Otimismo | 3.5 (.9) | .67 |
| Autoestima | 3.7 (1.1) | .86 |
| Vitalidade | 3.6 (.8) | .73 |
| Domínio do Meio | 3.1 (.9) | .70 |
| Propósito na Vida | 4.1 (.7) | .72 |
| Humor | 4.2 (.7) | .70 |
| Desfrute | 3.5 (.8) | .62 |
| Criatividade | 3.6 (.7) | .64 |

As correlações entre as 11 subescalas da EFPP, apresentadas na Tabela 4, demonstram ser todas positivas e estatisticamente significativas. A correlação mais baixa é relativa ao Humor-Domínio do Meio ($r = .17$, $p < .001$), sendo esta considerada uma correlação fraca, e a mais elevada a correlação Desfrute-Curiosidade ($r = .65$, $p < .001$), classificada como muito forte. A grande maioria das restantes correlações são fortes.

Tabela 4*Correlações entre as Subescalas da EFPP*

| Dimensões | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Autonomia | | | | | | | | | | |
| Resiliência | .53** | | | | | | | | | |
| Curiosidade | .34** | .41** | | | | | | | | |
| Otimismo | .51** | .48** | .48** | | | | | | | |
| Autoestima | .60** | .51** | .36** | .57** | | | | | | |
| Vitalidade | .47** | .52** | .50** | .54** | .53** | | | | | |
| Domínio do Meio | .45** | .48** | .35** | .44** | .48** | .50** | | | | |
| Propósito na Vida | .47** | .63** | .46** | .44** | .50** | .52** | .50** | | | |
| Humor | .30** | .25** | .32** | .32** | .24** | .33** | .17** | .23** | | |
| Desfrute | .48** | .47** | .65** | .60** | .58** | .60** | .49** | .49** | .41** | |
| Criatividade | .42** | .39** | .46** | .35** | .24** | .35** | .26** | .37** | .36** | .41** |

Nota: ** $p < .001$

Relativamente às diferenças entre sexos na EFPP (subescalas e escala total), apresentadas na Tabela 5, o teste t de Student revelou diferenças significativas entre participantes do sexo masculino e participantes do sexo feminino nas dimensões Autonomia ($t(584) = 5.09; p < .001$), Resiliência ($t(584) = 2.70; p < .01$), Otimismo ($t(584) = 3.12; p < .01$), Autoestima ($t(584) = 5.65; p < .001$), Vitalidade ($t(584) = 2.74; p < .01$), Domínio do Meio ($t(584) = 2.55; p < .05$), Humor ($t(584) = 2.48; p < .05$), Desfrute ($t(584) = 2.11; p < .05$) e, por fim, na EFPP total ($t(584) = 3.52; p < .001$) – revelando resultados mais elevados no sexo masculino.

Tabela 5

Diferenças entre Sexos na EFPP

| Dimensões | Masculino | | Feminino | | $t (df)$ | p |
|-------------------|-----------|------|----------|------|------------|-------|
| | M | SD | M | SD | | |
| Autonomia | 3.8 | .7 | 3.5 | .8 | 5.09 (584) | <.001 |
| Resiliência | 3.9 | .7 | 3.7 | .8 | 2.70 (584) | .007 |
| Curiosidade | 3.5 | .8 | 3.5 | .8 | -.07 (584) | .943 |
| Otimismo | 3.6 | .8 | 3.4 | .9 | 3.12 (584) | .002 |
| Autoestima | 4.0 | .9 | 3.5 | 1.1 | 5.65 (584) | <.001 |
| Vitalidade | 3.7 | .8 | 3.5 | .9 | 2.74 (584) | .006 |
| Domínio do Meio | 3.2 | .8 | 3.1 | 1.0 | 2.55 (584) | .011 |
| Propósito na Vida | 4.0 | .7 | 4.1 | .7 | -.79 (584) | .433 |
| Humor | 4.3 | .7 | 4.1 | .8 | 2.48 (584) | .014 |
| Desfrute | 3.6 | .7 | 3.5 | .8 | 2.11 (584) | .035 |
| Criatividade | 3.6 | .7 | 3.6 | .8 | .12 (584) | .901 |
| EFPP_Total | 3.8 | .5 | 3.6 | .6 | 3.52 (584) | <.001 |

No que se refere às diferenças entre os ciclos de estudo – 3.º Ciclo e Ensino Secundário – na EFPP, estas encontram-se expostas na Tabela 6. Através do teste t de Student, verificaram-se diferenças significativas entre alunos dos dois ciclos nas dimensões Vitalidade ($t(587) = 3.52; p < .001$) e Domínio do Meio ($t(587) = 3.66; p < .001$), sendo que os alunos do 3.º Ciclo demonstraram resultados mais elevados.

Tabela 6

Diferenças entre Ciclos de Estudo na EFPP

| Dimensões | 3.º Ciclo | | Ensino Secundário | | $t (df)$ | p |
|-----------------|-----------|------|-------------------|------|-------------|-------|
| | M | SD | M | SD | | |
| Autonomia | 3.6 | .8 | 3.6 | .8 | -.04 (587) | .968 |
| Resiliência | 3.8 | .8 | 3.9 | .8 | -1.32 (587) | .189 |
| Curiosidade | 3.5 | .8 | 3.6 | .8 | -.22 (587) | .830 |
| Otimismo | 3.5 | .9 | 3.5 | .9 | .23 (587) | .822 |
| Autoestima | 3.7 | 1.1 | 3.7 | 1.1 | .96 (587) | .338 |
| Vitalidade | 3.7 | .8 | 3.4 | .8 | 3.52 (587) | <.001 |
| Domínio do Meio | 3.3 | .9 | 3.0 | 1.0 | 3.66 (587) | <.001 |

| Dimensões | 3.º Ciclo | | Ensino Secundário | | <i>t</i> (<i>df</i>) | <i>p</i> |
|-------------------|-----------|-----------|-------------------|-----------|------------------------|----------|
| | <i>M</i> | <i>SD</i> | <i>M</i> | <i>SD</i> | | |
| Propósito na Vida | 4.1 | .7 | 4.0 | .8 | .69 (587) | .490 |
| Humor | 4.2 | .7 | 4.2 | .7 | -.84 (587) | .400 |
| Desfrute | 3.6 | .7 | 3.5 | .8 | 1.35 (587) | .177 |
| Criatividade | 3.6 | .7 | 3.5 | .7 | .66 (587) | .508 |
| EFPP_Total | 3.7 | .6 | 3.6 | .6 | 1.21 (587) | .229 |

Na Tabela 7 apresenta as correlações entre as 11 subescalas, bem como a escala total da EFPP, e a idade dos participantes. Verificam-se correlações muito fracas, mas estatisticamente significativas entre a idade e as dimensões Resiliência ($r = .09, p < .05$), Vitalidade ($r = -.14, p < .001$) e Domínio do Meio ($r = -.15, p < .001$), sendo a primeira uma correlação positiva e as restantes correlações negativas, isto é, adolescentes mais velhos demonstram maiores níveis de resiliência e manifestam níveis reduzidos de vitalidade e percepção de domínio do meio.

Tabela 7

Correlações entre as Dimensões da EFPP e a Idade

| Dimensões | Idade |
|-------------------|--------|
| Autonomia | .01 |
| Resiliência | .09* |
| Curiosidade | -.01 |
| Otimismo | .01 |
| Autoestima | -.02 |
| Vitalidade | -.14** |
| Domínio do Meio | -.15** |
| Propósito na Vida | -.02 |
| Humor | -.05 |
| Desfrute | -.05 |
| Criatividade | -.00 |
| EFPP_Total | -.04 |

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

As correlações entre as subescalas e escala total da EFPP e a ESV são apresentadas na Tabela 8. Encontraram-se correlações positivas estatisticamente significativas entre a ESV e a EFPP, quer com a escala total quer com as 11 dimensões, sendo as mais elevadas as correlações relativas ao Otimismo ($r = .53, p < .001$), Autoestima ($r = .66, p < .001$), Propósito na Vida ($r = .52, p < .001$), Desfrute ($r = .55, p < .001$) e EFPP Total ($r = .67, p < .001$). Todas as correlações entre a EFPP e a ESV são fortes, à exceção das dimensões Humor e Criatividade que apresentam

correlações fracas isto é, o aumento dos níveis de Funcionamento Psicológico Positivo encontram-se associados ao aumento dos níveis de Satisfação com a Vida.

Tabela 8

Correlações entre as Dimensões da EFPP e a ESV

| Dimensões | ESV |
|-------------------|-------|
| Autonomia | .46** |
| Resiliência | .48** |
| Curiosidade | .39** |
| Otimismo | .53** |
| Autoestima | .66** |
| Vitalidade | .51** |
| Domínio do Meio | .50** |
| Propósito na Vida | .52** |
| Humor | .25** |
| Desfrute | .55** |
| Criatividade | .25** |
| EFPP_Total | .67** |

Nota: ** $p < .001$

A Tabela 9 apresenta o Modelo de Regressão Linear ($F(11, 577) = 60.14, p < .001$), que pretende avaliar a capacidade preditiva dos níveis de Funcionamento Psicológico Positivo nos níveis de Satisfação com a Vida. O modelo, composto pelas 11 subescalas da EFPP, é significativo e explica 53.4% da variância deste. As dimensões Otimismo ($p < .05$), Autoestima ($p < .001$), Domínio do Meio ($p < .001$), Propósito na Vida ($p < .001$) e Desfrute ($p < .05$) são consideradas estatisticamente significativas.

Tabela 9

Modelo de Regressão Linear Múltipla da Satisfação com a Vida

| Dimensões | B | β | SE | t | p |
|-----------------|------|---------|-----|------|--------|
| Constante | 3.3 | | 1.3 | 2.64 | .009 |
| Autonomia | -.23 | -.03 | .3 | -.76 | .446 |
| Resiliência | .21 | .03 | .3 | .68 | .495 |
| Curiosidade | .07 | .01 | .3 | .23 | .822 |
| Otimismo | .65 | .10 | .3 | 2.45 | .014 |
| Autoestima | 2.14 | .39 | .2 | 9.29 | < .001 |
| Vitalidade | .34 | .05 | .3 | 1.19 | .234 |
| Domínio do Meio | .79 | .12 | .2 | 3.39 | < .001 |

| Dimensões | <i>B</i> | β | <i>SE</i> | <i>t</i> | <i>p</i> |
|-----------------------|----------|---------|-----------|----------|----------|
| Propósito na Vida | 1.175 | .15 | .3 | 3.58 | < .001 |
| Humor | .14 | .02 | .3 | .54 | .590 |
| Desfrute | .86 | .14 | .4 | 2.41 | .016 |
| Criatividade | -.29 | -.04 | .3 | -1.06 | .288 |
| <i>R</i> ² | .534 | | | | |
| <i>F</i> | 60.14** | | | | |

Nota: ** $p < .001$

Discussão

O presente trabalho de investigação teve como principal objetivo a avaliação e descrição do Funcionamento Psicológico Positivo em adolescentes através da Escala de Funcionamento Psicológico Positivo. Foi também realizada a análise da relação entre o Funcionamento Psicológico Positivo e a variável idade, assim como com a Satisfação com a Vida. Foram ainda exploradas as diferenças entre grupos em função das variáveis demográficas sexo e ciclo de estudos frequentado pelos alunos.

No que diz respeito aos resultados de Assimetria e Curtose obtidos, estes são adequados (Kim, 2013), sendo os valores de Assimetria maioritariamente negativos. Tal, e conforme Oliveira e colegas (2018), retrata uma amostra de participantes que se autoavalia de forma positiva, como é esperado visto que se trata de uma população não clínica.

Quanto à fiabilidade, a EFPP apresenta uma consistência interna excelente ao nível da escala total ($\alpha = .93$), bem como bons resultados na maioria das subescalas que a constituem ($\alpha = .57$ a $\alpha = .86$) (Nunnally & Bernstein, 1994). Estes resultados vão ao encontro do estudo original (Merino & Privado, 2015), à adaptação da escala no México (Merino et al., 2015), no Uruguai (Portela, 2021) e em Portugal (Oliveira et al., 2018).

Quanto à validade convergente, todas as correlações entre as subescalas da EFPP são positivas e estatisticamente significativas, à semelhança de outros estudos (Merino & Privado, 2015; Merino et al., 2015). Salienta-se como correlação mais fraca a relativa ao Humor-Domínio do Meio – resultado que está de acordo com o obtido no estudo original (Merino & Privado, 2015) e no estudo de validação no México (Merino et al., 2015) – e como correlação mais forte a correlação Desfrute-Curiosidade – também conforme o estudo de Merino e colaboradores (2015).

Deste modo, e à semelhança de outros estudos (Merino et al., 2015; Oliveira et al., 2018), a EFPP apresenta boas propriedades psicométricas, consistindo num instrumento adequado aquando da avaliação do Funcionamento Psicológico Positivo em adolescentes.

Relativamente à caracterização do Funcionamento Psicológico Positivo na adolescência, as dimensões Humor e Propósito na Vida revelaram os valores mais elevados, enquanto a dimensão Domínio do Meio apresentou o valor mais baixo – o que vai ao encontro dos resultados encontrados nos estudos com adultos portugueses (Oliveira et al., 2017; Oliveira et al., 2018). Tais resultados demonstram que os adolescentes, aquando da sua autoavaliação, apresentam como recursos significativos a capacidade de encontrar sentido de humor no dia a dia e a dedicação para alcançar os seus objetivos, apresentando maiores dificuldades na gestão eficaz de atividades e obrigações do quotidiano.

No presente estudo foram identificadas diferenças significativas entre participantes dos sexos masculino e feminino, sendo que os adolescentes do sexo masculino, quando comparado com as adolescentes, autoavaliavam-se de forma mais positiva nas dimensões referentes à Autonomia, Resiliência, Otimismo, Autoestima, Vitalidade, Domínio do Meio, Humor, Desfrute e, ainda, na globalidade da escala. A elevação nestas subescalas reflete que os rapazes da amostra têm uma tendência para apresentarem uma autoavaliação positiva, capacidade de ultrapassar dificuldades, capacidade de considerar o lado positivo das situações, autoconfiança e autodeterminação, presença de entusiasmo e de energia para com a vida, capacidade de gestão de tarefas e exigências, capacidade de encontrar humor em diversas circunstâncias e capacidade de identificar e usufruir de experiências positivas. De salientar que, também no estudo realizado por Oliveira e colaboradores (2017), os participantes do sexo masculino demonstraram uma autoavaliação mais positiva nas dimensões Autonomia, Otimismo e Autoestima. As diferenças entre sexos não são consensuais na literatura, sendo que os resultados mais favoráveis no sexo masculino se podem dever a níveis mais elevados de autoaceitação e autoestima nos rapazes (Mota & Oliveira, 2020).

Foram, ainda, verificadas diferenças entre os participantes que frequentam o 3.º Ciclo e os que frequentam o Ensino Secundário, nomeadamente quanto às dimensões Vitalidade e Domínio do Meio. Já que diz respeito à relação entre o Funcionamento Psicológico Positivo e a idade dos adolescentes, verificaram-se correlações estatisticamente significativas, porém muito fracas, com as dimensões Resiliência, Vitalidade e Domínio do Meio, sendo que a primeira correlação é positiva e as restantes são negativas. Estes resultados, que vão ao encontro do anteriormente apresentado, indicam uma propensão para que, com o aumento da idade, os adolescentes apresentem maiores capacidades de resolução e gestão de problemas, mas também maiores dificuldades na gestão adequada de atividades diárias e obrigações e níveis mais reduzidos de energia perante a vida. Tal pode dever-se ao aumento das exigências escolares, à medida que a escolaridade avança, pelo que é maior a perceção de dificuldade de gestão das atividades.

No que se refere à análise da relação entre o Funcionamento Psicológico Positivo e a Satisfação com a Vida, avaliadas pela EFPP e pela ESV, foram identificadas correlações estatisticamente significativas entre as 11 dimensões da EFPP, bem como com a escala total, e a ESV. De salientar que todas as correlações são positivas e fortes, à exceção das correlações entre a ESV e o Humor e Criatividade, classificadas como correlações fracas. Estes resultados, à semelhança do estudo

de Oliveira e colaboradores (2018), revelam que o aumento dos níveis de Funcionamento Psicológico Positivo encontra-se associado com o aumento dos níveis de Satisfação com a Vida, o que reforça a relação de complementaridade entre os construtos Bem-Estar Psicológico e Bem-Estar Subjetivo (Huta & Ryan, 2010).

Relativamente à capacidade preditiva do Funcionamento Psicológico Positivo na Satisfação com a Vida, foram encontradas relações estatisticamente significativas entre algumas dimensões da EFPP – Otimismo, Autoestima, Domínio do Meio, Propósito na Vida e Desfrute – e a ESV. Ademais, foi demonstrado que a variância dos níveis de Funcionamento Psicológico Positivo explica 53.4% dos níveis de Satisfação com a Vida. Tal resultado pode refletir o efeito da posse de Recursos Psicológicos, essenciais ao Funcionamento Psicológico Positivo, que permitem a gestão eficaz de situações do quotidiano e, por sua vez, manifestam-se em níveis elevados de Satisfação com a Vida.

Conclusão

O presente estudo apresenta como principal contributo a caracterização e avaliação do Funcionamento Psicológico Positivo, com recurso à Escala de Funcionamento Psicológico Positivo – instrumento que demonstra ser adequado na avaliação deste construto – durante a adolescência, em Portugal. Com este trabalho de investigação é também salientada a necessidade de desenvolver um maior número de estudos relativos ao Bem-Estar nesta faixa etária.

A avaliação do Funcionamento Psicológico Positivo, de modo geral e mais específico (com base nas 11 dimensões que o constituem), através da EFPP, é relevante aquando da identificação dos recursos psicológicos que se encontram reforçados ou, pelo contrário, mais enfraquecidos. Tal permite o desenvolvimento de programas de intervenção, com o objetivo de atuar sobre os recursos mais fragilizados.

Por sua vez, podem ser indicadas como limitações do presente estudo, e pontos pertinentes para futura investigação, o recurso a uma amostra mais diversa relativamente às regiões do país, visto que a atual investigação se focou em apenas três grandes cidades, não sendo representativa de todos os adolescentes desta faixa etária. A avaliação destes construtos em adolescentes em acompanhamento por problemas psicológicos também enriqueceria a compreensão sobre o Funcionamento Psicológico Positivo na adolescência. Adicionalmente seria relevante a realização de estudos longitudinais, de modo a verificar como os níveis de Funcionamento Psicológico Positivo variam ao longo da adolescência ou da vida do sujeito. Também, o desenvolvimento de estudos referentes à complementaridade entre os construtos Bem-Estar Psicológico e Bem-Estar Subjetivo permitiria a análise de um conceito mais alargado de Bem-Estar.

Referências

- Bauzá, S. F., Moranta, V. F., & Perxachs, E. V. (2021). Una aproximación entre la psicología positiva y el apoyo conductual positivo. *Revista Española de Discapacidad* 9(1), 197-215. <https://doi.org/10.5569/23405104090110>
- Campbell, S., & Osborn, T. L. (2021). Adolescent psychopathology and psychological wellbeing: a network analysis approach. *BMC Psychiatry*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03331-x>
- Cikrikci, Ö., & Odaci, H. (2015). The Determinants of Life Satisfaction Among Adolescents: The Role of Metacognitive Awareness and Self-Efficacy. *Social Indicators Research*, 125(3), 977–990. <https://doi.org/10.1007/s11205-015-0861-5>
- Cummins, R. A., & Nistico, H. (2002). Maintaining Life Satisfaction: The Role of Positive Cognitive Bias. *Journal of Happiness Studies*, 3(1), 37–69. <https://doi.org/10.1023/A:1015678915305>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1–11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197–229. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.124.2.197>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2, 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- 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. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.943801>
- Esteban-Gonzalo, L., Esteban-Gonzalo, S., Esteban-Cornejo, I., Izquierdo-Gómez, R., Padilla-Moledo, C., Castro-Piñero, J., & Veiga, O. L. (2020). Wellbeing as a Protective Factor of Adolescent Health. The Up & Down Study. *Child Indicators Research*, 13, 1453–1467. <https://doi.org/10.1007/s12187-019-09711-w>

- Fadda, D., Scalas, L. F., & Meleddu, M. (2015). Contribution of personal and environmental factors on positive psychological functioning in adolescents. *Journal of Adolescence*, *43*, 119–131. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.05.019>
- 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>
- Gamble, A., Gärling, T. (2011). The Relationships Between Life Satisfaction, Happiness, and Current Mood. *Journal of Happiness Studies*, *13*, 31–45. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9248-8>
- Gaspar, T., Ribeiro, J. P., Matos, M. G., Leal, I., & Ferreira, A. (2012). Health-related quality of life in children and adolescents: subjective well-being. *The Spanish Journal of Psychology*, *15*(1), 177– 86. https://doi.org/10.5209/rev_SJOP.2012.v15.n1.37306
- Gray, M. R., & Steinberg, L. (1999). Unpacking Authoritative Parenting: Reassessing a Multidimensional Construct. *Journal of Marriage and Family*, *61*(3), 574–587. <https://doi.org/10.2307/353561>
- Ho, M. Y., Cheung, F. M., & Cheung, S. F. (2008). Personality and life events as predictors of adolescents' life satisfaction: Do life events mediate the link between personality and life satisfaction? *Social Indicators Research*, *89*(3), 457–471. <https://doi.org/10.1007/s11205-008-9243-6>
- 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. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology*, *6*(4), 307–324. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.6.4.307>
- Hobfoll, S. E. (2011). Conservation of resource caravans and engaged settings. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, *84*(1), 116–122. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8325.2010.02016.x>
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, *1*(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Huta, V., & Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, *11*(6), 735–762. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9171-4>

- International Positive Psychology Association. (n.d.). *What is Positive Psychology*. Acedido a 10 de novembro 2023. Disponível em <https://ippanetwork.org/what-is-positive-psychology>
- Kim, H.-Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis. *Restorative Dentistry & Endodontics*, *38*(1), 52-54. <https://doi.org/10.5395/rde.2013.38.1.52>
- Lupano, M. L., & Castro, A. (2010). Psicologia positiva: un análisis desde su surgimiento. *Ciencias Psicológicas*, *4*(1), pp. 45–56. <https://doi.org/10.22235/cp.v4i1.110>
- Merino, M. D., & Privado, J. (2015). Funcionamiento psicológico positivo. Evidencia para un nuevo constructo y su medición. *Anales de Psicología*, *31*(1), 45–54. <https://doi.org/10.6018/analesps.31.1.171081>
- 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>
- Moksnes, U. K., & Espnes, G. A. (2013). Self-esteem and life satisfaction in adolescents—gender and age as potential moderators. *Quality of Life Research*, *22*(10), 2921–2928. <https://doi.org/10.1007/s11136-013-0427-4>
- 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>
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*, *52*(4), 211–214. <http://dx.doi.org/10.1159/000215071>.
- Neto, F. (1993). The Satisfaction With Life Scale: Psychometrics properties in an adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, *22*(2), 125–134. <https://doi.org/10.1007/BF01536648>
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). McGraw-Hill.
- Oishi, S., Diener, E. F., Lucas, R. E., & Suh, E. M. (1999). Cross-cultural variations in predictors of life satisfaction: Perspectives from needs and values. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *25*(8), 980–990. <https://doi.org/10.1177/01461672992511006>
- Oliveira, E. P., & Levindo, A. S. (2020). Bem-Estar Subjetivo e Funcionamento Psicológico Positivo ao Longo dos Primeiros Anos do Ensino Superior. *Educação: Teoria e Prática*, *30*(63), 1–19. <http://dx.doi.org/10.18675/1981-8106.v30.n.63.s14705>

- Oliveira, E., Merino, M. D., Privado, J., & Almeida, L. S. (2017). Funcionamento psicológico positivo numa amostra portuguesa de estudantes. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, Extr(7), 92-96. <https://doi.org/10.17979/reipe.2017.0.07.2733>
- Oliveira, E. P., Merino, M. D., Privado, J., & Almeida, L. (2018). Escala de 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>
- Organização Mundial de Saúde. (2021). *Adolescents' mental health*. Organização Mundial de Saúde. Acedido a 15 de dezembro 2023. Disponível em <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Pawelski, J. O. (2016). Defining the 'positive' in positive psychology: Part 1. A descriptive analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 11(4), 339–356. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137627>
- Portela, M. (2021). Estudio preliminar de las propiedades psicométricas de la Escala de Funcionamiento Psicológico Positivo para una muestra de adolescentes uruguayos. *Ciencias Psicológicas*, 15(1), e-2396. <https://doi.org/10.22235/cp.v15i1.2396>
- Proctor, C. L., Linley, P. A., y Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction: A review of the literature. *Journal of Happiness Studies*, 10, 583–630. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9110-9>
- Rankin, J. L., Lane, D. J., Gibbons, F. X., & Gerrard, M. (2004). Adolescent self-consciousness: Longitudinal age changes and gender differences in two cohorts. *Journal of Research on Adolescence*, 14(1), 1–21. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1532-7795.2004.01401001.x>
- Reina, M. C. (2017). Percepciones de autoevaluación: Autoestima, autoeficacia y satisfacción vital en la adolescencia. *Psychology, Society & Education*, 2(1), 55–69. <https://doi.org/10.25115/psye.v2i1.435>
- Reppold, C., Kaiser, V., Zanon, C., Hutz, C., Casanova, J. R., & Almeida, L. S. (2019). Satisfaction with Life Scale: Evidences of validity and reliability among Portuguese college students. *Revista De Estudios E Investigación En Psicología Y Educación*, 6(1), 15–23. <https://doi.org/10.17979/reipe.2019.6.1.4617>
- Rey, L., Extremera, N., & Pena, M. (2011). Perceived emotional intelligence, self-esteem and life satisfaction in adolescents. *Psychosocial Intervention*, 20, 227-234. <https://doi.org/10.5093/in2011v20n2a10>

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, *52*, 141-166. <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>
- Schmutte, P. S., & Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, *73*(3), 549–559. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.3.549>
- 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>
- Sheldon, K., Fredrickson, B., Rathunde, K., Csikszentmihalyi, M., & Haidt, J. (2000). *Akumal Manifesto*. Acedido a 10 de novembro 2023. Disponível em <https://ppc.sas.upenn.edu/sites/default/files/Positive%20Psychology%20Manifesto.docx>
- Silva, A. D., Taveira, M. C., Marques, C., & Gouveia, V. V. (2014). Satisfaction with Life Scale Among Adolescents and Young Adults in Portugal: Extending Evidence of Construct Validity. *Social Indicators Research*, *120*(1), 309–318. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0587-9>
- Siqueira, M. M. M., & Padovam, V. A. R. (2008). Bases Teóricas de Bem-Estar Subjetivo, Bem-Estar Psicológico e Bem-Estar no Trabalho. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, *24*(2), 201–209. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722008000200010>
- 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. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.011>
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, *64*(4), 678–691. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>
- Yusoff, Y. M. (2011). Self-Efficacy, Perceived Social Support, and Psychological Adjustment in International Undergraduate Students in a Public Higher Education Institution in Malaysia. *Journal of Studies in International Education*, *16*(4), 353–371. <https://doi.org/10.1177/1028315311408914>

Anexos

Anexo 1. Enquadramento Teórico

1.1. Psicologia Positiva

A Psicologia Positiva é composta por duas linhas de trabalho, uma metapsicológica e outra pragmática. O nível metapsicológico diz respeito à Psicologia Positiva enquanto modelo teórico, abrangendo os seus valores e objetivos – alteração da incidência da prevenção ou restauro de experiências ou características negativas para a construção de qualidades e, estudo da experiência humana, em toda a sua amplitude. Já o nível pragmático é alusivo às técnicas e procedimentos concretos empregues, sendo composto por quatro níveis de análise – 1) origem do interesse, precedente aos processos e mecanismos (e.g., vivências que possibilitam o desenvolvimento de qualidades); 2) processos de interesse, respeitante ao estudo dos potenciadores e das barreiras do funcionamento ótimo; 3) mecanismos de interesse, relacionados à identificação de variáveis não psicológicas, que atuam como promotores ou impedidores do funcionamento do sujeito; e 4) resultados de interesse, alusivos aos níveis subjetivo e sociocultural que retratam uma vida satisfatória (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Linley et al., 2006).

1.2. O Papel das Emoções

As emoções, parte integrante de um vasto conjunto de fenómenos afetivos (que serão apresentados mais tarde), são um elemento integral da vida interior dos indivíduos, bem como dos seus relacionamentos com outrem. As experiências emocionais podem influenciar o funcionamento dos sujeitos, tanto de forma positiva como negativa e os seus comportamentos (Fredrickson, 2001; Nezlek & Kuppens 2008).

Segundo Keltner e Gross (1999) uma *emoção* diz respeito a um padrão de perceção, fisiologia, experiência, ação e comunicação, de base biológica, que surge em resposta a circunstâncias física e socialmente específicas. Adicionalmente, as emoções são dirigidas a um objeto significativo, têm relativamente curto prazo e estão ordenadas em categorias de emoções distintas (e.g., raiva e alegria) (Russell & Barrett, 1999).

Uma dada emoção surge após a avaliação do significado de uma circunstância, por parte do sujeito, consoante a pertinência desta para os seus objetivos. Este processo avaliativo suscita uma pluralidade de tendências de resposta variadas, expressas mediante sistemas diversos como, por exemplo, experiência subjetiva, expressão facial, alterações fisiológicas e processamento cognitivo (Fredrickson, 2001; Gross & Thompson, 2007).

1.2.1. Emoções Negativas e Emoções Positivas

De acordo com a literatura, as *Emoções Negativas* são respostas, ou reações, derivadas de avaliações de situações inesperadas de ameaça, responsabilidade pessoal ou autoeficácia (Fredrickson & Cohn, 2008). Este tipo de emoções pode levar à origem de problemas psicológicos, como também pode afetar negativamente o bem-estar das pessoas (Kartol, 2023).

Relativamente às *Emoções Positivas*, estas são respostas agradáveis ou desejáveis perante dada circunstância que despertam experiências positivas e funcionam como indicador de florescimento ou bem-estar ideal, sendo também responsáveis pelo seu desenvolvimento a longo prazo (Fredrickson, 2001; Fredrickson & Cohn, 2008; Cohn & Fredrickson, 2009). Os estados emocionais positivos influenciam, positivamente, a saúde física, o desempenho laboral, o relacionamento interpessoal e a satisfação com a vida, resultando no desenvolvimento de recursos como, por exemplo, suporte social e propósito de vida (Fredrickson et al., 2008; Armenta et al., 2017). Estas são, ainda, necessárias aquando da vivência de situações adversas visto que, para além de suscitar alívio físico e mental, as emoções positivas melhoram o bem-estar do sujeito, conferem confiança e podem diminuir os níveis de stress, auxiliando o mesmo a usufruir de mais oportunidades (Ching & Chan, 2020; Kartol, 2023).

Segundo Kartol (2023), é possível deduzir uma relação de complementaridade entre emoções negativas e positivas – enquanto são vivenciadas emoções positivas (e.g., alegria e interesse), não são experienciados estados emocionais negativos (e.g., tristeza e raiva) (Fredrickson, 2001).

Um estudo de Tugade e Fredrickson (2004) revelou que estados emocionais positivos agem como “amortecedor”, reduzindo as consequências prejudiciais provenientes de estados emocionais negativos e, simultaneamente, atuam como promotor de resiliência psicológica. Ademais, enquanto as emoções negativas proporcionam respostas limitadas orientadas à sobrevivência do indivíduo, as emoções positivas fornecem uma perspetiva ampla, promovendo comportamentos dirigidas aos objetivos do sujeito (Armenta et al., 2017; Diener et al., 2020).

Diener e colaboradores (2009) concluíram que a presença de equilíbrio das emoções positivas e negativas serve de preditor relativamente ao bem-estar subjetivo.

1.2.1.1. Foco da Investigação nas Emoções Negativas

Como consta a literatura científica, a investigação relativa às emoções tem concentrado os seus esforços na elaboração de teorias e verificação de hipóteses de estados emocionais negativos, em detrimento dos positivos (Fredrickson, 1998).

Vários motivos podem estar na origem desta disparidade. Um destes prende-se com o facto de que, ao contrário das emoções negativas, as emoções positivas são menores em quantidade – tanto quanto aos termos linguísticos, como à sua expressão facial – e bastante difusas (de Rivera et al., 1989). Ainda, a urgência para compreender as emoções negativas advém das

consequências destas, sendo que a sua manifestação em excesso ou de modo inadequado têm como resultado grande sofrimento. De acordo com a literatura, os estados emocionais positivos não fomentam problemáticas com a mesma gravidade dos estados emocionais negativos, no entanto, as emoções positivas podem auxiliar na resolução de problemas suscitados pelas emoções negativas. Adicionalmente, uma grande parte dos modelos teóricos alusivos às emoções têm como propósito o esclarecimento das emoções de um modo geral, tendo estes sido elaborados a fim de se adequarem às especificações das emoções protótipas – isto é, um conjunto de aspetos, centrais de uma representação mental organizada, partilhados pela maioria das pessoas (e.g., medo e tristeza) (Shaver et al., 1987; Fredrickson, 1998).

1.2.2. Teoria Ampliar-e-Construir das Emoções Positivas

Segundo a *Teoria Ampliar-e-Construir das Emoções Positivas*, da autoria de Fredrickson (2001), determinadas emoções positivas, como a alegria, contentamento, interesse, amor e orgulho, apesar de serem diferentes do ponto de vista fenomenológico, ampliam o repertório momentâneo de pensamento-ação dos sujeitos permitindo, ainda, a formação de recursos individuais – físicos (e.g., saúde), psicológicos (e.g., resiliência), intelectuais (e.g., conhecimento especializado) e sociais (e.g., rede de suporte social) – duradouros. Pertinente mencionar que tais recursos são mais estáveis no tempo em relação aos estados emocionais, transitórios, que guiaram à sua obtenção (Fredrickson, 1998; Fredrickson, 2001; Fredrickson, 2003).

A presente teoria indica que as emoções positivas ampliam a atenção, cognição e ação. No que diz respeito à atenção, os estados emocionais negativos focalizam a atenção do indivíduo aquando de tendências de ação específicas, como a fuga ou a luta, os estados emocionais positivos permitem a expansão da atenção e do repertório momentâneo de pensamento-ação (Fredrickson, 1998). Relativamente à cognição, amplificada pela vivência de emoções positivas, esta tem um papel importante na gestão de dificuldades e de crises (Fredrickson, 2003). Ainda, Isen (1987) menciona que o afeto positivo permite que o sujeito concretize associações entre pensamentos e que processe informação integrada e flexivelmente. Já no que se refere à ação, o facto de os estados afetivos positivos originarem diversas ações inespecíficas servem como base à proposição de que as emoções positivas ampliam o propósito da ação (Fredrickson, 2001).

Fredrickson (1998, 2001) sugere a exclusão de dois pressupostos. Quanto à primeira suposição – as emoções devem obrigatoriamente gerar tendências de ação –, a autora menciona que apesar de os estados emocionais positivos suscitarem impulsos dirigidos à ação, estes não se encontram tão bem definidos como nas emoções negativas. Assim sendo, as emoções positivas originam tendências de ação inespecíficas. Relativamente à segunda premissa – as emoções têm imperativamente de originar tendências para a ação física –, certas emoções positivas aparentam instigar alterações ao nível cognitivo que, por sua vez, geram alterações na atividade física. Deste modo, os estados emocionais positivos suscitam tendências de pensamento-ação (Fredrickson, 1998; Fredrickson, 2001).

No que diz respeito ao reportório momentâneo de pensamento-ação, as emoções negativas permitem a sua restrição, possibilitando a realização de comportamentos adaptativos, através de tendências de ação específicas, numa situação de ameaça à vida ou integridade física. Por outro lado, as emoções positivas não surgem aquando situações de perigo, não sendo essencial a atuação rápida e decisiva. No entanto, também ocorrem alterações ao nível cognitivo e comportamental. Tal permite a ampliação do reportório momentâneo de pensamento-ação (Fredrickson, 1998; Fredrickson, 2001).

Assim, contrariamente aos estados emocionais negativos – úteis ao nível adaptativo, direta e indiretamente, em situações de ameaça à sobrevivência –, os estados emocionais positivos são adaptativos, indiretamente e a longo prazo, pois a expansão do reportório momentâneo de pensamento-ação permite o desenvolvimento de recursos pessoais perduráveis utilizados na gestão de futuros perigos. Adicionalmente, as emoções positivas são um recurso eficaz na regulação das emoções negativas (Fredrickson, 2001).

1.3. Conceito de Bem-Estar

O estudo relativo ao Bem-Estar data da civilização da Grécia Antiga. No entanto, este conceito só se tornou alvo de investigação na área da Psicologia no final da década de 1950 devido às mudanças sociais, resultantes do fim da Segunda Guerra Mundial, onde a promoção do Bem-Estar social, o respeito pela diversidade e pontos de vista, bem como a apreciação e valorização do sujeito se tornaram preocupações centrais na investigação científica. Assim, surgiu a necessidade de elaborar indicadores de qualidade de vida (Galinha & Ribeiro, 2005; Keyes, 2006; Siqueira & Padovam, 2008).

Pertinente referir que naquela época ocorreu, ainda, uma mudança na conceptualização da saúde. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (1986), a saúde deixou de ser definida pela ausência de doença, passando a ser determinada como um recurso que permite uma melhor qualidade de vida sendo que, de modo a obter completo bem-estar físico, mental e social, as pessoas necessitam de satisfazer necessidades, estabelecer objetivos e alterar, favoravelmente, o seu contexto.

1.3.1. Bem-Estar Subjetivo e Satisfação com a Vida

De acordo com Yildirim (2019), para além de ser um resultado agradável, o Bem-Estar Subjetivo orienta, ainda, a ação. Deste modo, não é somente o produto de circunstâncias positivas mas é, também, a causa por detrás do mesmo. Adicionalmente, de acordo com a literatura, indivíduos com elevado Bem-Estar Subjetivo apresentam maior sucesso em diversas áreas da vida como, por exemplo, relações interpessoais e desempenho no trabalho (Ryan & Deci, 2001; Diener, 2013).

1.3.1.1. Satisfação com a Vida

O constructo de Satisfação com a Vida encontra-se, ainda, relacionado com a capacidade do indivíduo para lidar com situações do dia-a-dia. Deste modo, uma má gestão de circunstâncias stressantes aos níveis pessoal, social ou cultural pode, por consequência, influenciar o comportamento e a percepção de saúde do sujeito, resultando num estado de sofrimento pessoal que, por sua vez, origina uma sensação de rutura relativa ao Bem-Estar e Satisfação com a Vida (Sparrenberger et al., 2004). Não obstante, segundo van Zyl e Dhurup (2018), independentemente de situações mais desagradáveis, indivíduos com elevada autoeficácia podem recuperar a sua Satisfação com a Vida.

1.3.1.2. Afetos Positivos e Negativos

A avaliação do Bem-Estar Subjetivo, a nível emocional envolve as reações afetivas, positivas ou negativas, perante circunstâncias da vida do sujeito (Diener et al., 2018). O Afeto é um construto global, relativamente duradouro, no qual estão presentes emoções enquanto elemento da experiência subjetiva, traços afetivos, sensações físicas, atitudes e humores (Fredrickson, 2001). De acordo com a literatura, o Afeto oscila, não sendo dirigido a algo em concreto e pode ser organizado ao longo de duas dimensões: prazer-ativação (Russell & Barrett, 1999) ou ativação emocional positiva e negativa (Tellegen et al., 1999). O Afeto Positivo diz respeito à extensão em que o indivíduo experiencia estados emocionais positivos (e.g., alegria e interesse). Já o Afeto Negativo é alusivo à extensão em que o sujeito vivencia estados emocionais negativos (e.g., medo, raiva) (Watson, 2002).

É pertinente mencionar que o Bem-Estar Subjetivo altera conforme a frequência de afetos, positivos e negativos, experienciados. Por um lado, o Bem-Estar Subjetivo aumenta com a presença de Afetos Positivos e, por outro, diminui com a vivência de Afetos Negativos (Gamble & Gärling, 2011). A literatura mostra que a vivência frequente de Afetos Positivos resulta em características, recursos e sucessos relativos à felicidade (Lyubomirsky et al., 2005). Ademais, uma maior Satisfação com a Vida encontra-se positivamente associada a construtos psicológicos adaptativos, como a gratidão, e negativamente associada a construtos psicológicos mal-adaptativos, como o stress (Yildirim & Alanazi, 2018). Quanto aos Afetos Negativos, Polivy (1981) refere que a vivência de uma emoção negativa pode desencadear outra criando, assim, uma sequência de estados emocionais negativos sucessivos.

Contudo, o Bem-Estar não é adquirido somente pela vivência de emoções positivas, visto que as emoções negativas são parte da vida dos indivíduos. Assim, é crucial a aprendizagem da gestão dos estados emocionais negativos no bem-estar a longo prazo (Huppert, 2009).

1.3.2. Bem-Estar Psicológico e Funcionamento Psicológico Positivo

Conforme o Bem-Estar Psicológico, é salientada a importância de distinguir o conceito de Bem-Estar e de Felicidade. Por um lado, os desejos conduzem a uma sensação de prazer momentâneo, o que não significa que resultem em Bem-Estar quando obtidos. Por outro lado, as necessidades, ao serem concretizadas, levam ao crescimento pessoal e ao Bem-Estar. Assim, a Felicidade é considerada como o produto de uma vida com propósito e de crescimento pessoal contínuo (Ryan & Deci, 2001). Contudo, o Bem-Estar Psicológico pode ficar comprometido quando o sujeito vivencia estados emocionais negativos extremos ou duradouros, interferindo no funcionamento do mesmo (Huppert, 2009).

1.3.2.1. Modelo de Bem-Estar Psicológico

O modelo de Bem-Estar Psicológico foi desenvolvido por Ryff (1989) com o objetivo de identificar uma estrutura relativa a este construto (Machado & Bandeira, 2012). Pretendia, ainda, ultrapassar algumas limitações identificadas noutros modelos, orientados para uma perspectiva de Bem-Estar a curto prazo que acabam por esquecer aspetos significativos do Funcionamento Psicológico Positivo, como a concretização de objetivos pessoais a fim de realizar o próprio potencial (Ryff, 1989; Oliveira et al., 2017).

1.3.2.2. Teoria da Conservação de Recursos

A Teoria Ampliar-e-Construir das Emoções Positivas, previamente apresentada, juntamente com a Teoria da Conservação de Recursos, da autoria de Hobfoll (1989, 2002) apresentam um papel central no que diz respeito ao construto de Funcionamento Psicológico Positivo.

O conceito de Recursos é definido como atributos – pessoais (e.g., autoestima), sociais (e.g., amizades), físicos (e.g., saúde física) ou materiais (e.g., dinheiro) –, condições e energias que o sujeito valoriza ou possui, podendo utilizá-los como um meio para a concretização de objetivos pessoais (Hobfoll, 1989, 2002; Diener & Fujita, 1995).

No que diz respeito aos Recursos Psicológicos, imperativos para o Bem-Estar Psicológico e saúde (física e mental), estes são características da personalidade que 1) são consideradas valiosas por si só, pois estão relacionadas a resultados positivos para o sujeito, 2) facilitam uma melhor adaptação ao contexto e à mudança e, simultaneamente, promovem o percurso do indivíduo no alcance de objetivos e satisfação de necessidades e, 3) são estáveis, flexíveis ao contexto e podem ser aprendidas (Hobfoll, 2002).

A Teoria da Conservação de Recursos, da autoria de Hobfoll (1989, 2002, 2011) apresenta como princípio fundamental o facto de que as pessoas se esforçam para adquirir, manter, promover e proteger o que valorizam, isto é, os recursos. Deste modo, o indivíduo deve investir em recursos, com o objetivo de se proteger ou recuperar da perda destes, bem como de os obter, uma vez que sujeitos na posse de um maior número de recursos encontram-se menos vulneráveis à sua perda

e possuem melhor capacidade de alocação de ganho de recursos. Mais, a avaliação de recursos permite a sua conservação através da focalização da atenção no que se pode ganhar, em detrimento do que pode ser perdido. É, ainda, possível a reavaliação do valor dos recursos que se encontram comprometidos ou que foram perdidos (Hobfoll, 1989).

Quando os recursos são ameaçados ou perdidos, como consequência de circunstâncias adversas, acontece uma cadeia de perdas que, por sua vez resulta em stress e mal adaptação ao contexto (Merino & Privado, 2015). No entanto, os indivíduos podem recorrer à sua substituição, isto é, utilizar outros recursos de modo a compensar a perda. O presente modelo considera que, quando não se encontram em circunstâncias stressantes, as pessoas são, parcialmente, motivadas a investir em recursos, com o objetivo de aumentar a sua reserva (Hobfoll, 1989). Visto que a perda ou a aquisição de recursos não ocorre de forma isolada, foi desenvolvido o construto de Caravana de Recursos – que considera a posse de um recurso favorece outro, e vice-versa (Merino & Privado, 2015; Hobfoll, 1989).

1.4. Bem-Estar na Adolescência

1.4.1. Adolescência

A adolescência é considerada uma fase crítica no desenvolvimento individual, que serve como transição entre a infância e a idade adulta, compreendendo as idades entre os 10 e os 19 anos (Organização Mundial de Saúde, 2014; Hanke & Câmara, 2021). Este período é caracterizado por diversas alterações aos níveis físico, psicológico, emocional, social e comportamental (Fernandes et al., 2011), resultantes do desenvolvimento cognitivo do adolescente, bem como da determinação da sua identidade e papel na sociedade (Senna & Dessen, 2012; Hanke & Câmara, 2021).

Segundo a literatura, existe uma interação dinâmica entre o indivíduo, em desenvolvimento, e os diversos contextos nos quais este se encontra inserido, sendo que estes podem influenciar o Bem-Estar biopsicossocial do sujeito (Bronfenbrenner, 2005).

Esta fase do ciclo vital é marcada por diferentes tarefas do desenvolvimento, como a autoaceitação, a autonomia emocional e a redefinição dos vínculos familiares (Lamborn & Steinberg, 1993; Fadda et al., 2015). Para além destas tarefas, a habilidade de gestão de desafios e mudanças, fatores intra e interpessoais e contextuais, juntamente com recursos familiares, escolares e comunitários, permitem um desenvolvimento positivo e uma passagem bem-sucedida para a adultez (Coleman & Hendry, 1999; Lerner, 2009).

Por um lado, a adolescência é um período que permite a responsabilização, a vivência de relacionamentos estáveis e a sensação de segurança, motivação e positividade, o que potencia o bem-estar do adolescente (Hanke & Câmara, 2021). Por outro lado, é uma fase que exige aos jovens o recurso a habilidades pessoais de modo a gerirem diversos desafios, mudanças e circunstâncias stressantes. Deste modo, caso o adolescente não possua os recursos e estratégias

necessárias, tal pode desencadear dificuldades físicas e psicológicas e, por fim, mal-estar (Pengpid & Peltzer, 2019; Supervía et al., 2023).

Nesta dimensão, é pertinente referir que parte das perturbações emocionais e comportamentais são desenvolvidas durante a adolescência, o que aumenta o risco destes problemas retomarem na idade adulta (Pine et al., 1998; Kessler et al., 2007), resultando em consequências para a saúde a longo prazo (Organização Mundial de Saúde, 2019). Assim, a adolescência é um período crítico para a prevenção e intervenção (Campbell & Osborn, 2021). Deste modo, é essencial a implementação de estratégias de saúde pública relacionadas a práticas psicossociais positivas, com o objetivo de incrementar a saúde dos adolescentes (Esteban-Gonzalo et al., 2020) e, o desenvolvimento e concretização de intervenções, dirigidas aos adolescentes, que tenham como propósito a aquisição de recursos e forças, a prevenção de fatores de risco e a promoção de competências para uma gestão eficaz dos fatores de risco intrínsecos ao desenvolvimento (Lerner et al., 2016; Taylor et al., 2017).

1.4.2. Bem-Estar Subjetivo e Satisfação com a Vida na Adolescência

O estudo do Bem-Estar e da Satisfação com a Vida dos adolescentes é bastante desafiador devido aos obstáculos e oportunidades específicas desta faixa etária (Antaramian et al., 2008).

O apoio social – avaliação que o indivíduo realiza da qualidade do apoio social existente, podendo este ser emocional (manifestação de empatia, confiança e amor), instrumental (materiais estabelecidos para a resolução de problemas) ou informativo (conhecimento útil na gestão de um problema) (Angarita & Escobar, 2009) – fortalece a autoestima e o sentido de controlo sobre o ambiente o que, por sua vez, aumenta a resistência ao stress (Almagiá, 2004). Ainda, Pineda e Rodríguez (2010) consideram o apoio social um fator de proteção do Bem-Estar nos adolescentes, pois proporciona suporte emocional, material e informativo, o que permite o desenvolvimento de recursos para a gestão de dificuldades que possam surgir nesta faixa etária.

Adicionalmente, a resiliência – processo de adaptação, de modo positivo, às dificuldades e ao stress (Lawford & Eiser, 2001) – encontra-se também associada à Satisfação com a Vida, influenciando a sensação de competência social, resultando num fator preventivo de comportamentos de risco (Alriksson-Schmidt et al., 2006).

A Satisfação com a Vida é, pois, considerada uma força psicológica facilitadora do desenvolvimento adaptativo, atuando como um “amortecedor” contra o desenvolvimento de problemas comportamentais (Suldo & Huebner, 2004). Níveis elevados de Satisfação com a Vida estão também relacionados com um melhor funcionamento inter e intrapessoal e escolar (Gilman & Huebner, 2006). Adolescentes que apresentam níveis elevados de Satisfação com a Vida encontram-se menos predispostos a apresentar comportamentos externalizantes futuros, após a vivência de eventos stressantes significativos (Suldo & Huebner, 2004).

Contrariamente às conclusões dos estudos indicados, Haranin e colaboradores (2007) indicam que níveis baixos de Satisfação com a Vida são bons preditores de comportamentos de internalização e externalização futuros. Assim, adolescentes com níveis baixos de Satisfação com a Vida encontram-se mais propensos a vivenciar diversas dificuldades como, problemas físicos e alimentares, ideação suicida, consumo de substâncias, comportamento agressivo e comportamentos sexuais de risco (Huebner & Diener, 2008).

1.4.3. Bem-Estar Psicológico e Funcionamento Psicológico Positivo na Adolescência

O estudo do Bem-Estar Psicológico e do Funcionamento Psicológico Positivo tem como principal objetivo a determinação de indicadores de funcionamento ótimo, bem como de características pessoais que influenciam o Bem-Estar dos indivíduos (Diener et al., 2010; Serrano et al., 2020). Contudo, é pertinente considerar que, durante a adolescência, podem surgir fatores de risco específicos para o Bem-Estar Psicológico (Sun et al., 2016).

As forças de caráter – traços valorizados, universal e moralmente, que auxiliam o Funcionamento Psicológico Positivo - encontram-se relacionadas com resultados positivos aos níveis comportamental e psicológico na adolescência (Park & Peterson, 2006; Qin et al., 2022). Segundo Wagner e Ruch (2015), a perseverança, a gratidão e a esperança encontram-se associadas ao desempenho escolar em alunos do ensino básico e secundário. Ainda, a honestidade, a autorregulação e a liderança estão relacionadas ao Bem-Estar e felicidade dos alunos do ensino secundário (Toner et al., 2012).

A saúde mental encontra-se associada ao Bem-Estar Psicológico, determinando o desenvolvimento saudável do adolescente e, também, a capacidade para alcançar o seu potencial pleno. Uma vez que níveis baixos de Bem-Estar Psicológico podem desencadear perturbações mentais, comportamentos de risco e resultados académicos negativos (Pulickal, 2020), é essencial recorrer a uma abordagem promotora de aspetos positivos do funcionamento psicológico, com o objetivo de promover o Bem-Estar Psicológico de modo a que este exerça um papel preventivo no desenvolvimento de problemas emocionais (Bartels et al., 2013).

Referências Bibliográficas

- Almagiá, E. B. (2004). Apoyo social, estrés y salud. *Psicología y Salud*, 14(2), 237-243. <https://doi.org/10.25009/pys.v14i2.848>
- Alriksson-Schmidt, A. I., Wallander, J., & Biasini, F. (2006). Quality of Life and Resilience in Adolescents with a Mobility Disability. *Journal of Pediatric Psychology*, 32(3), 370–379. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsl002>
- Angarita, O. V., & Escobar, D. G. (2009). Apoyo social: elemento clave en el afrontamiento de la enfermedad crónica. *Enfermería Global*, 8(2). <https://doi.org/10.6018/eglobal.8.2.66351>
- Antaramian, S. P., Huebner, E. S., & Valois, R. F. (2008). Adolescent Life Satisfaction. *Applied Psychology*, 57(s1), 112–126. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2008.00357.x>
- Armenta, C. N., Fritz, M. M., & Lyubomirsky, S. (2017). Functions of positive emotions: gratitude as a motivator of self-improvement and positive change. *Emotion Review*, 9(3), 183-190. <https://doi.org/10.1177/1754073916669596>
- Bartels, M., Cacioppo, J. T., van Beijsterveldt, T. C. E. M., & Boomsma, D. I. (2013). Exploring the Association Between Well-Being and Psychopathology in Adolescents. *Behavior Genetics*, 43(3), 177–190. <https://doi.org/10.1007/s10519-013-9589-7>.
- Bronfenbrenner, U. (Ed.). (2005). *Making human beings human: Bioecological perspectives on human development*. Sage Publications Ltd.
- Campbell, S., & Osborn, T. L. (2021). Adolescent psychopathology and psychological wellbeing: a network analysis approach. *BMC Psychiatry*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03331-x>
- Ching, C. L., & Chan, V. L. (2020). Positive emotions, positive feelings and health: a life philosophy. *Linguistics and Culture Review*, 4(1), 1-14. <https://doi.org/10.21744/lingcure.v4n1.16>
- Cohn, M. A., & Fredrickson, B. L. (2009). Positive emotions. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (pp. 13–24). Oxford University Press.
- Coleman, J. C., & Hendry, L. B. (1999). *The nature of adolescence* (3rd ed.). Taylor & Frances/Routledge.
- de Rivera, J., Possell, L., Verette, J. A., & Weiner, B. (1989). Distinguishing elation, gladness, and joy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1015–1023. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1015>

- Diener, E. (2013). The Remarkable Changes in the Science of Subjective Well-Being. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 663–666. <https://doi.org/10.1177/1745691613507583>
- Diener, E., & Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(5), 926–935. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.5.926>
- Diener, E., Sandvik, E., & Pavot, W. (2009). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. In E. Diener (Ed.), *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener* (pp. 213–231). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_10
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2, 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Diener, E., Thapa, S., & Tay, L. (2020). Positive emotions at work. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 7, 451–477. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-012119-044908>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.-w., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Esteban-Gonzalo, L., Esteban-Gonzalo, S., Esteban-Cornejo, I., Izquierdo-Gómez, R., Padilla-Moledo, C., Castro-Piñero, J., & Veiga, O. L. (2020). Wellbeing as a Protective Factor of Adolescent Health. The Up & Down Study. *Child Indicators Research*, 13, 1453–1467. <https://doi.org/10.1007/s12187-019-09711-w>
- Fadda, D., Scalas, L. F., & Meleddu, M. (2015). Contribution of personal and environmental factors on positive psychological functioning in adolescents. *Journal of Adolescence*, 43, 119–131. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.05.019>
- 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. <https://hdl.handle.net/1822/76246>
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300–319. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.300>
- 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>

- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(2), 365–376. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.365>
- Fredrickson, B. L., & Cohn, M. A. (2008). Positive emotions. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 777–796). The Guilford Press.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology, 95*(5), 1045–1062. <https://doi.org/10.1037/a0013262>
- Galinha, I., & Ribeiro, J. L. P. (2005). História e evolução do conceito de bem-estar subjectivo. *Psicologia, Saúde & Doenças, 6*(2), 203-214. <http://hdl.handle.net/10400.12/1060>
- Gamble, A., Gärling, T. (2011). The Relationships Between Life Satisfaction, Happiness, and Current Mood. *Journal of Happiness Studies, 13*, 31–45. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9248-8>
- Gilman, R., & Huebner, E. S. (2006). Characteristics of Adolescents Who Report Very High Life Satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence, 35*(3), 311–319. <https://doi.org/10.1007/s10964-006-9036-7>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). The Guilford Press.
- 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>.
- Haranin, E. C., Huebner, E. S., & Suldo, S. M. (2007). Predictive and incremental validity of global and domain-based adolescent life satisfaction reports. *Journal of Psychoeducational Assessment, 25*(2), 127–138. <https://doi.org/10.1177/0734282906295620>
- 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. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology, 6*(4), 307–324. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.6.4.307>

- Hobfoll, S. E. (2011). Conservation of resource caravans and engaged settings. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 84(1), 116–122. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8325.2010.02016.x>
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Isen, A. M. (1987). Positive affect, cognitive processes, and social behavior. *Advances in experimental social psychology*, 20, 203–253. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60415-3](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60415-3)
- Kartol, A. (2023). Reflections of Emotions on Daily Life: Functionality of Positive Emotions. *Current Approaches in Psychiatry*, 15(3), 508–517. <https://doi.org/10.18863/pgy.1172504>
- Keltner, D., & Gross, J. J. (1999). Functional Accounts of Emotions. *Cognition & Emotion*, 13(5), 467–480. <https://doi.org/10.1080/026999399379140>
- Kessler, R. C., Amminger, G. P., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Lee, S., Ustün, T. B. (2007). Age of onset of mental disorders: a review of recent literature. *Current Opinion in Psychiatry*, 20(4), 359–364. <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e32816ebc8c>
- Keyes, C. L. M. (2006). Subjective well-being in mental health and human development research worldwide: An introduction. *Social Indicators Research*, 77(1), 1–10. <https://doi.org/10.1007/s11205-005-5550-3>
- Lamborn, S. D., & Steinberg, L. (1993). Emotional Autonomy Redux: Revisiting Ryan and Lynch. *Child Development*, 64(2), 483–499. <https://doi.org/10.2307/1131264>
- Lawford, J., & Eiser, C. (2001). Exploring links between the concepts of Quality of Life and resilience. *Pediatric Rehabilitation*, 4(4), 209–216. <https://doi.org/10.1080/13638490210124024>
- Lerner, R. M. (2009). The positive youth development perspective: theoretical and empirical bases of a strengths-based approach to adolescent development. In S. J. Lopez, & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed., pp. 149–163). Oxford University Press.
- Lerner, R. M., Lerner, J. V., Urban, J. B., & Zaff, J. (2016). Evaluating programs aimed at promoting positive youth development: A relational development systems-based view. *Applied Developmental Science*, 20(3), 175–187. <https://doi.org/10.1080/10888691.2015.1082430>

- Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3–16. <https://doi.org/10.1080/17439760500372796>.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Machado, W. 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>
- Merino, M. D., & Privado, J. (2015). Funcionamiento psicológico positivo. Evidencia para un nuevo constructo y su medición. *Anales de Psicología*, 31(1), 45–54. <https://doi.org/10.6018/analesps.31.1.171081>
- Nezlek, J. B., & Kuppens, P. (2008). Regulating Positive and Negative Emotions in Daily Life. *Journal of Personality*, 76(3). <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00496.x>
- Oliveira, E., Merino, M. D., Privado, J., & Almeida, L. S. (2017). Funcionamento psicológico positivo numa amostra portuguesa de estudantes. *Revista de Estudos e Investigação em Psicologia y Educación*, Extr(7), 92-96. <https://doi.org/10.17979/reipe.2017.0.07.2733>
- Organização Mundial de Saúde. (1986). *Carta de Ottawa: Primeira Conferência Internacional Sobre Promoção da Saúde*. Organização Mundial de Saúde. Acedido a 18 de novembro 2023. Disponível em https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/carta_ottawa.pdf
- Organização Mundial de Saúde. (2014). *Health for the World's Adolescents: A second chance in the second decade*. Organização Mundial de Saúde. Acedido a 14 de dezembro 2023. Disponível em <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-FWC-MCA-14.05>
- Organização Mundial de Saúde. (2019) *Maternal, newborn, child and adolescent health*. Organização Mundial de Saúde. Acedido a 15 de dezembro 2023. Disponível em <https://www.who.int/teams/maternal-newborn-child-adolescent-health-and-ageing/covid-19>
- Park, N., & Peterson, C. (2006). Moral competence and character strengths among adolescents: The development and validation of the Values in Action Inventory of Strengths for Youth. *Journal of Adolescence*, 29(6), 891–909. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2006.04.011>
- Pengpid, S., & Peltzer, K. (2019). Sedentary behaviour, physical activity and life satisfaction, happiness and perceived health status in university students from 24 countries.

- International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16, 2084.
<https://doi.org/10.3390/ijerph16122084>
- Pine, D. S., Cohen, P., Gurley, D., Brook, J., & Ma, Y. (1998). The risk for early-adulthood anxiety and depressive disorders in adolescents with anxiety and depressive disorders. *Archives of General Psychiatry*, 55(1), 56-64. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.55.1.56>.
- Pineda, L. T. O., & Rodríguez, A. F. U. (2010). La importancia del apoyo social en el bienestar de los adolescentes. *Psicologia*, 4(2), 69–82. <https://doi.org/10.21500/19002386.1151>
- Polivy, J. (1981). On the induction of emotion in the laboratory: Discrete moods or multiple affect states? *Journal of Personality and Social Psychology*, 41(4), 803–817. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.41.4.803>
- Pulickal, T. (2020). Psychological Wellbeing of Adolescents in Disadvantaged Communities: The Need for Strength-Based Approaches. *Journal of Social Work Education and Practice*, 5(1), 1-11. <https://www.jswep.in/index.php/jswep/article/view/89>
- Qin, C., Cheng, X., Huang, Y., Xu, S., Liu, K., Tian, M., Liao, X., Zhou, X., Xiang, B., Lei, W., & Chen, J. (2022). Character strengths as protective factors against behavior problems in early adolescent. *Psicologia, Reflexão e Crítica*, 35(1), 16. <https://doi.org/10.1186/s41155-022-00217-z>
- Russell, J. A., & Barrett, L. F. (1999). Core Affect, Prototypical Emotional Episodes, and Other Things Called Emotion: Dissecting the Elephant. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(5), 805-819. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.5.805>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. <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>
- 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>

- Serrano, C., Andreu, Y., & Murgui, S. (2020). The Big Five and subjective wellbeing: The mediating role of optimism. *Psicothema*, *32*(3), 352–358. <https://doi.org/10.7334/psicothema2019.392>
- Shaver, P., Schwartz, J., Kirson, D., & O'Connor, C. (1987). Emotion knowledge: Further exploration of a prototype approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, *52*(6), 1061–1086. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.6.1061>
- Siqueira, M. M. M., & Padovam, V. A. R. (2008). Bases Teóricas de Bem-Estar Subjetivo, Bem-Estar Psicológico e Bem-Estar no Trabalho. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, *24*(2), 201–209. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722008000200010>
- Sparrenberger, F., Santos, I., & Lima, R. C. (2004). Associação de eventos de vida produtores de estresse e mal-estar psicológico: um estudo de base populacional. *Cadernos de Saúde Pública*, *20*(1), 249–258. <https://doi.org/10.1177/1745691613507583>
- Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2004). Does life satisfaction moderate the effects of stressful life events on psychopathological behavior during adolescence? *School Psychology Quarterly*, *19*(2), 93–105. <https://doi.org/10.1521/scpq.19.2.93.33313>
- 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. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.011>
- Supervía, P. U., Bordás, C. S., Robres, A. Q., Blasco, R. L., & Cosculluela, C. L. (2023). Empathy, self-esteem and satisfaction with life in adolescent. *Children and Youth Services Review* *144*, <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2022.106755>
- Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects. *Child Development*, *88*(4), 1156–1171. <https://doi.org/10.1111/cdev.12864>
- Tellegen, A., Watson, D., & Clark, L. A. (1999). On the dimensional and hierarchical structure of affect. *Psychological Science*, *10*(4), 297–303. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00157>
- Toner, E., Haslam, N., Robinson, J., & Williams, P. (2012). Character strengths and wellbeing in adolescence: Structure and correlates of the Values in Action Inventory of Strengths for Children. *Personality and Individual Differences*, *52*(5), 637–642. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.12.014>.
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Barrett, L. F. (2004). Psychological Resilience and Positive Emotional Granularity: Examining the Benefits of Positive Emotions on Coping and

Health. *Journal of Personality*, 72(6), 1161-1190. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00294.x>

van Zyl, Y., & Dhurup, M. (2018). Self-efficacy and its relationship with satisfaction with life and happiness among university students. *Journal of Psychology in Africa*, 28(5), 389–393. <https://doi.org/10.1080/14330237.2018.1528760>

Wagner, L., & Ruch, W. (2015). Good character at school: Positive classroom behavior mediates the link between character strengths and school achievement. *Frontiers in Psychology*, 6, 610. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00610>

Watson, D. (2002). Positive affectivity: The disposition to experience pleasurable emotional states. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 106–119). Oxford University Press.

Yildirim, M. (2019). Mediating Role of Resilience in the Relationships Between Fear of Happiness and Affect Balance, Satisfaction with Life, and Flourishing. *Europe's Journal of Psychology*, 15(2), 183-198. <https://doi.org/10.5964/ejop.v15i2.1640>

Yildirim, M., & Alanazi, Z. (2018). Gratitude and Life Satisfaction: Mediating Role of Perceived Stress. *International Journal of Psychological Studies*, 10(3), 21. <https://doi.org/10.5539/ijps.v10n3p21>

Anexo 2. Tabelas e Figuras relativas à Análise de Dados

Com o objetivo de verificar se os dados se ajustam à presença de um fator geral de Funcionamento Psicológico Positivo, foi realizada uma Análise Fatorial Exploratória. O Teste Kaiser-Meyer-Olkin apresentou um resultado relativo a um nível muito adequado ($KMO = .927$) e o Teste de Esfericidade de Bartlett revelou um índice significativo ($X^2 = 8072.061$, $gl = 528$; $p < .001$). Estes resultados suportam a estrutura fatorial muito adequada da EFPP. Como demonstram a Tabela 11, a Figura 1 e a Tabela 12, é possível reter apenas um fator geral.

Tabela 10

Variância Total Explicada

| Itens | Autovalores iniciais | | | Somadas de extração de carregamentos ao quadrado | | |
|-------|----------------------|----------------|--------------|--|----------------|--------------|
| | Total | % de variância | % cumulativa | Total | % de variância | % cumulativa |
| 1 | 10.316 | 31.259 | 31.259 | 10.316 | 31.259 | 31.259 |
| 2 | 2.211 | 6.699 | 37.958 | 2.211 | 6.699 | 37.958 |
| 3 | 1.782 | 5.400 | 43.358 | 1.782 | 5.400 | 43.358 |
| 4 | 1.486 | 4.504 | 47.861 | 1.486 | 4.504 | 47.861 |
| 5 | 1.269 | 3.845 | 51.706 | 1.269 | 3.845 | 51.706 |
| 6 | 1.198 | 3.631 | 55.337 | 1.198 | 3.631 | 55.337 |
| 7 | .994 | 3.012 | 58.350 | | | |
| 8 | .970 | 2.938 | 61.288 | | | |
| 9 | .930 | 2.818 | 64.106 | | | |
| 10 | .809 | 2.451 | 66.557 | | | |
| 11 | .763 | 2.313 | 68.870 | | | |
| 12 | .741 | 2.246 | 71.116 | | | |
| 13 | .713 | 2.161 | 73.277 | | | |
| 14 | .683 | 2.069 | 75.346 | | | |
| 15 | .642 | 1.947 | 77.293 | | | |
| 16 | .612 | 1.854 | 79.147 | | | |
| 17 | .573 | 1.737 | 80.884 | | | |
| 18 | .561 | 1.701 | 82.585 | | | |
| 19 | .536 | 1.624 | 84.209 | | | |
| 20 | .502 | 1.521 | 85.730 | | | |
| 21 | .493 | 1.494 | 87.223 | | | |
| 22 | .460 | 1.393 | 88.617 | | | |
| 23 | .441 | 1.336 | 89.953 | | | |
| 24 | .424 | 1.284 | 91.237 | | | |
| 25 | .397 | 1.203 | 92.440 | | | |
| 26 | .396 | 1.201 | 93.640 | | | |
| 27 | .364 | 1.104 | 94.745 | | | |

| Itens | Autovalores iniciais | | | Somadas de extração de carregamentos ao quadrado | | |
|-------|----------------------|----------------|--------------|--|----------------|--------------|
| | Total | % de variância | % cumulativa | Total | % de variância | % cumulativa |
| 28 | .336 | 1.018 | 95.762 | | | |
| 29 | .330 | .999 | 96.761 | | | |
| 30 | .297 | .900 | 97.661 | | | |
| 31 | .295 | .893 | 98.554 | | | |
| 32 | .266 | .807 | 99.362 | | | |
| 33 | .211 | .638 | 100.000 | | | |

Nota: Método de extração: Análise de Componente Principal

Figura 1

Pesos Fatoriais da Análise de Componentes Principais



Tabela 11

Matriz de Componentes

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|----|------|---|---|---|---|---|
| 18 | .729 | | | | | |
| 5 | .685 | | | | | |
| 28 | .670 | | | | | |
| 1 | .659 | | | | | |
| 7 | .644 | | | | | |
| 26 | .642 | | | | | |
| 20 | .638 | | | | | |
| 19 | .627 | | | | | |
| 25 | .609 | | | | | |
| 15 | .602 | | | | | |
| 27 | .601 | | | | | |
| 24 | .600 | | | | | |
| 32 | .591 | | | | | |

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|----|------|------|---|------|------|------|
| 21 | .582 | | | | | |
| 33 | .581 | | | | | |
| 14 | .575 | | | | | |
| 2 | .572 | | | | | |
| 31 | .569 | | | | | |
| 16 | .562 | | | | | |
| 3 | .560 | | | | | |
| 30 | .537 | | | | | |
| 11 | .530 | | | | | |
| 17 | .523 | | | | | |
| 4 | .448 | | | | | |
| 9 | .494 | | | | | |
| 8 | .424 | | | | | |
| 29 | | .528 | | | | |
| 13 | | .414 | | | | |
| 12 | | .405 | | | | |
| 10 | | | | .467 | | |
| 23 | | | | | .421 | |
| 6 | | | | | | .558 |
| 22 | | | | | | .555 |

Nota: Método de extração: Análise de Componente Principal

Tabela 12

Pesos Fatoriais da Análise de Componentes Principais

| Itens | Carga |
|-------|-------|
| 1 | .680 |
| 2 | .475 |
| 3 | .535 |
| 4 | .495 |
| 5 | .655 |
| 6 | .777 |
| 7 | .497 |
| 8 | .279 |
| 9 | .593 |
| 10 | .494 |
| 11 | .460 |
| 12 | .462 |
| 13 | .640 |
| 14 | .448 |
| 15 | .591 |
| 16 | .375 |

| Itens | Carga |
|-------|-------|
| 17 | .548 |
| 18 | .744 |
| 19 | .524 |
| 20 | .644 |
| 21 | .452 |
| 22 | .730 |
| 23 | .561 |
| 24 | .586 |
| 25 | .558 |
| 26 | .539 |
| 27 | .607 |
| 28 | .550 |
| 29 | .675 |
| 30 | .581 |
| 31 | .485 |
| 32 | .395 |
| 33 | .627 |

Nota: Método de extração: Análise de Componente Principal

