

## BEM-ESTAR PSICOLÓGICO, AUTOESTIMA E FELICIDADE ENTRE ALUNOS DO ENSINO SUPERIOR EM PORTUGAL

Marcelo Figueiras<sup>1</sup>, Pedro Cunha<sup>1</sup> & Margarida Simões<sup>□2</sup>

<sup>1</sup>Universidade Fernando Pessoa, Porto, Portugal, [marcelo.m.figueiras@hotmail.com](mailto:marcelo.m.figueiras@hotmail.com), [pcunha@ufp.edu.pt](mailto:pcunha@ufp.edu.pt)

<sup>2</sup>Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, Portugal, [margaridas@utad.pt](mailto:margaridas@utad.pt)

---

**RESUMO:** O presente estudo analisa os conceitos de bem-estar, Autoestima e Felicidade e procura perceber a sua relação, verificando se existem diferenças entre alunos que frequentam o ensino superior público e privado em Portugal. O estudo contou com um total de 541 participantes (325 alunos que frequentavam o ensino superior público e 216 o privado). Verificou-se que a maioria era do género feminino (70,8%), com uma média de idade de 23,9 anos e residia ainda com os pais (56,7%). Os resultados apontaram para a existência de uma associação positiva significativa, moderada a elevada, entre os conceitos de bem-estar, Autoestima e Felicidade. Verificou-se ainda que os alunos que frequentavam o ensino superior público apresentavam valores mais elevados em todos os conceitos analisados, quando comparados com os colegas do ensino superior privado. Espera-se que a presente investigação possa contribuir para futuros estudos na área, uma vez que se inscreve num domínio científico atual e estimulante porque a população universitária ainda é pouco estudada neste âmbito.

*Palavras-Chave:* bem-estar psicológico, autoestima, felicidade, ensino superior público e privado

---

## PSYCHOLOGICAL WELL-BEING, SELF-ESTEEM AND HAPPINESS AMONG HIGHER EDUCATION STUDENTS IN PORTUGAL

**ABSTRACT:** The present study analyses the concepts of Welfare, Self-Esteem and Happiness and seeks to perceive their relationship, verifying if there are differences between students attending public and private higher education in Portugal. The study had a total of 541 participants, 325 students who attended public higher education and 216 private. It was verified that the majority were female (70.8%), with a mean age of 23.9 years and still lived with the parents (56.7%). The results pointed to the existence of a significant positive association, moderate to high, between the concepts of Welfare, Self-Esteem and Happiness. It was also verified that the students who attended the public higher education presented higher values in all the concepts analysed, when compared with the students of the private higher education. It is hoped that the present research can contribute to future studies in the area, since it is part of a current scientific field and stimulating because the university population is still little studied in this area.

---

<sup>□</sup>Quinta dos Prados, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, 5001-558 Vila Real, Portugal. Email: [margaridas@utad.pt](mailto:margaridas@utad.pt).

*Keywords:* psychological well-being, self-esteem, happiness, public and private higher education

---

Recebido em 21 de novembro de 2019/ Aceite em 23 de fevereiro de 2021

---

Monteiro et al. (2012) mencionam que bem-estar é uma preocupação da sociedade e que poderá ser visto como qualidade de vida. O bem-estar apresenta duas perspetivas principais, as quais refletem origens e conceitualizações distintas: bem-estar subjetivo (tem como foco o estudo de uma dimensão mais afetiva, a felicidade, e cognitiva do juízo que o próprio indivíduo realiza acerca das suas experiências de vida) e bem-estar psicológico (remete para um desempenho psicológico positivo e engloba autonomia, crescimento pessoal, domínio do meio, relações positivas com outros, aceitação pessoal e objetivos de vida).

Para Novo (2005a) e Monteiro et al. (2012), o bem-estar é uma área de estudo que importa investigar, pois qualidade de vida está intimamente associada ao conceito em causa, pelo que terá um papel importante na saúde mental e na saúde em geral. O bem-estar psicológico indica também dimensões como a saúde, emprego e condições do ambiente. Albuquerque e Lima (2007) ressaltam o bem-estar como algo que está inteiramente associado à mudança, à busca do crescimento e também ao desenvolvimento pessoal de cada um.

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

Por sua vez, para Lima et al. (2012), o conceito de felicidade interliga-se com os conceitos de bem-estar e autoestima, tratando-se da satisfação com a vida que o sujeito tem.

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

### *Bem-Estar: Subjetivo e Psicológico*

Figueira (2015) menciona que, de início, o conceito de bem-estar estava sobretudo associado a fatores materiais e que quanto maior o poder económico, maiores os níveis de bem-estar.

A partir da década de 60 passou-se a estudar e a compreender os fatores que influenciavam o bem-estar e se este dependia ou não de fatores emocionais ou da regularidade e intensidade das emoções (Maia, 2015). Assim, o conceito de bem-estar liga-se a qualidade de vida, sendo considerado uma interpretação ou percepção que um sujeito desenvolve em relação a um conjunto de valores, expectativas e interesses que se encontram inseridos num determinado contexto cultural (Ferreira, 2015).

Costa e Pereira (2007) referem que a predisposição do indivíduo para lidar com as adversidades do seu dia-a-dia compõe parte importante do seu bem-estar. Nesse mesmo sentido, Cabral (2010) afirma que a sensação de bem-estar deve-se ao modo como cada um enfrenta o seu quotidiano. Constata-se que bem-estar liga-se diretamente com aspetos como o otimismo, esperança e satisfação da vida, sendo estes aspetos que são positivos do funcionamento psicológico humano (Novo, 2003).

Diener et al. (1999) afirmam que a pessoa analisa a sua vida fazendo julgamentos subjetivos de carácter positivo ou negativo sobre a mesma e sobre a sua satisfação com a vida. O conceito de Bem-Estar subjetivo trata-se, assim, fundamentalmente da avaliação que as pessoas fazem acerca da sua

vida, sendo que esta mesma avaliação se baseia em experiências vividas, sejam elas positivas ou negativas, e num conjunto de valores e necessidades próprias (Novo, 2005).

A definição de que o bem-estar Subjetivo consiste na apreciação que a pessoa realiza sobre si a sua vida (Diener, 2000) parece ser a que reúne mais consenso. Trata-se de um conceito que, embora recente, é complexo e integra duas dimensões diferentes, a dimensão cognitiva e a dimensão afetiva (Fernandes, 2007).

Basabe et al. (2002) afirmam que o bem-estar subjetivo se relaciona com o equilíbrio afetivo da pessoa e avaliações pessoais de natureza afetiva e cognitiva. Fazem parte do bem-estar hedônico, implícito ao bem-estar Subjetivo, concepções como felicidade e busca de prazer nas situações vivenciadas pela pessoa, procurando sempre uma existência de equilíbrio entre os afetos positivos e os negativos. Para Nunes e Menezes (2014) o bem-estar Subjetivo deriva de um agregado de vivências consideradas felizes, nível económico, saúde, educação, atividades pessoais e trabalho, podendo existir aqui uma interferência da personalidade, porque alguns indivíduos revelam ser detentores de capacidades para viverem determinado momento de uma forma mais positiva e apresentam, maior autoestima e otimismo.

O bem-estar Psicológico é um conceito que foi apresentado na década de 80 após terem sido feitas críticas ao modelo referente ao bem-estar Subjetivo, pois este não incluía dimensões importantes do funcionamento psicológico positivo (Ryff, 2002). Traduz a capacidade da pessoa para realizar os seus desejos e satisfazer as suas necessidades, lidando ao mesmo tempo com o meio ambiente (Melo, 2014). Consiste também num funcionamento psicológico positivo que entende o bem-estar como a realização do potencial humano e encontra-se inserido numa visão eudemónica (Vale, 2012).

É de referir um modelo intimamente associado a este conceito e que tem em consideração não só as emoções positivas, mas também a personalidade. Trata-se do modelo psicológico do bem-estar de Ryff (2002), que apresenta dois pressupostos importantes: a identificação do bem-estar a partir da presença de recursos psicológicos efetivos e o reconhecimento de que o conceito de Bem-Estar Subjetivo é restrito. As dimensões do modelo são a aceitação pessoal, as relações positivas com os outros, o propósito de vida, o domínio do ambiente, a autonomia e o crescimento pessoal.

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

A segunda dimensão **Relações positivas com os outros** corresponde à qualidade das relações estabelecidas com os outros e as relações positivas consistirão na tendência de fazer e manter relacionamentos que sejam seguros, íntimos e satisfatórios. Estas relações serão assentes em confiança e afetividade.

A terceira dimensão do bem-estar Psicológico **Propósito de vida** diz respeito ao sentido de direção pessoal ou de autorrealização, perceção de existência de um propósito e objetivos de vida. Ainda se espera que ao longo de toda a vida existam objetivos na vida de acordo com crenças, valores e necessidades.

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

A **Autonomia** integra a autodeterminação, independência e ajuste do comportamento como características importantes para a qualidade de vida. Consiste na capacidade de gerir a vida e de lidar com as exigências extrínsecas.

A última dimensão deste modelo, o **Crescimento Pessoal**, constitui o sentimento de desenvolvimento contínuo, capacidade de continuar aberto a novas experiências e procura de autorrealização, estando associado também à habilidade de desenvolver o potencial pessoal.

### *O Bem-Estar em alunos do ensino superior*

A vida no ensino superior é marcada por desafios que os estudantes enfrentam ao nível da vida académica, social, pessoal e até vocacional (Silva & Heleno, 2012; Soares, 2014).

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

As relações interpessoais com os pares e professores, características pessoais à entrada no ensino superior e características institucionais e académicas face aos níveis de competitividade e desafio são apontadas como sendo características que influenciam o bem-estar (Soares et al. 2006).

Num estudo de Llorens et al. (2007), realizado com estudantes espanhóis os recursos relacionados com a tarefa, crenças de autoeficácia e bem-estar têm relações recíprocas positivas e a perceção de autoeficácia funciona como mediador entre recursos associados com a tarefa.

Para Figueira (2015), os alunos que demonstram ter mais competências de lidar com as adversidades do ensino superior tais como gestão de tempo, cumprimento de prazos, estabelecimento de novas relações, entre outros, demonstram também um bom nível de Bem-Estar. Assim, pode afirmar-se que o bem-estar em estudantes do ensino superior estará dependente de diversos fatores ligados à adaptação do estudante ao novo meio e também a fatores de natureza intrínseca, como por exemplo, as estratégias que o mesmo dispõe para lidar com o seu quotidiano (Figueira, 2015).

### *Autoestima*

As investigações sobre *self*, autoconceito e autoperceção do indivíduo foram impulsionadas pela perspetiva fenomenológica-humanista. Resumidamente, esta teoria aponta que as ações da pessoa sejam influenciadas pelo seu passado, experiências presentes e significados pessoais associados à perceção destas experiências Rodríguez-Fernández et al (2010).

Baumeister et al. (2003) afirmam que a autoestima, tal como o autoconceito, contribui para o bem-estar e para um desenvolvimento humano bem-sucedido. O conceito de Autoestima resume-se basicamente a um julgamento que o sujeito realiza sobre si mesmo, expressando atitudes de aprovação ou repúdio de si e compõe um autojulgamento quanto à sua eficiência e valor. Será um juízo realizado de valor revelado através das atitudes que a pessoa tem para consigo própria (Harter, 1999). Trata-se ainda de uma experiência subjetiva abordável através de relatos verbais e comportamentos observáveis (Avanci et al. 2007). A autoestima define-se como uma imagem que é criada pelo indivíduo e é composta pelo seu sentimento de valor próprio. Este conceito ainda concebe uma disposição mental que o indivíduo apresenta segundo expectativas de eficácia, aceitação e até a determinação pessoal (Anaut, 2005).

### *Relação entre Autoestima e Bem-Estar*

Nas últimas décadas tem-se presenciado um aumento de estudos que se debruçam sobre as questões da autoestima relacionadas com o bem-estar. Branco e Pereira (2001) referem que a

autoestima é um conceito fulcral para a saúde e para a felicidade de uma pessoa, pois assume um papel importante no comportamento de cada um. Consideram ainda que existe relação positiva entre autoestima e qualidade de vida.

A autoestima é uma componente integrante da individualidade e importante para a compreensão do desenvolvimento do ser humano, logo tratar-se-á de um indicador de realização cognitiva, de bom ou mau ajustamento pessoal e de Bem-Estar (Branco & Pereira, 2001). Ryff (2002) admite a autoestima como sendo, de facto, componente do Bem-estar. No entanto, Bergman e Scott (2001) afirmam que apesar de existir uma correlação entre este conceito e Bem-estar, a autoestima será considerada uma variável independente.

Andrade et al. (2013) vieram apresentar no seu estudo que o facto de um sujeito demonstrar ter objetivos de vida poderá ser já um indicador de Bem-estar e, por conseguinte, indicador de Autoestima. Ou seja, o indivíduo ao mobilizar os seus esforços para a concretização destes mesmos objetivos e metas de vida e aquando da sua realização, muito provavelmente experienciará um sentido de autorrealização e bem-estar. Este bem-estar, por sua vez, reforça positivamente o sujeito que, ao ver os seus propósitos alcançados, vê validadas as suas competências, o que leva a um aumento da autoestima. Portanto, ao observar a realização das suas expectativas, o sujeito interpreta-se como bem-sucedido e viverá bem-estar e ocorrerá um aumento da autoestima.

### *Felicidade*

A Felicidade é um conceito vulgarmente utilizado no dia-a-dia, mas a sua compreensão é um pouco complexa, pois são diversas as terminologias utilizadas para a designar e muitos autores têm vindo a referir-se à Felicidade utilizando outros termos mais específicos (Diener, 2006; Pais-Ribeiro, 2012). Esta complexidade deve-se em parte à dificuldade que existe em identificar fatores ou causas que concebem a felicidade ou a infelicidade. Há autores que defendem variáveis mais pessoais, tais como equilíbrio psicológico, integridade moral e até autoestima, enquanto outros salientam fatores sociodemográficos como sexo, idade, emprego, situação familiar e financeira e saúde (Brim, 1992; Ryff, 2002).

Diener (2000) referiu que felicidade será sinónimo de bem-estar, para além de tratar-se de um fator decisivo de qualidade de vida. Menciona ainda que a felicidade pode significar prazer, satisfação com a vida, emoções positivas e até uma sensação de vida plena.

Para Pais-Ribeiro (2012), a felicidade será o grau em que a pessoa examina a sua vida de uma forma global, quer positiva quer negativamente. Ou seja, a felicidade será a forma como a pessoa está satisfeita com a vida que tem. Barros-Oliveira (2010) associa a felicidade a elevada autoestima, boa ética de trabalho, otimismo e aspirações. Ou seja, pessoas que são bem-sucedidas, com relações estáveis e boa autoestima estão mais aptas a vivenciarem sentimentos de felicidade.

O objetivo geral do estudo foi o de avaliar a relação entre bem-estar Psicológico, através da versão reduzida da EBEP (Escala de Bem-Estar Psicológico) adaptada por Novo (2005a), com os níveis de autoestima, medidos com a Escala de Autoestima de Rosenberg (RSES), adaptada por Santos e Maia (2003), e com os níveis de felicidade, medidos com a Escala Sobre a Felicidade (ESAF), criada por Barros (2001).

Como objetivos específicos pretendeu-se analisar os níveis de bem-estar Psicológico, autoestima e felicidade dos dois grupos da amostra, verificando se existem diferenças entre eles, bem como analisar a relação de bem-estar com os conceitos de autoestima e felicidade nos dois grupos, verificando também se existiam diferenças entre eles. Tendo por base a revisão da literatura, foram formuladas algumas hipóteses de investigação. Por existir pouca informação na literatura, importa compreender as diferenças dos conceitos em estudo nos alunos do ensino superior público e privado em Portugal. Um estudo de Matos et al. (2010) revela que alunos mais satisfeitos com a sua instituição

de ensino e vida académica experienciam mais felicidade, desenvolvendo assim a sua Autoestima. Soares et al. (2006) ainda referem que as relações interpessoais desenvolvidas no contexto académico contribuem significativamente para o desenvolvimento do bem-estar e qualidade de vida. Tendo por base os referidos estudos foram formuladas as hipóteses seguintes:

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

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

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

Para Branco e Pereira (2001), a autoestima é uma componente integrante da individualidade e importante para o desenvolvimento do ser humano, logo tratar-se-á de um indicador de bem-estar e, segundo Freire et al. (2013), a autoestima é identificada como uma característica associada a indivíduos que afirmam experienciar bem-estar na sua vida. Atendendo a que nas últimas décadas diversos têm sido os estudos que se debruçam sobre a relação entre bem-estar e Autoestima, foi elaborada a seguinte hipótese:

H4. Há uma relação significativa entre bem-estar e autoestima entre os sujeitos da amostra do presente estudo.

Para Barros-Oliveira (2010), a existência de felicidade num indivíduo em diversos campos da sua vida será preditor de sentimentos de bem-estar no mesmo e, para Diener (2000), a felicidade é um fator decisivo de qualidade de vida. Desse modo, foi elaborada a seguinte hipótese:

H5. Há uma relação significativa entre bem-estar e felicidade entre os sujeitos da amostra do presente estudo.

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

H6. Há uma relação significativa entre autoestima e felicidade entre os sujeitos da amostra do presente estudo.

## MÉTODO

Trata-se de um estudo transversal e exploratório.

### *Participantes*

A amostra foi selecionada através do método de amostragem por conveniência, sendo que qualquer estudante poderia participar desde que fosse capaz de entender as instruções necessárias ao preenchimento dos instrumentos e que fornecesse o consentimento informado. Quanto aos procedimentos, após aprovação da Comissão de ética da Universidade Fernando Pessoa, os questionários foram inseridos no *Google Docs* e partilhados *online* em diversas universidades públicas e privadas portuguesas. Esta investigação contou com uma amostra robusta de 541 indivíduos. Existiam dois critérios de exclusão: os participantes tinham de ter mais de dezoito anos de idade para o preenchimento dos questionários e tinham de estar a frequentar o ensino superior público ou privado em Portugal.

A maioria era do género feminino (70,8%), estudava no ensino público (60%), com uma média de idades de 23,9 anos, 88,5% eram solteiros, licenciados (48,6%), estudantes (79%) e residiam na região autónoma da Madeira (36,8%). Mais de metade (56,7%) residia com os pais. A média de idades é significativamente mais elevada no ensino privado.

### *Material*

Foram utilizados diversos instrumentos:

O Questionário Sociodemográfico foi aplicado para recolha de dados e permitiu uma compreensão mais abrangente das características individuais (sexo, idade, estado civil, área de residência, ano de escolaridade, área de estudos e profissão);

A EBEP – Escala de Bem-Estar Psicológico, versão reduzida, traduzida e adaptada por Novo (2005b), é constituída por 18 itens e tem por objetivo avaliar seis dimensões associadas ao bem-estar psicológico (autonomia, domínio do meio, crescimento pessoal, relações positivas com os outros, objetivos na vida e aceitação de si). As suas respostas são assinaladas numa escala de *Likert* de seis pontos (discordo completamente, discordo em grande parte, discordo parcialmente, concordo parcialmente, concordo em grande parte e concordo completamente), referindo-se à frequência com que ocorre o bem-estar e a satisfação consigo próprio;

A RSES – Escala de Autoestima de Rosenberg, foi originalmente desenvolvida para avaliar a autoestima global e neste estudo utilizou-se a versão adaptada para a população portuguesa de Santos e Maia (2003). É uma escala de tipo *Likert*, com quatro alternativas de resposta (de 1- “concordo fortemente” a 4 - “discordo fortemente”) e possui 10 itens que são formulados na positiva ou negativa de forma alternada para que haja diminuição do enviesamento nas respostas. Os *scores* variam entre 10 e 40, onde os valores mais elevados refletem uma autoestima elevada e os valores mais baixos refletem uma baixa autoestima;

A ESAF – Escala Sobre a Felicidade (Barros, 2001). tem como objetivo averiguar o que pensam as pessoas sobre si mesmas e sobre a sua vida, tendo por base fatores idiossincráticos relativos ao funcionamento psicológico e fatores sociodemográficos dos mesmos. É composta por 18 itens, sendo pedido o grau de concordância com cada item e aquilo que a pessoa sente relativamente a cada um, dando destaque a fatores relacionados com o constructo da felicidade e com diversas dimensões da mesma, do bem-estar e da satisfação com a vida (Pais-Ribeiro, 2012). É uma escala de tipo *Likert*, com cinco alternativas de resposta (de 1 - totalmente em desacordo a 5 - totalmente de acordo), podendo a cotação variar entre 18 (mínimo de felicidade) e 90 (máximo de felicidade).

Quanto à consistência interna dos instrumentos utilizados, o valor da escala de autoestima pode ser considerado como bom (0,89) e a da escala de felicidade pode ser considerado como excelente (0,94) e apenas a subescala autonomia do bem-estar psicológico apresenta um valor baixo (0,51).

## RESULTADOS

Em termos de amostra global, os valores obtidos pelos sujeitos nas escalas de autoestima, felicidade e bem-estar psicológico apontam para que, no que concerne à autoestima, os indivíduos apresentam uma média de 30,04, o que pode ser considerado elevado; quanto à felicidade, apresentam também uma média elevada, de 68,64; e, no que diz respeito ao bem-estar total, apresentam 78,52 de média, também elevada. Dentro do bem-estar Psicológico podemos constatar que a média mais elevada diz respeito à dimensão Crescimento Pessoal (14,59) e a média mais baixa à dimensão Autonomia (12,01).

No que diz respeito à primeira hipótese, podemos verificar que, na dimensão do Crescimento pessoal, os valores são significativamente mais elevados nos alunos do ensino público ( $t(539) = 4,76, p \leq 0,001$ ). Quanto à dimensão Relações positivas com os outros, os valores são significativamente mais elevados nos alunos do ensino público ( $t(539) = 3,22, p \leq 0,001$ ). Na dimensão Aceitação de si, os valores são significativamente mais elevados nos alunos do ensino público ( $t(539) = 2,72, p = 0,007$ ). No bem-estar total, os valores são significativamente mais elevados nos alunos do ensino público ( $t(539) = 2,85, p = 0,006$ ). Verificamos que os alunos que frequentam o ensino superior público avaliam de uma forma mais elevada as dimensões presentes na escala de bem-estar Psicológico.

Quanto à segunda hipótese, é possível verificar que os alunos do ensino superior público apresentam níveis de autoestima mais elevados, embora a diferença não seja estatisticamente significativa ( $t(539) = 1,01, p = 0,309$ ).

Quanto à terceira hipótese, os alunos do ensino superior público apresentam níveis de felicidade significativamente mais elevados ( $t(539) = 4,19, p < 0,001$ ).

No que diz respeito à quarta hipótese, constata-se que os coeficientes de correlação entre todas as subescalas do bem-estar e a autoestima são estatisticamente significativos, moderados ou elevados ( $p \leq 0,01$ ). Quanto à quinta hipótese, verifica-se que os coeficientes de correlação entre o bem-estar e a felicidade são todos estatisticamente significativos, moderados ou elevados ( $p \leq 0,001$ ). No que diz respeito à sexta hipótese, observa-se que os coeficientes de correlação entre a autoestima e a felicidade são todos estatisticamente significativos, moderados ou elevados ( $p \leq 0,001$ ).

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

Indo ao encontro da literatura, constata-se que tanto a autoestima, como a felicidade, são conceitos que contribuem significativamente para o incremento do bem-estar de um indivíduo (Freire & Tavares, 2011). Verifica-se ainda que ter uma boa autoestima é fulcral para se poder vivenciar o bem-estar no dia-a-dia (Ryff, 2002; Ryff & Singer, 2008). Quanto à felicidade, esta também é parte integrante do bem-estar, pois quanto mais feliz um indivíduo indica estar, mais probabilidade tem de estar satisfeito com a sua vida (Barros-Oliveira, 2010).

Verificou-se que existem diferenças ao nível do bem-Estar entre os alunos do ensino superior público e os do privado, sendo que através da análise dos resultados obtidos constata-se que são os alunos que frequentam o ensino superior público que afirmam experienciar maiores níveis de bem-estar (ao contrário dos seus colegas do ensino superior privado que pontuam menos).

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

Verificou-se também que, ao nível da autoestima, embora existam diferenças, estas não são significativas. Ambos os alunos do ensino superior público e privado apresentam níveis semelhantes de autoestima.

No que toca à felicidade, verifica-se que são os alunos do ensino superior público que apresentam valores mais elevados, pelo que no presente estudo infere-se que os alunos que frequentam esse subsistema de ensino fazem uma avaliação mais positiva e elevada da sua vida.

Consta-se ainda que existe uma relação significativa entre bem-estar e autoestima e, tal como se verifica na literatura, estes dois conceitos interligam-se, pois, um sujeito ao ter uma baixa autoestima e ao viver sentimentos negativos, não será capaz de experienciar bem-estar. Como referem Rackley et al. (1988), ter boa autoestima pode ser um bom indicador de bem-estar.



Constata-se também que existe uma associação positiva e significativa entre bem-estar e felicidade. Para Ryff (2002), não existe bem-estar sem felicidade, visto que ambos os conceitos se interligam e complementam. O bem-estar será alcançado quando existe a felicidade, portanto este segundo conceito tem impacto e trata-se de um fator decisivo para a qualidade de vida e satisfação com a vida em geral. Ao existir a felicidade, que por sua vez dá origem a bem-estar (e vice-versa), a pessoa poderá alcançar uma sensação de vida plena (Nunes & Meneses, 2014).

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

### DISCUSSÃO

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

Foi possível verificar que os estudantes do ensino superior público afirmam ter maiores níveis de bem-estar e Felicidade em comparação com os estudantes do ensino superior privado, pontuando apenas de forma muito semelhante na autoestima.

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

Os dados recolhidos poderão ser também indicadores sobre o bem-estar, autoestima e felicidade em alunos do ensino superior, tendo em conta que hoje em dia são maiores as exigências que os alunos atravessam no seu percurso académico e consequentemente estes campos da sua vida poderão ser influenciados de acordo com a forma como os mesmos enfrentam os desafios académicos. No entanto, observamos na amostra do estudo que os alunos, tanto do ensino superior público como do privado, apresentam bons níveis de bem-estar, autoestima e felicidade.

No que se refere ao estudo empírico, os resultados obtidos são restritos à amostra selecionada, a qual é limitada por alguns desequilíbrios dos efetivos que compõem algumas das categorias consideradas para análise (maior número de participantes que frequentam o ensino superior público em Portugal e maior participação de elementos do sexo feminino). Embora a amostra se tenha revelado adequada para o objetivo principal do estudo (o que constitui uma das suas potencialidades, ou seja, ter analisado os três conceitos numa população ainda pouco estudada quanto a esse assunto), no futuro será essencial alargar a amostras mais diversificadas sob o ponto de vista social, cultural e económico.

Os resultados obtidos evidenciam algumas limitações quanto à compreensão dos significados que os três conceitos em análise poderão ter, de facto, para os estudantes da amostra. Nesse sentido, será importante analisar esses significados através de uma abordagem qualitativa que permita clarificar algumas das conexões ou diferenças quantitativas encontradas.

Seria interessante ainda para futuras investigações fazer uma comparação não só ao nível de ensino superior público vs privado, como também perceber se se verificam diferenças entre estudantes a tempo inteiro e estudantes-trabalhadores (devido ao facto destes segundos estarem sujeitos a outros

desafios que enfrentam no seu quotidiano e que podem influenciar o seu bem-estar e, por consequência, a sua autoestima e felicidade).

## REFERÊNCIAS

- Albuquerque, I., & Lima, M. (2007). Personalidade e bem-estar subjetivo: uma abordagem com os projetos sociais. *Psicologia*, 1-30.
- Anaut, M. (2005). *A resiliência: ultrapassar os traumatismos*. Climepsi.
- Andrade, R., Fernandes, S., & Bastos, A. (2013). Bem-estar subjetivo e comprometimento com a carreira: Examinando suas relações entre professores de ensino superior. *Revista de Psicologia*, 4(2), 47-60.
- Avanci, J. Q., Assis, S. G., Santos, N. C. D., & Oliveira, R. V. (2007). Adaptação transcultural de escala de auto-estima para adolescentes. *Psicologia: Reflexão e crítica*, 20(3), 397-405. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722007000300007>.
- Barros, J. (2001). Felicidade: Natureza e avaliação (proposta de uma nova escala). *Psicologia, Educação e Cultura*, 5(2), 289-318.
- Barros-Oliveira, J. (2010). Felicidade, otimismo, esperança e perdão em jovens, adultos e idosos. *Psychologica*, 52, 123-148. [https://doi.org/10.14195/1647-8606\\_52-1\\_7](https://doi.org/10.14195/1647-8606_52-1_7)
- Basabe, N., Paez, D., Valencia, J., Gonzalez, J. L., Rimé, B., & Diener, E. (2002). Cultural dimensions, socio-economic development, climate and emotional hedonic level. *Cognition and Emotion*, 16(1), 103-126. <https://doi.org/10.1080/02699930143000158>
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological science in the public interest*, 4(1), 1-44. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>
- Branco, M., & Pereira, A. (2001). A autoestima, a satisfação com a imagem corporal e o bem-estar docente. *Psicologia, Educação e Cultura*, 5(2), 335-346.
- Brim, O. (1992). *Ambition: How we manage success and failure throughout our lives*. Basic Books.
- Costa, L. S. M. da, & Pereira, C. A. A. (2007). Bem-estar subjetivo: aspectos conceituais. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 59(1), 72-80.
- Cunha, P., & Monteiro, R. (2013). Construir a Paz no Trabalho: Resultados de um Estudo sobre Bem-Estar no Trabalho e Perceção de Saúde em Auxiliares de Geriatria. In P. Cunha et al. (Eds.), *construir a Paz: Visões Interdisciplinares e Internacionais sobre Conhecimentos e Práticas – Trabalho, Saúde e Mediação Ambiental* (p. 55–61). Edições Universidade Fernando Pessoa.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: the science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Applied Research in Quality of Life*, 1, 151–157. <https://doi.org/10.1007/s11482-006-9007-x>
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406. <https://doi.org/10.1177/008124630903900402>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Figueira, D. (2015). *Avaliação do bem-estar mental das pessoas residentes em Vilarinho do Galegos-Mogadouro*. (Dissertação de Mestrado, Universidade Fernando Pessoa).
- Freire, T., Zenhas, F., Tavares, D., & Iglésias, C. (2013). Felicidade hedónica e eudaimónica: um estudo com adolescentes portugueses. *Análise Psicológica*, 4, 329-342. <https://doi.org/10.14417/S0870-8231201300040005>

- Keyes, C., Ryff, C., & Shmotkin, D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (6), 1007-1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Lima, M., Barros, M., & Alves, M. (2012). Sentimento de felicidade em idosos: uma abordagem epidemiológica. *Cadernos de Saúde Pública*, 28(12), 2280-2292. <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2012001400007>
- Llorens, S., Schaufeli, W., Bakker, A., & Salanova, M. (2007). Does a positive gain spiral of resources, efficacy beliefs and Engagement exist? *Computers in Human Behavior*, 23(1), 825–841. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.11.012>
- Machado, W., & Bandeira, D. (2012). Bem-estar psicológico: definição, avaliação e principais correlatos. *Estudos de Psicologia*, 29(4), 587-595. <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2012000400013>
- Maia, J. (2015). *Bem-estar psicológico e satisfação com a vida em pessoas adultas e idosas*. (Dissertação de Mestrado, Universidade dos Açores).
- Matos, A. P., André, R. S., Cherpe, S., Rodrigues, D., Figueira, C., & Pinto, A. M. (2010). Estudo Psicométrico preliminar da Mental Health Continuum–Short Form–for youth numa amostra de adolescentes portugueses. *Psychologica*, 53, 131-156.
- Melo, C. (2014). *Bem-estar psicológico e qualidade de vida em pessoas idosas*. (Dissertação de Mestrado, Universidade dos Açores).
- Monteiro, S., Tavares, J., & Pereira, A. (2012). Adaptação portuguesa da escala de medida de manifestação de bem-estar psicológico com estudantes universitários-EMMBEP. *Psicologia, saúde & doenças*, 13(1), 66-77.
- Novo, R. (2003). *Para além da eudaimonia. O bem-estar psicológico em mulheres na idade adulta avançada*. Fundação Calouste Gulbenkian.
- Novo, R. F. (2005a). We need more than self-reports: contributo para a reflexão sobre as estratégias de avaliação do bem-estar. *Psicologia, Educação e Cultura*, 9, 477-495.
- Novo, R. (2005b). Bem-estar e psicologia: Conceitos e propostas de avaliação. *RIDEP*, 20(2), 183-203.
- Nunes, L. & Menezes, O. (2014). *O bem-estar, a qualidade de vida e a saúde dos idosos*. Editorial Caminho.
- Pais-Ribeiro, J. (2002). A Qualidade de vida tornou-se um resultado importante no sistema de cuidados de saúde. *Revista de Gastrenterologia & Cirurgia*, 19(103), 159-173.
- Pais-Ribeiro, J. (2007). *Avaliação em Psicologia da Saúde: instrumentos publicados em Português*. (1ª Ed.) Quarteto.
- Pais-Ribeiro, J. (2012). Validação transcultural da escala de felicidade subjetiva de Lyubomirsky e Lepper. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 13(2), 157-168.
- Rodríguez-Fernández, A., Ramos-Díaz, E., Fernández-Zabala, A., Goni, E., Esnaola, I., & Goni, A. (2016). Contextual and psychological variables in a descriptive model of subjective well-being and school engagement. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 16(2), 166-174, <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2016.01.003>.
- Ryff, C. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of twon traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007-1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Ryff, C. & Singer, H. (2008). Know thyself and become what you are: an eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happines Studies*, 9, 13-39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>

- Santos, P. J., & Maia, J. (2003). Análise factorial confirmatória e validação preliminar de uma versão portuguesa da escala de auto-estima de Rosenberg. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 2, 253-268.
- Silva, E. C., & Heleno, M. G. V. (2012). Qualidade de vida e bem-estar subjetivo de estudantes universitários. *Psicologia e Saúde*, 4(1), 69-76.
- Soares, M. (2014). *Bem-estar psicológico em estudantes do ensino superior: caracterização, correlatos e proposta de intervenção*. (Dissertação de Mestrado, Universidade Fernando Pessoa).
- Soares, A. P., Almeida, L. S., Diniz, A. M., & Guisande, M. A. (2006). Modelo Multidimensional de Ajustamento de jovens ao contexto universitário (MMAU): Estudo com estudantes de ciências e tecnologias versus ciências sociais e humanas. *Análise Psicológica*, 24(1), 15-27.
- Rackley, J. V., Warren, S. A., & Bird, G. W. (1988). Determinants of body image in women at midlife. *Psychological Reports*, 62(1), 9-10. <https://doi.org/10.2466/pr0.1988.62.1.9>