

Os motivos eudemónicos e hedónicos e o *distress* psicológico em adultos: Estudo exploratório

VERSÃO FINAL APÓS DEFESA

Frederico Fernandes Quelhas

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

Orientador: Prof. Doutor Ludovina Almeida Ramos

agosto de 2022

« Je veux qu'on agisse, et qu'on allonge les offices de la vie tant qu'on peut, et que la mort me trouve plantant mes choux, mais nonchalant d'elle, et encore plus de mon jardin imparfait. »

Michel de Montaigne

Agradecimentos

Primeiramente, agradecer aos meus pais pela liberdade, pelo apoio, por tudo aquilo que nem imagino, mas que seria impossível sem eles ter chegado aqui. Às minhas irmãs e à família que me apoiou e me soube dar coragem e caráter nas horas necessárias.

Agradecer à Doutora Ludovina Ramos, pela orientação, pela ajuda ao longo da dissertação e especialmente pelo carinho e interesse genuíno a cada troca ideias, desenlace de dúvidas e hipóteses extravagantes. Senti-me visto e apreciado por si ao longo do meu percurso pela minha forma de ser e pensar, obrigado.

Por fim, agradecer aos amigos e às amigas, à malta que fez parte desta caminhada, pela orientação, pelos debates de belo-efeito, ao pelo suporte, um especial obrigado ao João Bernardo e à Andreia Almeida, pela ajuda mais que académica. Obrigado a todos!

Resumo

Os processos que impulsionam a felicidade e a satisfação com a vida têm recebido uma atenção considerável no campo da psicologia. O bem-estar é um conceito multidimensional e a maioria dos investigadores consente que o conteúdo do bem-estar se reparte dentro de duas grandes abordagens: hedônica e eudemónica. Esta duas escolas emergem da filosofia, duas linhas distintas acerca daquilo que constitui o bem-estar, uma vida bem vivida, e cada uma destas define um caminho distinto para a felicidade.

Já o distress está relacionado com a diminuição das capacidades normais do indivíduo, surgindo uma sensação de se estar constricto por dificuldades, aqui, o indivíduo não será bem-sucedido e a tensão permanece elevada durante muito tempo, manifestando sintomas de distress que traduzem a sua má adaptação à situação de exigência em que se encontra.

Este estudo teve como principal objetivo avaliar os motivos hedónicos e eudemónicos e a sua relação com o distress psicológico, em adultos, e em função de variáveis sociodemográficas selecionadas. A amostra desta investigação é composta por 421 participantes, com idades compreendidas entre 18 anos e 66 anos ($M = 32.56$), dos quais 321 são do sexo feminino e 97 do sexo masculino.

Os dados foram recolhidos através de questionário online, que incluía: o Questionário Sociodemográfico, a Escala de Mal-Estar Psicológico de Kessler (K6) e a Escala de Motivos Hedónicos e Eudemónicos e Extrínsecos para as Atividades (HEEMA).

Os resultados indicam diferenças estatisticamente significativas a nível do Distress nos grupos Trabalhador-Estudantes, Estudantes e Desempregados. Não foram encontradas diferença estatisticamente significativas, a nível das categorias de Bem-Estar e Distress, entre os grupos com habilitações/grau de escolaridade diferentes. Relativamente aos grupos de estatuto socioeconómico (percecionado), os resultados indicaram diferenças estatisticamente significativas a nível do Distress, no entanto, não foram apurados os estatutos em questão. Por último, não se verificou uma relação estatisticamente significativa entre o distress psicológico e as varáveis do bem-estar.

Palavras-chave

bem-estar psicológico, eudemonia, hedonia, *distress* psicológico, variáveis sociodemográficas

Abstract

The processes that drive happiness and life satisfaction have received considerable attention in the field of psychology. Well-being is a multidimensional concept and most researchers agree that the content of well-being is divided into two broad approaches: hedonic and eudaemonic. These two approaches emerge from philosophy, two distinct lines about what constitutes well-being, a life well lived, and each of these defines a distinct path to happiness.

Distress is harmful and harmful, it is related to the decrease of the normal capacities of the individual, resulting in a feeling of being constricted by difficulties, here, the individual will not be successful and the tension remains high for a long time, manifesting symptoms of distress that reflect their poor adaptation to the demanding situation in which they find themselves.

This study aimed to assess hedonic and eudaimonic motives, and psychological distress in adults. Following this aim, we intend to: characterize the levels of well-being and levels of psychological distress in a sample of adults in Portugal; to analyze whether there are significant differences in the levels of hedonia, eudaimonia and extrinsic motivation and distress considering the professional status, qualifications/education level and socioeconomic status (perceived). It is also intended to analyze the relationship between psychological distress and psychological well-being (hedonia, eudaimonia and extrinsic motivation). The sample of this research is composed of 421 participants, aged between 18 and 66 years ($M = 32.56$, $DP = 10.98$), of which 321 are female and 97 male. Data was collected using an online survey that include: (Sociodemographic Questionnaire, the Kessler Psychological Discontent Scale (K6) and the Hedonic and Eudemonic and Extrinsic Motives for Activities Scale (HEEMA)).

The results suggest statistically significant differences in terms of Distress in the Worker-Students, Students and Unemployed groups. No statistically significant differences were found in any of the qualifications/educational groups in terms of the Well-Being and Distress categories. Regarding the groups of socioeconomic status (perceived), the results indicated statistically significant differences in terms of Distress, however, the statuses in question were not determined. Finally, there was no statistically significant relationship between psychological distress and well-being variables.

Keywords

psychological well-being, eudemonia, hedonia, psychological distress, sociodemographic variables

Conteúdo

Introdução.....	14
Metodologia.....	19
Apresentação do estudo e objetivos da investigação.....	19
Participantes.....	20
Instrumentos.....	23
Análise de dados.....	26
Resultados.....	27
Estatísticas Descritivas.....	27
Estatísticas Inferenciais.....	28
Discussão.....	45
Conclusão.....	54
Referências.....	57
Anexo teórico.....	65
Bem-estar, abordagem eudemônica e hedônica.....	66
Distress psicológico.....	77
Referências Anexo Teórico.....	80

Lista de Tabelas

Tabela 1 - *Caracterização dos Dados Sociodemográficos dos Participantes*

Tabela 2 - *Estatística Descritiva da HEEMA*

Tabela 3 - *Estatística Descritiva da K6*

Tabela 4 - *Resultados do Teste Anova na Hedonia em Função da Situação Profissional*

Tabela 5 - *Resultados do Teste Anova na Eudemonia em Função da Situação Profissional*

Tabela 6 - *Resultados do Teste Anova na Motivação Extrínseca em Função da Situação Profissional*

Tabela 7 - *Resultados do Teste Anova nas Orientações de Bem-estar em Função da Situação Profissional*

Tabela 8 - *Resultados do Teste Anova no Distress em Função da Situação Profissional*

Tabela 9 - *Resultados do Teste Anova na Hedonia em Função das Habilitações ou Grau de Escolaridade*

Tabela 10 - *Resultados do Teste Anova na Eudemonia em Função das Habilitações ou Grau de Escolaridade*

Tabela 11 - *Resultados do Teste Anova na Motivação Extrínseca em Função das Habilitações ou Grau de Escolaridade*

Tabela 12 - *Resultados do Teste Anova nas Orientações de Bem-Estar em Função das Habilitações ou Grau de Escolaridade*

Tabela 13 - *Resultados do Teste Anova no Distress em Função das Habilitações ou Grau de Escolaridade*

Tabela 14 - *Resultados do Teste Anova na Hedonia em Função do Estatuto Socioeconómico (percecionado)*

Tabela 15 - *Resultados do Teste Anova na Eudemonia em Função do Estatuto Socioeconómico (percecionado)*

Tabela 16 - *Resultados do Teste Anova na Motivação extrínseca em Função do Estatuto Socioeconómico (percecionado)*

Tabela 17 - *Resultados do Teste Anova nas Orientações de Bem-estar em Função do Estatuto Socioeconómico (percecionado)*

Tabela 18 - *Resultados do Distress Extrínseca em Função do Estatuto Socioeconómico (Percecionado)*

Tabela 19- *Coefficiente de Correlação de Pearson entre Bem-estar e Distress*

Lista de Acrónimos

ANOVA - *Análise de Variância simples (One way ANOVA)*

DP – *Desvio- padrão*

F - *Varição entre médias da amostra/variação dentro das amostras*

Heema - *Hedonic Eudaimonic and Extrinsic Motives for Activities Scale*

IBM SPSS - *International Business Machines Statistical Package for the Social Science*

K6 - *Kessler Psychological Distress Scale*

M- *Média*

N - *Tamanho da Amostra Total*

n - *Tamanho da Amostra Respondente*

p- *Nível de significância*

r - *Coefficiente de Correlação de Pearson*

α - *Alpha de Cronbach*

Introdução

Os processos que impulsionam a felicidade e a satisfação com a vida têm sido alvo de atenção considerável no campo da psicologia nas últimas quatro décadas (Reinecke, 2016). Desde a emergência da Psicologia Positiva, do qual resultou uma mudança do foco tradicional da psicologia clínica na patologia para uma ênfase mais forte nas experiências positivas e nos potenciais do indivíduo (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), o conceito de bem-estar tem desempenhado um papel proeminente na pesquisa psicológica.

O bem-estar é um conceito multidimensional associado aos aspectos físicos, psicológicos, sociais e ambientais da vida das pessoas (Kiefer, 2008) que influencia o funcionamento psicológico e a experiência ideal (Ryan & Deci, 2001). Relativamente àquilo que podemos considerar como o bem-estar e suas componentes iremos, neste artigo, guiar-nos pelo modelo explicativo de Huta.

Huta (2015b) apresenta uma visão geral dos conceitos relacionados à temática do bem-estar organizada naquilo que Huta descreve como “categorias” e “conteúdos” do bem-estar. Num total de 4 categorias, Huta extrai e classifica os fatores pertencentes aos bem-estar, e que são os seguintes:

Orientação: representa aquilo que o indivíduo procura e porque o faz, isto inclui igualmente valores, prioridades, motivos, ideais e objetivos que guiam os atos do sujeito.

Comportamentos: engloba o conjunto de comportamentos, ações, atividades em que a pessoa está empenhada.

Experiência: abrange o estado momentâneo ou típico da pessoa ao nível de sentimentos, emoções e avaliações cognitivo-afetivos.

Funcionamento: compreende o quão bem o indivíduo está a desempenhar na sua vida e o quão desenvolvida esta está a nível de habilidades, realizações/conquistas, funcionamento saudável de longo prazo.

As categorias “orientação” e “comportamentos” são vistas como modos/formas de viver, enquanto a “experiência” e o “funcionamento” são tratadas como resultados de bem-estar.

Dentro de cada categoria, são estudados diferentes aspectos ou conteúdos do bem-estar. A maioria dos investigadores consente que este conteúdo do bem-estar se reparte dentro de duas grandes abordagens: hedônica e eudemônica (Ryan & Deci, 2001). Esta duas escolas emergem da filosofia, duas linhas distintas acerca daquilo que constitui o bem-

estar, uma vida bem vivida, e cada uma destas define um caminho distinto para a felicidade.

Embora as quatro categorias de definição sejam necessárias para uma compreensão completa da eudemonia e da hedonia, Huta define as duas abordagens primariamente como orientações por diversas razões (Huta, 2016). Podemos escolher nosso modo de vida mais diretamente do que nossas experiências ou funcionamento. Os bons sentimentos tendem a surgir em seu próprio tempo, como subprodutos ou consequência de escolhas saudáveis. Altos níveis de funcionamento são igualmente um resultado, sendo alcançados após longos períodos de um certo modo de vida. Assim, modos de vida são pontos mais diretos de intervenção do que resultados de bem-estar.

A **eudemonia** remete para a conceptualização de uma “vida boa” como processo de desenvolvimento pessoal máximo, do esforço pela excelência, da virtude, de um indivíduo verdadeiro consigo (Huta & Waterman, 2014). Em relação à definição de conteúdo da eudemonia, esta tem variado amplamente, no entanto, na revisão abrangente de (Huta & Waterman, 2014) constatou-se que quatro conteúdos apareceram na maioria ou em todas as definições:

- significado/valor/relevância para um contexto mais amplo,
- crescimento pessoal/autorrealização/maturidade,
- excelência/ética/qualidade,
- autenticidade/autonomia/integração.

Já a **perspetiva hedônica** remete para uma conceptualização assente na presença e busca de aumento de prazer, alegria e ausência de dor, desconforto (Huta & Waterman, 2014). Mais precisamente, Huta (2016) define a orientação hedônica como a busca de dois elementos: (1) prazer: emoções positivas, sensações agradáveis, e satisfação emocional/visceral e (2) conforto: relaxamento, facilidade e indolor.

Uma orientação hedônica, é, portanto, a busca do que é subjetivamente agradável. Estas variáveis, prazer, satisfação, conforto, facilidade, estão associadas com conteúdo que englobam uma determinada mentalidade, foco em si próprio, foco no momento presente, foco em possuir e consumir o que o sujeito deseja ou precisa.

Relação com outras variáveis

Escolaridade

Em Nikolaev (2018), procura-se responder à seguinte questão, “O ensino superior aumenta a felicidade hedônica e eudemônica?”. Do estudo realizado, Nikolaev destaca 3 resultados substanciais emergentes: (1) pessoas com o ensino superior têm maior probabilidade de relatar níveis mais elevados de bem-estar subjetivo eudemônico e hedônico, ou seja, veem suas vidas como mais significativas e experimentam mais emoções positivas e menos negativas; (2) as pessoas com o ensino superior estão satisfeitas com a maioria dos domínios da vida (financeiro, oportunidades de emprego, vizinhança, comunidade local, filhos em casa), mas relatam menor satisfação com a quantidade de tempo livre que têm; (3) o efeito positivo do ensino superior está a aumentar, mas em uma tendência decrescente; os ganhos no bem-estar subjetivo com a obtenção de um diploma de pós-graduação são muito menores) em comparação com a obtenção de um diploma universitário.

Contexto laboral

Em Turban e Yan, (2016) foi explorada a relação entre hedonia, a eudemonia e o trabalho, nomeadamente com a satisfação com o trabalho e comportamentos extra função. O estudo teve por base estudos precedentes que demonstravam que, embora houvesse algum suporte para a tese do trabalhador produtivo e feliz, a maioria dos estudos baseados no trabalho mediu apenas a felicidade ou o aspeto hedônico do bem-estar (Warr, 2007; Wright & Cropanzano, 2007). A hedonia fornece o recurso de afeto positivo, que tem uma influência positiva nas atitudes dos funcionários e nos comportamentos extra função (Fredrickson, 2001; Lyubomirsky et al., 2005). Funcionários mais felizes têm atitudes de trabalho mais positivas (Thoresen et al., 2003) e envolvem-se em mais comportamentos extra função (Carlson et al., 1988; George, 1991). Quando os indivíduos vivenciam a eudemonia, eles vivenciam as atividades de trabalho como proporcionando crescimento pessoal, tendo propósito e beneficiando a comunidade. Pessoas que acreditam que seu trabalho beneficia os outros exercem um esforço extra e tendem a se envolver em mais comportamentos que são além das suas funções (Grant, 2008). Indivíduos que experimentam maior eudemonia veem o trabalho como uma fonte de oportunidades de crescimento e desenvolvimento, como tendo um propósito e impactando a vida de outras pessoas. Assim, trabalhadores com níveis altos de eudemonia experimentam um trabalho valioso e sabem como direcionar seus esforços

para atividades impactantes. Quando os indivíduos experimentam maior hedonia (ou seja, sentimentos mais positivos), eles têm mais energia e exercem mais esforço, o que os ajuda a construir recursos psicológicos, físicos e sociais (Fredrickson, 2001).

O estudo de Turban e Yan (2016) levou a resultados que sugerem que a perspectiva eudemónica de bem-estar complementa e amplia a perspectiva hedónica. Especificamente, a eudemonia teve efeitos mais fortes sobre os comportamentos extra função do que a hedonia, enquanto a hedonia teve uma relação mais forte com a satisfação no trabalho. Além disso, os resultados apontaram igualmente para o facto de a eudemonia e a hedonia possuírem um efeito sinérgico, de tal modo que a eudemonia teve relações mais fortes com comprometimento, intenções de rotatividade, ajuda interpessoal e tomadas de comando quando a hedonia era maior.

Regulação emocional

O estudo de Ortner et al. (2018) procurou analisar se os motivos hedônicos e eudemónicos estão associados às estratégias que as pessoas escolhem para regular suas emoções positivas e negativas que, por sua vez, predizem bem-estar.

Os participantes completaram medidas que avaliaram os motivos hedônicos e eudemónicos, e os modos de regulação (de manutenção ou aumento das emoções positivas e de diminuição a intensidade das emoções negativas) e bem-estar.

Os motivos eudemónicos correlacionaram-se positivamente com a regulação negativa [regulação negativa aqui entendida como uma estratégia que visa reduzir e minimizar a intensidade de uma experiência emocional e enfraquecer respostas comportamentais e expressões faciais (Krompinger et al., 2008)] das emoções negativas, ao passo que os motivos hedônicos correlacionaram-se positiva, mas fracamente, com a regulação positiva das emoções positivas.

Ambos os tipos de motivos e regulação emocional estavam associados ao bem-estar, mas os motivos eudemónicos e a regulação negativa de emoções negativas eram mais preditivos de bem-estar do que os motivos hedônicos e a regulação positiva das emoções positivas. Além disso, essas associações pareciam ser motivadas pelas escolhas das pessoas por estratégias disfuncionais, em vez de funcionais.

Em suma, as descobertas sugerem que motivos hedônicos e eudemónicos podem apoiar caminhos diferentes para o bem-estar, com motivos eudemónicos e regulação negativa de emoções negativas desempenhando um papel mais forte no bem-estar.

Muniz et al. (2007) consideram o stress como “um desgaste geral do organismo ocasionado por alterações psicofisiológicas diante de situações que despertam, emoções, tanto boas quanto más, que exijam mudanças. Essas situações constituem fontes de stress - chamadas stressores - e podem ter causas internas (geradas no próprio indivíduo, criadas e relacionadas ao tipo de personalidade) e externas (eventos que ocorrem na vida da pessoa, podendo ser agradáveis ou desagradáveis).

Os mesmos autores afirmam que o stress, a despeito dos aspetos negativos, é em certo grau fundamental e pode ser benigno ao organismo, visto que proporciona melhor desempenho das funções orgânicas e psíquicas, como o crescimento e a criatividade. Existe deste modo uma distinção entre o termo *distress* que origina efeitos negativos, um stress desagradável, e o eustress que origina efeitos positivos, stress agradável (Selye, 1976, as cited in Odgen, 2004).

Nesse seguimento, considera-se stress negativo - i.e., *distress* -, quando existem implicações negativas para o bem-estar físico e psicológico do indivíduo, resultando na possibilidade de o sujeito iniciar comportamentos de risco para a saúde física e mental.

Genericamente, o *distress* psicológico pode ser definido com um estado de sofrimento emocional, caracterizado por sintomas de depressão e ansiedade, poderá ainda ser associado a queixas somáticas (Drapeau et al., 2012). Santos et al. (2017) definem-no, ainda, como “um constructo multifatorial que se relaciona com o mau funcionamento psicológico e pior qualidade de vida” (p. 4). Pode ainda ser descrito como a reação de um indivíduo a fatores indutores de stress internos e externos, contemplando a experiência de um estado psicológico desagradável associado e um desgaste emocional (Ritsner et al., 2002). Desta experiência pode resultar um dano temporário ou permanente.

O *distress* é prejudicial e nocivo, relaciona-se com a diminuição das capacidades normais do indivíduo, surgindo uma sensação de se estar constricto por dificuldades, aqui, o indivíduo não será bem-sucedido e a tensão permanece elevada durante muito tempo, manifestando sintomas de *distress* que traduzem a sua má adaptação à situação de exigência em que se encontra (Selye, 1985).

Metodologia

O presente estudo é de natureza transversal - dado que a recolha de dados ocorreu num determinado momento (Ribeiro, 2010), com uma abordagem quantitativa (Fontelles, et al., 2009) e do tipo correlacional, uma vez que são recolhidas informações da amostra em estudo, sem qualquer tipo de controlo ou intervenção propositada sobre as variáveis da investigação (Marôco, 2014).

Apresentação do estudo e objetivos da investigação

O objetivo geral desta investigação é avaliar ou analisar os motivos hedónicos e eudemónicos e o distress psicológico em adultos, em Portugal. Na sequência deste objetivo, pretende-se, mais especificamente:

1. Caracterizar os indicadores de bem-estar (orientações) e distress psicológico;
2. Verificar se existem diferenças nos tipos de motivos ou orientações do bem-estar e do distress psicológico em função das seguintes variáveis:
 - a) situação profissional,
 - b) habilitações/grau de escolaridade,
 - c) estatuto socioeconómico (percecionado).
3. Analisar a relação entre o tipo de motivos ou orientações do bem-estar e o distress psicológico.

Em termos gerais pretende-se, essencialmente, contribuir no âmbito científico das temáticas abordadas, instigar questionamentos e reflexões acerca das temáticas e incentivar para novas pesquisas no futuro.

Participantes

A presente investigação incorpora uma amostra de adultos, sendo que para constituírem a mesma, os participantes deverão corresponder ao seguinte critério de inclusão: a) ter pelo menos 18 anos de idade.

A amostra possui um total de 421 participantes, sendo 321 (76.24%) do sexo feminino, 97 (23.04%) do sexo masculino e 3 indivíduos (0.72%) que se identificaram como outro, com idades compreendidas entre 18 anos e 66 anos ($M = 32.56$; $DP = 10.98$), estando em maioria os indivíduos na faixa etária dos 21-40 anos ($n = 302$; 72.2%).

Relativamente ao estado marital dos inquiridos, é de destacar que 145 (34.4%) são casados/em união de facto, seguidos dos 144 solteiros (34.2%), 102 (24.2%) que têm um namoro ou compromisso afetivo, 27 divorciados/separados e 3 (0.7%) viúvos.

No que concerne a nacionalidade, 259 (61.5%) são de nacionalidade portuguesa e 162 (38.5%) de outra nacionalidade.

No que diz respeito à constituição do agregado familiar (direto) apontada pelos inquiridos, 119 (28.3%) possuem um agregado familiar de 3 pessoas, tendo 108 (25.7%) um agregado constituído por 2 pessoas, 105 (24.9%) possuem um agregado familiar constituído por 4 pessoas, vivendo 66 (15.7%) sozinhos ou com 1 pessoa e 22 (5.2%) coabitam com 5 pessoas ou mais.

Quanto às habilitações, tendo em conta o último ciclo de escolaridade concluído, ressaltam os 185 inquiridos (43.9%) com a Licenciatura, seguidos dos 110 (26.1%) que concluíram o Ensino Secundário, 98 (23.3%) que possuem o Mestrado; 14 concluíram o 9º ano (3º Ciclo do Ensino Básico), 10 possuem Doutoramento; 2 concluíram o 6º ano (2º Ciclo do Ensino Básico) e por fim 1 não tem habilitação escolar.

Referente ao local de residência apontada pelos inquiridos, a maioria ($n = 173$; 41.1%) reside numa grande cidade, seguidos dos 151 (35.9%) que vivem numa pequena cidade, enquanto 58 (13.8%) residem num pequeno meio rural e 36 (8.6%) num grande meio rural.

A respeito do estatuto socioeconómico (percecionado), predominam os participantes com um estatuto médio ($n = 259$; 61.5%), seguindo-se-lhes 104 sujeitos (24.7%) que percecionaram o seu estatuto socioeconómico como baixo-médio, ficando em menor

representatividade aqueles no estatuto socioeconómico como médio-alto ($n = 44$; 10.5%); 11 (2.6%), baixo e alto 2 (.5%).

Por fim, relativamente à situação profissional/ocupacional, verifica-se que 192 (45.6%) dos inquiridos são trabalhadores por conta de outrem; 89 (21.1%) são estudantes; 49 (11.6%) trabalham por conta própria; 43 (10.2%) são trabalhadores/estudantes, estando 34 (8.1%) desempregados, 9 (2.1%) encontram-se reformados/aposentados e 5 (1.2%) possuem outra situação profissional/ocupacional não especificada.

Tabela 1

Caracterização dos Dados Sociodemográficos dos Participantes

Variáveis		
	<i>n</i>	%
Género		
Feminino	321	76.24
Masculino	97	23.04
Outro	3	0.72
Idade		
≤20 nos	27	6.5
21-40 anos	302	72.2
41-60 anos	83	19.9
>60 anos	6	1.4
Estado marital		
Casado(a)/Em união de facto	145	34.4
Divorciado(a)/Separado(a)	27	6.4
Solteiro(a)	144	34.2
Ter um namoro ou compromisso afetivo	102	24.4
Viúvo(a)	3	7
Nacionalidade		
Outra	162	38.5
Portuguesa	259	61.5
Constituição do agregado familiar (direto)		
2 pessoas	108	25.7
3 pessoas	119	28.4
4 pessoas	105	24.9
5 pessoas ou mais	22	5.2
Sozinho/1 pessoa	66	15.7
Habilitações (último ciclo de escolaridade concluído)		
Sem habilitação escolar	1	.2
6º ano (2º Ciclo do Ensino Básico)	2	.5
9º ano (3º Ciclo do Ensino Básico)	14	3.3
12º ano (Ensino Secundário)	110	26.1
Licenciatura	185	43.9
Mestrado	98	23.3
Doutoramento	10	2.4

Local de residência		
Um grande meio rural	36	8.6
Um pequeno meio rural	58	13.8
Uma grande cidade	173	41.1
Uma pequena cidade	151	35.9
Estatuto socioeconómico (percecionado)		
Baixo	11	2.6
Baixo-médio	104	24.7
Médio	259	61.5
Médio-alto	44	10.5
Alto	2	.5
Situação profissional/ocupacional		
Desempregado(a)	34	8.1
Estudante	89	21.1
Outra	5	1.2
Reformado(a) / Aposentado(a)	9	2.1
Trabalhador(a) por conta de outrem	192	45.6
Trabalhador(a) por conta própria	49	11.6
Trabalhador(a)-estudante	43	10.2

Instrumentos

Questionário Sociodemográfico

O questionário sociodemográfico consiste num conjunto de questões que visam a recolha de dados caracterizadores da amostra. Na presente investigação as questões inquiriram acerca da idade, sexo, estado marital, agregado familiar, habilitações literárias, local de residência, estatuto socioeconómico e situação profissional.

Escala de Mal-Estar Psicológico de Kessler (K6) - Kessler Psychological Distress Scale (K6)

A *Kessler Psychological Distress Scale* (K6) (Kessler et al., 2002) é uma versão reduzida da K10 (Kessler et al., 2002) desenvolvida por Kessler e Mroczek, em 1992, no âmbito de uma publicação no *National Health Interview Survey*. Este instrumento é uma ferramenta de triagem breve (“screening”) para o distress psicológico não específico, na população geral, avaliando sintomas de ansiedade e depressão, permitindo, igualmente, identificar doença mental grave em adultos (Kessler et al., 2003). A K6 é constituída por 6 itens que questionam o participante acerca da frequência com que, nos últimos 30 dias, sentiu: 1) nervosismo; 2) desesperança; 3) inquietação; 4) tão deprimido(a) que nada poderia animá-lo(a); 5) que tudo foi um esforço; e 6) sem valor.

A escala é respondida com recurso através da escala de tipo Likert de 5 pontos, pontuadas desde: 0= 'Nunca' a 4= 'Sempre'. A pontuação irá variar entre 0 e 24 e o ponto de corte é 13 (Kessler et al., 2002). Desse modo, quanto mais elevada a pontuação, maior a probabilidade de ter uma doença mental grave o suficiente para causar limitações funcionais e possível necessidade tratamento (Kessler et al., 2003). Quanto à consistência interna do instrumento, a K6 revelou uma forte confiabilidade com um alfa de Cronbach de .89 (Kessler et al., 2002; Kessler et al., 2003).

Escala de Motivos Hedónicos, Eudemónicos e Extrínsecos para as Atividades - Hedonic Eudaimonic and Extrinsic Motives for Activities Scale (HEEMA)

A *Hedonic Eudaimonic and Extrinsic Motives for Activities Scale* (HEEMA) (Huta & Ryan, 2010; versão portuguesa de Ramos et al, 2018) é uma escala composta por 16 itens.

Os sujeitos avaliam, numa escala de tipo Likert de 7 pontos (desde 1 = "de maneira nenhuma" a 7 = "muito"), em que grau normalmente abordam suas atividades com intenção eudemónica (por exemplo, "procurar usar o melhor de si mesmo") ou intenção hedónica (por exemplo, "busca de prazer", "busca de relaxamento").

Os itens estão distribuídos da seguinte forma: os itens 1, 4, 6, 7, 9 estão associados à motivação/orientação hedónica, sendo os itens 4, 6, 9 relacionados com conceitos associados ao prazer, e os itens 1 e 7 relacionados com conceitos associados ao conforto.

Os itens 2, 3, 5, 8 e 10 são os itens concernentes à motivação/orientação eudemónica, sendo os itens 3 e 8 associados ao conceito de autenticidade, os itens 5 e 8 associados à excelência, o item 2 relativo ao conceito de crescimento e o item 10 correspondente ao conceito de significado.

Quanto aos itens 11, 12, 13, 14 e 15, estes compõem a subescala de motivação/orientação extrínseca e refletem aspetos tais como a riqueza material, estatuto social, fama, poder e popularidade.

O 16º item é facultativo e deve ser utilizado quando o investigador pretende fazer uma avaliação do conforto da hedonia separadamente do prazer da hedonia (resultando, também, uma escala de três itens que permite obter indicadores de consistência interna mais robustos); caso não exista aquele propósito, o item deve ser excluído, a fim que o conceito geral de hedonia seja mais fortemente ponderado em relação ao prazer da hedonia (Ramos et al., 2018).

A cotação é efetuada em cada uma das 3 dimensões, através da pontuação média dos itens, ou seja, somam-se os resultados dos itens de cada dimensão e divide-se pelo número total dessa mesma dimensão. Na presente investigação, foi obtido um alfa global bom ($\alpha = 0,895$) para a dimensão hedónica, bem como um alfa indicativo de boa consistência interna para a dimensão da orientação eudemónica ($\alpha = 0,896$) (Marôco, 2014).

Procedimentos

A fase inicial debutou-se pela pesquisa e revisão da literatura a fim de desenvolver e enquadrar o estudo, elaborando-se a fundamentação teórica e definição da problemática e objetivos.

No período entre outubro e dezembro de 2019, foi desenvolvida, no âmbito do Grupo de Investigação em Psicologia Positiva (da Universidade da Beira Interior), a elaboração do questionário sociodemográfico e a seleção dos instrumentos de avaliação.

No processo de realização desta investigação, foram necessárias diversas autorizações prévias, nomeadamente, o consentimento dos autores dos instrumentos utilizados e o consentimento informado dos participantes para a colaboração na investigação.

Os participantes foram devidamente informados acerca do objetivo da investigação, das questões envolventes à confidencialidade e anonimato dos dados antes de iniciarem a resposta ao protocolo da investigação

A administração dos instrumentos decorreu entre 19 de fevereiro de 2020 e 31 de março de 2020 por meio de um Protocolo de Investigação Online, ao qual os participantes responderam após confirmação do seu consentimento.

Análise de dados

Foi com recurso ao programa de análise estatística IBM SPSS, versão 26, que a introdução, análise e interpretação estatística dos dados foi concretizada. A análise dos dados contemplou uma vertente descritiva e outra inferencial.

A primeira fase da análise de dados corresponde à realização da estatística descritiva das variáveis em estudo, a fim de caracterizar os participantes. Par tal de tendência central (Média e Moda) e de dispersão (Desvio-padrão).

Foi utilizado o teste de Kolmogorov Sminorva fim de determinar o tipo de distribuição da amostra, os consequentes resultados orientaram-nos para o uso de testes não paramétrico ($p = .001$), no entanto, dado o tamanho da amostra ($n > 30$) e as indicações na literatura, foram utilizados os testes paramétricos, uma vez que se pode aplicar-se o Teorema do Limite Central. Este remete que, quanto maior uma amostra, maior a sua aproximação da normalidade, o que permite a utilização de testes paramétricos (Pereira & Patrício, 2016).

Na segunda fase foi utilizada a estatística inferencial. Foi conduzido o teste de *Levene* para análise de homogeneidade de variâncias. Recorremos ao teste ANOVA (*One-Way*) a fim de analisar a pontuação média das variáveis critério em cada grupo das variáveis preditoras e analisar se existiam diferenças significativas entre as médias dos grupos. Para os casos em que tal se verificava, utilizámos o teste Post-hoc Hochberg's GT2 para clarificar, mais precisamente, entre que grupos sociodemográficos essa diferença era estatisticamente significativa.

Por fim, com objetivo de averiguar a associação entre variáveis, foi utilizado o teste de Coeficiente de *Pearson*.

Resultados

Estadísticas Descriptivas

No sentido de responder ao nosso primeiro objetivo de caracterizar os indicadores de bem-estar (orientações) e distress psicológico, procedemos na Tabela 2 e Tabela 3 à apresentação das estatísticas descritivas das variáveis psicológicas em estudo.

Como se pode observar na Tabela 1, verifica-se que a média da orientação hedónica é a mais elevada com uma média de 31.31 ($DP = 7.17$), numa pontuação máxima de 112. Regista-se uma média na HEEMA de 76.53 ($DP = 17.18$), com um mínimo e um máximo a oscilarem entre 21-112.

Tabela 2

Estatística Descritiva da HEEMA

	<i>M</i>	<i>DP</i>	Mínimo	Máximo
Hedónica	31.31	7.17	8	42
Eudemónica	27.38	6.05	5	35
Motivação/orientação extrínseca	18.23	7.10	5	35
HEEMA Total	76.53	17.18	21	112

Tabela 3

Estatística Descritiva da K6

	<i>M</i>	<i>DP</i>	Mínimo	Máximo
K6	9.06	4.825	0	24

Estatísticas Inferenciais

Seguem-se os resultados das estatísticas inferenciais, como forma de dar respostas aos objetivos delineados, nomeadamente: verificar se existem diferenças significativas a nível dos variáveis critério - orientações de bem-estar e distress, em função das seguintes variáveis sociodemográficas: a) da situação profissional, b) habilitações/grau de escolaridade e c) estatuto socioeconómico (percecionado).

Relativamente ao primeiro objetivo (verificar se existem diferenças significativas nas variáveis critério e a situação profissional) o pressuposto da homogeneidade das variâncias foi cumprido.

De forma a comparar a média obtida nas diversas variáveis (Hedonia, Eudemonia, motivação extrínseca, HEEMA total) relativamente ao tipo de situação profissional foi realizada uma ANOVA (*One-way*), cujos resultados podem ser encontrados nas Tabelas 4, 5, 6, 7 e 8.

Tabela 4*Resultados do Teste Anova na Hedonia em Função da Situação Profissional*

	Hedonia			ANOVA	
	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Situação profissional/ocupacional				.870	.517
Trabalhador(a) por conta de outrem	185	30.79	7.42		
Trabalhador(a)-estudante	41	32.93	6.41		
Trabalhador(a) por conta própria	49	31.63	6.59		
Estudante	89	31.57	6.43		
Desempregado	34	30.76	7.36		
Reformado	9	33.78	10.25		
Outra	5	28.60	6.07		

*** $p < .05$.

Não se apuraram diferenças, estatisticamente significativas, na Hedonia em função do tipo de Situação profissional [$F(6, 405) = .870, p = .517$]. Não obstante, verifica-se que o grupo com a Média mais elevada é o dos Reformados, seguido pelos Trabalhadores-Estudante e aqueles por conta própria.

Tabela 5*Resultados do Teste Anova na Eudemonia em Função da Situação Profissional*

	Eudemonia			ANOVA	
	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Situação profissional/ocupacional				.658	.683
Trabalhador(a) por conta de outrem	189	27.19	6.32		
Trabalhador(a)-estudante	43	28.02	5.30		
Trabalhador(a) por conta própria	49	28.69	4.83		
Estudante	89	27.06	5.61		
Desempregado	34	26.50	6.83		
Reformado	9	27.44	9.39		
Outra	4	27.75	9.21		

*** $p < .05$.

Os resultados não revelaram diferenças, com significado estatístico, na Eudemonia em função do tipo de situação profissional [$F(6, 410) = .658, p = .683$]. Constatou-se que o grupo com a Média mais elevada é o dos Trabalhadores por conta própria, seguido pelos Trabalhadores-estudantes e o grupo Outra.

Tabela 6

Resultados do Teste Anova na Motivação Extrínseca em Função da Situação

Profissional

	Motivação Extrínseca			ANOVA	
	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Situação profissional/ocupacional				1.629	.138
Trabalhador(a) por conta de outrem	189	18.38	6.96		
Trabalhador(a)-estudante	40	19.08	7.63		
Trabalhador(a) por conta própria	49	19.96	7.54		
Estudante	88	17.49	6.66		
Desempregado	34	16.50	6.95		
Reformado	9	14.44	7.07		
Outra	4	21.00	10.70		

*** $p < .05$.

Não se verificaram diferenças, estatisticamente significativas, na Motivação extrínseca em função do tipo de Situação profissional [$F(6, 406) = 1.629, p = .138$]. O grupo com a Média mais elevada é do grupo Outra, seguido dos Trabalhadores por conta própria e Trabalhadores-estudantes.

Tabela 7

Resultados do Teste Anova nas Orientações de Bem-estar em Função da Situação Profissional

	Orientações de bem-estar			ANOVA	
	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Situação profissional/ocupacional				.803	.568
Trabalhador(a) por conta de outrem	181	76.43	17.482		
Trabalhador(a)-estudante	39	79.72	15.840		
Trabalhador(a) por conta própria	49	80.29	14.450		
Estudante	88	76.22	14.739		
Desempregado	34	73.76	18.895		
Reformado	9	75.67	21.243		
Outra	4	80.75	32.449		

*** $p < .05$.

Os resultados não permitem identificar diferenças, estatisticamente significativas, nas Orientações de bem-estar em função do tipo de Situação profissional [$F(6, 397) = .803$, $p = .568$]. Verifica-se que o grupo com a Média mais elevada é do grupo Outra, seguido dos Trabalhadores por conta própria e Trabalhadores-estudantes.

Tabela 8*Resultados do Teste Anova no Distress em Função da Situação Profissional*

	Distress			ANOVA	
	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Situação profissional/ocupacional				5.782	.000
Trabalhador(a) por conta de outrem	191	9.51	5.031		
Trabalhador(a)-estudante	42	13.12	5.709		
Trabalhador(a) por conta própria	49	10.29	6.110		
Estudante	89	11.80	5.627		
Desempregado	34	12.91	5.696		
Reformado	9	7.78	4.295		
Outra	5	5.40	4.561		

*** $p < .05$.

Apuraram-se diferenças estatisticamente significativas no Distress em função do tipo de Situação profissional [$F(6, 412) = 5.782, p < .001$].

Análises post-hoc Hochberg's GT2 permitiram verificar que as diferenças estatisticamente significativas ocorriam nos grupos: trabalhador-estudante ($p = .002$); estudante ($p = .022$); desempregado ($p = .017$) quando comparados com o grupo "trabalhador por conta de outrem". Ou seja, os resultados indicam que os níveis de distress são mais baixos no grupo trabalhadores por conta de outrem ($M = 9.51, DP = 5.031$) do que nos grupos Estudantes ($M = 11.80, DP = 5.627$), Desempregados ($M = 11.80, DP = 5.627$) e Trabalhador-estudantes ($M = 13.12, DP = 5.709$)

Relativamente ao segundo objetivo (verificar se existem diferenças significativas nas variáveis critério, em função as habilitações/grau de escolaridade) o pressuposto da homogeneidade das variâncias foi cumprido.

De forma a comparar a média obtida nas diversas variáveis (hedonia, eudemonia, motivação extrínseca, HEEMA total) relativamente ao tipo de situação profissional, foi realizada uma ANOVA (*One-way*), cujos resultados podem ser encontrados nas Tabela 9, 10, 11, 12 e 13.

Tabela 9

Resultados do Teste Anova na Hedonia em Função das Habilitações ou Grau de Escolaridade

	Hedonia			ANOVA	
	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Habilitações/grau de escolaridade,				1.435	.221
Doutoramento	10	31.70	6.499		
Mestrado	96	32.02	7.340		
Licenciatura	182	31.80	6.394		
12 ^o ano (Ensino Secundário)	107	29.94	8.386		
Até ao 9 ^o ano (3 ^o Ciclo do Ensino Básico)	14	30.93	5.863		

*** $p < .05$.

Não se apuraram diferenças estatisticamente significativas na Hedonia em função das Habilitações ou grau de escolaridade [$F(4, 404) = 1.435, p = .221$]. Verifica-se que o grupo com a Média mais elevada é do grupo Mestrado, seguido do grupo licenciatura e Doutoramento.

Tabela 10

Resultados do Teste Anova na Eudemonia em Função das Habilitações ou Grau de Escolaridade

	Eudemonia			ANOVA	
	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Habilitações/grau de escolaridade,				1.600	.173
Doutoramento	10	29.30	2.669		
Mestrado	97	28.32	5.507		
Licenciatura	184	27.47	5.734		
12ºano (Ensino Secundário)	109	26.43	7.039		
Até ao 9º ano (3º Ciclo do Ensino Básico)	13	26.62	4.700		

*** $p < .05$.

Não se apuraram diferenças estatisticamente significativas. No caso dos resultados relativos à Eudemonia em função das Habilitações ou grau de escolaridade [$F(4, 408) = 1.600$, $p = .173$]. Verifica-se que o grupo com a Média mais elevada é do grupo Doutoramento, seguido do grupo Mestrado e Licenciatura.

Tabela 11

Resultados do Teste Anova na Motivação Extrínseca em Função das Habilitações ou Grau de Escolaridade

	Motivação extrínseca			ANOVA	
	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Habilitações/grau de escolaridade,				1.450	.217
Doutoramento	10	14.30	8.301		
Mestrado	96	18.21	6.497		
Licenciatura	183	18.68	6.697		
12 ^o ano (Ensino Secundário)	107	17.55	7.815		
Até ao 9 ^o ano (3 ^o Ciclo do Ensino Básico)	13	20.15	8.601		

*** $p < .05$.

Não se apuraram diferenças estatisticamente significativas na Motivação extrínseca em função das Habilitações ou grau de escolaridade [$F(4, 404) = 1.450, p = .217$]. Verifica-se que o grupo com a Média mais elevada é do grupo até ao 3^o Ciclo do Ensino Básico, seguido do grupo Licenciatura e Mestrado

Tabela 12

Resultados do Teste Anova nas Orientações de Bem-Estar em Função das Habilitações ou Grau de Escolaridade

	Orientações de bem-estar			ANOVA	
	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Habilitações/grau de escolaridade,				1.362	.246
Doutoramento	10	75.30	13.540		
Mestrado	93	78.24	16.015		
Licenciatura	180	78.03	14.835		
12 ^o ano (Ensino Secundário)	106	73.78	20.563		
Até ao 9 ^o ano (3 ^o Ciclo do Ensino Básico)	12	79.50	14.780		

*** $p < .05$.

Não se apuraram diferenças estatisticamente significativas nas Orientações de bem-estar em função das Habilitações ou grau de escolaridade [$F(4, 396) = 1.362, p = .246$]. Verifica-se que o grupo com a Média mais elevada é do grupo até ao 3^o Ciclo do Ensino Básico, seguido do grupo Mestrado e Licenciatura.

Tabela 13

Resultados do Teste Anova no Distress em Função das Habilitações ou Grau de Escolaridade

	Distress			ANOVA	
	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Habilitações/grau de escolaridade,				1.891	.111
Doutoramento	9	9.89	3.855		
Mestrado	97	9.38	4.951		
Licenciatura	185	11.10	5.602		
12ºano (Ensino Secundário)	110	10.95	6.122		
Até ao 9º ano (3º Ciclo do Ensino Básico)	14	12.00	5.533		

*** $p < .05$.

Não se apuraram relações estatisticamente significativas no Distress em função das Habilitações ou grau de escolaridade [$F(4, 410) = 1.891, p = .111$]. Verifica-se que o grupo com a Média mais elevada é do grupo até ao 3º Ciclo do Ensino Básico, seguido do grupo Ensino Secundário e Licenciatura.

Relativamente ao terceiro objetivo (verificar se existem diferenças significativas nas variáveis critério em função das Estatuto socioeconómico [percecionado]) o pressuposto da homogeneidade das variâncias foi cumprido.

De forma a comparar a média obtida nas diversas variáveis (hedonia, eudemonia, motivação extrínseca, HEEMA total, em função do Estatuto socioeconómico (percecionado) foi realizada uma ANOVA (*One-way*), cujos resultados podem ser encontrados na tabela 14, 15, 16, 17 e 18.

Tabela 14

Resultados do Teste Anova na Hedonia em Função do Estatuto Socioeconómico (percecionado)

	Hedonia			ANOVA	
	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Habilitações/grau de escolaridade,				.800	.526
Baixo	11	28.36	8.835		
Baixo-Médio	103	30.96	6.156		
Médio	252	31.46	7.183		
Médio-Alto	43	32.28	8.539		
Alto	2	33.50	7.778		

*** $p < .05$.

Não se apuraram diferenças estatisticamente significativas na Hedonia em função do Estatuto socioeconómico (percecionado) [$F(4, 406) = .800, p = .526$]. Verifica-se que o grupo com a Média mais elevada é do grupo Alto, seguido do Médio-Alto e Médio.

Tabela 15

Resultados do Teste Anova na Eudemonia em Função do Estatuto Socioeconómico (percecionado)

	Eudemonia			ANOVA	
	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Habilitações/grau de escolaridade,				.802	.525
Baixo	11	26.55	8.029		
Baixo-Médio	102	26.85	5.422		
Médio	257	27.44	6.127		
Médio-Alto	44	28.68	6.268		
Alto	2	29.00	1.414		

*** $p < .05$.

Não se verificaram diferenças estatisticamente significativas na Eudemonia em função do Estatuto socioeconómico (percecionado) [$F(4, 411) = .802, p = .525$]. Verifica-se que o grupo com a Média mais elevada é do grupo Alto, seguido do Médio-Alto e Médio.

Tabela 16

Resultados do Teste Anova na Motivação Extrínseca em Função do Estatuto Socioeconómico (percecionado)

	Motivação extrínseca			ANOVA	
	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Habilitações/grau de escolaridade,				.991	.412
Baixo	11	15.73	7.404		
Baixo-Médio	100	17.45	7.292		
Médio	255	18.49	6.913		
Médio-Alto	44	19.16	7.785		
Alto	2	21.00	1.414		

*** $p < .05$.

Não se apuraram diferenças estatisticamente significativas na Motivação extrínseca em função do Estatuto socioeconómico (percecionado) [$F(4, 407) = .991, p = .412$]. Verificase que o grupo com a Média mais elevada é do grupo Alto, seguido do Médio-Alto e Médio.

Tabela 17

Resultados do Teste Anova nas Orientações de Bem-estar em Função do Estatuto Socioeconómico (percecionado)

	Orientações de bem-estar			ANOVA	
	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Habilitações/grau de escolaridade,				1.100	.356
Baixo	11	70.64	19.592		
Baixo-Médio	98	75.43	15.497		
Médio	249	77.41	16.635		
Médio-Alto	43	80.09	18.793		
Alto	2	83.50	10.607		

*** $p < .05$.

Não se apuraram diferenças estatisticamente significativas nas Orientações de bem-estar em função do Estatuto socioeconómico (percecionado) [$F(4, 398) = 1.110, p = .356$]. Verifica-se que o grupo com a Média mais elevada é do grupo Alto, seguido do Médio-Alto e Médio.

Tabela 18

Resultados do Distress Extrínseca em Função do Estatuto Socioeconómico (Percecionado)

	Distress			ANOVA	
	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Habilitações/graude escolaridade,				2.398	.050
Baixo	11	13.91	8.792		
Baixo-Médio	104	11.15	6.009		
Médio	257	10.39	5.227		
Médio-Alto	44	9.68	5.369		
Alto	2	17.50	2.121		

*** $p < .05$.

Verificaram-se diferenças estatisticamente significativas no Distress em função Estatuto socioeconómico (percecionado) [$F(4, 413) = 2.398, p = .050$].

No entanto, análises post-hoc Hochberg's GT2 não nos permitiu identificar comparações com significado estatístico. Verifica-se que o grupo com a Média mais elevada é do grupo Alto ($M = 17.50, DP = 2.121$), seguido do Baixo ($M = 13.91, DP = 8.792$) e Baixo-Médio ($M = 11.15, DP = 6.009$).

De modo a efetuar a análise das orientações de bem-estar e o distress, recorreu-se a uma correlação de Pearson (Tabela 19).

Tal como demonstrado na Tabela 18, não se obtiveram correlações, com significado estatístico, entre as variáveis de bem-estar e o distress ($p < .005$).

O distress não apresentou qualquer correlação significativa com a Hedonia ($r_s = -.050$, $p = .317$), nem com a Eudemonia, ($r_s = -.045$, $p = .365$), tal como com a Motivação extrínseca ($r_s = .076$, $p = .126$), ou com o Orientações de bem-estar ($r_s = -.018$, $p = .718$).

Tabela 19

Coefficiente de Correlação de Pearson entre Bem-estar e Distress

	<i>Distress (K6)</i>	
	<i>R_s¹</i>	<i>p (sig.duas extremidades)</i>
Hedonia	-.050	.317
Eudemónica	-. 045	.365
Motivação/orientação extrínseca	.076	.126
Orientações de bem-estar	-.018	.718

* R_s = Representação do coeficiente de Pearson; p = significância

¹ $r_s < .19$ (correlação muito fraca), r_s entre $.20$ e $.30$ (correlação fraca), r_s entre $.40$ e $.69$ (correlação moderada), r_s entre $.70$ e $.89$ (correlação forte), $r_s > .89$ (correlação muito forte)
 $p < .05$ (Correlação estatística significativa); $p \geq .05$ (Diferença estatística não significativa)

Discussão

O presente estudo pretendeu-se investigar os motivos eudemónicos e hedónicos e o distress psicológico em adultos. Para tal, a análise debruçou-se sobre 4 temas: a comparação dos níveis entre orientações de bem e distress segundo a situação profissional, grau de escolaridade e estatuto socioeconómico percebido e ainda a associação entre os níveis de orientação de bem-estar eudemónicas e hedónicas com o distress.

No que concerne o primeiro ponto do segundo objetivo, a análise e comparação dos níveis de entre orientações de bem-estar e distress segundo a situação profissional, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas a nível do tipo de orientações de bem-estar. Já no que diz respeito ao distress apuraram-se diferenças, estatisticamente significativas, nos grupos Estudantes, Trabalhador-Estudante e Desempregados. Iremos tentar aqui perceber e caracterizar quais são os diferentes fatores que influenciam o distress em cada uma destas situações profissionais.

Relativamente ao grupo Estudantes, os resultados são congruentes com o estado da arte. No estudo de (Liébana-Presa et al., 2014) que teve como objetivo o estudo do distress psicológico em relação com o envolvimento académico em estudantes de Ciências da Saúde, 32,2% dos estudantes eram afetados por distress psicológico, tendo maior prevalência nas mulheres.

Em (Stallman, 2010), foi feita uma análise e comparação do distress psicológico entre estudantes universitários e a população geral. A prevalência de problemas de saúde mental e sintomas ligeiras era mais elevada do que na população geral. Neste estudo o distress foi igualmente associado com a incapacidade e menor desempenho académico. Igualmente em (Romeo et al., 2021) os resultados das comparações entre universitários e trabalhadores em geral revelaram que os primeiros relataram maiores níveis de ansiedade e sintomas depressivos.

Relativamente à população do presente estudo, a nível das motivações, o grupo Estudante tem pontuações similares com as restantes situações profissionais nas motivações Hedónicas e Eudemónicas. No entanto, este grupo têm a segunda pontuação mais baixa em termos de motivação Extrínseca e na pontuação das orientações de Bem-estar. A nível do distress, é o terceiro grupo com média mais elevada.

A grande prevalência de estudantes com elevados níveis de distress que não procuraram ajuda psicológica poderá indicar que os estudantes esperam e/ou aceitam um nível significativo de distress como sendo algo que faz parte de ser estudante (Stallman, 2010).

Diferente de outras populações, um dia de doença para o estudante não corresponde a um dia em que possa faltar a compromissos. Em vez disso, tarefas são apenas adiadas com a consequência provável de aumentar as exigências acadêmicas.

Outros estudos mostraram igualmente que estudante com problemas de saúde mental crescentes também reportam menor desempenho escolar (Kessler et al., 1995; Vaez & Laflamme, 2008, as cited in Stallman, 2010). Isto realça a importância de atender às necessidades de saúde mental nos estudantes universitários. A proporção de estudantes que tiveram assistência profissional para os problemas de distress era muito semelhante à população geral (Andrews et al., 2001, as cited in Stallman, 2010)

Foi igualmente verificado que os estudantes do primeiro ano relatavam menos angústia do que estudantes dos anos subsequentes. Por outro lado, os estudantes de pós-graduação apresentavam níveis mais baixos de angústia do que os estudantes do primeiro ano e anos subsequentes. Tal poderá indicar que os estudantes que optam por pós-graduações são aqueles que lidaram melhor com os anos de graduação, ou o efeito da idade e melhoramento das estratégias de *coping*. A elevada prevalência de problemas de saúde mental fornece evidências para considerar os estudantes como uma população de risco. Estes resultados realçam a necessidade de intervenção antecipada a fim de prevenir o desenvolvimento de problemas de saúde mental mais severos nos estudantes universitários.

Pesquisas anteriores mostraram que não apenas os desafios acadêmicos têm impacto no sofrimento psíquico sentido pelos estudantes universitários, mas que outros fatores devem ser considerados, como interações sociais com colegas, mudanças nos contextos sociais, situação financeira e condições de vida (Larcombe et al., 2016; Mikolajczyk et al., 2008).

Em particular, os estudantes parecem ser desafiados pela gestão de uma nova vida independente e dificuldades financeiras (Andrews & Wilding, 2004; Richardson & Elliott, 2011) más condições de habitação (Hicks & Heastie, 2008; Mahmoud et al., 2012) e falta de apoio social (Alsubaie et al., 2019; Bukhari & Afzal, 2017; Friedlander et al., 2007; Vungkhanching et al., 2017).

Por outro lado, os estudantes demonstraram maior percepção de instabilidade e menor autofoco, talvez porque: (i) questionaram o valor de seus currículos acadêmicos como

meio de independência e mobilidade social; (ii) experimentaram maior incerteza sobre suas vidas futuras (Franzoi et al., 2021).

Relativamente ao grupo Trabalhador-estudante, a literatura acerca desta população é limitada, mas podemos presumir que todas as implicações acima citadas para o grupo estudantes se aplicam, igualmente, a esta população tendo ainda por acréscimo as exigências de um estado laboral e toda a gestão de horário e de tempo, responsabilidade, deslocações etc.

Além disso, temos de levar em conta que as diferenças na experiência de estudantes e trabalhadores pode estar ligada ao fato de que os estudantes ficarem angustiados por causa de um futuro incerto, enquanto que para os trabalhadores o tempo atual é a principal fonte de conflitos (Franzoi et al., 2021). Neste caso os Trabalhadores-Estudantes estão sujeitos a estes dois efeitos.

Relativamente ao grupo desempregados, os nossos resultados são apoiados pela literatura.

A situação profissional um indivíduo impacta a sua saúde mental. Já está estabelecido na literatura que indivíduos desempregados experimentam mais angústia e sintomas depressivos do que os empregados (Dooley et al., 2000; Kasl & Jones, s.d.; Perreault et al., 2017; Wallston & Weinna, s.d.). O desemprego foi associado a uma elevada probabilidade de sofrimento psicológico em toda a população do estudo, independentemente da condição de migração e sexo (Sidorchuk et al., 2017).

O facto de estar empregado tem sido proposto como fator protetor contra problemas de saúde mental (Paul & Moser, 2009). O sofrimento psíquico pode ser tanto uma consequência como um fator de risco para o desemprego (Artazcoz et al., 2004). Quando comparados com indivíduos empregados a tempo integral, os desempregados muitas vezes têm menor autoestima, menos apoio social e usam mais estratégia de *coping* evitativas, resultando num maior sofrimento e depressão (Modini et al., 2016; Olesen et al., 2013). Outros estudos observaram associações longitudinais entre o estado de emprego e o sofrimento psicológico (Perreault et al., 2017; Solove et al., 2015). Um estudo de Barnett et al. (1995), relatou que mesmo um pequeno número de horas de trabalho gera benefícios significativos para a saúde mental, para indivíduos anteriormente desempregados. A literatura existente relata, frequentemente, que a transição para o emprego está associada a uma melhor saúde (Cassidy & Wright, 2008;

Kameråde, 2019; Mueser, 1997). Por outro lado, a transição para o desemprego está predominantemente associada a desfechos menos favoráveis, como maior sofrimento psicológico e leve morbidade psiquiátrica (Rueda, 2012; Schuring, 2011; Thomas, 2005). No entanto, nem sempre é o caso. A força e a direção das associações entre o estado de trabalho transitório e a saúde mental estão sujeitas a acentuada variabilidade. O retorno ao trabalho pode ser desafiante para o indivíduo (Ferrie et al., 2001; Thomas et al., 2000). Parece que a transição para o emprego nem sempre garante uma melhoria na saúde mental. Numa amostra norueguesa de desempregados de longo prazo, aqueles que foram reempregues não apresentaram menos distress relativamente àqueles ainda desempregados em termos de variáveis como distress psicológico inicial e dificuldades financeiras (Killien, 1998).

Da mesma forma, parece que o impacto da transição para o desemprego também varia de acordo com características individuais do sujeito. Na cadeia de adversidade originadas pela transição para o desemprego e seu consequente impacto negativo na saúde, a tensão financeira tem sido relatada como um mecanismo chave (Aboa-Éboulé et al., 2007). O apoio social tem sido demonstrado como fator protetor contra o efeito do distresse nos indivíduos que passaram recentemente para o desemprego (Halvorsen, 1998).

Em Feather e Davenport (1981) e Banks e Ullah (1988) citados em (as cited in Ullah, 1990), foi igualmente apurado que os indivíduos desempregados que estão mais ativamente empenhados na procura de emprego tendem a experienciar níveis mais elevados de depressão e distress psicológico e isso independentemente da tensão financeira.

Um estudo reportou que aqueles que transitavam do desemprego para um emprego satisfatório estavam sujeitos a distress psicológico reduzido enquanto indivíduos com empregos menos satisfatórios permaneciam sujeitos ao mesmo nível de distress que quando desempregados (Lazarus & Folkamn, 1984).

Em um estudo de Perreault et al. (2020), e quando comparada com grupos de outras situações profissionais, uma situação de desemprego prolongada resulta no mais alto nível distress psicológico ao longo do tempo, mesmo quando potenciais fatores relacionados às estratégias de *coping*, eventos estressantes e distress psicológico inicial foram controlados. Por outro lado, os resultados indicam uma associação longitudinal muito menos direta entre a mudança de situação profissional e distress psicológico e esta aparenta variar fortemente de acordo com as características do indivíduo. Mais especificamente, parece que, ao longo do tempo, os indivíduos que estão a passar por

uma transição de emprego não experimentam um nível significativamente maior de distress comparado com indivíduos continuamente empregados, quando níveis de recursos sociais favoráveis e capacidades de *coping* estão presentes. Maior apoio social, menor uso de estratégias de coping associado a uso drogas ou medicamentos, estabilidade de hábitos alimentares e menor exposição a eventos stressantes parecem proteger ligeiramente contra distress psicológico naqueles que passam por transições de emprego.

Existem fortes evidências de uma associação direta entre a situação de desemprego contínuo e o distress psicológico e destaca o impacto prejudicial do desemprego de longo prazo na saúde mental. As iniciativas de emprego e reemprego devem atender a uma grande variedade de indivíduos com acesso variado a recursos sociais e diferentes status de saúde mental. Os resultados deste estudo alertam para a necessidade de providenciar serviços de saúde mental indivíduos que se encontrem num estado de desemprego, subemprego e em transição de empregos que apresentem um risco elevado de distress e depressão.

Os resultados deste estudo e da literatura parecem demonstrar que os adultos emergentes são um grupo-alvo fundamental para prevenção e intervenção precoce, principalmente porque cerca uma elevada percentagem das condições de saúde mental surgem em meados dos 20 anos de idade (Franzoi et al., 2021).

No que concerne o segundo ponto do segundo objetivo, a análise e comparação dos níveis de entre orientações de bem e distress segundo o nível de escolaridade, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas em qualquer uma das escalas das orientações de bem-estar nem na escala de distress psicológico.

Um estudo de Braaten et al. (2019) evidenciou que uma melhor forma de estudar estas variáveis em população universitária seria separando os motivos eudemónicos e hedónicos em três motivos distintos, isto é, eudemonia, prazer hedónico e conforto hedónico.

Quanto aos resultados deste estudo, estes vão de encontro com o estado da literatura. Nikolaev (2018) desenvolveu um estudo que teve como objetivo responder à questão “Um maior nível de escolaridade aumenta os níveis de bem-estar eudemónico e hedónico?” três resultados substanciais emergiram: (1) pessoas com ensino superior são mais propensas a relatar níveis mais altos de bem-estar eudemónico e hedónico, isto é, viam as suas vidas como sendo mais significativas e experimentavam emoções mais positivas e menos emoções negativas; (2) as pessoas com níveis de escolaridade mais altos estão satisfeitas com a maioria dos domínios da vida (financeiro, oportunidades de emprego, vizinhança, comunidade local, filhos em casa), mas relatam consistentemente menor satisfação com a quantidade de tempo livre disponível; (3) o efeito positivo de um nível mais alto de escolaridade é decrescente, ou seja, os ganhos nos níveis de bem-estar com a obtenção de um diploma de pós-graduação é muito menor (em proporção) quando comparado com a obtenção de um licenciatura.

Igualmente em (Kryza-Lacombe et al., 2019) os resultados encontrados são dissemelhantes dos deste estudo. A análise dos motivos hedónicos e eudemónicos para ação em relação com os resultados em termos de realização académica e estados emocionais negativos não revelaram qualquer associação significativa a nível dos motivos hedónicos.

No entanto, os motivos eudemónicos estavam significativamente e positivamente associados à realização académica e negativamente associados a estados emocionais negativos como o distress psicológico e a depressão. Os indivíduos com maior nível de motivação eudemónica tinham os níveis mais baixos de distress psicológico e depressão quando comparados com os indivíduos com baixos níveis de motivação eudemónica.

Estes resultados parecem indicar que os motivos eudemónicos possam desempenhar um papel importante para resultados universitários mais desejáveis. A intervenção para promoção e desenvolvimento deste tema no contexto universitário poderá ser promissor.

« Teachers, academic staff, and academic organizations should aspire to provide an environment that facilitates enjoyment in education, as well as help students pursue school in a way that aligns with their own personal values and that helps them develop skills, competence, and growth as a person » (Braaten et al., 2019, p.14).

No que concerne o terceiro ponto do segundo objetivo, a análise e comparação dos níveis de orientações bem-estar e distress segundo o estatuto socioeconómico percecionado, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas em qualquer uma das escalas das orientações de bem-estar.

Já na escala de distress houve diferenças estatisticamente significativas embora os resultados não especificaram os grupos em questão. A este nível a literatura confirma-nos a diferença nos níveis de distress segundo os estatutos socioeconómicos, apontado para o facto de serem os indivíduos de salários mais baixos que sofrem de maior nível de distress psicológico (Chan et al., 2019). Para além disso, são igualmente os indivíduos de estatuto socioeconómico mais baixo que estão mais vulneráveis aos efeitos adversos do distress psicológico em termos de impacto na saúde física (Lazzarino et al., 2013).

Em (Ullah, 1990), num estudo que pretendia analisar a associação entre remuneração, tensão financeira e bem-estar psicológico em jovens desempregados, os resultados indicaram que o nível de distress era mais elevado nos indivíduos que relatavam maiores tensões financeiras.

Estes mesmo indivíduos referiam terem um mais baixo uso de tempo estruturado, terem um elevado número de empregos aos quais se candidatavam e possuíam os níveis mais altos de distress psicológico (Payne & Hartley, 1987; Rowley & Feather, 1987; Warr, 1984; Warr & Jackson, 1987; Warr et al., 1985 as cited in Ullah, 1990).

É possível que o elevado nível de distress causasse aos indivíduos desempregados uma perceção da sua situação financeira como sendo pior do que efetivamente era.

No que concerne a o terceiro objetivo, a análise de associação entre os níveis de orientação de bem-estar eudemônicas e hedônicas com o distress, os resultados não apontaram para uma correlação estatisticamente significativa.

Após revisão da literatura, não foram encontrados estudos semelhantes, em termos que correlação entres estas variáveis, com os quais possamos comparar resultados.

Existe, no entanto, o estudo de (Giuntoli et al., 2021) que nos pode levar a algumas considerações. Neste estudo, os autores referem que as pesquisas sobre as sobre orientações hedônicas e eudemônicas concentraram-se principalmente nos seus efeitos na categoria “experiência” do bem-estar.

Muito pouco se sabe sobre suas associações com o funcionamento.

De entre os diversos objetivos deste estudo, aquele que é relevante para a nossa análise de correlação é o estudo de padrões distintos de correlações entre diferentes tipos de orientações para o bem-estar e o funcionamento (estratégias de *coping* tendênciais).

A orientação eudemônica mostrou uma relação positiva com várias estratégias de *coping* adaptativas, enquanto o relaxamento (subdivisão de orientação hedônica neste estudo) foi relacionado com estratégias de *coping* evitativas.

Embora os resultados da correlação entre Distress e orientações de bem-estar não tenha apontado para resultados estatisticamente significativos, o estudo de (Giuntoli et al., 2021) demonstrou uma relação entre diferentes orientações de bem-estar e estratégias de *coping* que desempenham uma função considerável na regulação dos níveis de Distress.

Conclusão

O objetivo geral desta investigação foi o de avaliar os motivos hedónicos e eudemónicos e o distress psicológico em adultos, em Portugal. Mais especificamente, foram caracterizados os indicadores de bem-estar (orientações) e distress psicológico bem como se procurou apurar se existiam diferenças nos tipos de motivos ou orientações do bem-estar e do distress psicológico, em função das variáveis: situação profissional, habilitações/grau de escolaridade, estatuto socioeconómico (percecionado). Por fim, analisámos a relação entre o tipo de motivos ou orientações do bem-estar e o distress psicológico.

Os resultados permitiram verificar diferenças estatisticamente significativas a nível do distress em 3 grupos de estatutos socioeconómicos, Estudantes, Trabalhadores-estudantes e Desempregados.

Os elevados níveis de distress nestes grupos alertam-nos para a necessidade de iniciativas nas escolas que remetam para educação, suporte à saúde mental e psicoeducação acerca de estratégias de *coping* adaptativas e dos fatores protetores. O mesmo para indivíduos que se encontrem num estado de desemprego, subemprego e em transição de empregos que apresentem um risco elevado de distress e depressão.

Foi igualmente possível verificar que, embora os resultados obtidos não sejam estatisticamente significativos em termos de diferenças nas pontuações de bem-estar e distress em relação ao grau de escolaridade, a literatura vai de encontro a estes resultados que nos indica que indivíduos com ensino superior são mais propensos a relatar níveis mais altos de bem-estar (Nikolaev, 2018), e que os motivos eudemónicos estão positivamente associada à realização académica e negativamente associados a estados emocionais negativos como o distress psicológico e a depressão.

É importante promover as iniciativas e desenvolver estudos acerca deste tópico que visem a educação acerca de motivos eudemónicos nos estudantes e avaliar o seu impacto em termos de desempenho escolar (Kryza-Lacombe et al., 2019).

Mais adiante, os resultados evidenciaram diferenças a nível de distress nos diferentes grupos socioeconómicos. A literatura orienta-nos principalmente para o facto de serem os escalões mais baixos a sofrer de distress e suas consequências.

Isto deve alertar-nos para o facto de ser precisamente este escalão que mais beneficiária de suporte mental, mas é também aquele que menos meios financeiros têm para o poder obter.

É crítico que os centros de emprego disponibilizem/desenvolvam suporte ou apoio mental, não só a fim de assistir no desemprego e transição de empregos, pois vimos que suporte era um fator protetor determinante, mas igualmente a fim de prevenir agravamentos, stress grave ou crónico, suicídio, depressão, adoção de estratégias de coping desadaptativas, como uso de drogas ou álcool, impacto familiar e social.

Por fim na análise de uma correlação entre Bem-estar e Distress, os nossos resultados não indicaram valores estatisticamente significativos. A literatura, no entanto, indica-nos correlações significativas entre Hedonia e estratégias de *coping* evitativas e entre Eudemonia e estratégias de *coping* adaptativas. A adoção do tipo de estratégia de *coping* terá uma influência no aparecimento, manutenção, gestão e possível agravamento ou alívio de Distress.

Para estudos futuros, recapitulando algumas das sugestões acima propostas, propõe-se a elaboração de um estudo longitudinal com os estudantes, trabalhadores-estudantes e desempregados avaliando o distress ao longo do tempo e o impacto que a psicoeducação e aprendizagem de estratégias de coping possam ter.

Seria igualmente relevante promover estudos e iniciativas que visem a educação acerca de motivos eudemónicos nos estudantes e avaliar resultados em termos de desempenho escolar.

Outra proposta é o desenvolvimento de um estudo com centros de emprego que disponibilizem/desenvolvam suporte ou apoio mental a fim de assistir no desemprego e transição de empregos e também a fim de prevenir agravamentos, stress grave ou crónico, suicídio, depressão, adoção de estratégias de *coping* desadaptativas, tal como uso de drogas ou álcool e prevenir um impacto familiar e social negativo.

Acerca das limitações deste estudo, é de assinalar o número reduzido de indivíduos com doutoramento relativamente aos restantes graus de escolaridade o que poderá ter tido um impacto nos resultados obtidos. Encontra-se igualmente como limitação o facto de o preenchimento do protocolo ter sido em formato online, pois impossibilita a possibilidade de controlo do ambiente no qual este é preenchido.

Referências

Aboa-Éboulé, C., Brisson, C., Maunsell, E., Mâsse, B., Bourbonnais, R., Vézina, M., Milot, A., Thérioux, P., & Dagenais, G. R. (2007). Job strain and risk for acute recurrent coronary heart disease events. *JAMA: Journal of the American Medical Association*, 298(14), 1652–1660.

<https://doi.org/10.1001/jama.298.14.1652>

Alsubaie, M. M., Stain, H. J., Webster, L. A. D., & Wadman, R. (2019). The role of sources of social support on depression and quality of life for university students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(4), 484–496.

<https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1568887>

Andrews, B., & Wilding, J. M. (2004). The relation of depression and anxiety to life-stress and achievement in students. *British Journal of Psychology (London, England : 1953)*, 95(Pt 4), 509–521.

<https://doi.org/10.1348/0007126042369802>

Artazcoz, L., Benach, J., Borrell, C., & Cortes, I. (2004). Unemployment and mental health: understanding the interactions among gender, family roles, and social class. *American Journal of Public Health*, 94(1), 82–88.

Barnett, R. C., Raudenbush, S. W., Brennan, R. T., Pleck, J. H., & Marshall, N. L. (1995). Change in job and marital experiences and change in psychological distress: a longitudinal study of dual-earner couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(5), 839–850.

<https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.5.839>

Braaten, A., Huta, V., Tyrany, L., & Thompson, A. (2019). Hedonic and eudaimonic motives toward university studies: How they relate to each other and to well-being derived from school. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 3(2), 179–196.

Bukhari, S.R., & Afzal, F. (2017). Perceived social support predicts psychological problems among university students. *International Journal of Indian Psychology*, 4, 2349–3429.

Cassidy, T., & Wright, L. (2008). Graduate employment status and health: a longitudinal analysis of the transition from student. *Social Psychology of Education*, 11(2), 181–91.

Chan, C. M. H., Wong, J. E., Yeap, L. L. L., Wee, L. H., Jamil, N. A., & Swarna Nantha, Y. (2019). Workplace bullying and psychological distress of employees across socioeconomic strata: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 19(S4), 608.

<https://doi.org/10.1186/s12889-019-6859-1>

Carlson, M., Charlin, V., & Miller, N. (1988). Positive mood and helping behavior: a test of six hypotheses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(2), 211–229.

<https://doi.org/10.1037//0022-3514.55.2.211>

Dooley, D., Prause, J., & Ham-Rowbottom, K. A. (2000). Underemployment and Depression: Longitudinal Relationships. *Journal of Health and Social Behavior*, 41(4), 421–436.

<https://doi.org/10.2307/2676295>

Ferrie, J. E., Martikainen, P., Shipley, M. J., Marmot, M. G., Stansfeld, S. A., & Smith, G. D. (2001). Employment status and health after privatisation in white collar civil servants: prospective cohort study. *BMJ (Clinical research ed.)*, 322(7287), 647–651.

<https://doi.org/10.1136/bmj.322.7287.647>

Fontelles, M. J., Simões, M. G., Farias, S. H., & Fontelles, R. G.S. (2009). Metodologia da pesquisa científica: Diretrizes para a elaboração de um protocolo de pesquisa. *Revista Paraense de Medicina*, 23(3), 69-76.

Franzoi, I. G., D’ovidio, F., Costa, G., D’errico, A., & Granieri, A. (2021). Self-rated health and psychological distress among emerging adults in Italy: A comparison between data on university students, young workers and working students collected through the 2005 and 2013 national health surveys. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12).

<https://doi.org/10.3390/ijerph18126403>

Friedlander, L., Reid, G., Shupak, N., & Cribbie, R. (2007). Social support, self-esteem, and stress as predictors of adjustment to university among first-year undergraduates. *Journal of College Student Development*, 48, 259–274.

<https://doi.org/10.1353/csd.2007.0024>

George, J.M. (1991). State or trait: Effects of positive mood on prosocial behaviors at work. *Journal of Applied Psychology*, 76, 299-307.

Giuntoli, L., Conдини, F., Ceccarini, F., Huta, V., & Vidotto, G. (2021). The Different Roles of Hedonic and Eudaimonic Motives for Activities in Predicting Functioning and Well-Being Experiences. *Journal of Happiness Studies*, 22(4), 1657–1671.

<https://doi.org/10.1007/s10902-020-00290-0>

Halvorsen, K. (1998). Impact of re-employment on psychological distress among long-term unemployed. *Acta Sociologica*. 41(2–3), 227–42.

- Hicks, T., & Heastie, S. (2008). High school to college transition: a profile of the stressors, physical and psychological health issues that affect the first-year on-campus college student. *Journal of Cultural Diversity*, 15(3), 143–147.
- Huta, V. (2014). The Complementary Roles of Eudaimonia and Hedonia and How They Can Be Pursued in Practice. *Positive Psychology in Practice: Promoting Human Flourishing in Work, Health, Education, and Everyday Life: Second Edition*, (August), 159–182.
<https://doi.org/10.13140/2.1.3235.5207>
- Huta, V. (2015). An overview of hedonic and eudaimonic well-being concepts. In L. Reinecke & M. B. Oliver (Eds.), *Handbook of media use and well-being* (Cap. 2). Routledge.
- Huta, V. (2016). Eudaimonic and hedonic orientations: Theoretical considerations and research findings. In J. Vittersø (Ed.), *Handbook of eudaimonic well-being* (pp. 215–231). Springer International Publishing AG.
https://doi.org/10.1007/978-3-319-42445-3_15
- Huta, V., & Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and Its Distinction from Hedonia: Developing a Classification and Terminology for Understanding Conceptual and Operational Definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1425–1456.
<https://doi.org/10.1007/s10902-013-9485-0>
- Kamerāde, D., Wang, S., Burchell, B., Balderson, S. U., & Coutts, A. (2019). A shorter working week for everyone: how much paid work is needed for mental health and well-being? *Social Science & Medicine*, 241 (2019), 112353.
- Kasl, S., & Jones, B. (2000). The impact of job loss and retirement on health. In L. Berkman & I. Kawachi (Eds.), *Social epidemiology* (p. 118–36). Oxford University Press.
- Kasl, S. V., & Jones, B. A. (2007). Unemployment and health. In S. Ayers, A. Baum, C. McManus, S. Newman, K. Wallston, J. Weinman, R. West, (Eds.), *Cambridge Handbook of Psychology, Health and Medicine* (pp. 232–238). Cambridge University Press.
- Killien, M. G. (1998). Postpartum return to work: mothering stress, anxiety, and gratification. *The Canadian Journal of Nursing*, 30(3), 53–66.
- Kessler, R. C., Foster, C. L., Saunders, W. B., & Stang, P. E. (1995). Social consequences of psychiatric disorders, I: Educational attainment. *The American Journal of psychiatry*, 152(7), 1026–1032.
<https://doi.org/10.1176/ajp.152.7.1026>

Kessler, R. C., Barker, P. R., Colpe, L. J., Epstein, J. F., Gfroerer, J. C., Hiripi, E., Howes, M. J., Normand, S. L., Manderscheid, R. W., Walters, E. E., & Zaslavsky, A. M. (2003). Screening for serious mental illness in the general population. *Archives of General Psychiatry*, *60*(2), 184-189.

Kessler, R.C., Amminger, G.P., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Lee, S., & Ustün, T.B. (2007). Age of onset of mental disorders: A review of recent literature. *Current Opinion in Psychiatry*, *20*(4), 359–364.

<https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e32816ebc8c>

Kiefer, R. A. (2008). An integrative review of the concept of well-being. *Holistic Nursing Practice*, *22*(5), 244–254.

<https://doi.org/10.1097/01.HNP.0000334915.16186.b2>

Krompinger, J. W., Moser, J. S., & Simons, R. F. (2008). Modulations of the electrophysiological response to pleasant stimuli by cognitive reappraisal. *Emotion*, *8*(1), 132–137.

<https://doi.org/10.1037/1528-3542.8.1.132>

Kryza-Lacombe, M., Tanzini, E., & O'Neill, S. (2019). Hedonic and Eudaimonic Motives: Associations with Academic Achievement and Negative Emotional States Among Urban College Students. *Journal of Happiness Studies*, *20*(5), 1323–1341.

<https://doi.org/10.1007/s10902-018-9994-y>

Larcombe, W., Finch, S., Sore, R., Murray, C.M., Kentish, S., Mulder, R.A., Lee-Stecum, P., Baick, C., Tokatlidlis, O., & Williams, D. A. (2016). Prevalence and socio-demographic correlates of psychological distress among students at an Australian university. *Studies in Higher Education*, *41*, 1074–1091.

<https://doi.org/10.1080/03075079.2014.966072>

Lazzarino, A. I., Hamer, M., Stamatakis, E., & Steptoe, A. (2013). Low Socioeconomic Status and Psychological Distress as Synergistic Predictors of Mortality From Stroke and Coronary Heart Disease. *Psychosomatic Medicine*, *75*(3), 311–316.

<https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e3182898e6d>

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. *Springer Publishing Company*.

Liébana-Presa, C., Fernández-Martínez, M. E., Gándara, Á. R., Muñoz-Villanueva, M. C., Vázquez-Casares, A. M., & Rodríguez-Borrego, M. A. (2014). Psychological distress in health sciences college students and its relationship with academic engagement. *Revista da Escola de Enfermagem*, 48(4), 715–722.

<https://doi.org/10.1590/S0080-623420140000400020>

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111- 131.

<https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>

Mahmoud, J., Staten, R., Hall, L., & Lennie, T. (2012). The relationship among young adult college students' depression, anxiety, stress, demographics, life satisfaction, and coping styles. *Issues in Mental Health Nursing*, 33, 149–156.

<https://doi.org/10.3109/01612840.2011.632708>

Marôco, J. (2014). *Análise Estatística com o SPSS Statistics* (6ª ed.). ReportNumber

Mikolajczyk, R., Annette, M., El Ansari, W., Naydenova, V., Stock, C., Ilieva, S., Dudziak, U., & Nagyova, I. (2008). Prevalence of depressive symptoms in university students from Germany, Denmark, Poland and Bulgaria. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43, 105–112.

<https://doi.org/10.1007/s00127-007-0282-0>

Modini, M., Joyce, S., Mykletun, A., Christensen, H., Bryant, R. A., Mitchell, P. B., & Harvey, S. B. (2016). The mental health benefits of employment: Results of a systematic meta-review. *Australasian Psychiatry*, 24(4), 331–336.

<https://doi.org/10.1177/1039856215618523>

Monat, A., & Lazarus, R. S. (1985). *Stress and coping: An anthology*. Columbia University Press.

Mueser, K. T., Becker, D. R., Torrey, W. C., Xie, H., Bond, G. R., Drake, R. E., & Dain, B. J. (1997). Work and nonvocational domains of functioning in persons with severe mental illness: a longitudinal analysis. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 185(7), 419–426.

<https://doi.org/10.1097/00005053-199707000-00001>

Muniz, M., Primi, R. & Miguel, F. K. (2007). Investigação da inteligência emocional como factor de controle do stress em guardas municipais. *Psicologia: Teoria e Prática*, 9(1), 27-41.

Nikolaev, B. (2018). Does Higher Education Increase Hedonic and Eudaimonic Happiness? *Journal of Happiness Studies*, 19(2), 483–504.

<https://doi.org/10.1007/s10902-016-9833-y>

Odgen, J. (2004). *Psicologia da Saúde. Climepsi Editores.*

Olesen, S.C., Butterworth, P., Leach, L.S. *et al.* (2013). Mental health affects future employment as job loss affects mental health: findings from a longitudinal population study. *BMC Psychiatry*, *13* (144), 1-9.

<https://doi.org/10.1186/1471-244X-13-144>

Ortner, C. N. M., Corno, D., Fung, T. Y., & Rapinda, K. (2018). The roles of hedonic and eudaimonic motives in emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, *120* (June 2017), 209–212.

<https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.09.006>

Paul, K. I., & Moser, K. (2009). Unemployment impairs mental health: meta-analyses. *Journal of Vocational Behavior*, *74*, 264–82.

Perreault, M., Power, N., Touré, E. H., & Caron, J. (2020). Transitional Employment and Psychological Distress: a Longitudinal Study. *Psychiatric Quarterly*, *91*(3), 735–747.

<https://doi.org/10.1007/s11126-020-09739-0>

Perreault, M., Touré, E. H., Perreault, N., & Caron, J. (2017). Employment Status and Mental Health: Mediating Roles of Social Support and Coping Strategies. *Psychiatric Quarterly*, *88*(3), 501–514.

<https://doi.org/10.1007/s11126-016-9460-0>

Pereira, A. & Patrício, T. (2016). *Guia Prático de Utilização do SPSS*. Sílabo, LDA.

Ramos, L. A., Mira, T., & Costa, A. (2018). *Psychometric properties of the Portuguese version of the Hedonic, Eudaimonic, and Extrinsic Motives for Activities scale (HEEMA)*. Dados não publicados, Universidade da Beira Interior, Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, Departamento de Psicologia e Educação.

Ribeiro, J. (2010). *Investigação e Avaliação em Psicologia e Saúde* (2ª ed.) Placebo Editora.

Richardson, T. & Elliott, P. (2011). On tuition fees, student debt and mental health. *The Psychologist*, *24*, 6.

Romeo, A., Benfante, A., Castelli, L., & Di Tella, M. (2021). Psychological distress among italian university students compared to general workers during the covid-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(5), 1–9.

<https://doi.org/10.3390/ijerph18052503>

Rueda, S., Chambers, L., Wilson, M., Mustard, C., Rourke, S. B., Bayoumi, A., Raboud, J., & Lavis, J. (2012). Association of returning to work with better health in working-aged adults: a systematic review. *American Journal of Public Health, 102*(3), 541–556.

<https://doi.org/10.2105/AJPH.2011.300401>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials : A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*(1), 141-166.

Schuring, M., Mackenbach, J., Voorham, T., Burdorf, A. (2011). The effect of re-employment on perceived health. *Journal of Epidemiology Community Health, 65*(7), 639–44.

Selye, H. (1985). History and present status of the stress concept. In A. Monat & R. S. Lazarus (Eds.), *Stress and coping: An anthology* (pp. 21-35). Columbia University Press.

Sidorchuk, A., Engström, K., Johnson, C. M., Kayser Leeza, N., & Möller, J. (2017). Employment status and psychological distress in a population-based cross-sectional study in Sweden: The impact of migration. *BMJ Open, 7*(4).

<https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-014698>

Solove, E., Fisher, G. G., & Kraiger, K. (2015). Coping with Job Loss and Reemployment: A Two-Wave Study. *Journal of Business and Psychology, 30*(3), 529–541.

<https://doi.org/10.1007/s10869-014-9380-7>

Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist, 45*(4), 249–257.

<https://doi.org/10.1080/00050067.2010.482109>

Thomas, C., Benzeval, M., & Stansfeld, S. A. (2005). Employment transitions and mental health: an analysis from the British household panel survey. *Journal of Epidemiology and Community Health, 59*(3), 243–249.

<https://doi.org/10.1136/jech.2004.019778>

Thoresen, C. J., Kaplan, S. A., Barsky, A. P., Warren, C. R., & de Chermont, K. (2003). The affective underpinnings of job perceptions and attitudes : a meta-analytic review and integration. *Psychological Bulletin, 129*(6), 914–945.

<https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.6.914>

Ullah, P. (1990). The association between income, financial strain and psychological well-being among unemployed youths. *Journal of Occupational Psychology, 63*(4), 317–330.

<https://doi.org/10.1111/j.2044-8325.1990.tb00533.x>

Vungkhanching, M., Tonsing, J. C., Tonsing, & K. N. (2017). Psychological distress, coping and perceived social support in social work students. *The British Journal of Social Work*, 47, 1999–2013.

<https://doi.org/10.1093/bjsw/bcw145>

Wallston, K., Weinman, J. (Eds) (2014). *Cambridge handbook of psychology, health and medicine*. Cambridge University Press.

<https://doi.org/10.1017/CBO9780511543579>

Warr, P. (2007). *Work, Happiness, and Unhappiness* (1st ed.). Psychology Press.

<https://doi.org/10.4324/9780203936856>

Wright, T.A., & Cropanzano, R. (2007). The Happy/Productive Worker Thesis Revisited. *Research in Personnel and Human Resources Management*, 26, 269-307.

Anexo teórico

Bem-estar, abordagem eudemônica² e hedônica

Os processos que impulsionam a felicidade e a satisfação com a vida têm recebido uma atenção considerável no campo da psicologia nas últimas quatro décadas (Reinecke, 2016). Desde o advento da Psicologia Positiva, do qual resultou uma mudança do foco tradicional da psicologia clínica na patologia para uma ênfase mais forte nas experiências positivas e nos potenciais do indivíduo (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), o conceito de bem-estar tem desempenhado um papel proeminente na pesquisa psicológica.

Enquanto paradigma da Psicologia, podemos definir a Psicologia Positiva como a ciência da experiência subjetiva, traços individuais positivos, e instituições positivas orientadas para melhorar da qualidade de vida e a prevenção das patologias que surgem quando a vida tem falta de sentido (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Numa definição mais ampla, o campo da Psicologia Positiva, ao nível subjetivo, diz respeito à valorização da experiência subjetiva, bem-estar, contentamento e satisfação (no passado), esperança e otimismo (para o futuro) *flow* e felicidade (no presente). Ao nível individual, concerne os traços positivos do indivíduo, a capacidade para amor e vocação, coragem, competências interpessoais, sensibilidade estética, perseverança, perdão, originalidade, mentalidade futura, espiritualidade, grande talento e sabedoria. Ao nível do grupo, trata-se das virtudes cívicas e das instituições que movem os indivíduos em direção a uma melhor cidadania: responsabilidade, nutrição, altruísmo, civilidade, moderação, tolerância e ética de trabalho (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

O bem-estar é um conceito multidimensional que está associado aos aspetos físicos, psicológicos, sociais e ambientais da vida das pessoas (Kiefer, 2008), influenciando o funcionamento psicológico e a experiência ideal (Ryan & Deci, 2001).

Relativamente àquilo que podemos considerar como o bem-estar e suas componentes iremos neste artigo orientar-nos pelo modelo explicativo de Huta.

² palavra eudemonia e eudaimonia, ou eudaimónica e eudemónica para designar a mesma coisa, tratando-se de uma variação na tradução para português.

História da aparição científica dos conceitos

Antes de abordar as complexidades que atualmente enfrentam os investigadores que estudam eudemonia e hedonia, é útil traçar brevemente as raízes desses conceitos na filosofia para ancorar nossa compreensão do significado de eudemonia e hedonia, para reconhecer o escopo dos conceitos que foram associados a esses termos, e para delinear algumas maneiras em que filósofos e psicólogos diferiram.

Os filósofos desenvolveram múltiplas perspectivas sobre o que constitui o bem-estar e como qualquer elemento do funcionamento humano pode ser considerado um aspeto daquele. Huta e Waterman (2014, p. 1427) mencionam que foram oferecidas pelo menos cinco perspectivas: (a) teorias do estado subjetivo (Bentham 1781; John Stuart Mill 1861/1979), (b) teorias da satisfação do desejo (Griffin 1986; Heathwood 2006), (c) teorias da satisfação com a vida (Sumner 1996; Tiberius e Hall 2010), (d) teorias da lista objetiva (Arneson 2007; Gert 1998) e (e) teorias do cumprimento da natureza (Aristóteles, século IV aC / 1985; Kraut 2007; Norton 1976).

A diversidade de perspectivas dentro da filosofia tem contribuído para os desafios enfrentados pelo trabalho empírico sobre eudemonia e hedonia. Estes dois conceitos e respetivas abordagens, hedônica e eudemônica, dominam a pesquisa atual no campo do bem-estar (Huta & Waterman, 2014; Ryan & Deci, 2001) e o interesse pela distinção entre eudemonia e hedonia está a intensificar-se rapidamente.

É referido em (Huta & Waterman, 2014) que os conceitos eudemônicos apareceram pela primeira vez em teorias globais de personalidade, incluindo as obras de Horney (1950; o eu real), Maslow (1968; auto-realização) e May (1969; o *daimon*). A primeira pesquisa empírica que refere abordagem hedônica e abordagem eudemônica como duas conceções de bem-estar surge no início da década de 90 (Waterman, 1993).

O trabalho na área começa a crescer rapidamente no seguimento de um artigo de revisão de Ryan e Deci (2001), que dividiu a literatura teórica e de pesquisa sobre o bem-estar em perspectivas hedônicas e eudemônicas. Ryan et al. (2008) sintetizam a diferença acerca as duas abordagens: na hedônica o enfoque está no produto ou no resultado da felicidade, enquanto na eudemônica encontra-se no processo de viver bem, de viver uma vida boa (Ramos, 2016). Ambas representem esforços na filosofia ética para responder perguntas sobre a natureza de uma boa vida ou uma vida bem vivida.

Modelo explicativo de Huta

Huta (2015) apresenta a visão geral dos conceitos em relação à temática do bem-estar. Esta é organizada naquilo que Huta descreve como “categorias” do bem-estar e “conteúdo” do bem-estar. De um total de 4 categorias, Huta extrai e classifica os fatores pertencentes aos bem-estar, e que são os seguintes:

Orientação: representa aquilo que o indivíduo procura e porque o faz, isto inclui igualmente valores, prioridades, motivos, ideais e objetivos que guiam os atos do sujeito.

Comportamentos: engloba o conjunto de comportamentos, ações, atividades em que a pessoa está empenhada.

Experiência: abrange o estado momentâneo ou típico da pessoa ao nível de sentimentos, emoções e avaliações cognitivo-afetivos.

Funcionamento: compreende o quão bem o indivíduo está a desempenhar na sua vida e o quão desenvolvida esta está a nível de habilidades, realizações/conquistas, funcionamento saudável de longo prazo.

As categorias “orientação” e “comportamentos” são vistas como modos/formas de viver, enquanto a “experiência” e o “funcionamento” são tratadas como resultados de bem-estar.

Dentro de cada categoria, são estudados diferentes aspetos ou conteúdos do bem-estar. A maioria dos investigadores consente que este conteúdo do bem-estar se reparte dentro de duas grandes abordagens: hedônica e eudemónica (Ryan & Deci, 2001). Esta duas escolas emergem da filosofia, duas linhas distintas acerca daquilo que constitui o bem-estar, uma vida bem vivida, e cada uma destas define um caminho distinto para a felicidade.

No entanto:

“There are certainly concepts other than hedonia and eudaimonia (as I define them) that have been associated with a good life, including relationships, engagement, accomplishment, harmony, physical health, and attitudes like optimism; extrinsic values such as material wealth, image, status, power, and popularity; and basic circumstances such as safety, health, freedom, and essential material resources (Delle Fave, Brdar, et al., 2011; Grouzet et al., 2005; Kasser & Ryan, 1993; Schwartz & Bilsky, 1987; Seligman, 2011; Tafarodi et al., 2012). Eudaimonia and hedonia are not sufficient for an optimal existence, and some of the above variables are needed as well (including relationships, which play a major well-being; Diener & Seligman, 2002).” (Huta, 2014, p. 223)

Orientações como a categoria de definição primária

O termo orientações para o bem-estar foi criado por Peterson et al. (2005) e posteriormente usado na revisão da literatura por Huta e Waterman (2014) para denotar especificamente a classe de definições que incluem valores, ideais, razões pessoais, motivos, prioridades e metas que definem as intenções subjacentes aos comportamentos (Giuntoli et al., 2020).

Embora as quatro categorias de definição sejam necessárias para uma compreensão completa da eudemonia e da hedonia, Huta define estas duas primariamente como orientações por diversas razões (Huta, 2016). Podemos escolher o nosso modo de vida mais diretamente do que nossas experiências ou funcionamento. Os bons sentimentos tendem a surgir em seu próprio tempo, como subprodutos ou consequência de escolhas saudáveis. Altos níveis de funcionamento são igualmente um resultado, sendo alcançados após longos períodos de um certo modo de vida. Assim, modos de vida são pontos mais diretos de intervenção do que resultados de bem-estar.

Huta refere igualmente ser mais justo definir a bondade em termos dos esforços das pessoas, ao invés de seus sucessos. Além disso, embora as orientações e os comportamentos possam ser escolhidos mais do que experiências e funcionamento, Huta considera as orientações a categoria mais fundamental. Duas pessoas podem exibir o mesmo comportamento superficial por razões muito diferentes, por exemplo, uma pessoa pode doar para instituições de caridade para melhorar sua imagem pública, enquanto outra pode fazer isso por empatia genuína, sendo a razão subjacente o mais relevante.

Abordagem eudemónica

O conceito de eudemonia recebeu seu tratamento mais notável na *Ética a Nicômaco*, de Aristóteles (século IV B.C.E./1985 as cited in Huta & Waterman, 2014). Muitas vezes foi traduzido da língua grega antiga como "felicidade", no entanto, recentemente "florescer" tornou-se uma tradução preferível. Isso porque de acordo com a filosofia de Aristóteles (Keyes e Annas 2009 as cited in Maurizio Pugno, 2019), "eudemonia" refere-se a viver funcionando bem, e ao perceber o potencial humano, enquanto que "felicidade" significa um sentimento prazeroso.

A eudemonia conceptualiza uma boa vida como processo de desenvolvimento pessoal máximo, do esforço pela excelência, da virtude, de um indivíduo verdadeiro consigo (Huta & Waterman, 2014). Em relação à definição de conteúdo da eudemonia, esta tem variado amplamente, no entanto, na revisão abrangente de (Huta & Waterman, 2014) constatou-se que quatro conteúdos apareceram na maioria ou em todas as definições:

- significado/valor/relevância para um contexto mais amplo,
- crescimento pessoal/autorrealização/maturidade,
- excelência/ética/qualidade,
- autenticidade/autonomia/integração.

Essas variáveis estão associadas a certas mentalidades, incluindo um equilíbrio de foco no eu e nos outros, um equilíbrio de foco no presente e no futuro, uma tendência a ser guiado por conceitos abstratos e de grande porte, e um foco no cultivo e construção daquilo que o indivíduo valoriza e visiona.

Abordagem hedônica

A perspectiva hedônica conceptualiza uma boa vida pela presença e busca de aumento de prazer, alegria e ausência de dor, desconforto (Huta & Waterman, 2014). Huta (2016) define mais precisamente a orientação hedônica como a busca de dois elementos: (1) prazer: emoções positivas, sensações agradáveis, e satisfação emocional/visceral e (2) conforto: relaxamento, facilidade e indolor.

Uma orientação hedônica, é, portanto, a busca do que é subjetivamente agradável. Estas variáveis, prazer, satisfação, conforto, facilidade, estão associadas com conteúdo que englobam uma determinada mentalidade, foco em si próprio, foco no momento presente, foco em possuir e consumir o que o sujeito deseja ou precisa.

A Base Biológica da Distinção Hedônico-Eudemônica

Steger e Shin (2012) levaram a cabo alguns estudos sobre a possibilidade de uma base biológica para a distinção entre hedonia (que eles designaram por *prazer*) e eudemonia (que eles designaram por *importância*).

Os autores afirmaram que os processos de prazer são baseados nos sistemas "quentes" do cérebro, enquanto os processos importantes são baseados nos sistemas "frios. Os sistemas "quentes" são estruturas subcorticais mais antigas e mais simples que os humanos compartilham com outros animais, projetadas para fornecer sentimentos subjetivos imediatos de prazer ou dor para avaliar rapidamente a segurança e o bem-estar. Já os sistemas frios existem no córtex cerebral desenvolvido mais recentemente, especialmente desenvolvido em humanos, e permitem que uma pessoa se envolva em autorreflexão, deliberação e avaliação de coisas a partir de perspectivas abstratas, com base em valores e a longo prazo.

Já Vittersø et al. (2005) propuseram que os processos hedônicos podem estar associados aos opióides endógenos no cérebro, que se encontram associados ao prazer e à regulação dos processos homeostáticos enquanto os processos eudemônicos podem estar associados ao sistema dopaminérgico, envolvidos no crescimento, interesse e procura da novidade.

Complementaridade de abordagens

Dado que existem duas abordagens é natural que a questão de a partir de qual delas nos devemos guiar possa surgir. Nesse sentido é relevante demonstrar que a literatura responde a essa questão acentuando o papel complementar das duas filosofias.

Primeiramente, os indivíduos que buscam hedonia e eudemonia têm graus mais elevados de bem-estar do que as pessoas que perseguem apenas uma ou outra (Anić & Tončić, 2013; Huta & Ryan, 2010; Peterson et al., 2005; Huta & Waterman, 2014). Além disso, as pessoas que pontuam alto em resultados hedônicos e eudemônicos apresentam, igualmente, níveis mais elevados de saúde mental do que outros indivíduos (Keyes, 2002).

Em segundo lugar, as pessoas que buscam hedonia e eudemonia têm um bem-estar mais equilibrado do que as pessoas que perseguem apenas um ou outro, porque hedonia e eudemonia preenchem nichos de bem-estar distintos ou, dito de outro modo, porque existem variáveis mútuas às abordagens, mas, sobretudo, variáveis exclusivas que apenas a individualidade de cada abordagem pode prover.

Complementaridade de variáveis

De facto, é distinguido em Huta (2014) variáveis mútuas e exclusivas a cada abordagem naquilo que é o funcionamento e a experiência do bem-estar.

Incluídas nas variáveis relativas à experiência, temos variáveis mútuas como a satisfação com a vida e satisfação com domínio, felicidade, vitalidade; nas variáveis da hedonia estão incluídas o afeto positivo, satisfação, despreocupação etc; referentes às variáveis da eudemonia estão a experiência de significado, elevação, sentimento de integridade, expressão pessoal, sentimento de realização etc.

Naquilo que são as variáveis relativas ao funcionamento, aquelas que são consideradas mútuas a ambas as abordagens são a atitude positiva, equilíbrio, pleno funcionamento, estética pessoal. As variáveis exclusivas da eudemonia são o crescimento pessoal, conceitos associados à atualização pessoal, maturidade e sofisticação, alcance de competência e excelência, alcançar sentido e causa, ser autêntico e integrado, ética, contribuição etc. Por fim, as variáveis específicas da hedonia são o *savouring and*

playfulness, sensualidade, leveza/despreocupação, espontaneidade e viver o momento presente, egoísmo saudável, eficácia e homeostasia, praticabilidade.

Complementaridade das funções

Além da complementaridade de variáveis é considerado haver complementaridade de funções entre as abordagens (Huta, 2014).

Abaixo citadas estão diversas funções complementares. Estas não são claramente delineadas, pois a hedonia inclui funções eudemônicas em algum grau e vice-versa. São uma simplificação geral, mas que, no entanto, nos podem ser úteis para desenvolver uma noção mais profunda da hedonia e eudemonia, especialmente quando postas em prática.

Hedonia é acerca do sujeito desfrutar de algo no momento, já eudemonia é acerca de construção, criação de algo mais amplo, para o longo prazo. Hedonia é uma função de autonutrição e autocuidado - cuidar das próprias necessidades e desejos, normalmente no presente ou no futuro próximo; alcançar a liberação e paz pessoal, para reabastecer, curar e encontrar uma nova perspectiva; e “ingerir” nutrientes de energia e alegria. Eudemonia é uma função de cultivo - dar de si mesmo e investir em um aspecto mais amplo de si mesmo, em um projeto de longo prazo ou no ambiente à sua volta.

Hedonia é a busca do que é prazeroso; eudemonia é procura daquilo que o sujeito considera certo (Huta, 2014). Várias distinções estão implícitas na frase anterior, primeiro, existe a distinção afetiva e biológica versus cognitiva, a desejabilidade das buscas é medida em termos de experiências mais emocionais e físicas na hedonia, mas em termos de valores e ideais mais abstratos na eudemonia. Podemos considerar isso como prazer versus valor. Existe igualmente uma distinção entre aquilo que é automático e algo que requer esforço. Hedonia visa atividades que sejam agradáveis para o indivíduo em questão. A eudemonia também é amplamente guiada por processos internos subjetivos e sentimentos viscerais, mas alguns objetivos eudemônicos, como o comportamento ético e a maturidade, são informados por concepções do que é universalmente de alta qualidade em todos os seres humanos.

No geral, a hedonia é mais fundamental, enquanto a eudemonia é mais elevada. Não podemos considerar uma abordagem “melhor” que a outra, cada uma é importante a seu modo. A hedonia é mais fundamental no sentido de que frequentemente atende às necessidades e desejos imediatos e baseia-se em sistemas cerebrais mais antigos que

compartilhamos com outras espécies. A eudemonia é um "prazer superior" no sentido de que permite às pessoas desenvolverem seu potencial e exercita as capacidades cognitivas superiores, particularmente bem desenvolvidas em humanos, como os valores, a moralidade e visão.

Este trabalho foca nas formas saudáveis de hedonia e eudemonia, mas deve-se notar que cada processo pode igualmente possuir um lado negativo (Huta, 2014).

A hedonia pode ter consequências indesejáveis quando levada em excesso ou quando não existe um equilíbrio regulado por parte da eudemonia (Huta, 2015), a hedonia pode desenvolver-se em um vício, escapismo crônico, impulsividade destrutiva, egoísmo, comportamento antissocial, ganância, consumismo excessivo, etc.

A eudemonia pode promover um estilo de vida *workaholic*, exaustão, autossacrifício excessivo, planejamento excessivo, teorização excessiva e perda de praticidade, perda de contato com o próprio corpo, angústia existencial paralisante e assim por diante.

Relação com outras variáveis

Escolaridade

Em Nikolaev (2018), procura-se responder à seguinte questão, “O ensino superior aumenta a felicidade hedônica e eudemônica?”. Do estudo realizado, Nikolaev destaca 3 resultados substanciais emergentes: (1) pessoas de ensino superior têm maior probabilidade de relatar níveis mais elevados de bem-estar subjetivo eudemônico e hedônico, ou seja, veem suas vidas como mais significativas e experimentam mais emoções positivas e menos negativas; (2) as pessoas de ensino superior estão satisfeitas com a maioria dos domínios da vida (financeiro, oportunidades de emprego, vizinhança, comunidade local, filhos em casa), mas relatam menor satisfação com a quantidade de tempo livre que têm; (3) o efeito positivo do ensino superior está a crescer, mas em uma taxa decrescente; os ganhos no bem-estar subjetivo com a obtenção de um diploma de pós-graduação são muito menores) em comparação com a obtenção de um diploma universitário.

Contexto laboral

Em Turban e Yan (2016) foi explorada a relação entre hedonia e eudemonia e o trabalho, nomeadamente a satisfação com o trabalho e comportamentos extra função. O estudo teve por base estudos precedentes que demonstravam que, embora houvesse algum suporte para a tese do trabalhador produtivo e feliz, a maioria dos estudos baseados no trabalho mediu apenas a felicidade, ou o aspeto hedônico do bem-estar (Warr, 2007; Wright & Cropanzano, 2007). A hedonia fornece o recurso de afeto positivo, que tem uma influência positiva nas atitudes dos funcionários e nos comportamentos extra função (Fredrickson, 2001; Lyubomirsky et al., 2005). Funcionários mais felizes têm atitudes de trabalho mais positivas (Thoresen et al., 2003) e envolvem-se em mais comportamentos extra função (Carlson et al., 1988; George, 1991). Quando os indivíduos vivenciam a eudemonia, eles vivenciam as atividades de trabalho como proporcionando crescimento pessoal, tendo propósito e beneficiando a comunidade. Pessoas que acreditam que seu trabalho beneficia os outros exercem um esforço extra e tendem a se envolver em mais comportamentos que são além das suas funções (Grant, 2008). Indivíduos que experimentam maior eudemonia veem o trabalho como uma fonte de oportunidades de crescimento e desenvolvimento, como tendo um propósito e impactando a vida de outras pessoas. Assim, trabalhadores com níveis altos de eudemonia experimentam um trabalho valioso e sabem como direcionar seus esforços para atividades impactantes. Quando os indivíduos experimentam maior hedonia (ou seja, sentimentos mais positivos), eles têm mais energia e exercem mais esforço, o que os ajuda a construir recursos psicológicos, físicos e sociais (Fredrickson, 2001).

O estudo (Turban & Yan, 2016) levou a resultados que sugerem que a perspectiva eudemónica de bem-estar complementa e amplia a perspectiva hedónica. Especificamente, a eudemonia teve efeitos mais fortes sobre os comportamentos extra função do que a hedonia, enquanto a hedonia teve uma relação mais forte com a satisfação no trabalho. Além disso, os resultados apontaram igualmente para o facto de a eudemonia e a hedonia possuírem um efeito sinérgico, de tal modo que a eudemonia teve relações mais fortes com comprometimento, intenções de rotatividade, ajuda interpessoal e tomada de comando quando a hedonia era maior.

Regulação emocional

O estudo de Ortner et al, (2018) examinou se os motivos hedônicos e eudemônicos estão associados às estratégias que as pessoas escolhem para regular suas emoções positivas e negativas que, por sua vez, predizem bem-estar.

Os participantes completaram medidas que avaliaram os motivos hedônicos e eudemônicos, e os modos de regulação (de manutenção ou aumento das emoções positivas e de diminuição a intensidade das emoções negativas) e bem-estar.

Os motivos eudemônicos correlacionaram-se positivamente com a regulação negativa [regulação negativa aqui entendida como uma estratégia que visa reduzir e minimizar a intensidade de uma experiência emocional e enfraquecer respostas comportamentais e expressões faciais (Krompinger et al, 2008)] das emoções negativas, ao passo que os motivos hedônicos correlacionaram-se positiva, mas fracamente, com a regulação positiva das emoções positivas. Ambos os tipos de motivos e regulação emocional estavam associados ao bem-estar, mas os motivos eudemônicos e a regulação negativa de emoções negativas eram mais preditivos de bem-estar do que os motivos hedônicos e a regulação positiva das emoções positivas. Além disso, essas associações pareciam ser motivadas pelas escolhas das pessoas por estratégias disfuncionais, em vez de funcionais.

Em suma, as descobertas sugerem que motivos hedônicos e eudemônicos podem apoiar caminhos diferentes para o bem-estar, com motivos eudemônicos e regulação negativa de emoções negativas desempenhando um papel mais forte no bem-estar.

Distress psicológico

Utilizado como vasto indicador de saúde mental da população, o distress psicológico não remete necessariamente para um diagnóstico clínico, embora indique sintomas próprios de algumas patologias mentais (Santos et al., 2017).

O conceito de stress foram evoluindo ao longo de mais de dois milénios (Santos & Castro, 1998). A primeira definição de stress foi elaborada pelo médico Hans Selye, em 1936, que o definiu como uma síndrome geral de adaptação, na qual o organismo responde de forma semelhante a diversos estímulos, voltando posteriormente ao estado de homeostase. Esta síndrome é composta por três fases: fase de alarme, fase de resistência, fase de exaustão (Selye, 1976, as cited in Odgen, 2004). Selye (1985) foi igualmente pioneiro a considerar, nos seus estudos sobre stress humano, que nem todos os estados de stress são nocivos, existindo dois tipos de stress que diferem no seu impacto junto do indivíduo (Odgen, 2004). Também Muniz et al. (2007) afirmam que o stress, a despeito dos aspetos negativos, é em certo grau fundamental e pode ser benigno ao organismo, visto que proporciona melhor desempenho das funções orgânicas e psíquicas, como o crescimento e a criatividade. Existe deste modo uma distinção entre o termo distress que origina efeitos negativos, um stress desagradável, e o eustress que origina efeitos positivos, stress agradável (Selye, 1976, as cited in Odgen, 2004).

O distress é prejudicial e nocivo, relaciona-se com a diminuição das capacidades normais do indivíduo, surgindo uma sensação de se estar constricto por dificuldades, aqui, o indivíduo não será bem-sucedido e a tensão permanece elevada durante muito tempo, manifestando sintomas de distress que traduzem a sua má adaptação à situação de exigência em que se encontra (Selye, 1985). O eustress (do grego eu, significa bom) que é benéfico e construtivo, associa-se a determinados níveis de stress para nos mantermos interessados pela vida e enfrentarmos desafios; aqui, perante uma situação que constitui um potencial fator de stress, o indivíduo apresentar-se-á mais confiante e terá mais probabilidades de resolver a situação (Selye, 1985).

Muniz et al. (2007) consideram o stress como “um desgaste geral do organismo ocasionado por alterações psicofisiológicas diante de situações que despertam, emoções, tanto boas quanto más, que exijam mudanças. Essas situações constituem fontes de stress chamadas stressores e podem ter causas internas (geradas no próprio indivíduo, criadas e relacionadas ao tipo de personalidade) e externas (eventos que ocorrem na vida da pessoa, podendo ser agradáveis ou desagradáveis. Nesse seguimento, considera-se

stress negativo - i.e., distress -, quando existem implicações negativas para o bem-estar físico e psicológico do indivíduo, resultando na possibilidade de o sujeito iniciar comportamentos de risco para a saúde física e mental.

Genericamente, o distress psicológico pode ser definido com um estado de sofrimento emocional, caracterizado por sintomas de depressão e ansiedade, poderá ainda ser associado a queixas somáticas (Drapeau et al., 2012). Santos et al. (2017) definem-no, ainda, como “um constructo multifatorial que se relaciona com o mau funcionamento psicológico e pior qualidade de vida” (p. 4). Pode ainda ser descrito como a reação de um indivíduo a fatores indutores de stress internos e externos, contemplando a experiência de um estado psicológico desagradável associado e um desgaste emocional (Ritsner et al., 2002). Desta experiência pode resultar um dano temporário ou permanente.

Existem duas características do distress psicológico que evidenciam prevalecer: a diferença de género e a variação ao longo do ciclo de vida. A prevalência é maior no sexo feminino do que no sexo masculino na maioria dos países e tende a diminuir à medida que a idade avança, sobretudo depois da adolescência (Drapeau et al., 2012; Santos et al., 2017). Um outro estudo aponta para uma correlação forte negativa significativa entre vitalidade e distress psicológico (Salama-Younes et al., 2009).

Referências Anexo Teórico

Anić, P., & Tončić, M. (2013). Orientations to happiness, subjective well-being, and life goals. *Psihologijske Teme*, 22, 135–153.

Braaten, A., Huta, V., Tyrany, L., & Thompson, A. (2019). Hedonic and eudaimonic motives toward university studies: How they relate to each other and to well-being derived from school. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 3(2), 179–196.

Carlson, M., Charlin, V., & Miller, N. (1988). Positive mood and helping behavior: a test of six hypotheses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(2), 211–229.

<https://doi.org/10.1037//0022-3514.55.2.211>

Drapeau, A., Marchand, A., & Beaulieu-Prévost, D. (2012). Epidemiology of Psychological Distress. In P. L. LAbate, (Ed.), *Mental Illnesses-Understanding, Prediction and Control* (pp. 155-134). IntechOpen.

<https://doi.org/10.5772/30872>

Fredrickson B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions. *The American Psychologist*, 56(3), 218–226.

<https://doi.org/10.1037//0003-066x.56.3.218>

George, J.M. (1991). State or trait: Effects of positive mood on prosocial behaviors at work. *Journal of Applied Psychology*, 76, 299-307.

Giuntoli, L., Conдини, F., Ceccarini, F., Huta, V., & Vidotto, G. (2021). The Different Roles of Hedonic and Eudaimonic Motives for Activities in Predicting Functioning and Well-Being Experiences. *Journal of Happiness Studies*, 22(4), 1657–1671.

<https://doi.org/10.1007/s10902-020-00290-0>

Grant, A. M. (2008). Does intrinsic motivation fuel the prosocial fire? Motivational synergy in predicting persistence, performance, and productivity. *Journal of Applied Psychology*, 93(1), 48–58.

<https://doi.org/10.1037/0021-9010.93.1.48>

Huta, V., Ryan, R.M. (2010). Pursuing Pleasure or Virtue: The Differential and Overlapping Well-Being Benefits of Hedonic and Eudaimonic Motives. *Journal of Happiness Studies*, 11, 735–762

<https://doi.org/10.1007/s10902-009-9171-4>

Huta, V. (2014). The Complementary Roles of Eudaimonia and Hedonia and How They Can Be Pursued in Practice. *Positive Psychology in Practice: Promoting Human Flourishing in Work, Health, Education, and Everyday Life: Second Edition*, (August), 159–182.

<https://doi.org/10.13140/2.1.3235.5207>

Huta, V., & Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and Its Distinction from Hedonia: Developing a Classification and Terminology for Understanding Conceptual and Operational Definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1425–1456.

<https://doi.org/10.1007/s10902-013-9485-0>

Huta, V. (2015). An overview of hedonic and eudaimonic well-being concepts. In L. Reinecke & M. B. Oliver (Eds.), *Handbook of media use and well-being* (Cap.2). Routledge.

Huta, V. (2016). Eudaimonic and hedonic orientations: Theoretical considerations and research findings. In J. Vittersø (Ed.), *Handbook of eudaimonic well-being* (pp. 215–231). Springer International Publishing AG.

https://doi.org/10.1007/978-3-319-42445-3_15

Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Research*, 43, 207–222.

Kiefer R. A. (2008). An integrative review of the concept of well-being. *Holistic Nursing Practice*, 22(5), 244–254.

<https://doi.org/10.1097/01.HNP.0000334915.16186.b2>

Krompinger, J. W., Moser, J. S., & Simons, R. F. (2008). Modulations of the electrophysiological response to pleasant stimuli by cognitive reappraisal. *Emotion*, 8(1), 132–137.

<https://doi.org/10.1037/1528-3542.8.1.132>

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. *Springer Publishing Company*.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111- 131.

<https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>

Muniz, M., Primi, R. & Miguel, F. K. (2007). Investigação da inteligência emocional como factor de controle do stress em guardas municipais. *Psicologia: Teoria e Prática*, 9(1), 27-41.

Nikolaev, B. (2018). Does Higher Education Increase Hedonic and Eudaimonic Happiness? *Journal of Happiness Studies*, 19(2), 483–504.

<https://doi.org/10.1007/s10902-016-9833-y>

Odgen, J. (2004). *Psicologia da Saúde*. Climepsi Editores.

Ortner, C. N. M., Corno, D., Fung, T. Y., & Rapinda, K. (2018). The roles of hedonic and eudaimonic motives in emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 120 (June 2017), 209–212.

<https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.09.006>

Peterson, C., Park, N. & Seligman, M.E.P. Orientations to happiness and life satisfaction : the full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies* (6), 25–41 (2005).

<https://doi.org/10.1007/s10902-004-1278-z>

Pugno, M. (2021). The economics of eudaimonia. L Bruni, A. Smerilli & D. De Rosa(Eds.), *A Modern Guide to the Economics of Happiness* (pp. 46-66). Edward Elgar Publishin.

Ramos, L. M. A. (2016). Os mecanismos sócio-cognitivos e o bem-estar psicológico: teste de um modelo integrativo em estudantes universitários. *Dissertação de doutoramento não publicada*. Universidade da Beira Interior, Covilhã.

Reinecke, L. (2016). The Routledge Handbook of Media Use and Well-Being. *The Routledge Handbook of Media Use and Well-Being*. Routledge.

<https://doi.org/10.4324/9781315714752>

Ritsner, M., Modai, I., & Ponizovsky, A. (2002). Assessing psychological distress in psychiatric patients: Validation of the Talbieh Brief Distress Inventory. *Comprehensive Psychiatry*, 43(3), 229–234. <https://doi.org/10.1053/comp.2002.30800>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials : A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.

Ryan, R., Huta, V. & Deci, E.L. (2008). Living well: a self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9, 139–170.

<https://doi.org/10.1007/s10902-006-9023-4>

Salama-Younes, M., Montazeri, A., Ismaïl, A., & Roncin, C. (2009). Factor structure and internal consistency of the 12-item General Health Questionnaire (GHQ-12) and the Subjective Vitality Scale (VS), and the relationship between them: A study from France. *Health and Quality of Life Outcomes*, 7, 22.

<https://doi.org/10.1186/1477-7525-7-22>

Santos, A. M. & Castro, J. J. (1998). Stress. *Análise Psicológica*, 4, série XVI, 675-690.

Santos, A., Kislaya, I., Gil, A., Namorado, S., Barreto, M., Gaio, V., Nunes, B. & Dias, C. (2017). O distress psicológico – prevalência e fatores associados na população residente em Portugal em 2015: resultados do Inquérito Nacional de Saúde com Exame Físico. *Boletim Epidemiológico*, 1, 04-07.

Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American psychologist*, 55(1), 5-14.

Selye, H. (1985). History and present status of the stress concept. In A. Monat & R. S. Lazarus (Eds.), *Stress and coping: An anthology* (pp. 21-35). Columbia University Press.

Steger, M., & Shin, J. Y. (2012). Happiness and meaning in a technological age: A psychological approach. In *The good life in a technological age* (pp. 110-126). Routledge.

Turban, D. B., & Yan, W. (2016). Relationship of eudaimonia and hedonia with work outcomes. *Journal of Managerial Psychology*, 31(6), 1006–1020.

<https://doi.org/10.1108/JMP-07-2015-0271>

Thoresen, C.J., Kaplan, S. A., Barsky, A.P., Warren, C.R., & Chermont, K. (2003). “The affective underpinnings of job perceptions and attitudes: a meta-analytic review and integration”. *Psychological Bulletin*, Vol. 129 No. 6, 914-945.

Vittersø, J., Dyrdal, G. M., & Røysamb, E. (2005, June). *Utilities and capabilities: A psychological account of the two concepts and their relations to the idea of a good life*. Paper presented at the 2nd Workshop on Capabilities and Happiness, University of Milano, Bicocca, Italy.

Warr, P. (2007). *Work, Happiness, and Unhappiness* (1st ed.). Psychology Press.

<https://doi.org/10.4324/9780203936856>

Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678–691.

Wright, T.A., & Cropanzano, R. (2007). The Happy/Productive Worker Thesis Revisited. *Research in Personnel and Human Resources Management*, 26, 269-307.