



Universidades Lusíada

Pereira, Helena Marisa da Costa

O bem-estar como fator de proteção

<http://hdl.handle.net/11067/6086>

Metadados

Data de Publicação

2021

Resumo

Objetivo: A presente investigação sustenta o estudo da relação entre as virtudes e o bem-estar subjetivo ao nível das características sociodemográficas na população normativa. Metodologia: Metodologia quantitativa inserida num projeto com design longitudinal, mas tendo em conta que serão utilizados dados apenas de um dos vários momentos de avaliação, o design desta investigação é transversal. Participantes: Participaram 856 indivíduos com idades superiores aos 16 anos. Esta amostra deriva do mét...

Abstract: Objective: This research supports the study of the relationship between virtues and subjective well-being at the level of sociodemographic characteristics in the normative population. Methodology: Is characterized by a quantitative methodology inserted in a project with longitudinal design but considering that data will be used only from one of the several moments of evaluation, the design of this research is transversal. Participants: 856 individuals aged over 16 years participants. ...

Palavras Chave

Psicologia clínica, Avaliação psicológica, Bem-estar

Tipo

masterThesis

Revisão de Pares

Não

Coleções

[ULP-IPCE] Dissertações

Esta página foi gerada automaticamente em 2024-11-13T09:26:13Z com informação proveniente do Repositório

Universidade Lusíada Norte (Porto)

Instituto de Psicologia e Ciências da Educação

Helena Marisa Costa Pereira

O bem-estar como fator de proteção

Dissertação para a obtenção do Grau de Mestre em:

Psicologia Clínica

Dissertação orientada pela Professora Doutora Sílvia Ribeiro

Porto, 2020

“The greatest thing is when you do put
your heart and soul into something
over an extended period of time,
and it is worth it”

- Steve Jobs

Agradecimentos

Aos meus pais e irmã, as pessoas mais importantes da minha vida! Mesmo não havendo agradecimentos suficientes no mundo, a vocês que me apoiaram nos bons e maus momentos, obrigada por todos os esforços que fazem diariamente para que eu consiga atingir os meus objetivos e os meus sonhos, obrigada do fundo do meu ser por nunca desistirem de mim!

À minha família, pelo carinho, preocupação e apoio incondicional.

À Mariana, que nunca me deixou desistir e nem me deixou sozinha. Obrigada por tudo e mais alguma coisa, és linda. E esta é nossa amiga, já ganhamos!

Ao meu namorado, Diogo, pelo amor incondicional e confiança. Obrigada por me incentivares e por acreditares incansavelmente em mim. Ich liebe dich!

Essencialmente os meus maiores e sinceros agradecimentos vão para a minha orientadora, Doutora Sílvia Ribeiro, por ser uma professora insubstituível, pela ajuda e atenção, pelo interesse e disponibilidade demonstrados ao longo deste último ano tão difícil para todos. Obrigada por todas as palavras de incentivo e apoio!

À Doutora Sara Faria, obrigada pela paciência e ajuda.

Às restantes pessoas que de uma forma ou de outra contribuíram para mais uma etapa do meu percurso académico. Obrigada por me tornarem uma pessoa mais forte.

Índice

1. Introdução.....	10
1.1. Bem-estar Subjetivo.....	11
1.2. Virtudes.....	15
1.3. Bem-estar Subjetivo e Virtudes	19
1.4. Objetivos, Questões e Hipóteses de Investigação.....	21
2. Metodologia	22
2.1. Participantes.....	22
2.2. Instrumentos.....	23
2.2.1. Questionário Sociodemográfico	23
2.2.2. Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)	23
2.2.3. World Health Organization Quality of Life – Brief (WHOQOL-Brief) ..	24
2.2.4. Values in Action (VIA Survey-72).....	25
2.3. Procedimento	26
2.3.1. Recolha dos dados	26
2.3.2. Análise dos dados	27
3. Resultados	29
4. Discussão dos Resultados.....	38
5. Conclusão	45
6. Lista de Referências	48

Índice de Tabelas

<u>Tabela 1 Distribuição da Amostra por Género e Grupo Etário</u>	21
<u>Tabela 2 Caracterização da amostra</u>	27
<u>Tabela 3 Diferenças ao nível do bem-estar subjetivo e virtudes em função do género</u> .	29
<u>Tabela 4 Diferenças ao nível das virtudes em função do estado civil</u>	30
<u>Tabela 5 Diferenças ao nível do bem-estar subjetivo e virtudes em função da escolaridade</u>	31
<u>Tabela 6 Médias do rendimento mensal em função do bem-estar subjetivo e virtudes</u> .	33
<u>Tabela 7 Correlações entre as virtudes, o bem-estar subjetivo e a idade</u>	34
<u>Tabela 8 Correlações entre as virtudes e o bem-estar subjetivo</u>	35

Índice de Figuras

Figura 1 Classificação das Virtudes e Forças de Caráter	12
---	----

Lista de Abreviaturas

AN: Afeto Negativo

AP: Afeto Positivo

BES: Bem-estar subjetivo

CIPD- Centro de Investigação em Psicologia para o Desenvolvimento

M: Média

n: Frequência

PANAS: *Positive and Negative Affect Schedule*

SPSS- *Statistical Package for the Social Sciences*

VIA: *Values in Action*

WHOQOL-BRIEF: *World Health Organization Quality of Life – Brief*

Resumo

Objetivo: A presente investigação sustenta o estudo da relação entre as virtudes e o bem-estar subjetivo ao nível das características sociodemográficas na população normativa. **Metodologia:** Metodologia quantitativa inserida num projeto com design longitudinal, mas tendo em conta que serão utilizados dados apenas de um dos vários momentos de avaliação, o design desta investigação é transversal. **Participantes:** Participaram 856 indivíduos com idades superiores aos 16 anos. Esta amostra deriva do método “*snowball*”. **Instrumentos:** Foi utilizada a versão portuguesa da *Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)*, o *World Health Organization Quality of Life – Brief (WHOQOL-Brief)* e o *Values in Action (VIA Survey-72)*, bem como um questionário sociodemográfico. **Resultados:** Revelaram diferenças estatisticamente significativas ao nível da virtude da humanidade, da justiça e do bem-estar subjetivo em função do género. Bem como, diferenças ao nível da justiça e da temperança em função do estado civil. E ainda, diferenças ao nível da sabedoria, da justiça e do bem-estar subjetivo em função da escolaridade. **Conclusão:** A ideia de agarrar uma perspetiva positiva da psicologia, ainda mais do que nos focarmos na doença e no défice, é igualmente importante avaliar, questionar e debater os fatores que contribuem para o bem-estar dos indivíduos. Neste estudo, as virtudes parecem apresentar fatores cruciais na perceção subjetiva do bem-estar.

Palavras-Chave: Virtudes; Bem-estar Subjetivo; Psicologia Positiva; Características Sociodemográficas.

Abstract

Objective: This research supports the study of the relationship between virtues and subjective well-being at the level of sociodemographic characteristics in the normative population. **Methodology:** Is characterized by a quantitative methodology inserted in a project with longitudinal design but considering that data will be used only from one of the several moments of evaluation, the design of this research is transversal. **Participants:** 856 individuals aged over 16 years participants. This sample is derived from the “snowball” method. **Instruments:** We used the portuguese version of the *Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)*, the *World Health Organization Quality of Life – Brief (WHOQOL-Brief)* and the *Values in Action (VIA Survey-72)*, as well as a sociodemographic questionnaire. **Results:** They revealed statistically significant differences in terms of the virtue of humanity, justice, and subjective well-being according to gender. As well as differences in the level of justice and temperance depending on marital status. And yet, differences in terms of wisdom, justice, and subjective well-being as a function of individuals educational level. **Conclusion:** The idea of taking a positive view of psychology, even more than focusing on disease and deficit, is equally important to question and debate the factors that contribute to the well-being of individuals. In this study, the virtues seem to present crucial factors in the subjective perception of well-being.

Keywords: Virtues; Subjective Well-being; Positive Psychology; Sociodemographic Characteristics.

1. Introdução

Em 1998, assumindo a presidência da American Psychological Association (APA) Martin Seligman refere que a ciência psicológica negligenciou o estudo dos aspectos virtuosos da natureza humana, sendo que havia uma maior realização de estudos no âmbito da “depressão” e menos sobre a “felicidade”, ou seja, a psicologia não produzia conhecimento suficiente sobre os aspectos positivos de todos os seres humanos. A psicologia positiva emerge com a tentativa de romper esta natureza negativa sobre o desenvolvimento humano, através do estudo dos aspectos positivos presentes nos indivíduos, destacando também a necessidade da prevenção. Além disso, propõem debater a ideia de que a psicologia não deveria estar restrita apenas a “reparar” o que está errado ou com défices, mas (re)construir qualidades positivas, focando-se nas forças em vez de se debruçar sobre as fraquezas (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

A Psicologia não deve cingir-se ao estudo da doença e da fraqueza, dando assim especial atenção ao estudo das forças e virtudes humanas. O tratamento psicológico aplica-se também à educação e desenvolvimento do que há de melhor em cada indivíduo. A Psicologia é muito mais abrangente, pois envolve o trabalho, a educação, a introspeção, o amor e o crescimento (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

A teoria de Seligman e Csikszentmihaly (2000), obteve o nome de Psicologia Positiva e preocupa-se em estudar os estados afetivos e as virtudes positivas, como a felicidade, a resiliência, o otimismo e a gratidão. Procura investigar os sentimentos, as emoções, as instituições e os comportamentos positivos que têm como finalidade a felicidade humana. Em termos de intervenção, a Psicologia Positiva preconiza que tratar não é apenas arranjar o que está danificado, é também cuidar de algo ou alguém e fomentar o que temos de melhor.

Posto isto, pretende-se, contribuir para a construção de uma dimensão mais completa sobre virtudes e bem-estar, bem como verificar se existe uma relação entre as virtudes, o bem-estar subjetivo e as características sociodemográficas na população normativa.

1.1. Bem-estar Subjetivo

O Bem-Estar Subjetivo é uma dimensão positiva da Saúde. Considerado, simultaneamente, um conceito complexo, que integra uma dimensão cognitiva e uma dimensão afetiva, e ainda um campo de estudo que abrange outros grandes conceitos e domínios como são a Qualidade de Vida, o Afeto Positivo e o Afeto Negativo (Galinha & Ribeiro, 2005).

A World Health Organization Quality of Life (WHOQOL), definiu Qualidade de Vida como *a percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, dentro do contexto dos sistemas de cultura e valores nos quais está inserido e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações*. Esta descrição reflete a saúde física, psicológica e social dos indivíduos, e tem em conta a presença de dimensões de funcionamento positivo e negativo (WHOQOL Group, 1994, p. 28).

O Afeto é uma componente emocional do Bem-Estar Subjetivo, que envolve o quotidiano de todos os indivíduos que apresentam capacidade para alcançar e promover positivamente o bem-estar (Galinha, 2008). O afeto também pode ser avaliado pela sua frequência e intensidade com que os sujeitos vivenciam experiências emocionais de cariz positivo, com evidência sobre os níveis de bem-estar e consequentemente sobre a percepção de qualidade de vida (Diener & Lucas, 2000).

Segundo Galinha (2008), existem duas perspetivas relacionadas com a estrutura da componente do Afeto - a específica, representada por respostas fisiológicas emocionais próprias, e - a dimensional, apresentada por uma dimensão positiva e negativa, onde os estados afetivos são semelhantes e relacionados entre eles.

O Bem-estar Subjetivo é composto por uma dimensão cognitiva, normalmente exposto em termos de Satisfação com a Vida – globais ou específicos – e uma dimensão emocional, positiva ou negativa – expressa também em termos globais, de Felicidade, ou em termos específicos, através das emoções. Assim, o bem-estar subjetivo é uma categoria vasta de fenómenos que inclui as respostas emocionais das pessoas, domínios de satisfação e julgamentos globais de satisfação com a vida (Galinha & Ribeiro, 2005).

Martin Seligman, enquanto presidente da APA, afirma que a prática da Psicologia se encontra incompleta. A Psicologia Clínica ainda trabalha, essencialmente, no sentido de trazer os indivíduos de um estado doente, negativo, para um estado neutral normal.

Seligman e Csikszentmihaly (2000) mencionam que o bem-estar subjetivo se refere ao que as pessoas pensam e sentem em relação às suas vidas. De acordo com os autores, o bem-estar subjetivo é apenas um termo científico para o que as pessoas geralmente descrevem como a felicidade.

O facto de existirem diversas definições para o termo “felicidade”, mostra que é muito difícil chegar-se a um consenso concetual. Assim percebe-se que esse sentimento pode ser muito subjetivo, aquilo que faz uma pessoa feliz pode não ter o mesmo efeito noutra pessoa.

McCullough, Heubner e Laughlin (2000) apresentam o modelo tripartido do Bem-Estar constituído por três componentes interrelacionados, mas separados, a Satisfação com a Vida Global, o Afeto Positivo e o Afeto Negativo. A Satisfação com a Vida Global definida como uma avaliação cognitiva positiva da vida pessoal como um todo. O Afeto Positivo determinado pela frequência de emoções positivas num indivíduo (emoções como orgulho e interesse) enquanto o Afeto Negativo se refere à frequência das emoções negativas (como perturbação e hostilidade). Deste modo, as pessoas que demonstram um bem-estar positivo experienciam uma preponderância de emoções positivas em relação às emoções negativas e avaliam positivamente a sua vida como um todo.

O bem-estar subjetivo configura uma entidade multidimensional que integra uma componente cognitiva, relativa aos juízos sobre a satisfação com a vida e uma componente afetiva que remete para as reações emocionais, sejam elas positivas ou negativas (Diener & Lucas, 1999).

No que concerne ao bem-estar subjetivo, Diener (1984) propõe três aspetos de relevante importância: o primeiro é a subjetividade, onde o bem-estar reside dentro da experiência do individual; o segundo consiste no entendimento de que bem-estar não é apenas a ausência de fatores negativos, mas também a presença de fatores positivos; e o terceiro ressalta que o bem-estar inclui uma medida global ao invés de somente uma medida limitada de um aspeto da vida.

Descrever e definir bem-estar torna-se difícil, uma vez que pode ser influenciado por variáveis como a idade, o gênero, o nível socioeconómico e a cultura. Salienta-se que uma pessoa com elevado sentimento de bem-estar apresenta satisfação com a vida, a presença frequente de afeto positivo, e a relativa ausência de afeto negativo (Diener, 1984).

Wilson (1967) estudou duas hipóteses do bem-estar, onde relacionou os conceitos de Satisfação e de Felicidade numa perspectiva Bottom Up – a Satisfação imediata de necessidades produz Felicidade, enquanto a persistência de necessidades por satisfazer causa Infelicidade – Top Down. Assim sendo, as experiências do passado, as comparações com os outros, os valores pessoais, entre outros fatores, influenciam o grau de satisfação necessário para produzir felicidade, que depende desta adaptação.

Até finais da década de 50 do século passado, o bem-estar subjetivo era principalmente associado a bens e rendimentos, visto pensar-se que apenas estes indicadores eram o suficiente para melhorar o bem-estar dos indivíduos (Galinha & Ribeiro, 2005).

O dinheiro é um aspeto fundamental da vida humana em todo o mundo. As pessoas gastam uma grande parte do seu tempo a ganhar e a gastar dinheiro e usam produtos do mercado durante todos os momentos em que estão acordadas e até ao momento em que estão a dormir. Em sociedades ricas e pobres de todo o mundo, existe agora uma enorme preocupação com o desenvolvimento económico e, na maioria dos países, essa é a principal questão política. Em vista das atuais taxas de crescimento económico, é natural perguntar se a maioria das pessoas no mundo será mais feliz nas próximas décadas. Uma área de estudo desenvolvida nas ciências sociais e comportamentais está preocupada com os efeitos do rendimento sobre o bem-estar subjetivo (Diener & Biswas-Diener, 2001).

A riqueza está relacionada com muitos resultados positivos na vida. Por exemplo, pessoas com rendimentos mais altos tendem a receber sentenças de prisão mais leves pelos mesmos crimes, têm melhor saúde, têm maior longevidade, menores taxas de mortalidade infantil, são menos frequentemente vítimas de crimes violentos e experimentam menos eventos stressantes na vida. Ao contrário das pessoas que apresentam problemas financeiros, manifestam um forte indicador de depressão (Wilson et al., 1995; Mayer, 1997; Smith et al., 1997).

De acordo com a literatura, parece existir, entre os vários autores, um consenso sobre a importância da avaliação afetiva e cognitiva, ou seja, sobre o tipo de avaliação interna que os indivíduos fazem sobre os acontecimentos da sua vida. Para avaliar corretamente a satisfação com a vida, é necessário que o indivíduo proceda a uma apreciação geral da sua vida, não se centrando em aspetos específicos, uma vez que cada domínio tem um peso diferente (Diener et al., 1985). De acordo com Diener (1984), a

satisfação com a vida depende da comparação feita pelo indivíduo entre as circunstâncias do próprio sujeito com aquilo que considera ser um padrão adequado de qualidade de vida, sendo que, quanto menor a discrepância entre a percepção da realidade e o seu padrão de referência, maior é a satisfação com a vida.

A Psicologia Positiva vem, então, salientar que a construção de uma vida gratificante passa pela identificação e promoção das forças de caráter e das virtudes (Park & Peterson, 2008; Peterson, 2006).

1.2. Virtudes

Segundo a explanação de Sócrates, a virtude e a felicidade são construtos semelhantes, dado que, uma vida virtuosa é uma boa vida. Porém, a felicidade depende da sabedoria e, portanto, a sabedoria é necessária para alcançar uma boa vida. A virtude, a felicidade e a sabedoria são conceitos que se interligam entre si. Logo, as boas ações melhoram a saúde do indivíduo e, em contrapartida, as más ações prejudicam a sua saúde. As virtudes não são idênticas entre os sujeitos, nem são encontradas sempre juntas no mesmo indivíduo (Prior, 2016).

A virtude é desenvolvida, no contexto de uma comunidade, a partir de hábitos amadurecidos e inúmeros propósitos e pressupostos (Jordan & Meara, 1990). Logo, para um indivíduo se tornar virtuoso, necessita de habituação e experiência. Esta habituação surge a partir da educação que nos é fornecida pela escola e pela família (Annas, 2011).

Peterson e Seligman (2004) introduziram a classificação Values in Action (VIA), para estabelecer um modelo de forças de caráter e virtudes. Os autores identificaram seis valores presentes em documentos históricos de filosofia e religião em diferentes culturas. Desses valores, que posteriormente foram denominados de virtudes, nomearam a “sabedoria e conhecimento”, a “coragem”, a “humanidade”, a “justiça”, a “temperança” e a “transcendência”. Posteriormente, decidiram dividir cada uma destas virtudes de maneira mais concreta, surgindo as forças de caráter. Emergiram assim 24 principais forças de caráter que estariam presentes em todos os indivíduos, em maior ou menor grau, sendo que, o desenvolvimento contribui para a plena realização destes.

Relativamente às seis virtudes, estas dizem respeito a algumas competências, cognitivas, emocionais, individuais e sociais. De acordo com Martí e Ruch (2014) podemos entender que a virtude “sabedoria e conhecimento” inclui forças cognitivas que se baseiam na capacidade de o indivíduo adquirir e usar o conhecimento. A virtude “coragem”, inclui forças emocionais que requerem o exercício de vontade individual necessário para atingir metas e ultrapassar obstáculos, sejam estes externos ou internos. A virtude “humanidade” engloba forças interpessoais que se baseiam no cuidado e na proximidade com os outros. A virtude “justiça” compreende forças cívicas que sustentam uma vida social saudável entre os indivíduos. A virtude “temperança” engloba as forças que protegem o indivíduo contra os excessos e finalmente, a virtude “transcendência”

inclui as forças que constroem conexões com o universo que nos rodeia e dá sentido à vida individual.

De acordo com Peterson & Seligman (2004), as virtudes são qualidades das pessoas, mas concebidas como conceitos abstratos, enquanto as forças de caráter são vistas como processos concretos e mecanismos que permitem exibir as virtudes na vida quotidiana e que podem ser avaliadas. Para além de tudo isto, as forças de caráter são também ingredientes que permitem ao indivíduo agir de forma que contribua tanto para o bem-estar individual como para o bem-estar dos outros.

As características positivas são consideradas forças de caráter se cumprirem a maioria dos seguintes critérios:

1. Realização – Uma força de caráter contribui para inúmeras realizações que ajudam a criar uma boa vida para nós e para os outros.

2. Validade Moral – Uma força de caráter tem bastante valor moral, independentemente dos resultados.

3. Não diminuir os outros – A apresentação de uma força de caráter por alguém não prejudica nem diminui os demais.

4. Oposição Não Feliz – Uma força de caráter exige flexibilidade.

5. Traços Semelhantes – Uma força de caráter deve manifestar-se a partir do comportamento de um indivíduo, deve manter-se idêntica nas diferentes situações e deve ser estável ao longo do tempo.

6. Distinção – Uma força de caráter não é uma característica positiva nem pode ser decomposta nela.

7. Paradigma – Uma força de caráter sustenta-se em paradigmas consensuais.

8. Prodígios – Alguns indivíduos são considerados prodígios relativamente às forças de caráter.

9. Ausência seletiva – Alguns indivíduos demonstram seletivamente a ausência total de uma força de caráter em específico.

10. Instituições e rituais – A sociedade oferece meios para cultivar as forças de caráter e as virtudes (Peterson & Seligman, 2004).

Virtudes	Forças de Caráter
Sabedoria	<i>Criatividade</i> : pensar em novas e produtivas formas de realização
	<i>Curiosidade</i> : ter interesse por uma experiência contínua e por assuntos fascinantes
	<i>Mente aberta</i> : não tirar conclusões precipitadas e ser capaz de alterar a forma de pensamento
	<i>Aprendizagem</i> : gostar de dominar novas competências, conhecimentos e tópicos
	<i>Perspetiva</i> : ser capaz de ver o mundo de forma a fazer sentido para si e para os outros
Coragem	<i>Bravura</i> : não ter medo de ameaças, desafios, dificuldades ou dor
	<i>Persistência</i> : continuar a agir, independentemente dos obstáculos
	<i>Integridade</i> : assumir a responsabilidade dos seus sentimentos e comportamentos, agindo de forma genuína e sincera
	<i>Vitalidade</i> : realizar tarefas com entusiasmo, excitação e energia
Humanidade	<i>Amor</i> : valorizar relações próximas aos outros
	<i>Bondade</i> : ser capaz de realizar boas ações, ajudar e cuidar
	<i>Inteligência social</i> : compreender os motivos e os sentimentos das outras pessoas
Justiça	<i>Cidadania</i> : ser capaz de trabalhar em grupo ou em equipa
	<i>Equidade</i> : tratar os indivíduos da mesma forma
	<i>Liderança</i> : organizar, participar e encorajar em atividades de grupo

Virtudes	Forças de Caráter
Temperança	<i>Perdão</i> : perdoar e aceitar os defeitos dos outros e não ser vingativo
	<i>Humildade</i> : não procurar ser o centro das atenções
	<i>Prudência</i> : ser cauteloso ao realizar escolhas
	<i>Autorregulação</i> : controlar emoções e atos
Transcendência	<i>Valorização da beleza e da excelência</i> : perceber a beleza e excelência em inúmeros e diversificados domínios
	<i>Gratidão</i> : ter disponibilidade para agradecer
	<i>Esperança</i> : acreditar num futuro melhor
	<i>Humor</i> : gostar de rir e provocar sorrisos nas outras pessoas
	<i>Espiritualidade</i> : ter crenças sobre o sentido da vida

Figura 1 *Classificação das Virtudes e Forças de Caráter* (Adaptado de “Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification,” por C. Peterson & M. Seligman, 2004, p.29).

1.3.Bem-estar Subjetivo e Virtudes

Primeiramente, o conceito de bem-estar surgia fundamentalmente relacionado com o poder económico (bem-estar material), mas rapidamente se procurou relacioná-lo com outros conceitos como a saúde, as relações interpessoais e a qualidade de vida (Galinha & Ribeiro, 2005). A necessidade de realizar estudos numa linha mais positiva, motivou os investigadores a estudarem o bem-estar, inserindo-o no âmbito da psicologia positiva (Diener, 1984).

Park e colaboradores, (2013) consideram as forças de carácter um conceito multidimensional, especialmente, um conjunto de disposições positivas, sendo que cada pessoa é capaz de expressar qualquer uma delas.

As forças de carácter são características positivas refletidas em pensamentos, sentimentos e comportamentos, que podem contribuir para o bom desenvolvimento dos indivíduos (Park, Peterson & Seligman, 2004).

De acordo com Harzer e Ruch (2015), as forças são vistas como um determinante interior de uma vida satisfeita, feliz e bem-sucedida, o que se pode refletir em fatores externos para obter uma boa educação, um ambiente social estável, ou uma segurança financeira. Neste sentido, as forças de carácter têm sido associadas ao bem-estar subjetivo.

Estudos indicam que determinadas forças de carácter como a esperança, a vitalidade, a gratidão, o amor e a curiosidade, estão mais relacionadas com a satisfação com a vida (Park et al., 2004; Peterson et al., 2007).

Segundo Park e colaboradores, (2004) entre as forças que melhor predizem a satisfação com a vida, a vitalidade é a mais coerente, pois uma pessoa com vitalidade é alguém cuja expressividade pode ser manifestada, não apenas em termos de produtividade de atividades pessoais, mas também pela capacidade contagiante de encorajar as pessoas que a rodeia. Os autores encontraram pessoas que possuem maior satisfação com as suas vidas, também são mais gratas, esperançosas, amorosas, curiosas e com maior senso de vitalidade.

Galinha e Ribeiro (2005) referiram que o crescente interesse pelo bem-estar surge a par das diferenças sociais, doenças e pobreza que se foram identificando, emergindo a necessidade de se desenvolver esforços para se criar uma sociedade com qualidade de

vida, melhor para todos, e permitindo assim o progresso da sociedade. Segundo os mesmos autores, os acontecimentos de vida, tanto os negativos como os positivos, mas principalmente os mais marcantes, afetam de alguma forma, o bem-estar.

De acordo com os estudos de Ruch e colaboradores (2010) as mulheres tinham pontuações mais elevadas nas forças de caráter associadas à virtude humanidade e transcendência. Em contrapartida, os homens tinham pontuações mais elevadas nas forças de caráter associadas à virtude sabedoria e justiça.

Park e colaboradores (2004) referem que em geral, forças como esperança, entusiasmo, amor, curiosidade, gratidão, perseverança, inteligência social e perspectivas podem produzir correlações positivas mais altas com a satisfação com a vida, enquanto que forças como modéstia, prudência, justiça ou espiritualidade podem mostrar correlações positivas mais baixas.

Considerando a teoria de Erikson (1982), forças que ajudam a cumprir as funções específicas de cada fase da vida, deveriam ter uma relação maior com o bem-estar nessa fase em comparação com outras forças. Assim sendo, a relação entre forças de caráter e bem-estar pode ser diferente para indivíduos em diferentes fases da vida. E ainda, com base no relato de Erikson (1982) sobre os estágios de desenvolvimento psicossocial, verifica-se que os pontos fortes podem ajudar os indivíduos a adaptarem-se com sucesso aos diferentes estágios da vida, e a importância relativa pode ser refletida em relação ao bem-estar.

De uma maneira geral, as forças de caráter podem ser essenciais para o bem-estar individual e coletivo, de forma a manter satisfação com a vida e uma boa saúde mental. Todos os indivíduos possuem pontos fortes e reconhecê-los e explorá-los adequadamente pode afastar psicopatologias (Park & Peterson, 2009). Desta forma, seria interessante que fossem realizados mais estudos para testar as forças e as virtudes que podem estar ou não associadas ao bem-estar, tornando possível contribuir para várias intervenções mais eficientes para a construção de uma sociedade igualmente saudável.

1.4. Objetivos, Questões e Hipóteses de Investigação

O contributo deste estudo está subjacente à relação de como o bem-estar, com um determinado perfil de virtudes, pode contribuir para uma expressão de elementos de qualidade de vida, a nível pessoal e social. Assim sendo, e com base na literatura, foram definidas hipóteses que procuraram compreender se existe uma relação significativa entre o bem-estar subjetivo e as virtudes analisando as diferenças nas variáveis sociodemográficas tais como o género, o estado civil, a escolaridade, o rendimento mensal e a idade.

As hipóteses de investigação são:

H0: Não existe uma relação significativa positiva entre o Bem-estar Subjetivo e as Virtudes

H1: As mulheres apresentam níveis mais baixos de Bem-estar Subjetivo do que os homens

H2: Existem diferenças estatisticamente significativas ao nível do Bem-estar Subjetivo e Virtudes em função do estado civil

H3: Os indivíduos com escolaridade superior apresentam níveis mais elevados de Bem-estar Subjetivo e da Virtude Sabedoria

H4: Indivíduos com um rendimento mensal mais alto, apresentam valores mais elevados ao nível das Virtudes e do Bem-estar Subjetivo

H5: Pessoas com mais idade apresentam valores mais elevados de Bem-estar Subjetivo e Virtudes

H6: Existe uma relação significativa positiva entre as Virtudes e o Bem-estar Subjetivo

2. Metodologia

De acordo com a tipologia de Montero e León (2007), é de salientar que a metodologia desta investigação se caracteriza por um estudo empírico com metodologia quantitativa, mais especificamente, um estudo ex post facto.

2.1. Participantes

O presente estudo resultou de uma amostra constituída por 856 participantes. Além disso, esta também deriva do método "snowball", já que para além da recolha feita junto dos estudantes universitários durante o período de aulas, também foi pedido aos estudantes do curso de Psicologia que administrassem a bateria de instrumentos aos seus familiares, amigos ou conhecidos.

No que diz respeito ao género, 69.2% dos participantes são do sexo feminino ($n = 592$) e 30.6% do sexo masculino ($n = 262$) (Tabela 1).

Quanto à idade, 51.3% dos participantes têm idades entre os 16 e os 24 anos ($n = 441$) e 42.8% têm idades entre os 25 e os 59 anos ($n = 361$). Deste modo, a idade apresenta uma $M = 33$ (Min = 16 e Max = 88) (Tabela 1).

Tabela 1 Distribuição da Amostra por Género e Grupo Etário

	<i>N</i>	%
Sexo		
Masculino	262	30.6%
Feminino	592	69.2%
Idade		
16-24	441	51.3%
25-59	361	42.8%
60-90	54	6.2%

2.2.Instrumentos

2.2.1. Questionário Sociodemográfico

O Questionário Sociodemográfico foi utilizado para recolher informações acerca dos indivíduos e das suas condições de vida. É constituído por itens referentes ao género, à idade, à nacionalidade, ao estado civil, à profissão e ao grau e ano de escolaridade. Todas as questões são de resposta curta ou escolha múltipla (Anexo 1).

2.2.2. Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)

Para avaliar o bem-estar subjetivo utilizou-se a versão portuguesa da Positive and Negative Affect Schedule (PANAS, Galinha & Ribeiro, 2005).

A PANAS surge da necessidade de desenvolver medidas breves, fáceis de administrar e válidas, para avaliar o afeto positivo e negativo. Sendo assim desenvolvido um processo similar ao da construção da escala original, procurando chegar aos 20 descritores das emoções positivas e negativas, que fossem as mais representativas do léxico emocional dos portugueses e que, simultaneamente, fossem fiéis à estrutura da escala original (Galinha & Ribeiro, 2005).

A PANAS é uma escala desenvolvida por Watson, Clark e Tellegen (1988) para medir o Afeto Positivo (AP) e o Afeto Negativo (AN), definidos como dimensões gerais que descrevem a experiência afetiva dos indivíduos. O AN elevado reflete desprazer e mal-estar subjetivo, incluindo emoções como medo, nervosismo e perturbação. O AP elevado reflete prazer e bem-estar subjetivo, incluindo emoções como entusiasmo, inspiração e determinação. A PANAS pode ainda ser usada como uma medida da dimensão afetiva do conceito de Bem-Estar Subjetivo.

Relativamente à estrutura da PANAS, segundo Watson e colaboradores (1998), a escala propõe medir duas dimensões, o AP e o AN, e a correlação entre estas dimensões é tendencialmente independente. Ou seja, é expectável que a correlação entre o AP e o AN não seja significativa, porém, podem observar-se pontualmente correlações significativas fracas entre as duas dimensões da escala.

Os participantes responderam à pergunta, “em que medida durante as últimas semanas sentiu cada uma das emoções”, onde os itens são classificados com uma escala tipo Likert de cinco pontos variando entre 1 = Muito pouco ou nada; 2 = Um pouco; 3 =

Moderadamente; 4 = Bastante; 5 = Extremamente. A versão portuguesa apresentou uma consistência interna de $\alpha = .86$ na escala de AP e de $\alpha = .89$ na escala de AN, semelhante à versão original (Galinha & Ribeiro, 2005).

2.2.3. World Health Organization Quality of Life – Brief (WHOQOL-Brief)

O World Health Organization Quality of Life – Brief (WHOQOL-Brief), corresponde à percepção geral de qualidade de vida e à percepção geral de saúde (Vaz Serra et al., 2006).

O Whoqol-Brief consiste numa versão abreviada do Whoqol-100 que emerge da necessidade de construir um instrumento de administração rápida. O instrumento mencionado destina-se a avaliar a qualidade de vida dos indivíduos adultos e é composto por 26 itens, organizado em 4 domínios sendo eles: domínio físico, psicológico, ambiental e por fim o domínio das relações sociais (Fleck et al, 2000).

Assim sendo, a faceta geral de qualidade de vida e dos quatro domínios da escala serão descritos de seguida (Vaz Serra et al., 2006):

Qualidade de Vida Geral: Avaliação da qualidade de vida; Satisfação com a saúde

Domínio Físico: 1. Dor e desconforto; 2. Energia e fadiga; 3. Sono e repouso; 9. Mobilidade; 10. Atividades da vida diária; 11. Dependência de medicação ou de tratamentos; 12. Capacidade de trabalho.

Domínio Psicológico: 4. Sentimentos positivos; 5. Pensamento, aprendizagem, memória e concentração; 6. Autoestima; 7. Imagem corporal e aparência; 8. Sentimentos negativos; 24. Espiritualidade / religião / crenças pessoais.

Domínio das Relações Sociais: 13. Relações pessoais; 14. Apoio social; 15. Atividade sexual.

Domínio do Ambiente: 16. Segurança física; 17. Ambiente no lar; 18. Recursos económicos; 19. Cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade; 20.

Oportunidades para adquirir novas informações e competências; 21. Participação e/ou oportunidades de recreio e lazer; 22. Ambiente físico; 23. Transporte.

Todas as questões do Whoqol-Brief estão formuladas numa escala de resposta tipo Likert em que o participante indica a sua concordância ou discordância relativamente a cada afirmação, numa escala ordinal de intensidade (nada, pouco, nem muito nem pouco, muito, muitíssimo), de capacidade (nada, pouco, moderadamente, bastante, completamente), de frequência (nunca, poucas vezes, algumas vezes, frequentemente, sempre) e de avaliação (muito insatisfeito, insatisfeito, nem satisfeito nem insatisfeito, satisfeito, muito satisfeito), pontuada de 1 a 5 (Vaz Serra et al., 2006).

De acordo com Vaz Serra e colaboradores (2006), a versão abreviada do Whoqol avaliada pelo alfa de Cronbach, apresenta bons valores de consistência interna nos 26 itens ($\alpha = .92$).

2.2.4. Values in Action (VIA Survey-72)

Neste estudo, foi utilizado o VIA Survey-72, uma adaptação portuguesa de Moreira e Cunha (2018), para avaliar as virtudes nos indivíduos.

O VIA Survey-72 é um questionário constituído por 72 itens de autorrelato sobre o qual os indivíduos descrevem de que forma a situação se aplica a cada um deles e cada item mede dimensões de virtudes e forças de carácter. Este instrumento foi criado no VIA Institute on Character utilizando a versão original VIA-IS, extraindo os 3 itens com maior consistência interna de cada dimensão (McGrath, 2019). Os 72 itens avaliam as 24 forças de carácter (“criatividade”, “curiosidade”, “discernimento”, “gosto pela aprendizagem”, “sensatez”, “valentia”, “perseverança”, “honestidade”, “entusiasmo”, “amor”, “bondade”, “inteligência social”, “trabalho em equipa”, “equidade”, “liderança”, “perdão”, “humildade”, “prudência”, “autorregulação”, “apreciação da beleza e excelência”, “gratidão”, “esperança”, “humor” e “espiritualidade/sentido de vida”), e correspondentemente estas descrevem as 6 virtudes (“sabedoria e conhecimento”, “coragem”, “humanidade”, “justiça”, “temperança” e “transcendência”).

Os itens são classificados de acordo com uma escala tipo Likert de cinco pontos, variando entre: (1) “nada como eu”, (2) “não é como eu”, (3) “neutro”, (4) “como eu” e (5) “muito como eu”.

2.3. Procedimento

2.3.1. Recolha dos dados

Os dados foram recolhidos na Universidade Lusíada - Norte (Porto) em dois momentos distintos. O primeiro momento, que será utilizado neste estudo, decorreu entre novembro de 2018 e março de 2019, inserido num grande projeto do Centro de Investigação em Psicologia para o Desenvolvimento Positivo (CIPD).

A recolha de dados foi autorizada pelos órgãos administrativos da Universidade e posteriormente, o projeto foi submetido para análise na Comissão de Ética da Universidade Lusíada - Norte (Porto). O design do projeto em si é longitudinal, uma vez que existem vários momentos de avaliação, no entanto, neste estudo em particular, o design é transversal, sendo que serão utilizados dados apenas de um momento de avaliação.

O primeiro momento da recolha de dados ocorreu de duas formas diferentes. Numa primeira fase, investigadores do CIPD fizeram a recolha de dados junto dos estudantes da Universidade Lusíada – Norte (Porto). Os diretores das diferentes faculdades da Universidade foram informados sobre o estudo e inquiridos sobre a possibilidade de os estudantes participarem no estudo. Após autorização dos diretores de faculdade, os professores de algumas unidades curriculares foram informados sobre a necessidade de realizar a recolha de dados durante uma aula. Assim, numa aula previamente determinada, os investigadores do CIPD apresentaram o estudo aos estudantes, nomeadamente o carácter confidencial e voluntário da sua participação. Estudantes dos cursos de Psicologia, Direito, Relações Internacionais, Marketing e Gestão de Empresas participaram nos estudos. A bateria de avaliação foi preenchida em papel durante o período de aula. Posteriormente, foi sugerido aos estudantes do curso de Psicologia que levassem cerca de dez baterias de avaliação para os seus familiares, amigos e conhecidos, dando assim origem ao método de recolha de dados conhecido como bola de neve. Estes estudantes entregavam uma bateria de a um seu relativo, que a preenchia e, posteriormente, o estudante entregava as baterias que tivesse conseguido recolher aos investigadores do centro de investigação.

Antes do preenchimento de qualquer questionário os participantes efetuaram a leitura do consentimento informado explicando todas as informações subjacentes ao

estudo (Anexo 2). Os procedimentos realizados tiveram em consideração os pressupostos éticos subjacentes à prática da investigação, nomeadamente da investigação em psicologia clínica (Ordem dos Psicólogos Portugueses, 2011).

A recolha de dados foi de carácter voluntário e gratuito, garantindo sempre o anonimato e a confidencialidade dos dados de cada participante, assegurando que os mesmos se destinavam exclusivamente para efeitos da investigação. Para tal, após a recolha, os dados foram armazenados no Centro de Investigação e só a eles podem aceder os investigadores envolvidos no projeto ou aqueles que possuam autorização para tal.

2.3.2. Análise dos dados

A análise dos dados inclui a descrição e a sistematização dos resultados, bem como a testagem das hipóteses acima mencionadas.

Na presente investigação foi utilizado o software IBM SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versão 26 para realizar a análise e o tratamento dos dados recolhidos.

Primeiramente, foram introduzidos os dados referentes às características pessoais dos sujeitos da amostra presentes no questionário sociodemográfico (idade, género, nacionalidade, escolaridade, profissão, estado civil, agregado familiar e rendimento mensal), assim como os 72 itens que compõem o VIA Survey-72, a escala composta por 20 descritores das emoções positivas e negativas que representa a PANAS e por fim, as 26 perguntas que constituem o WHOQOL-Brief.

Posteriormente, foi realizado o teste de Frequências para verificar a média (M), o mínimo (Min), o máximo (Max), a frequência (n) e a percentagem (%) das variáveis sociodemográficas.

De ora em diante, quando nos referimos ao Bem-estar Subjetivo como uma variável só. A análise do Bem-estar Subjetivo é realizada como uma medida global, onde inclui a PANAS uma escala desenvolvida para medir o afeto positivo e o afeto negativo, definidos como dimensões gerais que descrevem a experiência afetiva dos indivíduos. E

o Whoqol-Brief um instrumento que se destina a avaliar a qualidade de vida dos indivíduos adultos em 4 domínios sendo eles: domínio físico, psicológico, ambiental e por fim o domínio das relações sociais.

O Bem-estar Subjetivo é uma medida compósita que inclui duas dimensões diferentes do bem-estar: o bem-estar emocional e o bem-estar cognitivo. O Bem-estar emocional foi calculado utilizando o instrumento de avaliação PANAS. Através da subtração da pontuação média do afeto negativo à pontuação média do afeto positivo calcula-se o bem-estar emocional. O Bem-estar cognitivo é calculado através da média das quatro dimensões da qualidade de vida obtidas através do instrumento WHOQOL-Brief. Finalmente, calculando a média do bem-estar emocional com o bem-estar cognitivo obtém o índice de bem-estar subjetivo.

Uma vez que a amostra é de 856 participantes e de acordo com o Teorema da Dispersão Central $N \geq 30$ assumiu-se a normalidade da distribuição e a homogeneidade da variância. Assim, recorreu-se a testes paramétricos para realizar a análise estatística. Para a H1 recorreu-se ao teste t para amostras independentes, uma vez que a variável dependente é intervalar e a variável independente apresenta apenas dois grupos. Para as H2, H3 e H4 utilizou-se a ANOVA Unifatorial, porque a variável independente apresentava, em todas as hipóteses mais do que dois grupos. Relativamente às H5 e H6 recorreu-se ao teste de correlação de Pearson.

3. Resultados

Após a descrição da parte teórica da investigação, segue-se a apresentação dos resultados obtidos que melhor explicam os objetivos e as hipóteses delineadas para este estudo.

Na tabela 2, é possível observar os resultados alusivos aos dados sociodemográficos. Quanto à escolaridade, a maioria dos participantes tem o ensino secundário concluído 57.5% (n = 492) e 21.4% tem a licenciatura concluída (n = 183).

No que concerne ao estado civil, 59.2% dos participantes estão solteiros (n = 507) e 28.7% estão casados (n = 246).

Quanto à nacionalidade, 94.2% dos participantes são portugueses (n = 806).

Relativamente aos valores dos rendimentos mensais, 24.3% dos indivíduos (n = 208) tinham rendimentos fixos situados entre os 900€ e 1200€. Seguidamente e com rendimentos situados entre os 1300€ e 1900€, encontravam-se 24.2% dos indivíduos (n = 207).

Tabela 2 Caracterização da amostra

	<i>N</i>	%
Escolaridade		
1º ciclo do ensino básico	28	3.3%
2º ciclo do ensino básico	30	3.5%
3º ciclo do ensino básico	73	8.5%
Ensino Secundário	492	57.5%
Licenciatura	183	21.4%
Mestrado	26	3%
Doutoramento	5	0.6%
Estado Civil		
Solteiro	507	59.2%
União de facto	40	4.7%
Casado	246	28.7%
Divorciado	30	3.5%
Viúvo	13	1.5%

	N	%
Nacionalidade		
Portuguesa	806	94.2%
Brasileira	17	2%
Angolana	13	1.5%
Rendimento	Mensal	
(euros)		
<500€	15	1.8%
500€ - 800€	102	11.9%
900€ - 1200€	208	24.3%
1300€ - 1900€	207	24.2%
2000€ - 2900€	127	14.8%
3000€ - 3900€	57	6.7%
4000€ - 4900€	16	1.9%
>5000€	30	3.5%

H1: As mulheres apresentam níveis mais baixos de Bem-estar Subjetivo do que os homens

Para analisar a Hipótese 1 utilizou-se o teste *t* para amostras independentes, em que as variáveis dependentes foram o Bem-estar Subjetivo e as Virtudes e a variável independente foi o género (masculino e feminino). Os resultados apresentam-se na Tabela 3, assim como as médias e o desvio padrão para os grupos em análise.

Tabela 3 Diferenças ao nível do bem-estar subjetivo e virtudes em função do género

	Género Feminino (<i>n</i> = 592)		Género Masculino (<i>n</i> = 262)		<i>t</i>	<i>p</i>
	M	DP	M	DP		
Sabedoria	3.517	.452	3.468	.474	-1.451	.147
Coragem	3.800	.424	3.791	.433	-.287	.774
Humanidade	3.974	.446	3.829	.434	-4.407	<.001
Justiça	4.024	.424	3.928	.446	-2.943	.003
Temperança	3.420	.436	3.438	.453	.567	.571
Transcendência	3.593	.485	3.571	.4707	-.627	.531
Bem-estar Subjetivo	2.416	.633	2.571	.608	3.345	.001

Os nossos resultados permitem perceber que na primeira hipótese os participantes do género masculino apresentam significativamente mais BES do que as mulheres. O teste *t* para amostras independentes revelou diferenças estatisticamente significativas ao nível da Humanidade ($t(852) = -4.407; p < .001$), da Justiça ($t(852) = -2.943; p = .003$) e do Bem-estar Subjetivo ($t(852) = 3.345; p = .001$). Os participantes do género feminino apresentaram níveis mais elevados de Humanidade e de Justiça, mas níveis mais baixos de Bem-estar Subjetivo quando comparados com os participantes do género masculino.

H2: Existem diferenças estatisticamente significativas ao nível do Bem-estar Subjetivo e Virtudes em função do estado civil

Para analisar a Hipótese 2 recorreu-se à ANOVA Unifatorial, em que as variáveis dependentes foram o Bem-estar Subjetivo e as Virtudes e a variável independente foi o estado civil (solteiro(a), casado(a), união de facto, divorciado(a) e viúvo(a)). Os resultados apresentam-se na Tabela 4.

Tabela 4 Diferenças ao nível das virtudes em função do estado civil

	Estado Civil					<i>F</i>	<i>p</i>
	Solteiro (<i>n</i> = 507) M	União de Facto (<i>n</i> = 40) M	Casado (<i>n</i> = 246) M	Divorciado (<i>n</i> = 30) M	Viúvo (<i>n</i> = 13) M		
Sabedoria	3.516	3.577	3.457	3.592	3.284	2.022	.089
Coragem	3.813	3.849	3.741	3.862	3.737	1.657	.158
Humanidade	3.916	4.003	3.932	4.096	3.789	1.770	.133
Justiça	4.031	3.998	3.928	4.114	3.692	4.450	.001
Temperança	3.373	3.414	3.522	3.565	3.276	6.069	<.001
Transcendência	3.572	3.636	3.601	3.701	3.452	.955	.432
BES	2.427	2.461	2.524	2.595	2.343	1.435	.220

A ANOVA Unifatorial revelou diferenças ao nível da justiça ($F(4,831) = 4.450$; $p = .001$) e da temperança ($F(4,831) = 6.069$; $p < .001$) em função do estado civil. Testes *Post-Hoc* com correção de *Bonferroni* revelaram diferenças ao nível da justiça entre solteiros ($M = 4.031$; $DP = .451$) e casados ($M = 3.928$; $DP = .416$); e divorciados ($M = 4.114$; $DP = .412$) e viúvos ($M = 3.692$; $DP = .374$). Também revelaram diferenças ao

nível da temperança entre os solteiros ($M = 3.373$; $DP = .445$) e casados ($M = 3.522$; $DP = .407$).

Não se verificaram diferenças estatisticamente significativas ao nível da sabedoria ($F(4,831) = 2.022$; $p = .089$), coragem ($F(4,831) = 1.657$; $p = .158$), transcendência ($F(4,831) = .955$; $p = .432$), humanidade ($F(4,831) = 1.770$; $p = .133$) e o bem-estar subjetivo ($F(4,831) = 1.435$; $p = .220$).

H3: Os indivíduos com escolaridade superior apresentam níveis mais elevados de Bem-estar Subjetivo e da Virtude Sabedoria

Para analisar a Hipótese 3 utilizou-se à ANOVA Unifatorial, em que as variáveis dependentes foram o Bem-estar Subjetivo e as Virtudes e a variável independente foi a Escolaridade (ensino básico, ensino secundário e ensino superior). Os resultados apresentam-se na Tabela 5.

Tabela 5 Diferenças ao nível do bem-estar subjetivo e virtudes em função da escolaridade

	Grau de Escolaridade			<i>F</i>	<i>p</i>
	Ensino Básico (<i>n</i> = 131)	Ensino Secundário (<i>n</i> = 492)	Ensino Superior (<i>n</i> = 214)		
	<i>M</i>	<i>M</i>	<i>M</i>		
Sabedoria	3.349	3.509	3.569	9.723	<.001
Coragem	3.741	3.804	3.799	1.187	.305
Humanidade	3.898	3.931	3.942	.404	.668
Justiça	3.914	4.023	3.993	3.229	.040
Temperança	3.465	3.401	3.446	1.528	.218
Transcendência	3.596	3.590	3.567	.204	.816
BES	2.358	2.421	2.607	8.622	<.001

A ANOVA Unifatorial revelou diferenças ao nível da sabedoria ($F(2,834) = 9.723; p < .001$), justiça ($F(2,834) = 3.229; p = .040$) e bem-estar subjetivo ($F(2,834) = 8.622; p < .001$) em função da escolaridade. Testes *Post-Hoc* com correção de *Bonferroni* revelaram diferenças ao nível da sabedoria entre participantes com o ensino básico ($M = 3.350; DP = .482$) e participantes com o ensino secundário ($M = 3.509; DP = .447$) e entre participantes com o ensino básico ($M = 3.350; DP = .482$) e o ensino superior ($M = 3.569; DP = .449$). Participantes com o ensino superior ou com o ensino secundário reportaram valores mais elevados de sabedoria do que participantes com o ensino básico. Testes *Post-Hoc* com correção de *Bonferroni* revelaram diferenças ao nível da justiça entre participantes com o ensino básico ($M = 3.914; DP = .480$) e participantes com o ensino secundário ($M = 4.023; DP = .435$). Participantes com o ensino secundário reportaram valores mais elevados de justiça do que participantes com o ensino básico. Testes *Post-Hoc* com correção de *Bonferroni* revelaram diferenças ao nível do bem-estar subjetivo entre participantes com o ensino básico ($M = 2.358; DP = .553$) e participantes com o ensino superior ($M = 2.607; DP = .637$) e entre participantes com o ensino secundário ($M = 2.421; DP = .639$) e participantes com o ensino superior ($M = 2.607; DP = .637$). Participantes com o ensino superior reportaram valores mais elevados de bem-estar subjetivo do que participantes com o ensino básico e participantes com o ensino secundário.

Não se verificaram diferenças estatisticamente significativas ao nível da coragem ($F(2,834) = 1.187; p = .305$), da humanidade ($F(2,834) = .404; p = .668$), da temperança ($F(2,834) = 1.528; p = .218$) e transcendência ($F(2,834) = .204; p = .816$) em função da escolaridade.

H4: Indivíduos com um rendimento mensal mais alto, apresentam valores mais elevados ao nível das Virtudes e do Bem-estar Subjetivo

Para analisar a Hipótese 4 recorreu-se à ANOVA Unifatorial, em que as variáveis dependentes foram o Bem-estar Subjetivo e as Virtudes e a variável independente foi o Rendimento (1 = “<500€”; 2 = “500€ - 800€”; 3 = “900€ - 1200€”; 4 = “1300€ - 1900€”; 5 = “2000€ - 2900€”; 6 = “3000€ - 3900€”; 7 = “4000€ - 4900€” e 8 = “>5000€”). Os resultados das médias apresentam-se na Tabela 6.

Tabela 6 Médias do rendimento mensal em função do bem-estar subjetivo e virtudes

	Rendimento Mensal							
	<500€ (n = 15)	500€ - 800€ (n =102)	900€ - 1200€ (n = 208)	1300€ - 1900€ (n = 207)	2000€ - 2900€ (n =127)	3000€ - 3900€ (n = 57)	4000€ - 4900€ (n = 16)	>5000€ (n = 30)
Sabedoria	3.456	3.489	3.459	3.495	3.549	3.551	3.614	3.572
Coragem	3.851	3.794	3.783	3.786	3.806	3.853	3.939	3.771
Humanidade	3.788	3.956	3.932	3.947	3.928	4.016	3.970	3.898
Justiça	3.822	3.974	3.999	4.027	3.972	4.037	4.152	3.993
Temperança	3.356	3.424	3.401	3.466	3.358	3.473	3.529	3.439
Transcendência	3.677	3.607	3.574	3.583	3.544	3.585	3.722	3.699
BES	2.501	2.376	2.449	2.495	2.483	2.527	2.586	2.475

A ANOVA Unifatorial não se revelou diferenças estatisticamente significativas ao nível da sabedoria ($F(7,754) = .853; p = .544$), coragem ($F(7,754) = .539; p = .806$), da humanidade ($F(7,754) = .594; p = .761$), da justiça ($F(7,754) = .958; p = .461$), da temperança ($F(7,754) = 1.111; p = .354$), transcendência ($F(7,754) = .688; p = .682$) e

bem-estar subjetivo ($F(7,754) = .550; p = .796$) em função do rendimento dos participantes.

H5: Pessoas com mais idade apresentam valores mais elevados de Bem-estar Subjetivo e Virtudes

Para analisar a Hipótese 5 utilizou-se o teste de Correlação de *Pearson*. Os resultados apresentam-se na Tabela 7.

Tabela 7 Correlações entre as virtudes, o bem-estar subjetivo e a idade

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Idade		-.004	.080*	.062	-.007	.023	-.077*	.018
2. Sabedoria			.482**	.499**	.586**	.475**	.482**	.272**
3. Temperança				.413**	.437**	.401**	.459**	.163**
4. Transcendência					.581**	.581**	.467**	.357**
5. Coragem						.585**	.582**	.378**
6. Humanidade							.654**	.357**
7. Justiça								.241**
8. BES								

* $p < .005$; ** $p < .001$

A correlação de Pearson também revelou uma associação significativa positiva entre a idade e a temperança ($r = .080; p = .020$) e uma associação significativa negativa entre a idade e a justiça ($r = -.077; p = .024$). Participantes mais velhos reportaram mais temperança, mas menos justiça.

H6: Existe uma relação significativa positiva entre as Virtudes e o Bem-estar Subjetivo

Para analisar a Hipótese 6 utilizou-se o teste de Correlação de *Pearson*. Os resultados apresentam-se na Tabela 8.

Tabela 8 Correlações entre as virtudes e o bem-estar subjetivo

	1	2	3	4	5	6	7
1. BES		.357**	.163**	.241**	.357**	.378**	.272**
2. Transcendência			.413**	.467**	.581**	.581**	.499**
3. Temperança				.459**	.401**	.437**	.482**
4. Justiça					.654**	.582**	.482**
5. Humanidade						.585**	.475**
6. Coragem							.586**
7. Sabedoria							

** $p < .001$

A correlação de *Pearson* revelou uma associação positiva significativa entre o Bem-estar Subjetivo e a sabedoria ($r = .272$; $p < .001$); o bem-estar subjetivo e a temperança ($r = .163$; $p < .001$); o bem-estar subjetivo e a transcendência ($r = .357$; $p < .001$); o bem-estar subjetivo e a coragem ($r = .378$; $p < .001$); o bem-estar subjetivo e a humanidade ($r = .357$; $p < .001$); o bem-estar subjetivo e a justiça ($r = .241$; $p < .001$). Participantes com mais sabedoria, mais temperança, mais coragem, mais transcendência, mais justiça e mais humanidade apresentam mais bem-estar subjetivo.

4. Discussão dos Resultados

H1: As mulheres apresentam níveis mais baixos de Bem-estar Subjetivo do que os homens

Os resultados deste estudo demonstraram a existência de diferenças significativas ao nível da justiça, da temperança e do bem-estar subjetivo em função do género. As mulheres reportaram níveis mais elevados de humanidade e justiça, mas níveis mais baixos de bem-estar subjetivo. Ruch e colaboradores (2010) demonstraram que as mulheres apresentam níveis mais elevados de amor, compaixão e inteligência social do que os homens. Forças de carácter como o amor, a compaixão e a inteligência social integram a virtude da humanidade (Peterson & Seligman, 2004). No entanto, Ruch e colaboradores (2010) mostraram que forças de carácter como o trabalho em equipa e a liderança, características da virtude justiça, eram maiores nos participantes do género masculino do que nos participantes do género feminino.

No presente estudo, são as mulheres que mais justiça reportam. Peterson e Seligman referem que a experiência da justiça apresenta poucas diferenças em função do género, no entanto são as mulheres que apresentam mais equidade (Brdar, Anic & Rijavec, 2011), uma força do carácter presente na virtude da justiça. Os participantes do género masculino, neste estudo, reportaram maior bem-estar subjetivo do que os participantes do género feminino. As mulheres apresentam maior satisfação com a vida (Blanchflower & Oswald, 2004; Tay, Ng, Kuykendall & Diener, 2014) e maior felicidade (Inglehart, 2002; Easterlin, 2003), no entanto também apresentam mais afeto negativo do que os homens (Zuckerman, Li, Diener, 2017). Embora a literatura nem sempre seja consistente, com estudos apontando as mulheres como apresentando mais bem-estar subjetivo, existem outros em que os homens são apontados como tendo mais bem-estar subjetivo (Batz, Tay, Kuykendall, & Cheung, 2019). Batz e Tay (2018) apontam três diferentes motivos para as mulheres apresentarem menor bem-estar subjetivo. As mulheres têm oportunidades mais limitadas no que toca à satisfação das suas necessidades psicológicas básicas, vêm muitas vezes violados os papéis de género e estão sujeitas a maiores flutuações hormonais que levam a maiores variações na experiência do afeito positivo e negativo (Stevenson & Wolfers, 2009; Tesch-Römer, Motel-Klingebiel, &

Tomasik, 2008; Landers, 1988). De facto, Perry (2020) indica que nos países desenvolvidos, as mulheres apresentam menor bem-estar subjetivo do que os homens.

H2: Existem diferenças estatisticamente significativas ao nível do Bem-estar Subjetivo e Virtudes em função do estado civil

Os resultados deste estudo indicaram diferenças ao nível da justiça e da temperança em função do estado civil. Neste sentido, as diferenças foram encontradas entre solteiros, casados, divorciados e viúvos ao nível da justiça e ainda, diferenças ao nível da temperança entre os solteiros e os casados.

Da nossa análise, não encontramos estudos que diferenciem o bem-estar subjetivo e as virtudes em função do estado civil. À exceção do estudo de Fernandes (2019), que refere não terem sido encontradas diferenças estatisticamente significativas ao nível das virtudes e do estado civil, de salientar que neste estudo foi avaliada uma amostra de uma população com sintomatologia depressiva, o que deve ser tomada em consideração como uma variável que anule a influencia do estado civil.

Os nossos dados, parecem mostrar que os divorciados têm uma noção de justiça superior às outras condições de estado civil, e assim poderemos considerar até que ponto a experiência de uma vida a dois e as dificuldades que não foram ultrapassadas levam os indivíduos a ponderar um percurso de procura de equilíbrio entre direitos e deveres, que de alguma maneira os tornem mais alerta para a noção do outro e de si próprio neste equilíbrio.

No que diz respeito à temperança, os resultados deste estudo parecem indicar que os casados apresentam mais temperança comparando com os solteiros, e no mesmo sentido da discussão que estávamos a estabelecer, a vida em casal implica uma capacidade de organização e equilíbrio, assim como de cedências e compromissos, que sabemos que está incluído nesta dimensão da virtude da temperança, na capacidade de modelar as emoções e diminuir ou controlar a impulsividade.

No entanto, não foram encontrados estudos na literatura que nos permita analisar com detalhe estes dados. Seria uma área interessante a explorar no futuro.

H3: Os indivíduos com escolaridade superior apresentam níveis mais elevados de Bem-estar Subjetivo e da Virtude Sabedoria

Os resultados deste estudo revelaram diferenças ao nível da sabedoria, justiça e bem-estar subjetivo em função da escolaridade. Os participantes com o ensino superior e o ensino secundário reportaram valores mais elevados de sabedoria do que participantes com o ensino básico. Ruch e colaboradores (2010) referem que os indivíduos com um nível de escolaridade mais alto apresentam pontuações mais elevadas nas forças de carácter associadas à virtude da sabedoria. Gostar de dominar novas competências e conhecimentos, e a curiosidade são os pontos com maior destaque quando relacionados com a educação. De facto, Ruch e colaboradores (2010) encontraram correlações positivas significativas entre os pontos fortes de sabedoria e conhecimento e o nível educacional.

Neste estudo, os participantes com o ensino secundário reportaram valores mais elevados de justiça do que participantes com o ensino básico. Considerandos, os conteúdos definidos pelos autores desta virtude, no ensino secundário já agregam um percurso de aprendizagem, de colaboração em equipa, de definição de estratégias de liderança e, portanto, parece-nos fazer sentido esta mudança crescente deste valor, de acordo com aquilo que o próprio percurso académico proporciona em termos de experiência e aprendizagem. Inesperadamente, os indivíduos com o ensino superior apresentaram valores mais baixos de justiça do que os do ensino secundário.

Os participantes com o ensino superior reportaram valores mais elevados de bem-estar subjetivo do que os participantes com o ensino básico e os participantes com o ensino secundário. Relativamente à escolaridade, vários estudos apontam para uma relação positiva, mas reduzida entre esta variável e o nível de bem-estar subjetivo (Dinner, 1999). Sendo assim, o grau de escolaridade pode promover o bem-estar subjetivo pelo progresso dos indivíduos em relação aos seus objetivos e pelo desenvolvimento da capacidade de adaptação ao mundo (Galinha, 2008).

Desta forma, e de acordo com os resultados, os indivíduos com um nível de escolaridade superior parecem apresentar uma capacidade superior para a criatividade, a aprendizagem e perspetiva, do que os indivíduos com um nível de escolaridade inferior.

H4: Indivíduos com um rendimento mensal mais alto, apresentam valores mais elevados ao nível das Virtudes e do Bem-estar Subjetivo

Ao contrário do que seria esperado, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas ao nível da sabedoria, da coragem, da humanidade, da justiça, da temperança, da transcendência e do bem-estar subjetivo em função do rendimento dos participantes.

Num estudo de uma amostra com sintomatologia depressiva, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas ao nível das virtudes em função do rendimento mensal líquido do agregado familiar. E em especial, os indivíduos que possuem um rendimento mensal mais alto, apresentaram valores mais elevados ao nível das virtudes sabedoria, humanidade, transcendência e justiça (Fernandes, 2019). Apesar de não serem encontradas diferenças significativas, os nossos dados brutos parecem indicar que os participantes com um rendimento mensal mais elevado (entre 3000€ e os 4900€), apresentam um nível mais elevado das virtudes e do bem-estar subjetivo, comparativamente com os dos restantes indivíduos com rendimentos mais baixos. Surpreendentemente, os indivíduos com um rendimento superior ($n = 30$) acima dos 5000€ apresentam valores inferiores ao nível do bem-estar subjetivo e das virtudes, quando comparado ao grupo dos participantes anterior. Esta diferença parece indicar que a relação do rendimento com as características do bem-estar e das diferentes virtudes não é linear.

Marques e colaboradores (2011) verificaram que, para a população portuguesa, os fatores que fazem com que uma pessoa seja feliz são as relações interpessoais; a vivência de emoções positivas; e o dinheiro e os recursos económicos. Os estudos têm demonstrado que as pessoas mais ricas financeiramente são deste modo mais felizes que as pessoas mais pobres (Howell & Howell, 2008). Uma pessoa feliz seria, hipoteticamente, uma pessoa jovem, saudável, com escolaridade elevada, um casamento sólido, um bom rendimento, satisfeita com o seu trabalho e ausência de acontecimentos traumáticos na sua vida (Wilson, 1967).

Relativamente à satisfação com a vida, Diener e colaboradores (1999) apontam que não diminui com a idade, se controlar variáveis como os rendimentos. E a escolaridade relaciona-se mais com o bem-estar subjetivo em indivíduos com baixos rendimentos (Diener et al., 1999).

Subjetivamente, uma pessoa com mais recursos financeiros tem acesso a uma melhor qualidade de vida, na alimentação, na saúde e na habitação, que são exemplos de fatores que contribuem para um aumento do bem-estar. No entanto, apesar de ter havido anos em que se verificou um crescimento económico que trouxe melhores condições de vida, a depressão e a ansiedade aumentaram em todo o mundo (Seligman, 2008). Outros estudos referem, contudo, que quando o rendimento aumenta dentro de um país isso não significa necessariamente que as pessoas se sintam mais felizes (Diener, 1984), ou seja, constatou-se que o crescimento económico e consequente aumento de rendimento num país pode não ter impacto ao nível da felicidade dos cidadãos.

H5: Pessoas com mais idade apresentam valores mais elevados de Bem-estar Subjetivo e Virtudes

Os resultados demonstraram uma associação significativa positiva entre a idade e a temperança e uma associação significativa negativa entre a idade e a justiça. Assim sendo, os dados parecem indicar que quanto maior for a idade, menos justiça persiste, e que participantes mais velhos tem pontuação mais elevada na virtude temperança. Tendo em consideração que mais de 100 dos participantes são do curso de direito, um oitavo da nossa amostra, e por isso as pessoas que são mais velhas, tipicamente indivíduos com mais aprendizagens e experiências vividas, podem demonstrar mais injustiças. Contrariamente, ao que diz respeito à temperança, parecem mostrar uma maior capacidade de perdoar e autorregular as emoções e os atos dos participantes mais velhos.

No entanto, alguns estudos apontam que as forças de carácter não se relacionam com a idade (Littman-Ovadia & Lavy, 2012; Park et al., 2004), este resultado pode estar relacionado com as restrições das faixas etárias dos participantes, que dizem respeito a esses estudos. As correlações mais fortes entre a idade e as forças de carácter foram encontradas relativamente à virtude sabedoria e conhecimento e à virtude temperança. Ruch e colaboradores (2010), referiram que a idade está correlacionada com pontuações elevadas no que respeita a virtude temperança, e Linley e colaboradores (2007), relataram que a curiosidade, o perdão e a autorregulação estão entre os pontos fortes associados com a idade.

Alguns estudos indicam ainda, que os jovens são aqueles que apresentam mais níveis de bem-estar subjetivo (Diener et al., 1999). Cada faixa etária caracteriza-se pela

valorização de diferentes domínios de vida, com diferentes objetivos e especificidades para os indivíduos pelo que se pode pressupor que os domínios que irão influenciar o bem-estar do indivíduo estarão relacionados com a idade e faixa etária em que este se encontra (Argyle, 1999).

H6: Existe uma relação significativa positiva entre as Virtudes e o Bem-estar Subjetivo

No presente estudo, os resultados revelaram uma associação positiva significativa entre o bem-estar subjetivo e as seis virtudes, isto é, participantes com mais sabedoria, mais temperança, mais coragem, mais transcendência, mais justiça e mais humanidade apresentam mais bem-estar subjetivo.

As virtudes são qualidades pessoais que orientam os comportamentos para o bem comum (Arjoon, 2000). Assim sendo, as virtudes são qualidades das pessoas, mas concebidas como conceitos abstratos, enquanto as forças de caráter são vistas como processos concretos e mecanismos que permitem exibir as virtudes na vida quotidiana e podendo ser avaliadas. Para além de tudo isso, as forças de caráter são também ingredientes que permitem ao indivíduo agir de forma a que contribua tanto para o bem-estar individual como para o bem-estar dos outros (Peterson & Seligman, 2004).

Vários estudos indicam que as emoções positivas estão relacionadas com recursos internos como criatividade, otimismo e resiliência (Isen, 2000). Ryff e colaboradores (2006) concluem também que emoções positivas se relacionam positivamente com bem-estar e saúde física, abrangendo o seu impacto ao sistema imunitário. Seligman (2011) menciona a forma como os indivíduos redescobrem, exploram e desenvolvem o seu potencial, em vivências e emoções positivas, tendo em vista a obtenção de maiores níveis de bem-estar.

As diferenças no bem-estar subjetivo devem-se muitas vezes a diferenças individuais na forma como as pessoas percebem o mundo (Diener et al., 2002). Os cidadãos reagem de forma diferente às mesmas circunstâncias, pois fazem uma avaliação das mesmas com base nas suas próprias expectativas, valores e experiências anteriores, o que demonstra que, para além dos componentes objetivos, também os componentes

subjetivos são essenciais para a importância da qualidade de vida (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999).

Os pontos fortes de caráter estão significativamente relacionados a um maior grau de bem-estar. Normalmente, os pontos fortes são positivamente correlacionados com a satisfação com a vida, especialmente com a virtude transcendência (esperança), a virtude coragem (entusiasmo), a virtude da sabedoria (curiosidade) e a virtude humanidade (amor) (Park et al., 2004; Ruch et al., 2010, 2013).

Diener e colaboradores (1999), identificaram diversos fatores que se associam ao bem-estar subjetivo, entre os quais fatores intrínsecos e fatores extrínsecos aos sujeitos. Nestes fatores encontra-se a personalidade, o *locus* de controlo interno, as virtudes e a forma como o sujeito percebe o mundo que o rodeia. Quanto aos fatores extrínsecos, encontra-se o nível socioeconómico, a cultura, eventos de vida, o suporte social e os relacionamentos (familiares, conjugais ou de amizade).

A prática das virtudes e forças de caráter é geradora de emoções positivas, promovendo o envolvimento e o comprometimento dos indivíduos no desenvolvimento de atividades, constituindo a sustentação para a promoção do bem-estar e para o florescimento (Seligman, 2011).

Peterson e Seligman (2004) referem que os traços positivos têm de ser identificados no contexto em que a pessoa se encontra. Podendo haver contextos ou situações que promovem o desenvolvimento de algumas forças de caráter, enquanto outros as inibem.

5. Conclusão

O presente estudo tinha como um dos objetivos a caracterização da relação entre as virtudes e o bem-estar subjetivo, em função das características sociodemográficas. Os nossos resultados demonstraram que quanto maior é o bem-estar subjetivo, maiores são os valores das virtudes. O que significa que pessoas que pontuam mais na sabedoria, que pontuam mais na coragem, na humanidade, na justiça e na temperança e transcendência, têm uma maior percepção subjetiva do bem-estar.

Neste sentido, é possível concluir que a ideia de agarrar uma perspectiva positiva da psicologia, ainda mais do que nos focarmos na doença e no déficit, é igualmente importante avaliar, questionar e debater os fatores que contribuem para o bem-estar dos indivíduos. Neste estudo, as virtudes parecem apresentar fatores cruciais na percepção subjetiva do bem-estar.

Para concluir, Seligman (2008), defende que a prática da Psicologia Positiva através do próprio desenvolvimento pessoal e de um relacionamento saudável com os outros, pode contribuir para o bem-estar do indivíduo, onde o desenvolvimento pode passar por aumentar a sua positividade, através da vivência de emoções positivas, sobre experiências significativas, permitindo-lhes crescer e lidar com maior serenidade com as contrariedades do dia-a-dia. Diener (1984) considera que uma pessoa aprecia a felicidade porque é feliz e não o contrário. As virtudes são características dos indivíduos que se evidenciam no dia-a-dia e se desenvolvem ao longo de toda a vida. Estas podem contribuir para aliviar o sofrimento e aumentar o bem-estar.

Outros resultados encontrados neste estudo e que contribuem para a explicação da relação do bem-estar subjetivo e das virtudes nas diferentes características sociodemográficas dos participantes apontam que as mulheres reportam níveis mais elevados de humanidade e justiça, mas níveis mais baixos de bem-estar subjetivo. Freitas (2009) verificou que os homens sentiam mais satisfação com a vida e apresentavam menos afetos negativos e mais afetos positivos do que as mulheres. Dinner e Scollon (2003) observaram que as mulheres revelavam uma satisfação com a vida semelhante à dos homens, mas com uma prevalência das emoções negativas e mudanças de humor mais frequentes.

Os nossos dados, parecem mostrar que os divorciados têm uma noção de justiça superior às outras condições de estado civil. E no que diz respeito à temperança, os

resultados parecem indicar que os casados apresentam mais temperança comparando com os solteiros. Lyubomirsky, King e Diener (2005) consideram que a satisfação com a vida é fundamental para a saúde, para os bons relacionamentos, para o sucesso e para o bem-estar, em todas as idades, as forças de caráter representam caminhos fundamentais para uma boa vida.

Os participantes com um nível de escolaridade superior parecem apresentar uma capacidade superior para a aprendizagem e capacidade de trabalhar em grupo, do que os indivíduos com um nível de escolaridade inferior. Galinha (2008) afirma que existem vários fatores que se relacionam com o bem-estar subjetivo, nomeadamente fatores afetivos, cognitivos e contextuais (como a idade, o género, a conjugalidade, a escolaridade, o emprego, e também acontecimento positivos e negativos na vida dos sujeitos).

Apesar de não serem encontradas diferenças significativas, os nossos dados parecem indicar que os participantes com um rendimento mensal alto, apresentam um nível mais elevado das virtudes e do bem-estar subjetivo, comparativamente com os rendimentos dos restantes indivíduos. Diener e Diener (2008) referem que as características que fazem com que as pessoas de um país sejam mais felizes do que outros, não são apenas aquelas relativas a bens ou condições materiais. As populações dos países mais pobres têm uma maior satisfação com a vida do que as que nasceram e cresceram num país desenvolvido, além do dinheiro, verificou-se que outros valores têm um peso significativo na qualidade de vida e no bem-estar dos cidadãos.

Analisando o percurso da produção deste trabalho, é possível identificar as dificuldades do processo de investigação, a análise e o tratamento de dados. E ainda, a precisão que a pesquisa bibliográfica requer como trabalho científico, de forma a comprovar, validar e até refletir sobre os conceitos e os domínios. Apesar disso, foi muito interessante o conhecimento, a aprendizagem e as experiências que se adquiriram na capacidade de análise estatística e extração de dados.

O presente estudo conta com uma amostra alargada e robusta, e com um recurso a instrumentos validados e reconhecidos, que vêm trazer mais luz sobre a importância do bem-estar, mas também sobre os fatores que contribuem especificamente, neste caso as virtudes.

Por fim, mas não menos importante, o desafio de realizar este estudo trouxe uma sequência de exigências e adaptações, especialmente num contexto de pandemia. Tornando-se um verdadeiro repto quanto à capacidade de gerir as minhas emoções, e de aprender a lidar com a frustração quando os objetivos delineados não eram atingidos, apesar de tudo, levo desta experiência uma sensação muito positiva a nível pessoal e profissional.

6. Lista de Referências

- Annas, J. (2011). *Intelligent virtue*. New York: Oxford University Press.
- Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness. In Kahneman, D., Diener, E. & Schwartz, N. (Eds). *Well being: The foundations of hedonic psychology*. NY: Russel Sage Foundation
- Arjoon, S. (2000). Virtue theory as a dynamic theory of business. *Journal of Business Ethics*, 28, 159-178.
- Batz, C., Tay, L., Kuykendall, L., & Cheung, H. (under review). *The role of gender inequality in explaining gender differences in subjective well-being*.
- Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2004). Money, sex and happiness: an empirical study. *Scandinavian Journal of Economics*, 106(3), 393–415.
- Brdar I., Anić P., Rijavec M. (2011) Character Strengths and Well-Being: Are There Gender Differences? In: Brdar I. (eds) *The Human Pursuit of Well-Being*. Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-94-007-1375-8_13
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Dinner, E., & Biswas, Diener, R. (2002). Will Money increase subjective well-being? *A literature review and guide to needed research. Social Indicators Research*, 57, 119-169.
- Diener, E. & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Malden, MA: Blackwell Publishing.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75. doi: 10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., & Lucas, R. F. (2000). Subjective emotional well-being. *Handbook of emotions*. New York: Guilford.

- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). *Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction*. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 63–73). New York, NY: Oxford University Press.
- Dinner, E., Scollon, N., & Lucas, E. (2003). The evolving concept of subjective well-being: the multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology, 15*, 187- 219.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*, 276-302.
- Easterlin, R. (2003). *Explaining happiness*. PNAS Vol. 100, No 19. Disponível em <http://www.pnas.org/content/100/19/11176.full.pdf>
- Erikson, E. H. (1982). *The Life Cycle Completed*. New York; London: W.W. Norton & Company
- Fernandes, F. T. (2019). *Virtudes em indivíduos com sintomatologia depressiva*. Dissertação de Mestrado, Universidade Lusíada Norte-Porto. Disponível em <http://hdl.handle.net/11067/5334>
- Fleck, M.P.A. Louzada, S., Xavier, M., Chachamovick, E., Santos, L., & Pinzon, V. (2000). Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação de qualidade de vida “WHOQOL- BREF.” *Revista de Saúde Pública, 34*, 178-183.
- Freitas, L. H. W. (2009). *Otimismo, Suporte Social e Valores do Trabalho como antecedentes de Bem Estar Subjetivo de Trabalhadores*. Dissertação de Mestrado. Universidade Metodista de São Paulo, São Bernando do Campo.
- Galinha, I. (2008). *Bem-estar subjetivo –Fatores cognitivos, afetivos e contextuais*. Coimbra: Quarteto.
- Galinha, I., & Ribeiro, J. (2005). Contribuição para o estudo da versão portuguesa da

- Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): II – Estudo psicométrico. *Análise Psicológica*, 23, 219-227.
- Galinha, I & Ribeiro, J.L. (2005). História e evolução do conceito de bem-estar subjetivo. *Psicologia, Saúde e Doenças* 6(2), 203-214.
- Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=362/36260208>
- Hansenne, M. (2003). *Psicologia da Personalidade*. 1ª edição, Lisboa: Climepsi Editores.
- Harzer, C., & Ruch, W. (2015). The relationships of character strengths with coping, work-related stress, and job satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 6, 165. doi: 10.3389/fpsyg.2015.00165
- Howell, R. & Howell, C. (2008). The relation of economic status so subjective well being in developing countries: A meta analysis. *Psychological Bulletin*, 134, (4) 536-560
- Inglehart, R. (2002). Gender, aging, and subjective well-being. *International Journal of Comparative Sociology*, 43(3-5), 391-408.
- Isen, A. M. (2000). *Positive affect and decision making*. In M. M. Lewis & J. M. HavilandJones (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 417-435). New York: Guilford Press.
- Jordan, A. E., & Meara, N. M. (1990). Ethics and the professional practice of psychologists: The role of virtues and principles. *Professional Psychology: Research and Practice*, 21(2), 107-114. doi: 0735-7028/90/S00.75.
- Linley, P.A., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: past, present and (possibel future). *Journal of Positive Psychology*, 1 (11), 3-16.
- Littman-Ovadia, H., & Lavy, S. (2012). Character strengths in Israel: Hebrew adaptation of the VIA inventory of strengths. *European Journal of Psychological Assessment*, 28, 41–50. doi:10.1027/1015- 5759/a000089.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect:

- does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131 (6), 803-855.
- Marques, S., Pais-Ribeiro, J. L., & Lopez, S. J. (2011). The role of positive psychology constructs in predicting mental health and academic achievement. *Journal of Happiness Studies*, 6, 1063-1082. doi: 10.1007/s10902-010-9244-4
- Martí, M.L.M., & Ruch, W. (2014). Character strengths and well-being of across the life span: data from a representative sample of German – speaking adults living in Switzerland. *Frontiers in Psychology*, 5 (1253), 1-10
- Mayer, S.E. (1997). *What Money Can't Buy: Family Income and Children's Life Chances* Harvard University Press, Cambridge, MA.
- McCullough, G., Heubner, E.S., & Laughlin, J. (2000). Life events, self-concept, and adolescents' positive subjective well-being. *Psychology in the Schools*, 37, 281-291.
- McGrath, R. E. (2019). *Technical report: The VIA Assessment Suite for Adults: Development and initial evaluation* (rev. ed.). Cincinnati, OH: VIA Institute on Character.
- Montero, I., & León, O. G. (2007). A Guide for naning research studies in Psychology. *Internactional journal of clinical and health Psychology*, 7(3), 847-862.
- Ordem dos Psicólogos Portugueses (2011). *Código Deontológico*. Lisboa: Ordem dos Psicólogos Portugueses.
- Park, N., & Peterson, C. (2008). *The cultivation of character strengths*. In M. Ferrari & G. Poworowski (eds.), *Teaching for wisdom*, (pp. 57-75). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Park, N., & Peterson, C. (2009). Character Strengths: Research and practice. *Journal of College and Character*, 10(4), 1-10.

- Park, N., Peterson, C., and Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *J. Soc. Clin. Psychol.* 23, 603–619. doi: 10.1521/jscp.23.5.603.50748
- Park, N., Peterson, C., & Sun, J. K. (2013). La Psicología Positiva: Investigación y aplicaciones. *Terapia Psicológica*, 31(1), 11-19. doi: 10.4067/S0718-48082013000100002
- Perry, N.L. (2020). *Gender Differences in Subjective Well-Being*. In The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences (eds B.J. Carducci, C.S. Nave, A. Fabio, D.H. Saklofske and C. Stough). <https://doi.org/10.1002/9781119547174.ch209>
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., and Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *J. Posit. Psychol.* 2, 149–156. doi: 10.1080/17439760701228938
- Peterson, C., & Seligman, M. (2004). *Character Strengths and Virtues: A handbook and classification*. Oxford: American Psychological Association.
- Prior, W. J. (2016). *Virtue and knowledge: An Introduction to ancient Greek ethics*. New York: Routledge
- Ruch, W., Proyer, R. T., Harzer, C., Park, N., Peterson, C., and Seligman, M. E. P. (2010). Values in action inventory of strengths (VIA-IS): adaptation and validation of the German version and the development of a peer-rating form. *J. Individ. Differ.* 31, 138–149. doi: 10.1027/1614-0001/a000022

- Ruch, W., Weber, M., Park, N., and Peterson, C. (2013). Character strengths in children and adolescents. Reliability and initial validity of the German values in action inventory of strengths for youth (German VIA-Youth). *Eur. J. Psychol. Assess.* 30, 57–64. doi: 10.1027/1015-5759/a000169
- Ryff, C. D., Love, G. D., Urry, H. L. Muller, D., Rosenkranz, M. A., Friedman, E. M., Davidson, R. J., & Singer, B. (2006). Psychological well-being and ill-being: do they have distinct or mirrored biological correlates? *Psychotherapy and Psychosomatics*, 75(2), 85-95.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: a new understanding of happiness and well-being and how to achieve them*. London: Nicholas Brealey Publishing.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist Association*, 55(1), 5-14.
- Shimai, S., Otake, K., Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2006). Convergence of character strengths in American and Japanese young adults. *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 311-322. doi: 10.1007/s10902-005-3647-7.
- Shogren, K.A., Singh, N., Niemiec, R., & Wehmeyer, M.L. (2017). *Character Strengths and Mindfulness*. Oxford: Handbooks online. Doi: 10.1093/oxfordhb/9780199935291.013.77.
- Smith, J.R., Brooks-Gunn, J. and Jackson, A. (1997) 'Parental employment and children', in R.M. Hauser, B.V. Brown and W.R. Prosser (eds.), *Indicators of Children's Well-being* (Russell Sage Foundation, New York).
- Stevenson, B., & Wolfers, J. (2009). *The paradox of declining female happiness*. National Bureau of Economic Research.

- Tay, L., Ng, V., Kuykendall, L., & Diener, E. (2014). *Demographic factors and worker well-being: An empirical review using representative data from the united states and across the world*. In *The role of demographics in occupational stress and well being* (pp. 235-283). Emerald Group Publishing Limited.
- Tesch-Römer, C., Motel-Klingebiel, A., & Tomasik, M. J. (2008). Gender differences in subjective well-being: Comparing societies with respect to gender equality. *Social Indicators Research*, 85(2), 329-349.
- Vaz Serra, A., Canavarro, M. C., Simões, M. R., Pereira, M., Gameiro, S., Quartilho, M. J., Carona, C. & Paredes, T. (2006). Estudos psicométricos do instrumento avaliação da Qualidade de Vida da Organização Mundial de Saúde (WHOQOL-Bref) para Português de Portugal. *Psiquiatria Clínica*, 27(1), 41-49.
- Watson, D., Clark, L., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294-306.
- WHOQOL Group (1994). Development of the WHOQOL: Rationale and current status. *International Journal of Mental Health*, 23(3), 24-56.
- Zuckerman, M., Li, C., & Diener, E. F. (2017). Societal conditions and the gender difference in well-being: Testing a three-stage model. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43(3), 329 – 336.

ANEXOS

Anexo 1
Questionário Sociodemográfico

Código:

Data:

Questionário sociodemográfico

Idade: _____

Nacionalidade: _____

Sexo: Feminino Masculino

Escolaridade:

Ensino Secundário (12º ano)

Licenciatura

Mestrado

Doutoramento

Curso: _____

Profissão: _____

Estudante

Trabalhador Assalariado

Desempregado

Reformado

Estado civil:

Solteiro

União de Facto

Casado

Divorciado

Viúvo

Escolaridade da sua mãe:

1º Ciclo do Ensino Básico (antiga 4ª classe)

2º Ciclo do Ensino Básico (6ºano/antigo 2ºano)

3º Ciclo do Ensino Básico (9ºano/antigo 5ºano)

Ensino Secundário (12º ano)

Licenciatura

Mestrado

Doutoramento

Profissão da sua mãe: _____

Estudante

Trabalhador

Desempregado

Reformado Profissão anterior: _____

Escolaridade do seu pai:

1º Ciclo do Ensino Básico (antiga 4ª classe)

2º Ciclo do Ensino Básico (6ºano/antigo 2ºano)

3º Ciclo do Ensino Básico (9ºano/antigo 5ºano)

Ensino Secundário (12º ano)

Licenciatura

Mestrado

Doutoramento

Profissão do seu pai: _____

Estudante

Trabalhador

Desempregado

Reformado Profissão anterior: _____

Anexo 2
Consentimento Informado

Consentimento Informado

Excelentíssimo(a) Senhor(a),

O Centro de Investigação em Psicologia para o Desenvolvimento (CIPD), da Universidade Lusíada do Porto, está a desenvolver um estudo, cujo principal objetivo é compreender os processos promotores de níveis de saúde positiva na população portuguesa. Neste sentido, vimos, por este meio, solicitar-lhe que participe neste estudo, através do preenchimento de um conjunto de questionários.

A sua participação é completamente voluntária, anónima e confidencial. Pode, em qualquer momento, recusar participar neste estudo sem que isso lhe traga qualquer tipo de consequências. Estes dados serão usados apenas para fins de investigação, e para além dos investigadores deste estudo, mais ninguém terá acesso aos mesmos.

Para dar a sua autorização, basta assinar – abaixo - esta declaração.

Agradecemos desde já a sua colaboração neste estudo.

Com os melhores cumprimentos,

A equipa de investigação.

.....

Declaro ter lido e compreendido este documento, bem como as informações verbais que me foram fornecidas. Foi-me garantida a possibilidade de, em qualquer momento, recusar participar neste estudo sem qualquer tipo de consequências. Desta forma, aceito participar neste estudo e permito a utilização dos dados que de forma voluntária forneço, confiando que apenas serão utilizados para esta investigação e nas garantias de confidencialidade e anonimato que me são dadas pelos investigadores.

Nome:Nº:.....

Assinatura:.....

Data: / /