



Ispas

Instituto Universitário
de Ciências Psicológicas,
Sociais e da Vida

**O PAPEL MEDIADOR DA AUTENTICIDADE
NA RELAÇÃO ENTRE
AS ORIENTAÇÕES PARA O BEM-ESTAR
E O
FLORESCIMENTO PSICOLÓGICO**
MARIANA FERREIRA NUNES RODRIGUES

Orientadora de dissertação:
PROFESSORA DOUTORA MARIA JOÃO MORAIS GOUVEIA

Professora de seminário de dissertação:
PROFESSORA DOUTORA MARIA JOÃO MORAIS GOUVEIA

Dissertação submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de:
MESTRE EM PSICOLOGIA CLÍNICA

Dissertação de Mestrado realizada sob a
Orientação da Professora Doutora Maria João
Morais Gouveia, apresentada no Ispa – Instituto
Universitário para obtenção de grau de Mestre na
especialidade de Psicologia Clínica.

Agradecimentos

Este trabalho não teria sido possível sem a inestimável ajuda da Professora Maria João Gouveia que, para além do seu vasto conhecimento técnico e teórico sobre a área, nos momentos mais desafiantes acreditou sempre em mim e me deu a força para continuar. O meu muito obrigada, na certeza de que nunca a esquecerei e nunca esquecerei tudo o que me ensinou, tanto neste trabalho, como em todas as aulas e conversas tidas durante estes anos.

Para além da Professora Maria João, ao longo do meu percurso académico no ISPA alguns docentes foram muito importantes e agradeço-lhes profundamente todos os ensinamentos, paciência e tempo despendido. Dentre vários, os mais marcantes são a Professora Maria Sofia Menéres, o Professor Vítor Amorim Rodrigues e o Professor José de Abreu Afonso.

Tanto esta dissertação, como todo o processo da Licenciatura e Mestrado, não teriam sido possíveis sem a ajuda, presença, força e, acima de tudo, amizade de três colegas que conheci no primeiro dia de aulas e que para sempre ficarão. Trabalhámos e estudámos sempre juntas, mesmo quando escolhemos áreas de estudo diferentes e, essa presença e incentivo foram a força motriz para terminar com sucesso esta etapa tão bonita das nossas vidas. Sendo assim, Ana Rafaela Quina, Beatriz Antunes e Margarida Gaspar, obrigada hoje e sempre.

Por último, quero agradecer à minha família. À minha mãe, Elisabete, ao meu pai, António e ao meu marido, Leonardo, pelo apoio constante, por me substituírem sempre que eu não podia estar presente e por acreditarem em mim, por vezes, mais do que eu acreditei. Aos meus filhos, Julieta e Lourenço, por serem a razão de tudo o que eu faço, por serem o balão de oxigénio de que tantas vezes precisei, por me mostrarem o que realmente importa nesta vida. Na esperança de que um dia fiquem orgulhosos da mãe que têm e do caminho que ela trilhou.

Resumo

A investigação científica sobre Bem-Estar, especificamente sobre o Florescimento Psicológico, ou seja, sobre os níveis elevados de Bem-Estar, é fundamental para a promoção da saúde mental. Nomeadamente os mecanismos subjacentes ao Florescimento Psicológico, o que o fomenta e como este se expressa na presença de outras variáveis. Entre as variáveis que podem estar correlacionadas com o Florescimento Psicológico estão as Orientações para o Bem-Estar e a Autenticidade. Nesse sentido, este estudo de mediação teve o objetivo de estudar o papel mediador da Autenticidade na relação entre as Orientações para o Bem-Estar, Eudaimónicas, Hedónicas e Extrínsecas e o Florescimento Psicológico. Foi um estudo de carácter correlacional com um delineamento transversal, utilizando uma amostra constituída por 324 participantes, maiores de 18 anos e com compreensão da língua portuguesa. Os instrumentos utilizados foram: um Questionário Sociodemográfico; a escala HEEMA (*Hedonic, Eudaimonic, and Extrinsic Motives for Activities*) (LeFebvre & Huta, 2021); a Escala de Autenticidade (Wood et al., 2008); e, a Escala de Florescimento Psicológico (Diener et al., 2010b). Os resultados permitiram confirmar as hipóteses colocadas, ou seja, de que a Autenticidade tem um papel de mediador parcial na relação entre a Orientação Eudaimónica e o Florescimento Psicológico, mas não medeia a relação entre a Orientação Hedónica e a Orientação Extrínseca e o Florescimento Psicológico. Foi ainda possível contribuir com informações novas sobre a relação entre as variáveis em estudo, aferir as limitações do estudo e sugerir possíveis estudos futuros que complementem esta investigação.

Palavras-chave: Florescimento Psicológico; Autenticidade; Orientação Eudaimónica; Orientação Hedónica; Orientação Extrínseca.

Abstract

Scientific research on Well-Being, namely on Psychological Flourishing, that is, on high levels of Well-Being, is fundamental to promoting mental health. Namely the mechanisms underlying Psychological Flourishing, what fosters it and how it is expressed in the presence of other variables. Among the variables that may be correlated with Psychological Flourishing are the Orientations for Well-Being and Authenticity. In this sense, this mediation study aimed to study the mediating role of Authenticity in the relationship between the Orientations for Wellbeing, Eudaimonic, Hedonic and Extrinsic and Psychological Flourishing. It was a correlational study with a cross-sectional design, using a sample composed of 324 participants, over 18 years old and able to understand the Portuguese language. The instruments used were: a Sociodemographic Questionnaire; the HEEMA scale (Hedonic, Eudaimonic, and Extrinsic Motives for Activities) (LeFebvre & Huta, 2021); the Authenticity Scale (EA) (Wood et al., 2008); and, the Psychological Flourishing Scale (Diener et al., 2010b). The results, made it possible to confirm the hypotheses raised, that is, that Authenticity has a partial mediating role in the relationship between Eudaimonic Orientation and Psychological Flourishing, but does not mediate the relationship between Hedonic Orientation and Extrinsic Orientation and Psychological Flourishing. It was also possible to contribute to new information about the relationship between the variables under study, assess the limitations of the study and suggest possible future studies that complement this research.

Keywords: Psychological Flourishing; Authenticity; Eudaimonic Orientation; Hedonic Orientation; Extrinsic Orientation.

Índice

Agradecimentos	III
Resumo	IV
Abstract	V
Lista de Tabelas	VII
Lista de Figuras	IX
Introdução	10
1. Revisão de literatura	12
A Definição de Bem-Estar	12
Concepção Hedónica	13
Concepção Eudaimónica	14
Desafios no Estudo destes Construtos	15
Sistema de Classificação e Terminologia - Eudaimonia e Hedonia	15
As Orientações para o Bem-Estar	16
Diferenças nas Orientações para o Bem-Estar de acordo com idade e género	18
A Coexistência entre a Concepção Hedónica e Eudaimónica	19
A Definição de Florescimento Psicológico	19
A Importância de Estudar o Florescimento Psicológico	21
A Autenticidade como Componente da Concepção Eudaimónica e Aspecto Fundamental do Florescimento Psicológico	23
A Definição de Autenticidade	24
Autenticidade: uma Questão de Consistência ou de Congruência?	25
A Operacionalização do Construto Autenticidade	26
A Importância da Autenticidade	28
As Orientações para o Bem-estar, a Autenticidade e o Florescimento Psicológico	28
Objetivos e Hipóteses	30
2. Método	32
2.1. Delineamento	32
2.2 Participantes	32
2.3. Instrumentos	33

2.4. Procedimento	36
3. Resultados	40
3.1. Análise Fatorial Exploratória das Escalas HEEMA, Escala de Autenticidade e Escala de Florescimento Psicológico e, Análise Fatorial Confirmatória da Escala HEEMA	40
3.2 Fiabilidade das Escalas HEEMA, Escala de Autenticidade e Escala de Florescimento Psicológico	44
3.3 Estatísticas descritivas das variáveis em estudo	45
3.3. Análise das relações entre as variáveis Orientação Eudaimónica, Orientação Hedónica, Orientação Extrínseca, Florescimento Psicológico e Autenticidade	46
3.4. Análise do efeito de mediação	49
4. Discussão	53
5. Referências Bibliográficas	60
6. Anexos	66

Lista de Tabelas

Tabela 1: Características sociodemográficas da amostra	32
Tabela 2: Análise Fatorial Exploratória da Escala HEEMA	41
Tabela 3: Índices de ajustamento da HEEMA (original) e da HEEMA com o item 6 alocado	42
Tabela 4: Análise Fatorial Exploratória da Escala de Autenticidade	43
Tabela 5: Análise Fatorial Exploratória da Escala de Florescimento Psicológico	44
Tabela 6: Fiabilidade das Escalas HEEMA, Escala de Autenticidade e Escala de Florescimento Psicológico e das suas subescalas	45
Tabela 7: Estatísticas descritivas das variáveis em estudo	46
Tabela 8: Regressão Linear e Coeficientes da Relação entre as Variáveis Orientação Eudaimónica, Orientação Hedónica e Orientação Extrínseca e a Escala de Florescimento Psicológico	47
Tabela 9: Regressão Linear e Coeficientes da Relação entre as Variáveis Orientação Eudaimónica, Orientação Hedónica e Orientação Extrínseca e a Autenticidade	48
Tabela 10: Regressão Linear e Coeficientes da Relação entre as Variáveis Viver Autêntico, Aceitação da Influência Externa e Autoalienação e o Florescimento Psicológico	49
Tabela 11: Coeficientes do modelo de mediação da Autenticidade na Relação entre a Orientação Eudaimónica e o Florescimento Psicológico	52

Lista de Figuras

Figura 1: Modelo de mediação simples (Hayes, 2018)	39
Figura 2: Modelo de mediação da Autenticidade na Relação entre a Orientação Eudaimónica e o Florescimento Psicológico	51

Introdução

O estudo sobre a promoção do Bem-Estar pode ter benefícios profundos e duradouros na comunidade e na vida das pessoas, impactando positivamente a forma como cada indivíduo vive a sua vida. Pode ainda abrir caminho para a criação de programas de prevenção e intervenção mais eficazes neste âmbito (Howell et al., 2016). Dada a importância do estudo da promoção do Bem-Estar nas áreas da saúde mental, é essencial percebermos os mecanismos subjacentes aos processos de Bem-Estar, para que saibamos como podemos ajudar as pessoas a promoverem o mesmo nas suas vidas.

Há cada vez mais uma área da investigação científica que defende que doença mental e saúde mental são dois construtos separados, ainda que de alguma forma relacionados (Keyes, 2002, 2005). Para além disto, enquanto sociedade é essencial perceber o que é necessário para que as pessoas conquistem Florescimento Psicológico, isto é, níveis elevados de Bem-Estar (Dunn & Dougherty, 2008, p. 314, cit. por Hone et al., 2014), direcionando o foco para o estudo e promoção do Bem-Estar e da evolução pessoal (Ryan & Deci, 2000).

Neste sentido, há muito que se debate o que define o conceito de uma vida boa e de uma experiência ótima. Este debate tem grandes implicações teóricas e práticas, influenciando a forma como se ensina, educa, as leis governamentais que se criam (Ryan & Deci, 2000), assim como o desenvolvimento de programas de intervenção no âmbito da saúde mental que dêem suporte à população (Hone et al., 2014).

Por um lado, Bem-Estar é definido como a experiência e funcionamento psicológicos ótimos (Ryan & Deci, 2000). Já o Florescimento Psicológico é utilizado no âmbito da Psicologia para descrever elevados níveis de Bem-Estar (Hone et al., 2014).

Por outro lado, o construto Orientações remete para o “porquê” do comportamento, a direção das ações de uma pessoa (Huta & Waterman, 2014). Considerando o âmbito do Bem-Estar, existem quatro abordagens principais de Orientações: a Orientação Eudaimónica; a Orientação Hedónica de Prazer; a Orientação Hedónica de Conforto (LeFebvre & Huta, 2021); as três associadas ao aumento do Bem-Estar (Huta, 2016); e a Orientação Extrínseca (LeFebvre & Huta, 2021), associada a aspectos negativos no que diz respeito ao Bem-Estar (Sheldon et al., 2004).

Por último, o conceito de Autenticidade refere-se a ser fiel aos seus valores e viver de acordo com estes (Harter, 2002), a profundidade psicológica, auto-sintonização (*self-attunement*), genuinidade emocional, a viver na plenitude do seu ser (Sheldon, 2009).

A relação entre estes três construtos pode ser observada na literatura. O construto Florescimento Psicológico ao compreender as dimensões de sentir-se bem e funcionar bem, integra a Hedonia e Eudaimonia, respectivamente (Huta, 2015). A Autenticidade é um dos elementos da Eudaimonia, estando associada às Orientações para o Bem-Estar (Huta, 2015) e, ainda, sentir-se autêntico em vários domínios da vida pode ser um preditor de um funcionamento positivo nesses domínios (Sheldon, 2009).

Tendo em conta o conhecimento teórico sobre estes construtos e as relações entre eles, verifica-se a pertinência para este estudo, sendo que o seu objetivo principal é perceber o papel mediador da Autenticidade na relação entre cada uma das Orientações para o Bem-Estar, Orientação Eudaimónica, Orientação Hedónica e Orientação Extrínseca e o Florescimento Psicológico.

1. Revisão de literatura

A Definição de Bem-Estar

Bem-Estar é definido como a experiência e funcionamento psicológicos ótimos (Ryan & Deci, 2000). Cowen (1991, cit. por Ryan & Deci, 2000) defende que o Bem-Estar não pode ser definido somente como a ausência de psicopatologia, mas como um funcionamento positivo nas várias áreas da vida de uma pessoa. Algo que se torna possível devido a relações significativas fortes; à aquisição de capacidades cognitivas, interpessoais e de *coping* apropriadas; e, à exposição a um contexto favorecedor do desenvolvimento pessoal (Hone et al., 2014).

Durante a maior parte do séc. XX o foco da Psicologia foi a compreensão e diminuição da psicopatologia em detrimento da promoção do Bem-Estar e evolução pessoal. Porém, por volta dos anos 60 do mesmo século, começou a haver uma mudança da atenção para a prevenção, levando mais autores a estudarem o Bem-Estar e a promoção do mesmo. Os avanços, em termos teóricos e metodológicos, que se fizeram sentir nos últimos anos, tornaram possível que questões mais sofisticadas sobre Bem-Estar fossem colocadas (Ryan & Deci, 2000).

Michaelson et al. (2009) identificaram oito contributos positivos que o estudo do Bem-Estar na população pode trazer: aferir as mudanças ao longo do tempo; reavaliar, informar e moldar as decisões políticas e aplicação das mesmas; fazer comparações entre populações e países; encontrar necessidades ainda não identificadas e oportunidades de áreas de atuação.

Este campo da ciência assistiu à formação de dois paradigmas distintos, embora com pontos de sobreposição, acerca do que significa o Bem-Estar (Ryan & Deci, 2000).

A primeira perspectiva, chamada de Hedonismo, foca-se no Bem-Estar subjetivo, considera que o Bem-Estar consiste em felicidade ou prazer e é formalmente definido como maior satisfação com a vida, mais afeto positivo e menos afeto negativo (Diener & Lucas, 1999, cit. por Ryan & Deci, 2000; Waterman, 1993). A segunda perspectiva, tão antiga como o Hedonismo, é o Eudaimonismo (Waterman, 1993), foca-se no Bem-Estar psicológico, ou seja, no funcionamento ótimo da pessoa e defende que o Bem-Estar é mais do que a

felicidade, incidindo sobre a realização das potencialidades do indivíduo e da sua verdadeira natureza.

Apesar destas duas visões distintas, o Hedonismo e o Eudaimonismo, terem alguns pontos de intersecção, divergem em fundamentos cruciais sobre o que é o Bem-Estar, levantam questões diferentes e complementares, mas ambas contribuem para uma percepção mais ampla sobre a pessoa e o seu contexto e, de quais fatores são promotores de Bem-Estar (Ryan & Deci, 2000).

Concepção Hedónica

Tanto o Hedonismo como o Eudaimonismo representam tentativas de compreender o que constitui uma boa vida e como se caracteriza viver bem (Huta & Waterman, 2014).

A visão Hedónica foca-se, principalmente, e às vezes de forma exclusiva, na felicidade como satisfação, prazer e ausência de desconforto (Huta & Waterman, 2014).

A articulação do Bem-Estar com a concepção Hedónica de felicidade tem uma longa História. O filósofo grego Aristippus, séc. IV a. C., considerava que a felicidade era a soma dos momentos Hedónicos vividos, e de que o objetivo da vida era experienciar o máximo prazer possível. Esta sua visão foi posteriormente adotada por outros filósofos e psicólogos (Ryan & Deci, 2000).

A visão Hedónica do Bem-Estar assumiu diferentes formatos, sendo que os psicólogos que a adotaram concentraram-se essencialmente numa concepção mais lata do Hedonismo, que abarca os prazeres e as preferências do corpo e também da mente (Kubovy 1999, cit por Ryan & Deci, 2000). Kahneman et al. (1999, cit por Ryan & Deci, 2000) definiram a Psicologia Hedónica como o estudo do que torna a vida e as experiências vividas agradáveis e desagradáveis. Já para Diener et al. (1998) na visão Hedónica do Bem-Estar, o mesmo refere-se à felicidade subjetiva e diz respeito à experiência de prazer *versus* desprazer, que se constrói mediante o que se considera serem os bons e os maus elementos da vida.

Esta definição de Bem-Estar, que contrapõe prazer e dor, define um alvo claro e explícito em termos de investigação e intervenção, a maximização da felicidade humana. No que diz respeito à investigação, a medida mais usada para aferir a visão Hedónica do Bem-Estar é a de Bem-Estar Subjetivo (SWB), e que consiste em três elementos: satisfação com a vida, presença de afeto positivo e ausência de afeto negativo (Diener et al. 1999).

Concepção Eudaimónica

O termo Eudaimonia foi notabilizado pelo filósofo grego Aristóteles (séc. IV a. C.) (Huta & Waterman, 2014), é constituído por duas palavras, *eu* que significa saudável ou bom e, *daimon* que significa verdadeiro *self* ou espírito (Norton, 1976, cit por Huta, 2015).

A sua tradução tradicional é “felicidade”, embora muitos filósofos contemporâneos defendam que a melhor tradução é “florescimento”. A visão Eudaimónica considera que o principal foco é na excelência, na virtude, no desenvolvimento e conquista do potencial máximo do ser humano (Annas 1993; Norton 1976; Tiberius & Hall 2010).

Apesar da grande prevalência da visão Hedónica, muitos filósofos e psicólogos desvalorizaram a felicidade como principal critério para o Bem-Estar. Neste sentido, Aristóteles, no séc. IV a. C., considerava a felicidade um ideal vulgar que tornava os homens escravos dos seus desejos (Ryan & Deci, 2000). Foi aliás Aristóteles a notabilizar o termo Eudaimonia (Huta & Waterman, 2014), ao considerar que a verdadeira felicidade é alcançada ao fazer-se aquilo que vale a pena fazer e é encontrada na expressão da virtude. A visão Eudaimónica considera que o Bem-Estar é algo distinto de felicidade, no sentido em que nem todos os desejos e o resultado da satisfação dos mesmos, ainda que produzam prazer, são promotores de Bem-Estar e positivos para a vida da pessoa (Ryan & Deci, 2000).

Partindo da concepção de Aristóteles, Fromm (1981, cit por Ryan & Deci, 2000) defendeu que para conquistar o Bem-Estar ótimo é necessário distinguir entre as necessidades cuja satisfação levam a um prazer momentâneo e, as necessidades inerentes à condição humana, que produzem Eudaimonia e que geram desenvolvimento e evolução.

De acordo com Waterman (1993), a concepção Eudaimónica do Bem-Estar defende que a pessoa deve viver em consonância com o seu verdadeiro *self*, também designado de *daimon*, e que uma pessoa se sente autêntica e viva, ou seja, que a Eudaimonia acontece, quando a vida da pessoa é congruente com os seus valores mais profundos. Já de acordo com McGregor & Little (1998) é tida como a soma de felicidade e sentido.

Ryff et al. (1995) referem o conceito de Bem-Estar Psicológico (PWB) como um conceito diferente do Bem-Estar Subjetivo (SWB), referido anteriormente, e que é caracterizado por seis aspectos distintos como: crescimento pessoal, autonomia, autoaceitação, maestria, propósito de vida, domínio e relações positivas.

Por sua vez, a teoria da autodeterminação (SDT) de Ryan & Deci (2000) também considera a Eudaimonia, ou Autorrealização, como um aspecto central do Bem-Estar. Defende que o ser humano tem três necessidades psicológicas básicas e são elas: competência, autonomia e relações de proximidade. Defende ainda que a satisfação dessas necessidades é primordial para o crescimento psicológico, integridade, vitalidade, congruência com o *self* e Bem-Estar.

Desafios no Estudo destes Construtos

O estudo da Hedonia e da Eudaimonia apresenta uma série de desafios. Um dos principais é a quantidade diferente de definições conceituais e operacionais utilizadas, principalmente no construto Eudaimonia. Apesar desta diversidade impelir ao progresso deste campo de investigação, é necessária uma linguagem conceptual comum (Huta & Waterman, 2014). Outro desafio é o facto de na literatura a Hedonia e a Eudaimonia terem sido tratados como conceitos assimétricos (Huta & Waterman, 2014), por exemplo, a Hedonia é por vezes definida como uma forma de sentir, enquanto a Eudaimonia como um comportamento (Huta & Ryan, 2010) e isto pode dificultar a comparação entre ambos os construtos e a demonstração empírica da distinção entre eles. Um terceiro desafio é a forma demasiado descontraída como estes conceitos são por vezes usados, nomeadamente por alguns investigadores que não são especialistas nesta área do saber (Huta & Waterman, 2014). Especificamente no caso da Eudaimonia, há a preocupação de que este conceito se torne num sinónimo de tudo o que é não-hedónico (Kashdan et al., 2008) ou mesmo da Psicologia Positiva como um todo (Waterman, 2008). E, para além do mencionado, os construtos Hedonia e Eudaimonia são por vezes definidos de forma vaga, sem a identificação clara dos conceitos essenciais para a sua definição, nem dos construtos com os quais se relacionam (Huta & Waterman, 2014).

Sistema de Classificação e Terminologia - Eudaimonia e Hedonia

Perante a identificação destes desafios presentes da literatura sobre a Hedonia e a Eudaimonia, desafios esses que prejudicam a comunicação entre investigadores e a evolução desta área de estudo, Huta & Waterman (2014) codificaram uma classificação e terminologia que os autores esperam seja útil para a compreensão e discussão destes construtos na literatura, de forma mais consistente e organizada.

Nesta classificação e terminologia há três considerações fundamentais a que é necessário prestar atenção. A primeira é o grau de centralidade, ou seja, identificar as variáveis essenciais para definir Hedonia ou Eudaimonia e, diferenciá-las daquelas variáveis às quais se tem de dar atenção, mas que não são essenciais, ou mesmo aquelas que estão apenas relacionadas. A segunda consideração é a categoria de análise, isto é, identificar qual das quatro categorias pertence à definição utilizada pelos investigadores num determinado estudo. As quatro categorias são: as Orientações, o *porquê* do comportamento, as orientações, os valores, objetivos e motivos; os Comportamentos, o *quê* do comportamento, o conteúdo do comportamento e as suas características; as Experiências, ou seja, as experiências subjetivas, avaliações cognitivas e emoções; e, o Funcionamento, isto é, os índices de saúde mental, de funcionamento psicológico positivo e de florescimento psicológico. As Experiências e o Funcionamento são ambos resultados das Orientações e dos Comportamentos que delas decorrem. Por último, a terceira consideração diz respeito ao nível de medida, a perceber se uma determinada definição remete para comparações entre traços e/ou estados (Huta & Waterman, 2014).

As Orientações para o Bem-Estar

Ao estudar o Bem-Estar, nomeadamente a Eudaimonia e a Hedonia, os investigadores fizeram-no usando uma ou mais das quatro categorias de análise referidas anteriormente, as quais são: Orientações, Comportamentos, Experiências e Funcionamento (Huta & Waterman, 2014).

As orientações, motivações, valores e objetivos, embora sejam construtos diferentes, estão agrupados numa única categoria de análise porque todos constituem o *porquê* do comportamento, a direção das ações de uma pessoa (Huta & Waterman, 2014; Steger and Shin, 2012, cit. por LeFebvre & Huta, 2021). Especificamente, as orientações representam as prioridades e os propósitos habituais da pessoa; as motivações são as razões pessoais para se ter um determinado comportamento; os valores dizem respeito aos critérios que uma pessoa utiliza para aferir e decidir se um comportamento vale a pena ou não; e, os objetivos são os resultados que uma pessoa pretende alcançar com os comportamentos que ativamente terá (Huta & Waterman, 2014).

Existem quatro abordagens principais de Orientações para o Bem-Estar: a Orientação Eudaimónica; a Orientação Hedónica, subdividida em Orientação Hedónica de Prazer e Orientação Hedónica de Conforto; e a Orientação Extrínseca (LeFebvre & Huta, 2021). A

Orientação Eudaimónica, mais associada ao Bem-Estar a longo-prazo (Huta, 2016) remete para a busca de Autenticidade, crescimento (*growth*), significado e excelência (Huta & Waterman, 2014; LeFebvre & Huta, 2021). Almejar Autenticidade implica conhecer-se a si mesmo a um nível mais profundo e agir de acordo com os seus valores. A busca por crescimento (*growth*) inclui aprender, amadurecer, a realização do próprio potencial e a conquista de objetivos pessoais. A procura por significado exige uma percepção mais ampla da vida e da própria identidade, do conceito de propósito e de longo-prazo. E, por último, almejar excelência requer viver de acordo com elevados padrões de ética, objetivos e comportamentos (Huta, 2015). Por outro lado, a Orientação Hedónica, mais relacionada com o Bem-Estar a curto-prazo (Huta, 2016) pode subdividir-se em Orientação Hedónica de Prazer e Orientação Hedónica de Conforto. A primeira compreende a busca por prazer, diversão e satisfação, já a segunda refere-se à procura por relaxamento, conforto, ausência de dor e alívio (Huta & Waterman, 2014; LeFebvre & Huta, 2021).

Para além das Orientações referidas anteriormente e que estão muitas vezes associadas ao incremento do Bem-Estar e a benefícios para a pessoa que as manifesta (Huta & Ryan, 2010; Huta, 2016), considera-se ainda a existência da Orientação Extrínseca, que está frequentemente associada a aspectos negativos no que diz respeito ao Bem-Estar (Sheldon et al., 2004). Apesar disto, dado que muitas pessoas almejam à conquista de poder, popularidade, riqueza, status e imagem (Huta & Waterman, 2014), características da Orientação Extrínseca, torna-se pertinente considerar e estudar esta Orientação (Twenge et al., 2012).

Apesar de ambas as Orientações, Eudaimónica e Hedónica, contribuírem positivamente para o Bem-Estar e estarem associadas a diferentes benefícios e experiências, suprimindo assim necessidades diferentes, para que se verifique um Bem-Estar completo é mais importante a presença e combinação de ambas as Orientações, do que só a presença de uma Orientação em particular (Huta, 2016). Já a Orientação Extrínseca, ao estar negativamente associada com o Bem-Estar, vai no sentido oposto das Orientações Eudaimónica e Hedónica (LeFebvre & Huta, 2021).

Conceptualmente, as Orientações para o Bem-Estar são vivenciadas subjetivamente e praticadas por uma pessoa; em termos operacionais, são habitualmente avaliadas em instrumentos de autorrelato, embora possam por vezes ser inferidas a partir de outros métodos de investigação, como por exemplo a observação comportamental. As Orientações para o

Bem-Estar podem ainda ser estudadas como variáveis preditoras do comportamento ou como resultado do mesmo (Huta & Waterman, 2014).

No sentido de tornar possível medir e avaliar as Orientações para o Bem-Estar de cada pessoa, Huta & Ryan (2010) desenvolveram a escala HEMA (*Hedonic and Eudaimonic Motives for Activities*). Posteriormente foi desenvolvida a escala HEMA-R (HEMA revised), com a inclusão de um novo item obrigatório, que refletisse o conceito de sentido (*10. Procurar contribuir para o Bem-Estar dos outros ou do mundo à volta?*), e um item opcional (Huta, 2016). Mais recentemente, foi desenvolvida uma terceira escala, a HEEMA (*Hedonic, Eudaimonic, and Extrinsic Motives for Activities*), com cinco itens adicionais obrigatórios referentes à Orientação ou Motivação Extrínseca e, um item opcional (LeFebvre & Huta, 2021). O item 16 é opcional (*Procurar tornar as coisas confortáveis?*), dado que pode ser usado quando há o objetivo de medir a Orientação Hedónica de Conforto separadamente da Orientação Hedónica de Prazer.

Diferenças nas Orientações para o Bem-Estar de acordo com idade e género

LeFebvre & Huta (2021) tentaram perceber a relação entre a idade e o género dos participantes do seu estudo com as Orientações para o Bem-Estar, nomeadamente a Orientação Eudaimónica, Orientação Hedónica de Prazer, Orientação Hedónica de Conforto e, Orientação Extrínseca. Partindo da definição de Orientação Eudaimónica que inclui construtos como Autenticidade, significado, excelência e crescimento (*growth*), os autores verificaram que não foram encontradas diferenças entre géneros. Considerando os elementos da Eudaimonia sem crescimento (*growth*), nas mulheres houve um aumento significativo na Eudaimonia do fim da adolescência até cerca dos 30 anos, enquanto que nos homens houve uma queda significativa na Eudaimonia entre os 30 e 40 anos, mas depois uma recuperação entre os 40 e 60 anos. Foi também possível constatar que, no que diz respeito à dimensão crescimento (*growth*) da Orientação Eudaimónica, houve uma diminuição por volta dos 60 anos em ambos os géneros. Relativamente à Orientação Hedónica, os autores perceberam que a Orientação Hedónica de Prazer se manteve estável desde o final da adolescência até por volta dos 30 anos, que diminuiu significativamente depois disso em ambos os géneros e, que foi significativamente mais elevada nos homens do que nas mulheres na faixa dos 20 anos. Já na Orientação Hedónica de Conforto não apareceram diferenças significativas nas mulheres ao longo dos anos, mas nos homens diminuiu significativamente entre os 30 e os 50 anos. Por último, em termos da Orientação Extrínseca os autores verificaram que esta diminuiu entre os

30 e 60 anos, em ambos os gêneros, e que os homens tiveram valores significativamente mais elevados de Orientação Extrínseca do que as mulheres entre os 20 e 30 anos.

A Coexistência entre a Concepção Hedónica e Eudaimónica

O debate entre os teóricos da visão Hedónica e os da visão Eudaimónica é tão antigo quanto atual. Foi quase sempre uma discussão muito acesa. Ambas as concepções têm relevância prática e teórica e levantam importantes questões de investigação, algumas distintas, outras que se cruzam, sobre as causas, consequências e a dinâmica do Bem-Estar (Ryan & Deci, 2000).

Um exemplo deste debate ficou patente quando Diener et al. (1998, cit por Ryan & Deci, 2000) se insurgiu em relação ao trabalho de Ryff & Singer (1998), referindo que enquanto o conceito do Bem-Estar Subjetivo (SWB) permitia às pessoas dizerem aos investigadores o que elas consideravam ser uma boa vida, sendo que na visão Eudaimónica de Ryff & Singer (1998) eram os teóricos que definiam o que era o Bem-Estar.

A evidência recolhida por vários investigadores tende a indicar que o Bem-Estar deve ser considerado um fenómeno multidimensional, constituído por aspectos Hedónicos e Eudaimónicos (Ryan & Deci, 2000). Exemplo disto, constata-se nos estudos de King & Napa (1998) e McGregor & Little (1998) onde, ao pedir-se às pessoas para classificar características de uma boa vida, no primeiro estudo e, ao analisar um conjunto diverso de indicadores de saúde mental, no segundo, se percebeu que tanto a felicidade como o sentido estavam presentes.

Também Ryff & Singer (1998, 2000) consideraram que o Bem-Estar advém, não só da conquista do prazer, mas de almejar a excelência que é atingir o verdadeiro potencial. Os conceitos de Bem-Estar Psicológico (PWB) e de Bem-Estar Subjetivo (SWB), no seu conjunto, promovem saúde física e psicológica (Ryff & Singer, 1998). Seguindo esta concepção, a elevados níveis de Bem-Estar, considerando a coexistência de aspectos Hedónicos e Eudaimónicos, dá-se o nome de Florescimento Psicológico (Hone et al., 2014).

A Definição de Florescimento Psicológico

O primeiro autor contemporâneo a usar o termo Florescimento Psicológico no âmbito da Psicologia, para descrever elevados níveis de Bem-Estar, foi Corey Keyes (Hone et al., 2014). No seu estudo, no qual, com uma amostra representativa de adultos dos EUA

(N=3.032), o autor categorizou os adultos livres de doença mental e com doença mental, num *continuum* de saúde mental, como estando em Florescimento Psicológico, moderadamente saudáveis mentalmente ou a definir (Keyes, 2002).

Segundo Keyes (2002) a saúde mental é a concomitância de emoções positivas e de um funcionamento positivo, também descrito como Florescimento Psicológico e, a ausência de saúde mental, definida como definir. O autor ao operacionalizar o Florescimento Psicológico codificou três fatores e treze dimensões que refletem a saúde mental do indivíduo. Os três fatores são: emoções positivas ou bem-estar emocional; funcionamento psicológico positivo ou bem-estar psicológico; e, funcionamento social positivo ou bem-estar social. As treze dimensões são: relativamente ao primeiro fator, afeto positivo e qualidade de vida declarada; ao segundo fator, autoaceitação, crescimento pessoal, propósito na vida, domínio do ambiente, autonomia e relações interpessoais positivas; e, em relação ao terceiro fator, aceitação social, atualização social, contribuição social, coerência social, integração social. Para se considerar que uma pessoa está em Florescimento Psicológico na sua vida, é necessário apresentar elevados níveis em pelo menos uma dimensão de Bem-Estar Hedónico e, elevados níveis em pelo menos seis dimensões de funcionamento positivo (Keyes, 2007).

Depois de Keyes, Huppert & So (2009) conduziram o primeiro estudo epidemiológico para medir o Florescimento Psicológico em vinte e dois países europeus. Embora os estudos de Huppert & So citarem o trabalho de Keyes, os autores adotaram uma definição operacional diferente (Hone et al., 2014). Segundo os mesmos, Florescimento Psicológico é sinónimo de elevados níveis de bem-estar mental e, é a combinação de se sentir bem e funcionar eficientemente. Ainda segundo os autores, para que consiga alcançar o Florescimento Psicológico, a pessoa tem de apresentar todos os aspectos essenciais e três dos seis aspectos adicionais operacionalizados. Os aspectos essenciais são: emoções positivas, compromisso, interesse, sentido e propósito. Os aspectos adicionais são: autoestima, otimismo, resiliência, vitalidade, autodeterminação e relações positivas (Huppert & So, 2009).

Posteriormente, Diener et al. (2010a) criaram a Escala de Florescimento Psicológico (*Flourishing Scale - FS*) concebida para medir os principais aspectos do funcionamento social e psicológico, a partir do autorrelato. Os autores criaram esta escala por considerarem que a Escala de Satisfação com a Vida (Diener et al., 1985) avaliava apenas bem-estar emocional e não aferia áreas do funcionamento positivo, que a evidência à data parecia indicar serem essenciais para o Bem-Estar, tais como: autoaceitação, competência, relações positivas, significado, otimismo e engajamento (Brown et al., 2003; Ryan & Deci, 2000; Ryff, 1989;

Seligman, 2006). A Escala de Florescimento Psicológico é constituída por oito itens, que descrevem importantes aspectos do funcionamento humano como: relações positivas, compromisso, propósito, significado, autoaceitação, autoestima, competência, otimismo e contribuição social. Apesar desta escala não permitir medir estas facetas do Bem-Estar separadamente, dá uma visão global do funcionamento positivo em vários domínios considerados importantes (Diener et al., 2010a).

A mais recente operacionalização do construto Florescimento Psicológico é o *PERMA-Profiler*, de Seligman (2011). Nos trabalhos anteriores deste autor, na Teoria da Felicidade Autêntica, o mesmo considerava que o tema da Psicologia Positiva era a felicidade e que a melhor forma de medir a felicidade era avaliar a satisfação com a vida. Posteriormente, o autor, naquilo que denominou como Teoria do Bem-Estar, considerou que o tema da Psicologia Positiva é o Bem-Estar e que a medida ideal do Bem-Estar é o Florescimento Psicológico. A Teoria do Bem-Estar defende que o Bem-Estar é um construto, que tem vários elementos mensuráveis, elementos esses que contribuem para o Bem-Estar, mas que nenhum isoladamente o define. Os elementos sistematizados que constituem o acrónimo PERMA, são cinco, sendo que cada um tem três propriedades e, são eles: emoções positivas, compromisso, relações positivas, sentido e realizações (Seligman, 2011).

A Importância de Estudar o Florescimento Psicológico

A importância do estudo do Florescimento Psicológico, prende-se com o facto de que os indivíduos que estão em Florescimento Psicológico e que, portanto, têm elevados níveis de Bem-Estar, aprendem de forma mais eficiente, são mais produtivos no trabalho, têm melhores relações sociais, há uma maior probabilidade de contribuírem para a comunidade, têm uma melhor saúde e uma expectativa de vida maior (Huppert, 2009). elevados níveis de Florescimento Psicológico estão ainda relacionados com consequências económicas positivas, porque geram menos absentismo ou mau desempenho no trabalho e nas escolas, menores custos com saúde e menor necessidade de investimento face aos efeitos de problemas sociais (Huppert & So, 2013).

Numa tentativa de compreender as causas e características do Florescimento Psicológico, de identificar e caracterizar os indivíduos na população que estão em Florescimento Psicológico, assim como, os países que têm elevados níveis de Florescimento Psicológico, Huppert & So (2013) levaram a cabo um estudo para estimar a prevalência de

Florescimento Psicológico em vinte e dois países da Europa. Os resultados do estudo demonstraram uma grande variação entre os países analisados, com uma consistência alta entre regiões. Todos os países do norte da Europa apresentaram melhores resultados, estando no terço superior da distribuição, sendo que, todos os países do leste da Europa apresentaram resultados que os colocaram na metade inferior da distribuição. Em termos de países avaliados individualmente, em 2013, a Dinamarca foi o país com maior taxa de florescimento, com 40,6%, seguida da Suíça, com 30,2% e da Áustria, com 27,6%. Por outro lado, e no extremo inferior da distribuição com taxas abaixo dos 10%, estão a Eslováquia, com 9,9%, a Rússia, com 9,4% e, em último lugar, Portugal, com 9,3%.

Estudos mais recentes sobre Florescimento em várias áreas da vida e em diferentes países e contextos, ilustraram a prevalência do Florescimento Psicológico e, embora nenhum englobe resultados da realidade portuguesa, são dados importantes sobre este construto. Weziak-Białowolska et al. (2019), num estudo sobre o Florescimento Psicológico em cinco populações culturalmente distintas, constataram os participantes no estudo provenientes dos EUA, apesar de terem uma maior estabilidade financeira e material, pontuaram mais baixo em todos os outros domínios do Florescimento Psicológico. Já os participantes da China destacaram-se nas dimensões relacionamentos sociais próximos e domínios de saúde. Quanto aos participantes do Camboja, as dimensões carácter e virtude, satisfação com a vida e felicidade, foram relativamente elevados no Camboja. Os participantes do México, tiveram a sua maior pontuação em maior significado e propósito para suas vidas, apesar de terem as pontuações mais baixas em estabilidade financeira e material. E, por último, os participantes do Sri Lanka foram os menos felizes e satisfeitos com a vida.

Case et al. (2023) usando dados do *Global Comparison Framework* e da *Gallup World Poll*, exploraram no seu *Global Flourishing Study* a heterogeneidade do florescimento entre 22 países e dentro de cada país, assim como os seus determinantes. Foram consideradas fontes de heterogeneidade: possíveis compensações entre domínios do florescimento; o efeito das diferenças culturais na conceptualização e atualização do florescimento; e a especificidade cultural dos principais conceitos, como “avaliação de vida” e “nação”. Tendo estes aspetos em conta, os resultados mostraram que a Suécia se posicionou no topo do *ranking* em quinze indicadores e, nunca apareceu entre os cinco últimos países do *ranking* em nenhum indicador. Por sua vez, a Tanzânia não só teve a menor pontuação média para *avaliação da vida no presente*, mas também ficou em último lugar do *ranking* em dez outros indicadores. Tal como a Tanzânia, também a Nigéria apareceu no fim do ranking em muitos indicadores. Segundo os

autores estes resultados são bastante intuitivos, na medida em que a vida é objetivamente mais difícil em muitos aspectos na Tanzânia e na Nigéria do que na Suécia, e que isso se traduz nas avaliações subjetivas que cada cidadão faz da sua própria vida.

Exatamente pelo apresentado anteriormente, haver medidas de Bem-Estar é algo não só importante para os governos e quem tem poder de decisão nas organizações, mas também para o público em geral (Hone et al., 2014). Porém, para que os resultados recolhidos com estas medidas informem as políticas adotadas de uma forma significativa e eficaz, é necessário fazer uma avaliação sistemática utilizando instrumentos válidos e fiáveis e amostras representativas (Diener et al., 2009, cit por Hone, 2014).

Apesar de ao longo do tempo terem sido feitos muitos progressos para chegar a um consenso sobre o facto do Bem-Estar ser um construto multidimensional e, de que o Florescimento Psicológico se referir a elevados níveis de Bem-Estar (Diener et al., 2010a; Fredrickson & Losada, 2005; Huppert & So, 2009; Keyes, 2002; Seligman, 2011), são também necessários progressos no que diz respeito aos instrumentos que medem Bem-Estar e, nomeadamente, Florescimento Psicológico, já que alguns autores consideram que a sua mensuração é feita de forma pouco rigorosa (Diener, 2009; Diener & Seligman, 2004; Forgeard et al., 2011). O estudo do Bem-Estar deve contemplar o estudo do que este construto significa, das condições que o favorecem e de como ele varia dependendo do lugar e do tempo em que se estuda (Ryan & Deci, 2000; Huppert & So, 2009).

A Autenticidade como Componente da Concepção Eudaimónica e Aspecto Fundamental do Florescimento Psicológico

O construto Florescimento Psicológico é por definição um nível elevado de Bem-Estar, que compreende as dimensões de sentir-se bem e funcionar bem e, portanto, a integração de duas concepções sobre o Bem-Estar, a Hedonia e Eudaimonia, respectivamente. Por sua vez, o conceito de Autenticidade é um dos elementos da Eudaimonia e da Orientação Eudaimónica para o Bem-Estar (Huta, 2015).

As tentativas de definir o que é o funcionamento humano ideal, baseiam-se naquilo que, de acordo com algumas concepções teóricas, significa ser humano e viver uma boa vida (Guignon, 2002). Para alguns autores, como Aristóteles, uma boa vida inclui compromisso e felicidade, sendo esta última definida como a expressão autêntica das virtudes e excelência de cada pessoa (Hestir, 2008). Por outro lado, de acordo com Sutton (2020) a expressão autêntica

do verdadeiro *self*, fazer escolhas de forma deliberada e assumir a responsabilidade pelas mesmas é uma das definições de Autenticidade e confere Bem-Estar e compromisso com a vida.

As diferenças individuais no que diz respeito à Autenticidade são consideradas fundamentais para perceber o Bem-Estar e a ausência de psicopatologia (Wood et al., 2008). Para alguns autores a Autenticidade é mesmo considerada o aspecto mais fundamental do Bem-Estar, a verdadeira essência do mesmo e de um funcionamento saudável (Rogers, 1961; Horney, 1951, May, 1981, Winnicott, 1965, Yalom, 1980, cit por Wood, 2008).

Apesar destas concepções teóricas, segundo Wood et al. (2008) a relação direta entre a Autenticidade e o Bem-Estar não foi verificada empiricamente por muitas destas perspectivas, e a evidência empírica existente focava-se somente em alguma das facetas da Autenticidade ou numa relação indireta entre estas variáveis. Apesar das semelhanças entre o conceito de Autenticidade e Bem-Estar, é possível distingui-los tanto teórica como estatisticamente (Sutton, 2020).

A Definição de Autenticidade

Segundo Harter (2002) existe uma grande confusão na definição do construto Autenticidade, o que tornou a literatura deste campo de estudo difuso e por vezes difícil de interpretar. Torna-se primordial então definir o construto.

No Ocidente, o conceito de Autenticidade tem a sua origem na Grécia antiga e na preocupação dos seus filósofos com o autoestudo e autoconsciência, para assim tornar possível viver-se de acordo com o verdadeiro *self* (Kernis & Goldman, 2006). Já o conceito de Autenticidade psicológica, que emergiu do conceito de *self* psicológico, só nos últimos 500 anos ganhou destaque (Sheldon, 2009).

Conhecer-se a si mesmo, ser fiel aos seus valores e viver de acordo com estes, ou seja, ser autêntico, tem sido, ao longo da História, um imperativo moral (Harter, 2002). O conceito de Autenticidade tem sido considerado essencial para compreender a condição humana por várias áreas da Psicologia, é um pilar para a teoria humanística e várias correntes de psicoterapia (Sheldon, 2009), na perspectiva Psicodinâmica (Horney, 1951, Winnicott, 1965, cit por Wood, 2008), Existencial (May, 1981, Yalom, 1980, cit por Wood, 2008), do Desenvolvimento (Harter et al., 1996), da Psicologia Social (Lopez & Rice, 2006) e da Psicologia Positiva (Sheldon, 2009).

Autenticidade significa compreender o seu verdadeiro *self* e os seus valores mais profundos, estar em contacto com os mesmos e agir em conformidade com eles. Pode ser uma experiência repleta de significado, profundamente gratificante (Schlegel et al., 2011) e é, ao mesmo tempo, tal como outros elementos da Eudaimonia, um fim em si mesmo, no sentido em que é vivenciada simplesmente porque faz sentido que assim seja (Huta, 2015).

Ter a consciência de quem se é, questionar-se, reavaliar-se e evoluir, requer uma boa dose de humildade, pode trazer incerteza e pode mesmo despoletar um período de crise. Nem sempre é fácil ser congruente com o seu verdadeiro *self* nas várias áreas da vida, exige coragem, é necessário um diálogo entre as experiências da vida e o *eu* interior, a pessoa depara-se com as suas limitações e pode ter de fazer concessões. Não obstante, o caminho da Autenticidade pode ser libertador, traz clareza, é um bom alicerce para evoluir e faz a vida parecer mais real (Waterman & Schwartz, 2013, cit por Huta, 2015).

A Autenticidade refere-se ainda a profundidade psicológica, auto-sintonização (*self-attunement*) e genuinidade emocional; a viver na plenitude do seu ser, no momento presente, sem se enganar nem ter outras intenções (Sheldon, 2009).

A psicoterapia Rogeriana sugere que a Autenticidade é uma habilidade que se vai desenvolvendo ao longo do tempo, ou seja, pode-se criar e viver num *self* que melhor manifesta quem se é e que melhores relações proporciona (Sheldon, 2009).

Apesar de todas estas concepções teóricas, algumas perspectivas sociológicas, culturais e psicológicas continuam a questionar a possibilidade da verdadeira Autenticidade, mencionando que somos todos influenciados por forças sociais, interesses e processos inconscientes (Sheldon, 2009).

Autenticidade: uma Questão de Consistência ou de Congruência?

Existem duas perspectivas filosóficas que fundamentam grande parte da pesquisa sobre o conceito de Autenticidade: a perspectiva essencialista, que considera que a Autenticidade é um processo de autodescoberta, que compreende perceber a essência e agir em conformidade com a mesma; e, a perspectiva existencialista, que coloca ênfase na autocriação, na escolha de como existir ou viver e na responsabilização por essa escolha (Pugh et al., 2017).

Tendo subjacente estas perspectivas, as concepções psicológicas de Autenticidade tendem a dividir-se em duas abordagens (Sheldon et al., 1997). A que considera que a Autenticidade é uma questão de consistência; e, a que vê a Autenticidade como um processo de congruência ou coerência. A primeira abordagem defende que os traços de personalidade representam o verdadeiro *self* e que a consistência desses mesmos traços é uma medida de Autenticidade. Esta abordagem apresenta alguns problemas (Sutton, 2020). Sheldon (2009) refere a rigidez da mesma, isto porque considera que ser fiel a si mesmo não significa obrigatoriamente um autoconceito rígido e imutável nas diversas situações vivenciadas e papéis desempenhados ao longo da vida. Esta visão é corroborada por alguns autores que, nas suas pesquisas sobre Autenticidade, conseguiram verificar que as pessoas são capazes de experienciar Autenticidade independentemente da consistência com os traços de personalidade (Sutton, 2018).

A segunda abordagem defende que a Autenticidade é um processo de coerência ou congruência e, que pode ser medida tendo por base até que ponto uma pessoa se comporta de uma maneira que a faça sentir que se está a expressar e que é autodeterminada (Sutton, 2020). Esta abordagem considera ainda que o verdadeiro *self* deve ser visto como uma narrativa cujo conteúdo pode ser alterado ou mesmo impreciso, mas que cumpre importantes funções, como por exemplo, conferir objetivos e padrões elevados que permitam interações sociais eficazes (Sheldon, 2009).

Rogers (1961) considera que a Autenticidade é um processo de congruência, focando a sua definição no facto de a pessoa estar consciente dos seus sentimentos, de os viver e de viver de acordo com eles e, ainda, de os partilhar de forma apropriada.

Também para (Deci & Ryan, 1980), a Autenticidade é agir de forma automotivada e requer perseguir objetivos intrínsecos ao *self*.

A Operacionalização do Construto Autenticidade

A forma de medir a Autenticidade na literatura reflete a definição do construto, nomeadamente as duas abordagens referidas anteriormente, distinguindo entre a consistência da personalidade e a coerência ou congruência (Sutton, 2020).

Quando se parte da premissa que a Autenticidade é definida pela consistência da personalidade, a metodologia mais usada requer que os participantes respondam a questionários de personalidade para os vários papéis sociais e entre os mesmos. Esta

abordagem tem sido criticada tanto por levar a vieses de autoapresentação como pela fraca evocação dos papéis sociais (Sutton, 2018).

Em contraponto, na abordagem da congruência as medidas de Autenticidade operacionalizadas abordam o construto de forma distinta. Harter (2002) recomenda que se usem medidas de autorrelato para melhor aferir a percepção que a pessoa tem sobre o seu comportamento e se ele está de acordo com a sua verdadeira natureza.

Indo ao encontro desta lógica, existem várias medidas de autorrelato, baseadas em diferentes modelos teóricos. Wood et al. (2008) na tentativa de colmatar essa falha na literatura e de fazer o estudo sobre a Autenticidade progredir, considerou a necessidade de identificar e quantificar a Autenticidade enquanto uma variável de características individuais, e testá-la diretamente na relação com o Bem-Estar. Para tal, os autores desenvolveram uma Escala de Autenticidade disposicional baseada na definição de Autenticidade da Psicologia Centrada na Pessoa, fornecendo assim uma nova ferramenta de investigação. Esta escala considera a Autenticidade como um construto tripartido, composto por Viver Autêntico, Aceitação da Influência Externa e Autoalienação.

A primeira dimensão remete para a congruência entre a experiência conscientemente percebida, as emoções, estados, cognições e crenças, e o comportamento. Viver Autêntico requer a consistência entre ser fiel a si mesmo, na maior parte das situações e viver e comportar-se de acordo com as suas crenças e valores. O segundo aspecto diz respeito a até que ponto a pessoa faz uma Aceitação da Influência Externa e, se conforma com as expectativas de outras pessoas. Por último, a terceira dimensão da Autenticidade envolve a congruência, que nunca é perfeita, entre a percepção consciente e a experiência efetiva e, até que ponto esta congruência ou não faz a pessoa experienciar Autoalienação, podendo levar a psicopatologia. A experiência subjetiva de não saber quem se é ou de se sentir desconectado com o seu verdadeiro *self* é parte integrante deste último aspecto da Autenticidade (Wood et al., 2008). Os seres humanos são seres sociais e, por isso mesmo o Viver Autêntico, a Aceitação da Influência Externa e a Autoalienação, são afetados pelo contexto social (Barrett-Lenard, 1998, p.82, cit. por Wood et al., 2008).

Outra alternativa para medir Autenticidade de acordo com esta abordagem é o modelo de (Kernis & Goldman, 2006) que, influenciados pela visão humanística e pela SDT, criaram o Inventário da Autenticidade (*The Authenticity Inventory*) e propuseram um modelo com quatro componentes, as quais são: confiança e consciência nos próprios estados internos e traços de personalidade; comportamento autodeterminado e uma orientação relacional que

valoriza a verdade e a abertura ao outro e à experiência; e, processamento sem viés de informações com relevância para o próprio.

A Importância da Autenticidade

Há muito tempo que a Autenticidade é considerada pela Psicologia e pela Filosofia, como um elemento essencial para o Bem-Estar. A evidência demonstra que a Autenticidade pode variar dependendo de fatores contextuais e situacionais, por exemplo, o estudo de Robinson et al. (2013) demonstrou que, na população do seu estudo, as pessoas eram mais autênticas com os seus amigos e parceiros, do que com os seus pais; que as mulheres eram mais autênticas do que os homens em relações românticas; e, que os estudantes do sexo masculino eram mais autênticos com o *staff* acadêmico do que as estudantes do sexo feminino.

Há ainda evidência que associa diretamente a Autenticidade a um maior Bem-Estar em diversos contextos (Kernis & Goldman, 2006, Wood et al., 2008), e também a vários resultados positivos, como por exemplo: maior Bem-Estar nas relações interpessoais (Brunell et al., 2010); maior autoestima e suporte social e menor narcisismo e ansiedade (Twomey & O'Reilly, 2017, cit. por Sutton, 2020); maior satisfação e performance no trabalho (Van Den Bosch & Taris, 2014); maior comprometimento no trabalho e menor rotatividade (Cable et al., 2013); redução da tensão no trabalho (Knoll et al., 2015, cit. por Sutton, 2020).

A Autenticidade pode ser também um importante fator de proteção: na gestão de conflitos interpessoais (Wickham et al., 2016), para lidar com o impacto negativo associado com a identidade de imigrante (Zhang & Noels, 2013), com o estigma associado à comunidade LGBTQI+ (Riggle et al., 2017); e, ainda, segundo (Luthar & Ciciolla, 2015) uma pessoa sentir-se autêntica nas relações é um fator de proteção para mulheres a enfrentar os desafios na maternidade.

As Orientações para o Bem-estar, a Autenticidade e o Florescimento Psicológico

Neste estudo serão estudadas as relações entre três variáveis: Orientações para o Bem-Estar, a Autenticidade e o Florescimento Psicológico. Nesse sentido, é essencial perceber a relação entre elas.

Existem quatro abordagens principais de Orientações para o Bem-Estar (LeFebvre & Huta, 2021), sendo que estas representam as prioridades e os propósitos habituais da pessoa face ao Bem-Estar e podem ser estudadas como variáveis preditoras do comportamento ou como resultado do mesmo (Huta & Waterman, 2014). As referidas Orientações são: a Orientação Eudaimónica; a Orientação Hedónica, subdividida em Orientação Hedónica de Prazer e Orientação Hedónica de Conforto; e, a Orientação Extrínseca (LeFebvre & Huta, 2021). As três primeiras estão muitas vezes associadas ao incremento do Bem-Estar e a benefícios para a pessoa que as manifesta (Huta & Ryan, 2010; Huta, 2016); já a Orientação Extrínseca, está frequentemente associada a aspectos negativos no que diz respeito ao Bem-Estar (Sheldon et al., 2004).

Especificamente, a Orientação Eudaimónica é mais associada ao Bem-Estar a longo-prazo (Huta, 2016) e remete para a busca de Autenticidade, crescimento (*growth*), significado e excelência (Huta & Waterman, 2014; LeFebvre & Huta, 2021).

Já o Florescimento Psicológico é sinónimo de elevados níveis de Bem-Estar mental e é a combinação de se sentir bem e funcionar eficientemente (Huppert & So, 2009). Este construto ao compreender as dimensões de sentir-se bem e funcionar bem, integra as duas concepções sobre o Bem-Estar, a Hedonia e Eudaimonia, respectivamente (Huta, 2015).

Por sua vez, a Autenticidade significa compreender o seu verdadeiro *self* e os seus valores mais profundos, estar em contacto com os mesmos e agir em conformidade com eles (Schlegel et al., 2011). Por um lado, a Autenticidade é um dos elementos da Eudaimonia e da Orientação Eudaimónica para o Bem-Estar (Huta, 2015). Por outro lado, segundo Sheldon (2009), que comparou as concepções do funcionamento ótimo (concepções *true self* e *trait self*), demonstrou que sentir-se autêntico em vários domínios da vida, como na qualidade de filho, amigo, parceiro romântico e estudante, foi preditor de um funcionamento positivo nesses domínios.

Perante toda esta evidência teórica e empírica é possível compreender que existe uma relação entre as Orientações para o Bem-Estar e o Florescimento Psicológico, entre as Orientações para o Bem-Estar e a Autenticidade e, entre o Florescimento Psicológico e a Autenticidade. É então possível verificar que há fundamentação para este estudo.

Para além disto, não há evidência de um estudo com o objetivo do presente, ou seja, o de tentar perceber o papel mediador da Autenticidade na relação entre as Orientações para o Bem-Estar e o Florescimento Psicológico, o que mais reforça a pertinência do mesmo.

Através da análise de mediação que será realizada neste estudo espera-se que na presença da Autenticidade como mediador, a relação entre as Orientações para o Bem-Estar e o Florescimento Psicológico enfraqueça, em detrimento de quando nenhum mediador é considerado.

A escolha dos instrumentos de medida para este estudo tiveram em conta alguns critérios, como: boas qualidades psicométricas das escalas; a formulação dos itens; a existência de validação para a população portuguesa; e, a dimensão da escala. Sendo assim, a escala de Orientações para o Bem-Estar HEEMA (LeFebvre & Huta, 2021) e a Escala de Autenticidade (Wood et al., 2008) são multidimensionais. Já a Escala de Florescimento Psicológico (Diener et al., 2010b) é unidimensional. Apesar desta última escala não permitir medir as facetas do Bem-Estar separadamente, dá uma visão global do funcionamento positivo em vários domínios considerados importantes (Diener et al., 2010a).

Objetivos e Hipóteses

Tendo em conta a evidência encontrada na literatura, o objetivo principal deste estudo é então perceber o papel mediador da Autenticidade na relação entre cada uma das Orientações para o Bem-Estar, Orientação Eudaimónica, Orientação Hedónica e Orientação Extrínseca e o Florescimento Psicológico. Mais concretamente, perceber se se verifica a relação entre as Orientações para o Bem-Estar, considerando as dimensões Orientação Eudaimónica, Orientação Hedónica e Orientação Extrínseca, com a Autenticidade e o Florescimento Psicológico e, qual a direção e intensidade da mesma. Assim como, se se constata a relação entre a Autenticidade e o Florescimento Psicológico e, qual a direção e intensidade da mesma.

Nesse sentido seis hipóteses são colocadas:

Hipótese 1: As Orientações para o Bem-Estar, considerando as dimensões Orientação Eudaimónica, Orientação Hedónica e Orientação Extrínseca, estão relacionadas com o Florescimento Psicológico.

Hipótese 2: As Orientações para o Bem-Estar, considerando as dimensões Orientação Eudaimónica, Orientação Hedónica e Orientação Extrínseca, estão relacionadas com a Autenticidade.

Hipótese 3: A Autenticidade, considerando as dimensões Viver Autêntico, Aceitação da Influência Externa e Autoalienação, está relacionada com o Florescimento Psicológico.

Hipótese 4: É esperado que a Autenticidade tenha um papel mediador na relação entre a Orientação Eudaimónica para o Bem-Estar e o Florescimento Psicológico.

Hipótese 5: É esperado que a Autenticidade não tenha um papel mediador na relação entre a Orientação Hedónica para o Bem-Estar e o Florescimento Psicológico.

Hipótese 6: É esperado que a Autenticidade não tenha um papel mediador na relação entre a Orientação Extrínseca para o Bem-Estar e o Florescimento Psicológico.

2. Método

2.1. Delineamento

Este é um estudo de carácter correlacional com um delineamento transversal, o que significa que os dados foram recolhidos de vários participantes diferentes, apenas em um momento no tempo, com o intuito de analisar a relação entre as variáveis nesse momento específico.

2.2 Participantes

Os critérios de inclusão para este estudo foram: indivíduos maiores de 18 anos e com compreensão da língua portuguesa. A amostragem foi não probabilística, por conveniência e de propagação geométrica (*snowball*).

A amostra deste estudo é constituída por 324 participantes, com idades compreendidas entre os 18 e os 82 anos ($M = 48.17$; $DP = 16.33$). A maior parte dos participantes foram mulheres ($n = 234$; 72.2%); casado(a)/união de facto ($n = 159$; 49.1%); sem filhos ($n = 130$; 40.1%); com licenciatura de 3 ou 4 anos ($n = 143$; 44.1%); trabalhadores ($n = 178$; 54,9%); e, sem doença física e/ou mental diagnosticada ($n = 213$; 65.7%).

Tabela 1

Características sociodemográficas da amostra

		Frequência	%
Género	Feminino	234	72.2
	Masculino	76	23.5
	Outro	2	.
	Total	312	96.3
Estado Civil	Solteiro(a)	110	34.0
	Casado(a)/União de facto	159	49.1
	Divorciado(a)/Separado(a)	35	10.8
	Viúvo(a)	6	1.9
	Outro	1	.3
Número de Filhos	.00	130	40.1
	1.00	48	14.8
	2.00	96	29.6

	3.00	29	9.0
	4.00	5	1.5
	5.00	2	.6
Habilitações Literárias	3º Ciclo (7º ao 9º ano)	2	.6
	Ensino secundário (10º ao 12º ano)	52	16.0
	Licenciatura (3 ou 4 anos)	143	44.1
	Mestrado (5 ou 7 anos)	94	29.0
	Doutoramento	17	5.2
Situação Profissional	Trabalhador	178	54.9
	Trabalhador-Estudante	27	8.3
	Reformado	48	14.8
	Desempregado	10	3.1
	Outro	39	12.0
Doença	Sim	97	29.9
	Não	213	65.7

2.3. Instrumentos

Para a concretização deste estudo foram utilizados os seguintes instrumentos:

2.3.1. *Questionário Sociodemográfico*

No *Questionário sociodemográfico* foram recolhidos dados como: sexo; idade; estado civil; número de filhos e respetivas idades; profissão e cargo; habilitações literárias e; o diagnóstico de eventual doença e qual.

2.3.2. *Hedonic, Eudaimonic, and Extrinsic Motives for Activities (HEEMA)*

A escala HEEMA (ver Anexo 2), *Hedonic, Eudaimonic, and Extrinsic Motives for Activities*, mede as Orientações/Motivações para o Bem-Estar usando as escalas Eudaimónica, Hedónica e Extrínseca (LeFebvre & Huta, 2021). É uma versão ampliada da escala HEMA-R, ou seja, para além de medir as Orientações Hedónica e Eudaimónica, mede também a dimensão Extrínseca das Orientações para o Bem-Estar. É composta por 16 itens, organizados em três subescalas: a subescala de Orientação Eudaimónica, composta pelos itens 2, 3, 5, 8,

10; a subescala de Orientação Hedónica, constituída pelos itens 1, 4, 6, 7, 9, 16 (este último opcional); e, a subescala de Orientação Extrínseca consiste nos itens 11, 12, 13, 14, 15. Os participantes receberam a seguinte instrução: *“Independentemente de conseguir ou não realizar com sucesso o seu objetivo, identifique em que grau ou em que medida tipicamente realiza as suas atividades com cada uma das seguintes intenções.”*. As respostas são dadas numa escala de *likert* de sete pontos (sendo 1-de maneira nenhuma e 7-muito).

Na análise fatorial exploratória da escala (AFE) da escala HEEMA, não obstante apenas três valores *eigenvalues* tenham sido superiores a 1 e tenham sido suficientes para atingir comunalidades acima de 0.40 e uma percentagem total de variância explicada maior do que de 50%, em termos teóricos os autores esperavam uma solução de quatro fatores e, por isso mesmo, decidiram manter a estrutura da escala com quatro fatores. A solução de três fatores que surgiu na AFE separou os itens em Orientação Eudaimónica, Orientação Hedónica e Orientação Extrínseca, sendo que os itens da Orientação Hedónica de Prazer e Orientação Hedónica de Conforto fundiram-se num único fator, denominado Orientação Hedónica (LeFebvre & Huta, 2021). A solução de três fatores foi a utilizada no presente estudo.

No artigo de validação da HEEMA, a estrutura da escala com quatro fatores apresentou bons níveis de consistência interna: Orientação Eudaimónica ($\alpha = 0.84$), Orientação Hedónica de Prazer ($\alpha = 0.82$), Orientação Hedónica de Conforto ($\alpha = 0.79$) e Orientação Extrínseca ($\alpha = 0.91$) (LeFebvre & Huta, 2021).

Para a cotação de cada uma das dimensões é feita a média dos itens por fator.

2.3.3. Escala de Autenticidade

A Escala de Autenticidade (Wood et al., 2008) (em anexo 3) é um instrumento para medir Autenticidade na sua concepção tripartida, compreendendo as dimensões Viver Autêntico, Aceitação da Influência Externa e Autoalienação. É composta por 12 itens, divididos em três subescalas, com 4 itens cada uma: a subescala Viver Autêntico, é composta pelos itens 1, 8, 9, e 11; a subescala Aceitação da Influência Externa pelos itens 3, 4, 5, e 6; e a subescala Autoalienação pelos itens 2, 7, 10, e 12. Os participantes receberam a seguinte instrução: *“Por favor, leia as seguintes afirmações como referentes a si mesmo, considerando 1 (não me descreve de modo nenhum) e 7 (descreve-me muito bem). Assinale cada uma das afirmações de acordo com a maneira como se vê, como pessoa. Não existem respostas certas nem erradas. Assinale o que lhe parece ser mais habitual em si. Não há limite de tempo para*

preencher esta escala.”. As respostas são dadas numa escala de *likert* de sete pontos (sendo 1-não me descreve de modo nenhum e 7-descreve-me muito bem). A cotação é feita somando os *scores* obtidos, variando de 1 a 7, para todos os 12 itens. Os itens das subescalas Aceitação da Influência Externa e Autoalienação são cotados de forma invertida, quando se calcula o valor de escala total. Quando se faz a cotação de cada subescala individualmente, não se invertem os itens. Os resultados da escala total podem variar entre 12 e 84. Foi validada para a população portuguesa por Balbino et al. (2019) apresentando em todas as dimensões níveis de consistência interna dentro de valores aceitáveis: Viver Autêntico ($\alpha = 0.70$), Aceitação de influência externa ($\alpha = 0.80$) e Autoalienação ($\alpha = 0.80$). Para a escala total, a Escala de Autenticidade obteve um alfa de Cronbach de $\alpha = 0.73$.

2.3.4. Escala de Florescimento Psicológico

A Escala de Florescimento Psicológico (Diener et al., 2010b) dá uma medida única de Bem-Estar psicológico e foi desenhada para medir a auto-percepção de sucesso e funcionamento em áreas importantes da vida, como por exemplo auto-estima, propósito, otimismo e relações. É composta por 8 itens e foi validada para a população portuguesa por (Junça Silva & Caetano, 2013). Os participantes receberam a seguinte instrução: *“Considerando os níveis indicados abaixo (1-7), selecione o número que melhor reflete a sua opinião. Não existem respostas certas ou erradas, mas sim a sua resposta. Por isso, responda com a máxima sinceridade, pois todas as respostas serão confidenciais. Em seguida apresentam-se algumas afirmações com as quais pode discordar ou concordar. Assinale, por favor, em que medida concorda ou discorda com cada uma delas.”* As respostas são dadas numa escala de *likert* de sete pontos (1-Discordo Completamente até 7-Concordo Completamente). A cotação é feita somando os *scores* obtidos, variando de 1 a 7, para todos os 8 itens. Os resultados totais obtidos podem variar entre 8 e 56. Nenhum dos itens é cotado de forma invertida. Foi validada para a população portuguesa por Junça Silva & Caetano (2013) com um bom nível de consistência interna na amostra I do estudo ($\alpha = 0.83$) e um nível de consistência interna aceitável na amostra II do estudo ($\alpha = 0.78$).

2.4. Procedimento

A investigadora entrou em contato com potenciais participantes que obedeciam aos critérios de inclusão. Foi pedido aos mesmos que divulgassem pela sua rede de contactos o estudo, por forma a convidar outras pessoas a participarem.

Os participantes responderam a um questionário *online* na plataforma QualtricsXM (ver Anexo 1). Na primeira página do questionário foi apresentada uma breve explicação do estudo e o consentimento informado. Depois de darem o seu consentimento, os participantes responderam às perguntas. Os instrumentos utilizados foram: *Questionário Sociodemográfico*; *HEEMA* (LeFebvre & Huta, 2021); *Escala de Autenticidade* (Wood et al., 2008); e *Flourishing Scale* (FS) (Diener et al., 2010b). Alguns questionários tiveram de ser excluídos total ou parcialmente, devido a respostas incompletas. A distribuição do *link* para resposta ao questionário começou dia 9 de Fevereiro de 2024 e terminou dia 4 de Maio de 2024.

Este estudo recebeu a aprovação da comissão de ética do ISPA – Instituto Universitário das Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida.

2.4.1 Análise de dados

Depois de recolhidos os dados, os mesmos foram exportados para o *IBM SPSS Statistics* (versão 29.0.2.0).

Foi feita a análise fatorial exploratória (AFE) no *IBM SPSS Statistics* (versão 29.0.2.0) da escala HEEMA, Escala de Autenticidade e da Escala de Florescimento Psicológico. Considerou-se o *KMO* como medida de homogeneidade das variáveis, sendo que um valor a partir de 0.8 foi considerado como boa recomendação relativamente à AFE. Considerou-se ainda que um teste de Esfericidade de Bartlett com um $p < 0.05$, permitia concluir que as variáveis estavam correlacionadas significativamente, logo, que a recomendação para prosseguir com a AFE era boa. Foram ainda analisadas as comunalidades, para perceber que fração da variância de cada variável era explicada pelos fatores retidos e considerou-se que um valor a partir de 50% era apropriado para descrever a estrutura correlacional latente entre os itens. Na análise da variância total explicada, seguiu-se a regra de retenção dos fatores com valores de *eigenvalue* superior a 1 (Marôco, 2018). Para a extração dos fatores foi feita uma rotação *Oblimin* com Normalização *Kaiser*, considerando-se a saturação de um item a determinado fator conforme o maior valor apresentado.

Como na escala HEEMA alguns itens não saturaram nos fatores originais da escala, foi feita uma análise fatorial confirmatória no *Jamovi* (versão 2.5.7.0) para verificar a qualidade do ajustamento do modelo. Nesse sentido, verificou-se a estatística χ^2 (qui quadrado) e como critério seguiu-se que, se pequena e com $p > 0.05$, o modelo era um bom ajuste aos dados. No entanto, a estatística χ^2 é bastante sensível ao tamanho da amostra e por isso foram avaliados outros índices de ajustamento do modelo (Kline, 2011). Considerou-se que um ajuste satisfatório do modelo era indicado por CFI (*Comparative Fit Index*) ≥ 0.9 , TLI (Tucker-Lewis *Index*) ≥ 0.9 , SRMR (*Standardized Root Mean Squared Residual*) < 0.08 e RMSEA (*Root Mean Square Error of Approximation*) < 0.1 com 90% de confiança (Marôco, 2018; Şahin & Aybek, 2019).

Uma vez verificada a estrutura das variáveis, foi analisada a fiabilidade da escala HEEMA, Escala de Autenticidade, Escala de Florescimento Psicológico e das respectivas subescalas no *IBM SPSS Statistics* (versão 29.0.2.0), considerando-se um nível de consistência interna aceitável um Alpha de Cronbach a partir de 0.7. Analisou-se ainda as estatísticas descritivas das variáveis em estudo, através das medidas de dispersão e tendência central mais pertinentes: média, desvio-padrão, variância, máximo e mínimo.

Relativamente ao estudo de mediação, para que seja possível afirmar que uma variável funciona como um mediador, as seguintes condições têm de ser atendidas: variações nos níveis da variável antecedente são responsáveis, de forma significativa, por variações no mediador (*trajetória c'*); variações no mediador são responsáveis, de forma significativa, por variações na variável consequente ou critério (*trajetória b*); e, quando os *trajetórias a* e *b* são controlados, uma relação anterior e, com significância estatística, entre a variável antecedente e consequente diminui a sua capacidade explicativa, ou seja, quando se adiciona uma variável mediadora ao modelo, a importância da variável antecedente diminui (ver Figura 1). No que diz respeito a esta última condição, quando a *trajetória c'* é zero temos fortes evidências de um único e dominante mediador. Se não for zero, isso significa a influência de múltiplos fatores de mediação. Como em Psicologia, a maioria dos fenómenos têm múltiplas causas, é mais realista considerar mediadores que diminuam significativamente a relação entre a variável antecedente e consequente, em vez de a eliminar completamente (Baron & Kenny, 1986).

Sendo assim, para avançar para uma análise de mediação e perceber o papel mediador da Autenticidade na relação entre cada uma das Orientações para o Bem-estar, Orientação Eudaimónica, Orientação Hedónica e Orientação Extrínseca e, o Florescimento Psicológico,

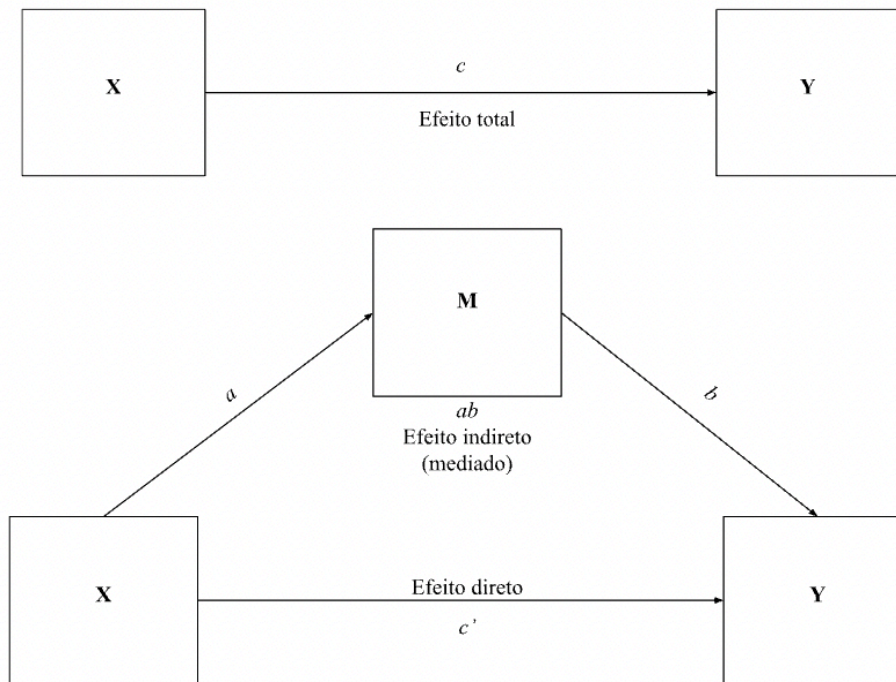
tal como ilustrado na Figura 1, foi necessário verificar a pré-existência de três relações: a variável antecedente devia ter relação significativa com o mediador; a variável antecedente devia ter relação significativa com a variável consequente; e, o mediador devia ter relação significativa com a variável consequente (Baron & Kenny, 1986).

Tendo isto em conta, para a aferir a relação entre as variáveis Orientação Eudaimónica, Orientação Hedónica, Orientação Extrínseca, Florescimento Psicológico e Autenticidade procedeu-se à análise do modelo de regressão linear com o *IBM SPSS Statistics* (versão 29.0.2.0). Para esta análise verificou-se o coeficiente de determinação ajustado (R^2a) para perceber que percentagem da variância da variável consequente que era explicada pelo modelo. Com a ANOVA de regressão obteve-se a estatística de teste (F), sendo que com um $p < 0.05$ considerou-se o modelo significativo. A análise dos coeficientes de regressão estandardizados permitiu concluir a contribuição relativa de cada variável antecedente para explicar a variável consequente. Para um β com um $p < 0.05$ considerou-se que a variável antecedente afetava significativamente a variável consequente, sendo estas as relações consideradas relevantes. Considerou-se ainda que quanto maior o valor de β maior a contribuição (Marôco, 2018).

Uma vez verificada a pré-existência de relação entre as variáveis, procedeu-se à análise de mediação com o *PROCESS* para *SPSS* (V4.2) considerou-se que o modelo e as relações entre as variáveis do modelo (efeito direto, efeito indireto e efeito total) eram significativos com valores de $p < 0.05$. Considerou-se ainda o R^2 para aferir que percentagem da variância da variável consequente era explicada pelo modelo. Para perceber a existência ou não de mediação, o efeito indireto da variável antecedente na variável consequente mediado pelo mediador foi testado pelo método *bootstrapping*. Considerou-se que com um intervalo de confiança de 95%, e obtidas 5.000 amostras de *bootstrap*, se o IC do *bootstrap* não contemplasse *zero*, tal demonstrava mediação. E, por último, para perceber se a mediação era parcial ou total, seguiu-se o seguinte critério: se $c' < c$ ($p < 0.05$) verificava-se uma mediação parcial, se $c' = 0$ então mediação total ($p < 0.05$) (Hayes, 2018).

Figura 1

Modelo de mediação simples (Hayes, 2018)



3. Resultados

3.1. Análise Fatorial Exploratória das Escalas HEEMA, Escala de Autenticidade e Escala de Florescimento Psicológico e, Análise Fatorial Confirmatória da Escala HEEMA

Na análise fatorial exploratória (AFE) da escala HEEMA, verifica-se um valor do *KMO* de 0.868 e na escala Escala de Autenticidade, um valor do *KMO* de 0.831. Sendo assim é possível prosseguir com a AFE. O teste de Esfericidade de Bartlett apresenta um $p < 0.001$ para as duas escalas, concluindo-se assim que as variáveis estão correlacionadas significativamente, ou seja, a recomendação para prosseguir com a AFE é boa.

Na escala HEEMA, em termos de comunalidades, os itens 2 e 16, apresentam uma variância abaixo de 50% (49.3% e 49.1% respetivamente), todos os demais acima de 50%, ou seja, os fatores retidos são apropriados para descrever a estrutura correlacional latente entre os itens, no entanto, as variáveis *pior* explicadas pela solução fatorial obtida na AFE são os itens 2 e 16. Na análise da variância total explicada, de acordo com a regra de retenção dos fatores com valores de *eigenvalue* superior a 1, foram retidos 3 fatores que explicam cerca de 61.2% da variabilidade total. O fator 1 explica 36.5% da variância total, o fator 2 explica 15.9% da variância total e, o fator 3 explica 8.7 % da variância total. Com estes valores é sensato decidir a favor de 3 fatores. De acordo com a rotação *Oblimin* com Normalização *Kaiser* e, tal como se pode observar na Tabela 2, o primeiro fator apresenta pesos fatoriais elevados com os itens 2, 3, 5, 6, 8, 10 e 16; o segundo fator 11, 12, 13, 14 e 15; e, o terceiro fator com 1, 4, 7, 9. Assim o primeiro fator é designado como Orientação Eudaimónica, o segundo fator como Orientação Extrínseca e o terceiro fator como Orientação Hedónica. Na estrutura original da escala, os itens 6 e 16 saturam com o fator 3, Orientação Hedónica, ao contrário de nesta AFE que saturam com o fator 1, Orientação Eudaimónica. Neste caso, os itens 9, 11 e 16 saturam em dois fatores, refletindo o fato de que o desempenho nestes dois itens pode ser explicado pelos dois fatores, mas com pesos diferentes.

Tabela 2*Análise Fatorial Exploratória da Escala HEEMA*

	Componente		
	1	2	3
3. Procurar concretizar ou colocar em prática as suas convicções?	.884		
5. Procurar aspirar à excelência ou atingir um ideal pessoal?	.818		
8. Procurar usar o melhor que há em si, as suas qualidades?	.789		
2. Procurar desenvolver uma competência, aprender a fazer algo, ou compreender algo?	.697		
10. Procurar contribuir para o Bem-Estar dos outros ou do mundo à volta?	.633		
6. Procurar satisfação ou regozijo?	.494		
16. Procurar tornar as coisas confortáveis?	.399		.370
13. Procurar ter poder e domínio sobre os outros?		.861	
12. Procurar ter elevado status/estatuto social e prestígio?		.823	
14. Procurar ser admirado(a) e conhecido(a)?		.812	
15. Procurar ser popular e ter uma imagem social atrativa?		.799	
11. Procurar ter muito dinheiro e boas posses/bons bens materiais?		.596	.335
1. Procurar relaxar?			.822
7. Procurar "ir com calma", descontrair?			.788
4. Procurar obter momentos de prazer?			.705
9. Procurar divertir-se?	.328		.570

Nota. Método de Extração: Análise de Componente Principal. Método de Rotação: Oblimin com Normalização Kaiser. Rotação convergiu em 7 *iterations*.

Quando foi feita a AFE, o item 6 saturou na Orientação Eudaimónica, ao contrário do modelo original onde saturou na Orientação Hedónica. Por este motivo e, porque analisando a sua validade facial o item refere “satisfação”, logo pode ser confundido com a concepção de Orientação Eudaimónica, foi efetuada uma AFC no sentido de apurar o ajustamento do modelo original e posteriormente feita outra AFC agora com o item 6 alocado na Orientação Eudaimónica. Quanto ao item 16, que saturou nos dois fatores, mas mais na Orientação Eudaimónica, ainda assim foi decidido mantê-lo na Orientação Hedónica, porque analisando a

validade facial do item, o item diz "tornar as coisas confortáveis", remete mais para o conceito de Orientação Hedónica.

Tal como ilustra a Tabela 3, na AFC o ajustamento do modelo da escala HEEMA apresenta um $\chi^2 = 400$ ($p < 0.001$), indicando que o modelo pode ter um mau ajustamento. Quanto às demais medidas de ajustamento, todas indicam um ajustamento não satisfatório do modelo, com CFI = 0.854; TLI = 0.826; SRMR = 0.0823; e, RMSEA = 0.102 com 90% de confiança. Na AFC o ajustamento do modelo da escala HEEMA alocando o item 6 na Orientação Eudaimónica apresenta um $\chi^2 = 411$ ($p < 0.001$), indicando que o modelo pode ter um mau ajustamento. Quanto às demais medidas de ajustamento, todas indicam um ajustamento não satisfatório do modelo, com CFI = 0.848; TLI = 0.820; SRMR = 0.0820; e, RMSEA = 0.104 com 90% de confiança.

Como os indicadores de ajustamento do modelo com a estrutura original ou com o item 6 alocado no fator da Orientação Eudaimónica são em ambos os casos insatisfatórios e muito próximos, resolveu-se fazer a restante análise estatística com a estrutura que surgiu na análise fatorial exploratória.

Tabela 3

Índices de ajustamento da HEEMA (original) e da HEEMA com o item 6 alocado

	χ^2	CFI	TLI	SRMR	RMSEA
HEEMA	400**	0.854	0.826	0.0823	0.102
HEEMA-it.6	411**	0.848	0.820	0.0820	0.104

Nota. CFI = comparative fit index; TLI = Tucker-Lewis index; SRMR = standardized root mean square residual; RMSEA = root mean square error of approximation.

** $p < 0.001$

Na Escala de Autenticidade, em termos de comunalidades, os itens 1 e 12, apresentam uma variância abaixo de 50% (30.0% e 47.0% respetivamente), todos os demais acima de 50%, ou seja, os fatores retidos são apropriados para descrever a estrutura correlacional latente entre os itens, no entanto, as variáveis *pior* explicadas pela solução fatorial obtida na AFE são os itens 1 e 12. Na análise da variância total explicada, de acordo com a regra de retenção dos fatores com valores de *Eigenvalue* superior a 1, foram retidos 3 fatores que

explicam cerca de 62.8% da variabilidade total. O fator 1 explica 35.8% da variância total, o fator 2 explica 15% da variância total e, o fator 3 explica 12.1 % da variância total. Com estes valores é sensato decidir a favor de 3 fatores. De acordo com a rotação Oblimin com Normalização Kaiser e, tal como se pode observar na Tabela 4, o primeiro fator apresenta pesos fatoriais elevados com os itens 3, 4, 5 e 6; o segundo fator 1, 8, 9 e 11; e, o terceiro fator com 2, 7, 10 e 12. Assim o primeiro fator é designado como Aceitação da Influência Externa , o segundo fator como Viver Autêntico e o terceiro fator como Autoalienação. O item 7 satura em dois fatores, refletindo o fato de que o seu desempenho pode ser explicado pelos dois fatores, mas com pesos diferentes. Nesta AFE é confirmada a estrutura original da escala.

Tabela 4

Análise Fatorial Exploratória da Escala de Autenticidade

	Componente		
	1	2	3
1. Acho que é melhor ser fiel a si mesmo do que ser popular.		.549	
2. Não sei como verdadeiramente me sinto no meu interior.			.780
3. Sou fortemente influenciado pelas opiniões dos outros.	.829		
4. Frequentemente faço o que as outras pessoas me dizem para fazer.	.838		
5. Sinto sempre que devo fazer o que os outros esperam de mim.	.755		
6. As outras pessoas influenciam-me fortemente.	.911		
7. Tenho a impressão que não me conheço muito bem.	.340		.517
8. Mantenho-me sempre fiel ao que acredito.		.851	
9. Sou verdadeiro comigo mesmo na maioria das situações.		.811	
10. Não me sinto em contacto com o meu verdadeiro "eu".			.831
11. Vivo de acordo com os meus valores e crenças.		.750	
12. Sinto-me alheado de mim mesmo.			.708

Nota. Método de Extração: Análise de Componente Principal. Rotation Método de Rotação: Oblimin com Normalização Kaiser. Rotação convergiu em 7 iterations

Na Escala de Florescimento Psicológico, em termos de comunalidades, os itens 1, 2 e 4, apresentam uma variância abaixo de 50% (49.6%, 43.1% e 49.1% respetivamente), todos os demais acima de 50%, ou seja, os fatores retidos são apropriados para descrever a estrutura

correlacional latente entre os itens, no entanto, as variáveis *pior* explicadas pela solução fatorial obtida na AFE são os itens 1, 2 e 4. Na análise da variância total explicada, de acordo com a regra de retenção dos fatores com valores de *Eigenvalue* superior a 1, foi retido 1 fator que explica cerca de 55.4% da variabilidade total. De acordo com a rotação Oblimin com Normalização Kaiser e, tal como se pode observar na Tabela 5, verifica-se a estrutura de 1 fator, sendo que todos os itens saturam nele. Nesta AFE é confirmada a estrutura original da escala.

Tabela 5

Análise Fatorial Exploratória da Escala de Florescimento Psicológico

	Componente
	1
6. Sou uma boa pessoa e vivo uma boa vida.	.807
7. Sou otimista acerca do meu futuro.	.794
3. Estou envolvido e interessado nas minhas atividades diárias.	.785
5. Sou competente e capaz de fazer as atividades que são importantes para mim.	.751
8. As pessoas respeitam-me.	.741
1. Levo uma vida com propósito e significado.	.704
4. Contribuo activamente para a felicidade e Bem-Estar dos outros.	.701
2. As minhas relações sociais dão-me suporte e são recompensadoras.	.656

Nota. Método de Extração: Análise de Componente Principal. 1 componente extraído.

3.2 Fiabilidade das Escalas HEEMA, Escala de Autenticidade e Escala de Florescimento Psicológico

Como se pode verificar na Tabela 6, neste estudo a escala HEEMA, a Escala de Autenticidade e a Escala de Florescimento Psicológico, apresentaram boas qualidades psicométricas, com um bom nível de consistência interna.

As três subescalas da HEEMA também apresentaram um bom nível de consistência interna. Das três subescalas da Escala de Autenticidade, a subescala Viver Autêntico e

Autoalienação apresentaram um nível de consistência interna aceitável e, a subescala Aceitação da Influência Externa, um bom nível de consistência interna.

Tabela 6

Fiabilidade das Escalas HEEMA, Escala de Autenticidade e Escala de Florescimento Psicológico e das suas subescalas

	N	Alpha de Cronbach α
Escala HEEMA	283	0.874
Subescala Orientação Eudaimónica	283	0.846
Subescala Orientação Hedónica	283	0.801
Subescala Orientação Extrínseca	283	0.844
Escala de Autenticidade Total	275	0.823
Subescala Viver Autêntico	275	0.740
Subescala Aceitação da Influência Externa	275	0.853
Subescala Autoalienação	275	0.747
Escala de Florescimento Psicológico	275	0.882

3.3 Estatísticas descritivas das variáveis em estudo

Na Tabela 7, encontram-se as estatísticas descritivas das variáveis em estudo, onde é possível constatar que na escala HEEMA, a subescala com média mais alta foi a Orientação Eudaimónica, $M = 5.63$ num máximo possível de cotação de $M = 7$. Na Escala de Autenticidade, a subescala com média mais alta foi a Viver Autêntico, $M = 23.34$ num máximo possível de $M = 28$, sendo que a escala total obteve uma média de $M = 64.88$ num máximo possível de cotação de $M = 84$. na Escala de Florescimento Psicológico a média foi de $M = 45.29$ num máximo possível de cotação de $M = 56$.

As variáveis em estudo não cumprem o pressuposto da normalidade de acordo com o teste de Kolmogorov-Smirnov, dado que o $p < 0.001$ (ver Anexo 5).

A análise dos valores da curtose e assimetria permitem afirmar não existir um desvio significativo face à normalidade (ver Tabela 7).

Tabela 7

Estatísticas descritivas das variáveis em estudo

	N	M	D. P.	Variância	Assimetria	Curtose	Mínimo	Máximo
O_Eud	283	5.630	1.009	1.019	- 0.909	0.803	2	7
O_Hed	283	5.322	1.045	1.093	- 0.677	0.386	2	7
O_Extr	283	3.249	1.273	1.621	0.410	-0.370	1	7
EA_T	275	64.880	10.814	116.945	- 0.447	-0.245	31	84
EA_VA	275	23.342	3.863	14.919	- 0.918	0.578	8	28
EA_AIE	275	20.993	5.060	25.606	- 0.626	-0.44	4	28
EA_AA	275	20.546	5.411	29.278	- 0.381	-0.479	4	28
EF	275	45.287	7.394	54.665	-1.075	1.940	11	56

Nota. O_Eud = Subescala Orientação Eudaimónica; O_Hed = Subescala Orientação Hedónica; O_Extr = Subescala Orientação Extrínseca; EA_T= Escala de Autenticidade Total; EA_VA= Subescala Viver Autêntico; EA_AIE= Subescala Aceitação da Influência Externa; EA_AA= Subescala Autoalienação; EF= Escala de Florescimento Psicológico.

3.3. Análise das relações entre as variáveis Orientação Eudaimónica, Orientação Hedónica, Orientação Extrínseca, Florescimento Psicológico e Autenticidade

3.3.1. Relação entre a Orientação Eudaimónica, Orientação Hedónica e Orientação Extrínseca e o Florescimento Psicológico

Conforme se pode constatar através dos resultados da Tabela 8, no modelo de regressão linear ajustado da relação entre as variáveis Orientação Eudaimónica, Orientação

Hedónica e Orientação Extrínseca e o Florescimento Psicológico, o coeficiente de determinação ajustado é $R^2a = 0.422$, ou seja, 42.20% da variabilidade total do Florescimento Psicológico é explicada pelo modelo. Na ANOVA de regressão foi obtido um valor de $F(3, 271) = 67.788$ ($p < 0.001$), o que significa que este modelo é significativo. A análise dos coeficientes de regressão estandardizados permite-nos concluir que a apenas a variável Orientação Eudaimónica apresenta uma contribuição relativa significativa para explicar o Florescimento Psicológico com um $\beta = 0.906$ ($p < 0.001$), isto é, quanto maiores os valores da Orientação Eudaimónica, maiores os valores de Florescimento Psicológico.

Tabela 8

Regressão Linear e Coeficientes da Relação entre as Variáveis Orientação Eudaimónica, Orientação Hedónica e Orientação Extrínseca e a Escala de Florescimento Psicológico

	Coef. Não		I.C. para B a		Coef.	Sig.
	estandardizados		95%		estandardizados	
	B	D.P.	LI	LS	β	
(Constante)	18.206	1.961	14.346	22.066		<.001
Orientação Eudaimónica	6.725	1.959	2.869	10.582	.906	<.001
Orientação Hedónica	-1.701	1.887	-5.415	2.014	-.235	.368
Orientação Extrínseca	-.374	.290	-.946	.197	-.065	.198

$R^2a = 0.422$
 $F(3, 271) = 67.788, p = <.001$

Nota. Variável consequente: Florescimento Psicológico.

LI= Limite Inferior; LS= Limite Superior

3.3.2. Relação entre as Variáveis Orientação Eudaimónica, Orientação Hedónica e Orientação Extrínseca e a Autenticidade Total

Conforme se pode constatar através dos resultados da Tabela 9, no modelo de regressão linear ajustado da relação entre as variáveis Orientação Eudaimónica, Orientação Hedónica e Orientação Extrínseca e a Autenticidade o coeficiente de determinação ajustado é $R^2a = 0.174$, ou seja, 17.40% da variabilidade total da Autenticidade é explicada pelo modelo. Na ANOVA de regressão foi obtido um valor de $F(3, 271) = 20.277$ ($p < 0.001$), o que significa que este modelo é significativo. A análise dos coeficientes de regressão

estandardizados permite-nos concluir que apenas as variáveis Orientação Eudaimónica e Orientação Extrínseca afetam significativamente o comportamento da Autenticidade. A Orientação Eudaimónica é a variável que apresenta maior contributo, com um $\beta = 0.389$ ($p < 0.001$), sendo que quanto maiores os valores da Orientação Eudaimónica, maiores os valores da Autenticidade. Já a Orientação Extrínseca apresenta um contributo menor $\beta = -0.221$ ($p < 0.001$) e no sentido oposto, isto é, quanto maiores os valores da Orientação Extrínseca, menores os valores da Autenticidade.

Tabela 9

Regressão Linear e Coeficientes da Relação entre as Variáveis Orientação Eudaimónica, Orientação Hedónica e Orientação Extrínseca e a Autenticidade

	Coef. Não		I.C. para B a		Coef.	Sig.
	estandardizados		95%		estandardizados	
	B	D.P.	LI	LS	β	
(Constante)	41.433	3.684	34.181	48.686		<.001
Orientação Eudaimónica	4.226	0.768	2.714	5.738	0.389	<.001
Orientação Hedónica	1.069	0.703	-0.314	2.452	0.103	0.129
Orientação Extrínseca	-1.871	0.500	-2.856	-0.886	-0.221	<.001
$R^2a = 0.174$						
$F(3, 271) = 20.277, p = <.001$						

Nota. Variável consequente: Autenticidade

LI= Limite Inferior; LS= Limite Superior

3.3.3. Relação entre as Variáveis Viver Autêntico, Aceitação da Influência Externa e Autoalienação e o Florescimento Psicológico

Conforme se pode constatar através dos resultados da Tabela 10, no modelo de regressão linear ajustado da relação entre variáveis Viver Autêntico, Aceitação da Influência Externa e Autoalienação e o Florescimento Psicológico, o coeficiente de determinação ajustado é $R^2a = 0.331$, ou seja, 33.10% da variabilidade total do Florescimento Psicológico é explicada pelo modelo. Na ANOVA de regressão foi obtido um valor de $F(3, 271) = 46.108$ ($p < 0.001$), o que significa que este modelo é significativo. A análise dos coeficientes de regressão estandardizados permite-nos concluir que apenas as variáveis Viver Autêntico e

Autoalienação afetam significativamente o Florescimento Psicológico. A variável Viver Autêntico é a que apresenta maior contributo, com um $\beta = 0.445$ ($p < 0.001$), sendo que quanto maiores os valores da variável Viver Autêntico, maiores os valores do Florescimento Psicológico. Já a variável Autoalienação apresenta um contributo menor $\beta = -0.294$ ($p < 0.001$) e no sentido oposto, isto é, quanto maiores os valores da variável Autoalienação, menores os valores de Florescimento Psicológico.

Tabela 10

Regressão Linear e Coeficientes da Relação entre as Variáveis Viver Autêntico, Aceitação da Influência Externa e Autoalienação e o Florescimento Psicológico

	Coef. Não		I.C. para B a		Coef.	Sig.
	estandardizados		95%		estandardizados	
	B	D.P.	LI	LS	β	
(Constante)	29.630	2.837	24.045	35.215		<.001
Viver Autêntico	.852	.100	.655	1.050	.445	<.001
Aceitação da Influência Externa	.033	.083	-.131	.196	.022	.694
Autoalienação	-.402	.076	-.552	-.251	-.294	<.001
$R^2a = 0.331$						
$F(3, 271) = 46.108, p = <.001$						

Nota. Variável consequente: Florescimento Psicológico

LI= Limite Inferior; LS= Limite Superior

3.4. Análise do efeito de mediação

3.4.1 O papel mediador da Autenticidade na relação entre a Orientação Eudaimónica e o Florescimento Psicológico

A Tabela 11 e a Figura 2 ilustram a intensidade da relação entre as variáveis, através dos coeficientes de trajetória do modelo de mediação da Autenticidade na relação entre a Orientação Eudaimónica e o Florescimento Psicológico.

Verifica-se que a Orientação Eudaimónica teve um efeito direto positivo e significativo no Florescimento Psicológico (*trajetória c'*) ($\beta = 4.026$, $SE = 0.342$, $p < 0.001$) e que a Autenticidade teve um efeito positivo e significativo no Florescimento Psicológico (*trajetória b*) ($\beta = 0.203$, $SE = 0.032$, $p < 0.001$).

Esta análise de mediação demonstra ainda, por um lado, que a Orientação Eudaimónica prediz de forma significativa a Autenticidade (*trajetória a*) ($\beta = 3.981$, $SE = 0.611$, $R^2 = 0.135$, $F(1, 273) = 42.430$, $p < 0.001$) indicando que 13.5% da variância da Autenticidade é explicada pela Orientação Eudaimónica. Por outro lado, o modelo que contempla a Orientação Eudaimónica e Autenticidade prediz significativamente o Florescimento Psicológico, verificando-se que 50% da variância do Florescimento Psicológico ($R^2 = 0.500$, $F(2, 272) = 136.172$, $p < 0.001$) é explicada por este modelo.

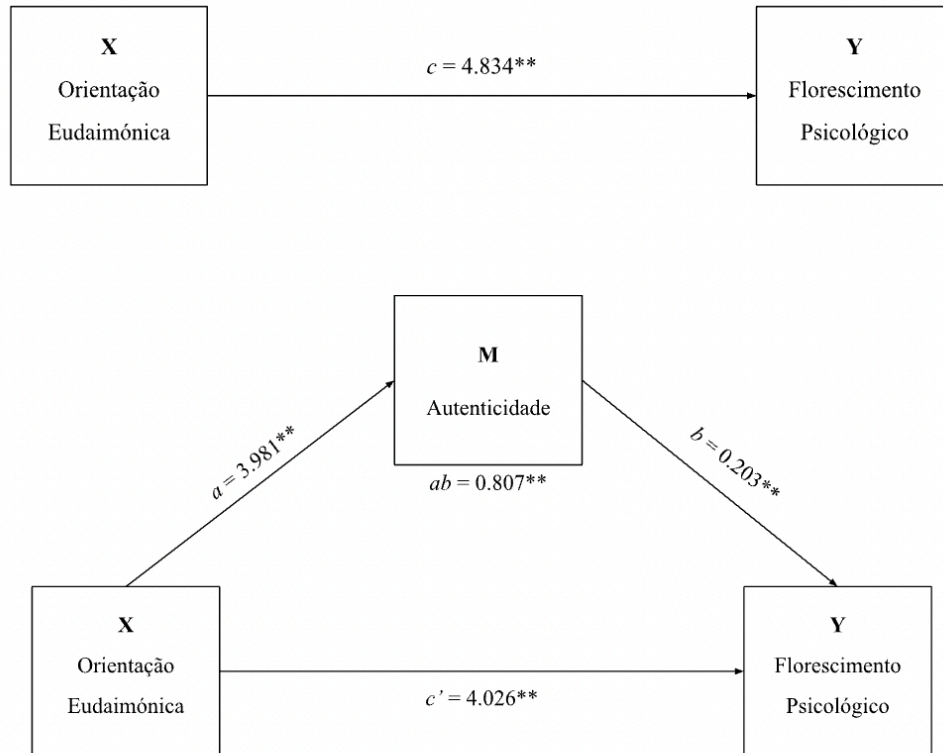
O efeito total da Orientação Eudaimónica no Florescimento Psicológico é positivo e significativo (*trajetória c*) ($\beta = 4.834$, $SE = 0.341$, $p < 0.001$), sendo que 42.4% da variância do Florescimento Psicológico é explicada pela Orientação Eudaimónica ($R^2 = 0.424$, $F(1, 273) = 201.116$, $p < 0.001$).

Por último, o efeito indireto da Orientação Eudaimónica no Florescimento Psicológico mediado pela Autenticidade (*trajetória ab*) foi testado pelo método *bootstrapping* e, com um intervalo de confiança de 95%, foram obtidas 5.000 amostras de *bootstrap*. Dado que o efeito indireto é positivo e que o IC do *bootstrap* está acima de zero, demonstra-se o papel mediador da Autenticidade na relação entre a Orientação Eudaimónica e o Florescimento Psicológico (*trajetória ab*) ($\beta = 0.807$; IC = 0.485 a 1.191). Visto que o efeito direto da Orientação Eudaimónica no Florescimento Psicológico (*trajetória c'*) foi significativo, verifica-se que esta mediação é uma mediação parcial.

Dado ainda que $c' = 4.026 < c = 4.834$ ($p < 0.001$) verifica-se uma mediação parcial da Autenticidade na relação entre a Orientação Eudaimónica e o Florescimento Psicológico.

Figura 2

Modelo de mediação da Autenticidade na Relação entre a Orientação Eudaimónica e o Florescimento Psicológico



Nota. a = efeito direto de X em M; b = efeito direto de M em Y; c' = efeito direto de X em Y; ab = efeito indireto de X em Y mediado por M; c = efeito total de X em Y

** $p < 0.01$

Tabela 11

Coefficientes do modelo de mediação da Autenticidade na Relação entre a Orientação Eudaimónica e o Florescimento Psicológico

Antecedente	Consequente							
	<i>M (Aut)</i>			<i>Y (FP)</i>				
	Coef. β	<i>DP</i>	<i>p</i>	Coef. β	<i>DP</i>	<i>p</i>		
<i>X (O_Eud)</i>	<i>a</i>	3.981	0.611	0.000	<i>c'</i>	4.026	0.342	0.000
<i>M (Aut)</i>		-	-	-	<i>b</i>	0.203	0.032	0.000
Constante	<i>iM</i>	42.402	3.504	0.000	<i>iY</i>	9.398	2.260	0.000
$R^2 = 0.135$				$R^2 = 0.500$				
$F(1, 273) = 42.430, p = 0.000$				$F(2, 272) = 136.172, p = 0.000$				

Nota. O_Eud = Orientação Eudaimónica; Aut = Autenticidade; FP = Florescimento Psicológico; a = efeito direto de X em M; b = efeito direto de M em Y; c' = efeito direto de X em Y

4. Discussão

O estudo sobre a promoção do Bem-Estar pode ter um impacto positivo profundo na sociedade e na forma como cada pessoa escolhe viver a sua vida (Howell et al., 2016). Nesse sentido, este estudo pretende contribuir positivamente para o conhecimento científico sobre Bem-Estar e sobre a forma de promovê-lo.

Este estudo teve como objetivo principal perceber o papel mediador da Autenticidade na relação entre cada uma das Orientações para o Bem-Estar (Eudaimónica, Hedónica e Extrínseca) e o Florescimento Psicológico. Analisou ainda as relações entre as Orientações para o Bem-Estar, a Autenticidade e o Florescimento Psicológico e, qual a direção e intensidade das mesmas.

Tendo em conta a evidência teórica que defende que a Autenticidade é uma componente da concepção Eudaimónica, mas não o é da Hedónica nem da Extrínseca (Huta, 2015), era esperado que a Autenticidade mediasse a relação entre a Orientação Eudaimónica e o Florescimento Psicológico, mas não mediasse a relação entre a Orientação Hedónica e a Orientação Extrínseca e o Florescimento Psicológico.

Na hipótese 1 era esperado que as Orientações para o Bem-Estar, considerando as dimensões Orientação Eudaimónica, Orientação Hedónica e Orientação Extrínseca, estivessem relacionadas com o Florescimento Psicológico. Os resultados permitiram confirmar essa relação. Isto parece significar que quanto maiores forem os níveis de prioridades e propósitos habituais da pessoa face ao Bem-Estar, maiores níveis de Bem-Estar essa pessoa terá na sua vida. Os resultados permitiram também verificar que das três Orientações apenas a Orientação Eudaimónica tem uma relação significativa com o Florescimento Psicológico, sendo que quanto maiores os valores da Orientação Eudaimónica, maiores os valores de Florescimento Psicológico. Isto parece significar que, quanto maior a Orientação da pessoa for no sentido de um Bem-Estar a longo-prazo, na busca pela Autenticidade, crescimento (*growth*), significado e excelência, mais elevados níveis de Bem-Estar essa pessoa terá na sua vida, ou seja, de Florescimento Psicológico. Por um lado, os resultados que permitem concluir a relação significativa entre a Orientação Eudaimónica e o Florescimento Psicológico vão ao encontro da teoria sobre o tema. Por outro lado, os

resultados que permitem concluir não haver uma relação significativa da Orientação Hedónica ou Extrínseca com o Florescimento Psicológico, não parecem ser corroborados pela teoria.

Neste sentido, de acordo com Huta & Ryan (2010) e Huta (2016) a Orientação Eudaimónica e a Orientação Hedónica estão ambas associadas ao aumento do Bem-Estar e a benefícios para a pessoa que as manifesta. Por um lado, a Orientação Eudaimónica está mais associada ao Bem-Estar a longo-prazo e remete para a busca de Autenticidade, crescimento (*growth*), significado e excelência (Huta & Waterman, 2014; LeFebvre & Huta, 2021). Por outro lado, a Orientação Hedónica, mais relacionada com o Bem-Estar a curto-prazo, compreende a busca por prazer, diversão, satisfação, relaxamento, conforto, ausência de dor e alívio (Huta & Waterman, 2014; LeFebvre & Huta, 2021). Já a Orientação Extrínseca remete para a busca pela conquista de poder, popularidade, riqueza, status e imagem, vai no sentido oposto da Orientação Eudaimónica e da Orientação Hedónica e tem mostrado estar negativamente associada com o Bem-Estar (Sheldon et al., 2004; LeFebvre & Huta, 2021). A elevados níveis de Bem-Estar, onde se considera a coexistência de aspectos Hedónicos e Eudaimónicos, dá-se o nome de Florescimento Psicológico (Hone et al., 2014). Dado que a Orientação Eudaimónica e a Orientação Hedónica estão associadas a diferentes experiências de Bem-Estar e a diferentes benefícios, tal sugere que, para que se verifique um Bem-Estar mais completo, é mais importante a presença e combinação de ambas as Orientações, do que só a presença de uma Orientação em particular (Huta, 2016). Também Ryff & Singer (1998, 2000) consideraram que o Bem-Estar advém não só da conquista do prazer, mas de almejar a excelência e atingir o verdadeiro potencial do *self*.

Na hipótese 2 era esperado que as Orientações para o Bem-Estar, considerando as dimensões Orientação Eudaimónica, Orientação Hedónica e Orientação Extrínseca, estivessem relacionadas com a Autenticidade. Os resultados permitiram confirmar essa relação. Isto parece significar que quanto maiores forem os níveis de prioridades e propósitos habituais da pessoa no sentido do Bem-Estar, maiores níveis de Autenticidade a pessoa terá. Os resultados permitiram também verificar que apenas as variáveis Orientação Eudaimónica e Orientação Extrínseca afetaram significativamente o comportamento da Autenticidade. A Orientação Eudaimónica foi a variável que mais afetou, sendo que quanto maiores os valores da Orientação Eudaimónica, maiores os valores da Autenticidade. Já a Orientação Extrínseca afetou menos e no sentido oposto, isto é, quanto maiores os valores da Orientação Extrínseca, menores os valores da Autenticidade, como esperado. Isto parece significar que, por um lado, quanto maior a Orientação da pessoa for no sentido de um Bem-Estar a longo-prazo, na busca

pela Autenticidade, crescimento (*growth*), significado e excelência, mais autêntica essa pessoa será, isto é, mais se vai conhecer a si mesma, ser fiel aos seus valores e viver de acordo com estes. Por outro lado, que quanto maior for a Orientação da pessoa pela conquista de poder, popularidade, riqueza, status e imagem, menos autêntica ela será.

Estes resultados parecem ir ao encontro da teoria, na medida em que a Autenticidade é mencionada na literatura como um elemento da Eudaimonia e não da Hedonia (Huta & Waterman, 2014; Waterman, 1993). Aliás para Huta (2015), a Autenticidade é um elemento da Eudaimonia e, ao mesmo tempo, tal como os outros elementos, adotado simplesmente porque faz sentido, como um fim em si mesmo. Segundo Huta & Waterman (2014) e LeFebvre & Huta (2021) a Orientação Eudaimónica remete para a busca de Autenticidade, crescimento (*growth*), significado e excelência. Já a Orientação Extrínseca, que remete para a busca pela conquista de poder, popularidade, riqueza, status e imagem, está negativamente associada com o Bem-Estar (LeFebvre & Huta, 2021) e vai no sentido oposto ao da Orientação Eudaimónica (Sheldon et al., 2004), logo faz sentido que tenha uma relação negativa com a Autenticidade.

Na hipótese 3 era esperado que a Autenticidade, considerando as dimensões Viver Autêntico, Aceitação da Influência Externa e Autoalienação, estivesse relacionada com o Florescimento Psicológico. Os resultados permitiram confirmar essa relação e verificar que apenas as variáveis Viver Autêntico e Autoalienação afetaram significativamente o Florescimento Psicológico. A variável Viver Autêntico foi a que mais afetou, sendo que quanto maiores os valores da variável Viver Autêntico, maiores os valores do Florescimento Psicológico. Já a variável Autoalienação apresenta afetou menos e no sentido oposto, isto é, quanto maiores os valores da variável Autoalienação, menores os valores de Florescimento Psicológico. O facto de não se ter verificado uma relação significativa e negativa da dimensão Aceitação da Influência Externa com o Florescimento Psicológico, como era esperado, pode levantar uma questão passível de ser discutida. Será que, por a média de idades dos participantes da amostra ser mais elevada, logo constituída por pessoas possivelmente com uma personalidade mais formada e estável, estes participantes seriam menos permeáveis à influência externa?

Estes resultados parecem indicar que quanto mais autêntica uma pessoa for, ou seja, quanto mais uma pessoa se conhecer a si mesma, for fiel aos seus valores e viver de acordo com estes, mais elevados níveis de Bem-Estar terá, isto é, de Florescimento Psicológico. Em particular, por um lado, quanto mais uma pessoa viver de forma autêntica, conseguindo ser

fiel a si mesmo na maior parte das situações e viver e comportar-se de acordo com as suas crenças e valores, mais Florescimento Psicológico terá. Por outro lado, quanto maior for experiência subjetiva de não saber quem é ou de se sentir desconectada com o seu verdadeiro *self*, menor Florescimento Psicológico terá na sua vida.

Estes resultados vão ao encontro da teoria, na medida em que, de acordo com Sutton (2020), a expressão autêntica do verdadeiro *self*, que é uma das definições de Autenticidade, confere Bem-Estar na vida. Para Wood et al. (2008), as diferenças individuais no que diz respeito à Autenticidade são consideradas fundamentais para perceber o Bem-Estar e a ausência de psicopatologia. Segundo Rogers (1961) a Autenticidade é mesmo considerada o aspecto mais fundamental do Bem-Estar, a verdadeira essência do mesmo e de um funcionamento saudável. E ainda, segundo Sheldon (2009) que, ao comparar as concepções do funcionamento ótimo (concepções *true self* e *trait self*), demonstrou que sentir-se autêntico em vários domínios da vida é preditor de um funcionamento positivo nesses domínios. Segundo Wood et al. (2008), apesar das várias concepções teóricas existentes sobre a Autenticidade, como por exemplo de Horney (1951), May (1981), Rogers (1961), Winnicott (1965) e Yalom (1980), a relação direta entre a Autenticidade e o Bem-Estar não foi verificada empiricamente por muitas destas perspectivas, algo que neste estudo parece haver evidência para sustentar.

Visto que a Orientação Eudaimónica apresentou relações significativas com a Autenticidade e com o Florescimento Psicológico e, por sua vez, a Autenticidade apresentou uma relação significativa com o Florescimento Psicológico, foi possível estudar o papel mediador da Autenticidade na relação entre a Orientação Eudaimónica e o Florescimento Psicológico.

Sendo assim, na hipótese 4 era esperado que a Autenticidade tivesse um papel mediador na relação entre a Orientação Eudaimónica para o Bem-Estar e o Florescimento Psicológico. Os resultados permitiram confirmar que maiores níveis de Orientação Eudaimónica e de Autenticidade predizem individualmente maiores níveis de Florescimento Psicológico. Permitiram também, como era esperado, confirmar a hipótese de que a Autenticidade é um mediador parcial na relação entre a Orientação Eudaimónica e o Florescimento Psicológico. Isto parece significar que uma pessoa com maiores níveis de Orientação para o Bem-Estar a longo-prazo, para a busca de Autenticidade, crescimento (*growth*), significado e excelência, adotará comportamentos que a ajudam a construir uma maior Autenticidade. A continuidade desses comportamentos leva a que a pessoa se conheça

cada vez melhor, seja fiel aos seus valores e viva de acordo com estes, que seja mais autêntica. Por sua vez, essa maior Autenticidade, leva a que a pessoa conquiste níveis mais elevados de Bem-Estar. Nesse sentido, os resultados parecem demonstrar que, embora sejam construtos relacionados, a Orientação Eudaimónica e a Autenticidade não são o mesmo construto.

Estes resultados parecem validar parcialmente o modelo de Huta & Waterman (2014) que considera a relação entre as dimensões: Orientações, Comportamentos, Experiências e Funcionamento, enquanto dimensões que permitem explicar o desenvolvimento de variáveis de Bem-Estar. Sendo as Orientações, o *porquê* do comportamento (as orientações, os valores, os objetivos e os motivos); os Comportamentos, o *quê* do comportamento (o conteúdo do comportamento e as suas características); as Experiências (as experiências subjetivas, avaliações cognitivas e emoções); e, o Funcionamento, (os índices de saúde mental, de funcionamento psicológico positivo e de florescimento psicológico). As Experiências e o Funcionamento são ambos resultados das Orientações e dos Comportamentos que delas decorrem (Huta & Waterman, 2014).

Pelo fato dos resultados não demonstrarem relações significativas entre a Orientação Hedónica ou a Orientação Extrínseca, com a Autenticidade e o Florescimento Psicológico, logo não terem sido cumpridos os requisitos necessários para o estudo de mediação, a mesma não foi realizada. Se não há relações significativas entre as variáveis, tal como era esperado, a Autenticidade não poderia ter um papel mediador na relação entre a Orientação Hedónica e Orientação Extrínseca para o Bem-Estar e o Florescimento Psicológico e desta forma as hipóteses 5 e 6 são confirmadas.

Estes resultados parecem indicar que o processo para conquistar níveis elevados de Bem-Estar de uma pessoa cujas prioridades e propósitos habituais são a busca pelo Bem-Estar a curto-prazo, pelo prazer, satisfação, relaxamento, conforto e ausência de dor, não é através do desenvolvimento da Autenticidade. Estes resultados parecem, ainda, demonstrar que o processo para conquistar níveis elevados de Bem-Estar de uma pessoa cuja orientação é a conquista de poder, popularidade, riqueza e status, não é através do desenvolvimento da Autenticidade.

Outra questão a ser discutida é como as características da amostra, no que diz respeito à idade dos participantes, podem ajudar a perceber os resultados. A amostra deste estudo é constituída por 324 participantes, a maior parte mulheres, com idades compreendidas entre os 18 e os 82 anos e uma média de 48 anos. LeFebvre & Huta (2021) ao tentarem perceber a

relação entre a idade e o género com as Orientações para o Bem-Estar, constataram que em relação à Orientação Eudaimónica não foram encontradas diferenças entre géneros, mas que nas mulheres houve um aumento significativo na Eudaimonia do fim da adolescência até cerca dos 30 anos, enquanto que nos homens houve uma queda significativa na Eudaimonia entre os 30 e 40 anos e depois uma recuperação entre os 40 e 60 anos. Isto pode querer significar que, por a média de idade dos participantes ser mais alta, indo ao encontro do mencionado na literatura, as dimensões Orientação Eudaimónica e Autenticidade terem tido mais relevância. Partindo destes resultados, seria interessante num outro estudo, perceber em que medida a idade poderia moderar a relação entre as Orientações para o Bem-Estar e o Florescimento Psicológico.

Ainda outra questão importante a ser discutida e, quem sabe, futuramente revista, é a tradução dos itens da escala HEEMA (LeFebvre & Huta, 2021) e a sua validade facial. Por um lado, alguns participantes reportaram por *email* dificuldade em perceber a instrução da escala e a forma como os itens estavam construídos. Por outro lado, a forma como os itens 6 (*Procurar satisfação ou regozijo?*) e 16 (*Procurar tornar as coisas confortáveis?*) se comportaram na análise fatorial exploratória, parece indicar que não ficou claro para quem respondeu ao questionário a que construtos a terminologia usada se referia.

As limitações deste estudo devem ser tidas em conta ao planearem-se estudos futuros. A primeira limitação diz respeito ao tipo de amostragem utilizada para a coleta de dados. Ao ser uma amostragem não probabilística, por conveniência e de propagação geométrica (*snowball*) a generalização dos resultados é comprometida. Também deve ter-se em consideração que o facto do questionário ser respondido *online* limita o acesso a pessoas que não tenham internet. A segunda limitação, tem a ver com este estudo ter delineamento transversal em detrimento de ser um estudo longitudinal, ou seja, apenas se podem identificar relações entre variáveis e não se pode inferir predição ou causalidade entre elas (Leedy & Ormrod, 2020).

Em termos de implicações teóricas, este estudo recolhe informações que podem ser úteis para confirmar ou clarificar teorias que já foram propostas sobre a relação entre estas variáveis. Podem ainda contribuir para alargar o conhecimento científico sobre este tema dado que, até à data e que se saiba, não tinha sido estudada a relação das Orientações para o Bem-Estar com o Florescimento Psicológico, envolvendo a Autenticidade.

Em termos de aplicação prática deste estudo, num processo de acompanhamento psicológico ter a consciência dos mecanismos que envolvem as relações entre Orientações

para o Bem-Estar, Autenticidade e Florescimento Psicológico, pode ser muito útil para direcionar a intervenção e para compreender os processos que ligam as Orientações para o Bem-Estar aos seus resultados de Bem-Estar. Por um lado, tal como Hone et al. (2014) referiu, conhecer estes mecanismos é algo não só importante para os governos e quem tem poder de decisão nas organizações, mas também para o público em geral, ajudando esse mesmo público a perceber como pode alcançar um maior Bem-Estar psicológico. Por outro lado, Sheldon (2009), ao referir a psicoterapia Rogeriana, que considera que a Autenticidade é uma habilidade que se vai desenvolvendo ao longo do tempo, reforça o quanto a aplicação destes conhecimentos pode ser benéfico para a pessoa que está num processo psicológico e que pretende conquistar níveis mais elevados de Bem-Estar na sua vida.

Em linha com os contributos deste estudo e tendo em conta as limitações identificadas, seria informativo, no futuro, fazer um estudo sobre quais outras variáveis podem mediar a relação entre as Orientações para o Bem-Estar e o Florescimento Psicológico, como por exemplo autonomia, relações de proximidade e propósito. Os resultados deste estudo permitiram verificar que a Orientação Eudaimónica e a Autenticidade são construtos distintos, o que levanta uma questão interessante de estudar futuramente, sobre como é que Orientação Eudaimónica leva à Autenticidade. Por último, dado que neste estudo não foi aplicada nenhuma intervenção e que o conhecimento científico sobre Bem-Estar pode abrir caminho para a criação de programas de prevenção e intervenção mais eficazes neste âmbito (Howell et al., 2016), seria pertinente um estudo que desenhasse e aplicasse uma intervenção psicológica que fomentasse a Orientação Eudaimónica e a Autenticidade e perceber a influência que essa intervenção teria no Florescimento Psicológico dos participantes. Uma possibilidade seria esta intervenção psicológica incidir em estratégias de desenvolvimento das seguintes dimensões: excelência (viver de acordo com elevados padrões de ética, objetivos e comportamentos), crescimento (*growth*, aprender, amadurecer, a realização do próprio potencial e a conquista de objetivos pessoais), significado (conquista de uma percepção mais ampla da vida e da própria identidade, do conceito de propósito e de longo-prazo) e, autenticidade (conhecer-se a si mesmo a um nível mais profundo e agir de acordo com os seus valores) (Huta, 2015).

Em suma, este estudo reforça a importância de uma pessoa conseguir conquistar na sua vida elevados níveis de Bem-Estar, salientando a relevância de uma Orientação de Bem-Estar a longo-prazo, que fomente e ajude a desenvolver Autenticidade.

5. Referências Bibliográficas

- Balbino, F. I., C. Galinha, I., de C. Morais, C., & S. Calado, S. (2019). Contribution to the validation of the Portuguese version of the Authenticity scale. *Psicologia, Saúde & Doença*, 19(3), 564–577. <https://doi.org/10.15309/18psd190308>
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1173.
- Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D., & Smith, D. M. (2003). Providing Social Support may be More Beneficial than Receiving It: Results from a Prospective Study of Mortality. *Psychological Science*, 14(4), 320–327. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.14461>
- Brunell, A. B., Kernis, M. H., Goldman, B. M., Heppner, W., Davis, P., Cascio, E. V., & Webster, G. D. (2010). Dispositional authenticity and romantic relationship functioning. *Personality and Individual Differences*, 48(8), 900–905. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.02.018>
- Cable, D. M., Gino, F., & Staats, B. R. (2013). Breaking them in or eliciting their best? Reframing socialization around newcomers’ authentic self-expression. *Administrative Science Quarterly*, 58(1), 1–36. <https://doi.org/10.1177/0001839213477098>
- Case, B., Counted, V., Ritchie-Dunham, J., Cowden, R., Gibson, C., Koga, H., ... & Padgett, N. (2023). Beyond a single story: The heterogeneity of human flourishing in 22 countries. *International Journal of Wellbeing*, 13(4).
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1980). Self-determination Theory: When Mind Mediates Behavior. In *The Journal of Mind and Behavior* (Vol. 33). <http://about.jstor.org/terms>
- Diener, E. (2009). *Assessing Well-Being: The collected works of Ed Diener* (Vol. 3). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Sapyta, J. J., & Suh, E. (1998). Subjective Well-Being Is Essential to Well-Being. *Psychological Inquiry*, 9(1), 33–37. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_3
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). *Beyond Money Toward an Economy of Well-Being* (Vol. 5, Issue 1).

- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. won, Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010a). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. won, Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010b). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156. <https://doi.org/10.1007/S11205-009-9493-Y/TABLES/8>
- Forgeard, M. J. C., Jayawickreme, E., Kern, M. L., & Seligman, M. E. P. (2011). Doing the Right Thing: Measuring Well-Being for Public Policy. *International Journal of Wellbeing*, 1(1). <https://doi.org/10.5502/ijw.v1i1.15>
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. In *American Psychologist* (Vol. 60, Issue 7, pp. 678–686). American Psychological Association Inc. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.7.678>
- Guignon, C. (2002). Hermeneutics, authenticity and the aims of psychology. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 22(2), 83–102. <https://doi.org/10.1037/h0091216>
- Harter, S. (2002). *Authenticity*. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of positive psychology*.
- Harter, S., Marold, D. B., Whitesell, N. R., & Cobbs, G. (1996). *A Model of the Effects of Perceived Parent and Peer Support on Adolescent False Self Behavior*.
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford publications.
- Hestir, B. E. (2008). *A few philosophical ruminations on the human condition and choosing to live well* (Vol. 26, Issue 1).
- Hone, L. C., Jarden, A., Schofield, G. M., & Duncan, S. (2014). Measuring flourishing: The impact of operational definitions on the prevalence of high levels of wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 4(1), 62–90. <https://doi.org/10.5502/ijw.v4i1.4>
- Howell, K. H., Coffey, J. K., Fosco, G. M., Kracke, K., Nelson, S. K., Rothman, E. F., & Grych, J. H. (2016). Seven reasons to invest in well-being. *Psychology of Violence*, 6(1), 8.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences†. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Huppert, F. A., & So, T. T. C. (2009). *What percentage of people in Europe are flourishing and what characterises them?*

- Huppert, F. A., & So, T. T. C. (2013). Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being. *Social Indicators Research*, *110*(3), 837–861. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9966-7>
- Huta, V. (2015). *The Complementary Roles of Eudaimonia and Hedonia and How They Can Be Pursued in Practice*.
- Huta, V. (2016). *Eudaimonic and hedonic orientations: Theoretical considerations and research findings*. *Handbook of eudaimonic well-being*. (J. Vittersø, Ed.). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-42445-3>
- 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*(6), 735–762. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9171-4>
- 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>
- Junça Silva, A., & Caetano, A. (2013). *Validation of the Flourishing Scale and Scale of Positive and Negative Experience in Portugal*. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9938-y>
- Kashdan, T. B., Biswas-Diener, R., & King, L. A. (2008). Reconsidering happiness: The costs of distinguishing between hedonics and Eudaimonia. *Journal of Positive Psychology*, *3*(4), 219–233. <https://doi.org/10.1080/17439760802303044>
- Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2006). A Multicomponent Conceptualization of Authenticity: Theory and Research. In *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 38, pp. 283–357). [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(06\)38006-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38006-9)
- Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*, *43*(2), 207. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *73*(3), 539–548. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>
- Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and Protecting Mental Health as Flourishing: A Complementary Strategy for Improving National Mental Health. *American Psychologist*, *62*(2), 95–108. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.2.95>
- King, L. A., & Napa, C. K. (1998). What Makes a Life Good? In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 75, Issue 1).
- Kline, R. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (3rd ed.). New York: Guilford Press.

- Leedy, P. D., & Ormrod, J. E. (2020). *Practical research Planning and Design* (12th Edition). United Kingdom: Pearson Education Limited.
- LeFebvre, A., & Huta, V. (2021). Age and Gender Differences in Eudaimonic, Hedonic, and Extrinsic Motivations. *Journal of Happiness Studies*, 22(5), 2299–2321. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00319-4>
- Lopez, F. G., & Rice, K. G. (2006). Preliminary development and validation of a measure of relationship authenticity. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 362–371. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.3.362>
- Luthar, S. S., & Ciciolla, L. (2015). Who mothers mommy? Factors that contribute to mothers' well-being. *Developmental Psychology*, 51(12), 1812–1823. <https://doi.org/10.1037/dev0000051>
- Marôco, J. (2018). *Análise Estatística com o SPSS Statistics.: 7ª edição*. ReportNumber, Lda.
- McGregor, I., & Little, B. R. (1998). Personal Projects, Happiness, and Meaning: On Doing Well and Being Yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 494–512. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.2.494>
- Michaelson, J., Abdallah, S., Steuer, N., Thompson, S., & Marks, N. (2009). *National Accounts of Well-being: bringing real wealth onto the balance sheet*. London: New Economics Foundation. <http://www.nationalaccountsofwellbeing.org/learn/download-report.html>. New Economics Foundation.
- Pugh, J., Maslen, H., & Savulescu, J. (2017). Deep Brain Stimulation, Authenticity and Value. *Cambridge Quarterly of Healthcare Ethics*, 26(4), 640–657. <https://doi.org/10.1017/S0963180117000147>
- Riggle, E. D. B., Rostosky, S. S., Black, W. W., & Rosenkrantz, D. E. (2017). Outness, Concealment, and Authenticity: Associations With LGB Individuals' Psychological Distress and Well-Being. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 4(1), 54–62. <https://doi.org/10.1037/sgd0000202>
- Robinson, O. C., Lopez, F. G., Ramos, K., & Nartova-Bochaver, S. (2013). Authenticity, Social Context, and Well-Being in the United States, England, and Russia: A Three Country Comparative Analysis. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 44(5), 719–737. <https://doi.org/10.1177/0022022112465672>
- Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person*. Houghton Mifflin Company.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). *ON HAPPINESS AND HUMAN POTENTIALS: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being*. www.annualreviews.org

- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 57, Issue 6).
- Ryff, C. D., Lee, C., & Keyes, M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 69, Issue 4).
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1–28. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2000). Interpersonal flourishing: A positive health agenda for the new millennium. *Personality and Social Psychology Review*, 4(1), 30–44. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0401_4
- Şahin, M., & Aybek, E. (2019). Jamovi: an easy to use statistical software for the social scientists. *International Journal of Assessment Tools in Education*, 6(4), 670-692.
- Schlegel, R. J., Hicks, J. A., King, L. A., & Arndt, J. (2011). Feeling like you know who you are: Perceived true self-knowledge and meaning in life. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(6), 745–756. <https://doi.org/10.1177/0146167211400424>
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*.
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*.
- Sheldon, K. (2009). *Authenticity*. In S. J. Lopez (Eds). *Encyclopedia of positive psychology*. (p. 1125). Wiley-Blackwell.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Deci, E. L., & Kasser, T. (2004). The Independent Effects of Goal Contents and Motives on Well-Being: It's Both What You Pursue and Why You Pursue It. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(4), 475–486. <https://doi.org/10.1177/0146167203261883>
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Rawsthorne, L. J., & Ilardi, B. (1997). Trait Self and True Self: Cross-Role Variation in the Big-Five Personality Traits and Its Relations With Psychological Authenticity and Subjective Well-Being. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 73, Issue 6).
- Sutton, A. (2018). Distinguishing between authenticity and personality consistency in predicting well-being: A mixed method approach. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée*, 68(3), 117–130. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2018.06.001>
- Sutton, A. (2020). Living the good life: A meta-analysis of authenticity, well-being and engagement. *Personality and Individual Differences*, 153. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109645>
- Tiberius, V., & Hall, A. (2010). Normative theory and psychological research: Hedonism, eudaimonism, and why it matters. *The Journal of Positive Psychology*, 5(3), 212-225.

- Twenge, J. M., Campbell, W. K., & Freeman, E. C. (2012). Generational differences in young adults' life goals, concern for others, and civic orientation, 1966-2009. *Journal of Personality and Social Psychology*, *102*(5), 1045–1062. <https://doi.org/10.1037/a0027408>
- Van Den Bosch, R., & Taris, T. W. (2014). The authentic worker's well-being and performance: The relationship between authenticity at work, well-being, and work outcomes. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, *148*(6), 659–681. <https://doi.org/10.1080/00223980.2013.820684>
- Waterman, A. S. (1993). Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 64, Issue 4).
- Waterman, A. S. (2008). Reconsidering happiness: A eudaimonist's perspective. *Journal of Positive Psychology*, *3*(4), 234–252. <https://doi.org/10.1080/17439760802303002>
- Węziak-Białowolska, D., McNeely, E., & VanderWeele, T. J. (2019). Human flourishing in cross cultural settings. evidence from the United States, China, Sri Lanka, Cambodia, and Mexico. *Frontiers in psychology*, *10*, 1269.
- Wickham, R. E., Williamson, R. E., Beard, C. L., Kobayashi, C. L. B., & Hirst, T. W. (2016). Authenticity attenuates the negative effects of interpersonal conflict on daily well-being. *Journal of Research in Personality*, *60*, 56–62. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2015.11.006>
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliousis, M., & Joseph, S. (2008). The Authentic Personality: A Theoretical and Empirical Conceptualization and the Development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology*, *55*(3), 385–399. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.55.3.385>
- Zhang, R., & Noels, K. A. (2013). When Ethnic Identities Vary: Cross-Situation and Within-Situation Variation, Authenticity, and Well-Being. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *44*(4), 552–573. <https://doi.org/10.1177/0022022112463604>

Anexo 5 - Teste de normalidade

Testes de normalidade das variáveis

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estatística	gl	Sig.	Estatística	gl	Sig.
O_Eud	.105	275	<.001	.940	275	<.001
O_Hed	.087	275	<.001	.959	275	<.001
O_Extr	.095	275	<.001	.977	275	<.001
EA_AIE	.087	275	<.001	.952	275	<.001
EA_AA	.086	275	<.001	.956	275	<.001
EA_VA	.135	275	<.001	.921	275	<.001
E_F	.099	275	<.001	.937	275	<.001

^a. Correção de Significância Lilliefors

Nota. O_Eud = Subescala Orientação Eudaimônica; O_Hed = Subescala Orientação Hedônica; O_Extr = Subescala Orientação Extrínseca; EA_T= Escala de Autenticidade Total; EA_VA= Subescala Viver Autêntico; EA_AAIE= Subescala Aceitação da Influência Externa; EA_AA= Subescala Autoalienação; EF= Escala de Florescimento Psicológico.