



UNIVERSIDADE AUTÓNOMA DE LISBOA

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA E SOCIOLOGIA

MESTRADO EM PSICOLOGIA CLÍNICA E ACONSELHAMENTO

**AUTENTICIDADE E BEM-ESTAR:
VIVÊNCIA E PERCEÇÃO!**

(Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e Aconselhamento)

Isabel Faustino Balbino – N° 20120693

ORIENTADOR: Doutora Iolanda Galinha
Universidade Autónoma de Lisboa

Lisboa, Janeiro 2015

Dedico este trabalho aos que partilharam comigo a vivência destes últimos cinco anos
na Universidade Autónoma de Lisboa,
particularmente professores e colegas,
que alargaram as fronteiras do meu mundo
até ao ponto em que eu própria
caibo lá dentro.

Dedico à minha família
feita por laços de sangue, de amizade e de fé
por me darem e pedirem vida.

Dedico à aspiração humanista
da Autenticidade e o do Bem-Estar
com os quais a plenitude deixa de ser anseio ou conceito
e passa a ser *gente*!

Agradecimentos

À minha mãe, incansável no apoio e cooperação, que tanto ajudou agilizar o trabalho e a vivê-lo com alguma tranquilidade.

A todos os responsáveis e colaboradores das várias entidades onde solicitei ajuda e que generosamente se dispuseram a participar, nomeadamente: Universidade Autónoma de Lisboa, Escola Superior de Enfermagem de S. Francisco das Misericórdias, Assistência Infantil da Freguesia de Santa Isabel, Obra Social das Franciscanas Missionárias de Maria na Valência do Semi-internato de S. Clara, Balbino & Faustino, Fraternidade de Nossa Senhora dos Anjos (OFM), Fraternidade dos Capuchinhos (OFM cap), Centro Cultural e Recreativo dos Raposos, Centro Social da Freguesia de Famalicão, paróquias de Nossa Senhora das Vitórias e de Nossa Senhora de Fátima e consultórios particulares do Dr. Carlos Calado. O meu maior reconhecimento pela sensibilidade, abertura e tempo que despenderam.

Aos meus colegas que me ajudaram na aplicação e recolha de dados, nomeadamente: Nuno Andrade, Leonarda Beja, Ana Sofia Rosa e Fiona Almeida. Obrigada pela vossa amizade e cooperação. A minha gratidão por me acompanharem nos momentos mais exigentes de trabalho.

À Doutora Iolanda Galinha, minha orientadora de dissertação, pelo caminho percorrido: do incansável incentivo à excelência técnica, do empenhamento e prontidão no acompanhamento e o da busca do encontro de visões (sempre tão delicado) que, não deixando de ser difícil, ilumina e amadurece.

E a todos os amigos que contribuíram com recursos, trabalho e estímulo, o meu profundo agradecimento.

*“Para ser grande sê inteiro:
Nada teu exagera ou exclui.
Sê todo em cada coisa.
Põe quanto és no mínimo que fazes.
Assim, em cada lago a lua toda brilha,
Porque alta vive”*

Ricardo Reis (Fernando Pessoa)

“Eu sou o que Sou”

João 8,28

*“Vai tentar-se aqui um discurso multidimensional não totalitário,
teórico mas não doutrinal,
aberto à incerteza e à superação,
não ideal nem idealista,
sabendo que a coisa não será nunca totalmente encerrada no conceito,
e que o mundo nunca será aprisionado no discurso”*

Edgar Morin

Resumo

Este estudo visou analisar e compreender a relação entre a Autenticidade e o Bem-Estar das pessoas. Vários autores alegam que os estudos empíricos sobre a Autenticidade, individualmente e na sua relação com o Bem-Estar, são restritos. Não existem medidas específicas de Autenticidade validadas para a língua portuguesa. Paralelamente, diversos autores sugerem que é importante investigar os preditores do Bem-Estar nas suas diferentes dimensões Subjectivo e Psicológico em conjunto, usando diferentes métodos, indicadores e formas de relato. Sendo o Bem-Estar um forte indicador de Saúde Mental e a Autenticidade considerada como um recurso importante para o funcionamento humano pleno, considerou-se pertinente estudar a relação entre ambos os constructos. A amostra é constituída por 413 participantes, 69% são mulheres e 31% são homens, com idades compreendidas entre os 18 e os 85 anos e uma média de 40 anos de idade. Cerca de 40% concluiu o secundário, 42% o ensino superior e os restantes 18% frequentaram o ensino básico. O estudo foi transversal e a amostra não probabilística. Procurando colmatar as lacunas na investigação acima identificadas, estabeleceram-se três grandes objectivos: contribuir para a validação da versão portuguesa de uma escala de Autenticidade; analisar a associação entre Autenticidade, Bem-Estar Psicológico e Bem-Estar Subjectivo; e analisar a relação entre a percepção de um indivíduo e de um informante sobre a Autenticidade e o Bem-Estar Subjectivo desse indivíduo. Os resultados foram obtidos através do programa SPSS mediante análise factorial exploratória, análise correlacional, análise de regressão múltipla e análise de comparação de médias. Todos os pressupostos das análises estatísticas foram assegurados. Os resultados indicam: (a) boas características psicométricas da versão portuguesa da EA (Wood et al., 2008), semelhantes às da versão original; (b) uma particular associação entre as dimensões da Autenticidade (particularmente a Auto-Alienação) e o Bem-Estar Psicológico (particularmente a Aceitação de Si); (c) que a Autenticidade é um preditor significativo do Bem-Estar Psicológico e do Bem-Estar Subjectivo. Relativamente à relação entre a percepção do próprio e um informante para a Autenticidade e o Bem-Estar Subjectivo (Satisfação com a Vida), as análises estimaram que (d) existe uma correlação positiva entre a percepção do próprio e a do informante particularmente quando referem que se conhecem bem; (e) os tipos de relação da díade apresentam associações específicas com diferentes variáveis; (f) a divergência de percepção nos relatos por sobrestimação do informante; (g) o tempo de duração das díades com papel (heterogéneo) na sua convergência perceptiva.

Palavras-chave: Autenticidade, Bem-Estar Psicológico, Bem-Estar Subjetivo; Relato por Informantes.

Abstract

This study aimed to analyze and understand the relationship between person's Authenticity and the Well-Being. Several authors argue that empirical studies on Authenticity, individually and in their relationship with the Well-Being, are restricted. There are no specific measures of Authenticity validated for the Portuguese language. In addition, several authors suggest that it is important to investigate the predictors of Well-being in its different dimensions Subjective and Psychological together, using different methods, indicators and report forms (self and informant report). With Well-Being as a strong Mental Health indicator and Authenticity considered as an important resource for the full human functioning, it was considered pertinent to study the relationship between the two constructs. The sample consisted of 431 participants, 69% are women and 31% men, aged 18 to 85 years and an average of 40 years old. About 40% completed secondary school, 42% attended higher education and the remaining 18% completed elementary school. The study was cross-sectional and non-probabilistic sample. Looking address gaps in research identified above, were established three main objectives: to contribute to the validation of the Portuguese version of one of Authenticity Scale; analyze the association between Authenticity, Psychological Well-Being and Subjective Well-Being; and analyze the relationship between the perception of an individual and its informant on Authenticity and Subjective Well-Being. The results were obtained using SPSS by exploratory factor analysis, correlation analysis, multiple regression analysis and mean comparison analysis. All assumptions of the statistical analyzes were provided. The results indicate: (a) good psychometric properties of the Portuguese version of the EA (Wood et al., 2008), similar to the original version; (b) a particular association between the dimensions of Authenticity (particularly the Self-Alienation) and the Psychological Well-Being (particularly Self-Acceptance); (c) Authenticity is a significant predictor of Psychological Well-Being and Subjective Well-Being. Regarding the relation between the perception of itself and an informant for Authenticity and Subjective Well-Being (Satisfaction with Life), the analyzes estimated that (d) there is a positive correlation between the perception of self-report and the informant, particularly when report knows well the individual; (e) the types of dyadic relationship have specific associations with

different variables; (f) the perception of divergence in the reports were by overestimation of the informant; (g) the duration of the dyads of had an heterogeneous paper on its perceptual convergence.

Keywords: Authenticity, Psychological Well-Being, Wellness Subjective; Reporting informants.

Sumário

Dedicatória	I
Agradecimentos	II
Epígrafe.....	III
Resumo.....	IV
Abstract.....	V
Sumário.....	VII
Lista de Tabelas.....	IX
Lista de Abreviaturas.....	X
1. Fundamentação Teórica.....	1
1.1 Autenticidade	3
1.1.1 Enquadramento histórico.....	4
1.1.2 O conceito de autenticidade.....	4
1.1.2.1 A polissemia da autenticidade.....	4
1.1.2.2 Autenticidade sob diversas ópticas.....	5
1.1.2.3 Definição de autenticidade na perspectiva humanista.....	8
1.1.2.4 Desambiguação de termos paralelos.....	10
1.1.2.5 Categorizações do constructo.	12
1.1.2.6 A inautenticidade.	15
1.1.3 A autenticidade em estudos empíricos.....	15
1.3.1.1. Requisitos e contingências para a autenticidade.....	15
1.1.3.2 Factores associados ao exercício da autenticidade.....	18
1.1.3.3 Aplicabilidade polivalente do conceito de autenticidade.....	23
1.2 O Bem-Estar.....	24
1.2.1 Enquadramento histórico.....	25
1.2.2 Perspectivas e Dimensões do Bem-Estar.....	25
1.2.2.1 Bem-Estar: Geral, Psicológico e Subjectivo. Qual a relação entre eles?	27
1.2.2.2 Bem-Estar Psicológico.....	28
1.2.2.3 Bem-Estar Subjectivo.....	29
1.2.3 Bem-Estar e Variáveis Associadas: Estudos empíricos.....	31
1.2.4 Múltiplas Formas de Medição do Bem-Estar.....	34
1.3 Estudos Relacionando Autenticidade e Bem-Estar.....	36
1.4. Breve Síntese da Revisão Bibliográfica.....	43
1.5 Objectivos, Hipóteses e Justificação do Estudo.....	44
1.5.1. Contributo para adaptação e validação da Escala de Autenticidade de Wood et al. (2008) para a língua e população portuguesa.....	44
1.5.2. Analisar a relação entre AUT, BEP e BES.....	46
1.5.3 Analisar a relação entre a percepção do próprio e a percepção de um informante sobre a AUT e sobre o BES (SV) desse indivíduo.....	47
1.5.3.1 Qual a relação entre as percepções do próprio e a do informante em relação à AUT do próprio.....	48
1.5.3.2 Qual o tipo de relação entre as percepções do próprio e do informante em relação ao BES (SV).	48
1.5.3.3 Analisar o teor das diferenças de percepção entre o próprio e informante, para a AUT e o BES (SV).	49

2.	Método	49
2.1	Participantes	50
2.2	Medidas	52
2.3	Procedimento	56
3	Resultados	58
3.1	Contributo para Adaptação e Validação da Versão Portuguesa da Escala de Autenticidade (Wood et al., 2008).....	58
3.2.	Analisar a relação entre a AUT, o BEP e o BES.....	61
3.3.	Analisar qual a Relação entre a Percepção do Próprio e de um Informante, sobre a AUT e o BES	74
3.3.1	Qual a relação entre as percepções do próprio e a do informante em relação à AUT do próprio.	75
3.3.2	Qual o tipo de relação entre as percepções do próprio e do informante em relação ao BES (SV).	77
3.3.3	Analisar o teor das diferenças de percepção entre o próprio e informante, para a AUT e o BES (SV).	80
3.4.	Síntese Global dos Resultados	82
4.	Discussão.....	83
	Referências Bibliográficas	104
Anexo A	Consentimento Informado	
Anexo B	Escala de Autenticidade de Wood et al. (2008)	
Anexo C	Protocolo de Estudo	
Anexo D	Tabela com percentagem de valores ausentes e resultados do MCAR litle test	
Anexo E	Verificação da Linearidade das correlações mediante o teste Falta de Ajuste	
Anexo F	Gráficos dos para verificação do pressuposto da homocedasticidade para a análise de Regressão Linear Múltipla	
Anexo G	Tabelas de verificação da normalidade para as correlações de grupos inferiores a 30	

Lista de Tabelas

Tabela 1	Caracterização sociodemográfica das amostras
Tabela 2	Pesos factoriais e comunalidades de cada item e o <i>Eigenvalue</i> e variância explicada por cada factor após AFE com a rotação Oblimin
Tabela 3	Consistência Interna, estatísticas descritivas e intercorrelações da Escala de Autenticidade
Tabela 4	Correlações de Pearson entre Autenticidade e Bem-Estar Psicológico
Tabela 5	Correlações de Pearson entre Autenticidade e Bem-Estar Subjectivo
Tabela 6	Correlações de Pearson entre Autenticidade e Satisfação por Domínios
Tabela 7	Correlações de Pearson entre Bem-Estar Subjectivo e Bem-Estar Psicológico
Tabela 8	Correlações de Pearson entre Satisfação por Domínios e Bem-Estar Psicológico
Tabela 9	Preditores da Autenticidade para o Bem-Estar Psicológico global mediante Regressão Linear Múltipla pelo método <i>Enter</i>
Tabela 10	Preditores da Autenticidade para o Bem-Estar Subjectivo mediante análise de Regressão Linear Múltipla pelo método <i>Enter</i>
Tabela 11	Preditores da Autenticidade e do Bem-Estar Subjectivo para o Bem-Estar Psicológico global mediante Regressão Linear Múltipla pelo método <i>Enter</i>
Tabela 12	Correlações de Pearson para a percepção de Autenticidade entre próprio e informante na amostra total e por tipos de relação
Tabela 13	Correlações de Pearson para a percepção da Autenticidade, entre próprio e informante, nas categorias de quão bem se conhece e há quanto tempo se conhece o par
Tabela 14	Correlações de Pearson para a percepção da Satisfação da Vida por Domínios, entre próprio e informante, na amostra Total e por tipos de relação
Tabela 15	Correlações da Percepção da Satisfação da Vida em Domínios, entre o próprio e informante, nas categorias de quão bem se conhece e há quanto tempo se conhece o par
Tabela 16	Análise da diferença de médias na diferença de percepção entre próprio e informante mediante teste-T

Lista de Abreviaturas

AA	Auto-Alienação
ACP	Abordagem Centrada na Pessoa
AFC	Análise Factorial Confirmatória
AFE	Análise Factorial Exploratória
AIE	Aceitação de Influência Externa
AN	Afectos Negativos
AP	Afectos Positivos
AS	Aceitação de Si
AT	Autonomia
AUT	Autenticidade
AUT Global	Autenticidade Global (medida pelo Balanço de Autenticidade)
BA	Balanço Afectivo
BEP	Bem-Estar Psicológico
BEP Global	Bem-Estar Psicológico Global
BES	Bem-Estar Subjectivo
CP	Crescimento Pessoal
DIF (prefixo)	Diferencial entre a percepção do próprio e do informante (para a variável)
DM	Domínio do Meio
EA	Escala de Autenticidade
EAT	Escala de Autenticidade Total
EBEP	Escala de Bem-Estar Psicológico
KS	Kolmogorov-Smirnov
LC	Satisfação com a Ligação à Comunidade
MCAR	Missing Completely at Random
NV	Satisfação com o Nível de Vida
OFM	Ordem dos Frades Menores
OV	Objectivos de Vida
PANAS	Positive and Negative Affect Schedule
PANAS-VRP	Versão Reduzida Portuguesa da Positive and Negative Affect Schedule
PME	Pequena e Média Empresa
RLP	Satisfação com as Relações Pessoais

RP	Relações Positivas
RZP	Satisfação com a Realização Pessoal
SD	Satisfação com a Saúde
SF	Satisfação com a Segurança com o Futuro
SPSS	Statistical Package for Social Sciences
SS	Satisfação com o Sentimento de Segurança
SV	Satisfação com a Vida
SV Global	Satisfação Global com a Vida
VA	Viver Autêntico
VIF	Variance Inflation Factor
ZPRED	Standardized Predicted Values
ZRESID	Standardized Residuals

1. Autenticidade e Bem-Estar: Vivência e Percepção

O presente trabalho visa estudar dois conceitos importantes da Psicologia e da Saúde Mental: a Autenticidade e o Bem-Estar.

A Autenticidade é um conceito que corre no senso comum, no entanto, se nos detivermos na sua análise, introduz-nos num longo e complexo caminho. Normalmente, conotada como lealdade a si próprio, surge amiúde com índole de carácter positivo. Não obstante, um olhar mais atento poderá levantar algumas questões.

No âmbito da Psicologia, a Autenticidade tem lugar relevante em áreas e abordagens tão distintas como a Psicodinâmica, Existencial, Desenvolvimental, Psicossocial, ou Psicologia Positiva (Wood, Linley, Maltby, Baliousis, & Joseph, 2008). De modo particular, as abordagens humanistas colocam-na como a meta onde a pessoa encontra o seu pleno funcionamento (Rogers, 1961/2009, 1983). Grégoire, Baron, Ménard, e Lachance (2013) destacam ainda a sua pertinência em contextos como o aconselhamento ou a gestão.

Para além do enfoque pessoal há autores, como Medlock (2012), que acrescem a relevância da Autenticidade como um benefício no espaço social. Para este investigador, a orientação para o crescimento, a inovação e até saúde da sociedade estão alocados a dois valores que designa por gémeos: Autonomia e Autenticidade. O primeiro garante o respeito e dignidade do indivíduo como tal e o segundo a diversidade e contributo que vem de cada um. Segundo Medlock (2012), é nesta base democrática que estão reunidas as condições optimais do desenvolvimento e êxito de uma sociedade e cultura florescentes. Ainda assim, se consideramos a pluralidade social como um potencial de enriquecimento em diversos níveis, não descuramos o desafio da concertação que lhe está inerente. Em 2012, a imigração cresceu em Portugal (INE, 2012), complexificando a realidade multicultural, multiétnica, multirreligiosa. Vannini (2006) expõe as questões entre a Identidade e Autenticidade da pessoa e os compromissos interpessoais e demandas sociais que lhe são inerentes.

Aceder à Autenticidade (ou não) no concreto da sua presença quotidiana pode ser um repto desafiante e promissor. Esta é uma área recente de estudo com muitos aspectos por aprofundar tais como a natureza, causalidade, manifestação mediante os contextos ambientais, faixas etárias, em minorias, no decurso da psicoterapia e muitas outras circunstâncias (Wood et al., 2008). Grégoire et al. (2013) e Wood et al. (2008) referem ainda a insuficiência de estudos empíricos, particularmente no âmbito da Psicologia, e de instrumentos que a permitam medir. Ménard e Brunet (2012) concordam com estes autores, destacando a

escassez do estudo desta variável no universo laboral. Assim, torna-se pertinente a incursão pelo estudo da Autenticidade onde as investigações, medidas e resultados são ainda poucos.

O Bem-Estar é outro constructo emergente nas últimas décadas da investigação em Psicologia e outras ciências sociais. Este conceito apela à mobilização para uma vida preenchida, ambicionada e lícita num mundo democrático (Galinha & Ribeiro, 2005). Composto por várias dimensões essenciais à saúde integral, o Bem-Estar conta com a componente Subjectiva, Psicológica ou Social, entre outras que se vão aferindo na sua especificidade (Dodge, Daly, Huyton, & Sanders, 2012).

Sob a alçada da Saúde Mental, os estudos acerca do Bem-Estar (Galinha, 2010) impõem-se numa Europa cujos problemas de Saúde Mental corresponderam, em 2013, a cerca de 27% dos problemas totais de Saúde, segundo a Direção Geral de Saúde (DGS, 2013). Além dos problemas directos que a perturbação mental acarreta, denotam-se ainda efeitos sobre “as doenças cardiovasculares, as doenças metabólicas, os consumos de substâncias psicoativas indutoras de dependência, os acidentes de viação e os acidentes laborais. Em consequência verifica-se um impacto significativo sobre a vida familiar, as redes de suporte social, desempenho profissional e emprego” (DGS, 2013, p.6).

Portugal revelou, em 2013, a prevalência de perturbação mental mais elevada (22,9%) dos oito países da Europa (do painel estudado) e o segundo a nível mundial a seguir aos Estados Unidos da América (26,4%). Estão a caminho, por isso, passos concretos para a melhoria da Saúde Mental com Portugal a liderar actualmente a *Joint Action on Mental Health and Well-being* da União Europeia (2013-2015) (DGS, 2013).

Deste modo, e como as questões por responder no âmbito do Bem-Estar são inúmeras (Diener, 2012; Diener & Ryan, 2009) e as pesquisas em Portugal são ainda restritas (Galinha & Ribeiro, 2005) torna-se pertinente todo o contributo para o estudo do Bem-Estar e os factores associados a esta variável de Saúde Mental.

Assim, pelas razões expostas, desenvolvemos um estudo com o objectivo de compreender a relação entre a Autenticidade e o Bem-Estar. Em que medida estão associados e em que medida a Autenticidade prediz a presença de Bem-Estar Psicológico e Subjectivo. Relativamente à predição, Diener (2012) levanta sérias questões sobre a relevância em investigar os preditores do Bem-Estar e, Pinto, Maltby, e Wood (2011) bem como Wood et al. (2008), consideram a Autenticidade como um dos seus elementos fundamentais.

Quanto ao reforço mútuo entre os dois constructos, Haji e Cuppers (2008) apresentam um artigo que pode tornar-se ilustrativo. Eles evocam um filme dos irmãos Wachowski, o *Matrix*, que usam como metáfora. Segundo os autores, uma pessoa que esteja no *Matrix* e perceba a

sua vida como gozo e Bem-Estar, nem por isso deixa de ser alvo de controvérsia sobre se vive uma vida próspera. Para eles, é pertinente que a experiência vivida curse uma percepção de Bem-Estar cujo veículo de satisfação corresponda, de facto (autenticamente), ao anseio da pessoa e corresponda a um objecto real e informado (Haji & Cupyers, 2008). Por outro lado, uma Autenticidade em que encontramos cada sujeito justaposto a outro procurando glorificar, individualmente, a sua existência cursa com frustrações quotidianas e mal-estar (Roman, 1996). Bem-Estar e Autenticidade parecem reforçar-se mutuamente.

Relativamente à metodologia de investigação, Zou, Schimmack, e Gere (2013) referem que a validade de um estudo aumenta mediante múltiplos relatos, métodos e indicadores. Neste sentido, Diener (2012) lança um desafio sobre a análise combinada de medidas complementares ao auto-relato (e.g. a perspectiva de um informante). Primeiro porque aumenta a objectividade e a compreensão dos fenómenos (Diener & Ryan, 2009), segundo porque a aferição entre as diferentes fontes pode ser alvo de análise e actuação (Susing, Green, e Grant, 2011). Chen, Jing, Hayes, e Lee (2013) referem ainda que a tendência actual é para que os estudos sobre o Bem-Estar conjuguem o Bem-Estar Subjectivo e Psicológico no intuito de obter maior validade e contributos para o âmbito da saúde Mental.

Pretendemos então averiguar sobre que tipo de relação existe entre as dimensões da Autenticidade e as do Bem-Estar Psicológico e Subjectivo numa amostra portuguesa, bem como verificar se existe relação entre a Autenticidade e o Bem-Estar percebidos pelo próprio e por um outro (informante).

Por último, empreendemos o processo inerente à validação de uma escala de autenticidade para a população portuguesa.

1.1. Autenticidade

O presente trabalho foca a autenticidade na convicção da riqueza do seu aporte, quer para a ciência quer para a comunidade humana. Price (2010) utiliza um artefacto linguístico para expressar esta ideia dizendo que *Autenticidade* começa por *Au*, símbolo químico do ouro. O mesmo autor evoca Pessoa afirmando que a autenticidade é o ponto onde o *self* se apresenta inteiro e alto brilha.

1.1.1. Enquadramento histórico.

Conhecer-se a si próprio e viver em coerência é um imperativo moral ao longo da história (Harter, citado por Wood, 2008). Prosseguindo desde os tempos da antiguidade grega e detendo-nos na era moderna, encontramos registos de preocupações com fenómenos de dissimulação e manipulação no século XVI e uma cultura de responsabilidade pessoal e deslocação do locus de conduta para o indivíduo no século XVII (Susing et al., 2011). O século passado foi profuso em contributos para a reflexão sobre a autenticidade, quer nas áreas da filosofia (Heidegger, Sartre, citados por Susing et al., 2011) quer da psicologia (Maslow, Rogers, Winnicott, citados por Susing et al., 2011).

Nos últimos 15 anos, a autenticidade tornou-se alvo de discussões sistemáticas particularmente a partir da psicologia social e da sociologia cultural (Vannini & Williams, 2009). É no caudal deste fluxo de estudos que agora nos integramos.

1.1.2. O conceito de autenticidade.

O conceito de *autenticidade* coloca muitas questões. Com vista à sua desambiguação, propomos situá-la num enquadramento progressivo que vá desde o geral ao particular. Tal como numa galeria de arte, vamos fazer um breve introito e apresentar a diversidade e riqueza a que este vocábulo está exposto no mundo científico. No fim deter-nos-emos na definição que fundamenta a nossa pesquisa.

1.1.2.1 Polissemia da autenticidade.

Vamos escolher um ponto de partida e considerar o conceito de *autenticidade* como uma experiência vivencial, remetendo-lhe o carácter de “etiqueta linguística” (Damásio, 2010, p. 73). A ser assim, é necessário entrar em acordo sobre que tipo de experiência designaremos por Autenticidade. É neste ponto que a heterogeneidade se faz sentir (Theodossopoulos, 2013; Vannini, 2006).

A título ilustrativo mostramos alguns exemplos da definição do conceito de Autenticidade descritos por diferentes autores e que reflectem bem a sua complexidade. Há quem a entenda como um acordo entre partes, como Banks (2013), que a definiu como *processo* de negociação e acordo social/político ou Peterson (citado por Vannini & Williams, 2009), que a designou por *fenómeno* socialmente construído ou ainda Cranton (citado por Kreber et al., 2007), para quem a Autenticidade é uma *expressão* genuína do *self* em contexto. Outros autores compreendem a Autenticidade como um elemento regulador interno do indivíduo como Sheldon, Ryan, Rawsthorne e Ilardi (1997), que a descrevem como um

elemento integrador e organizador da personalidade; Medlock (2012), que a designou por *orientação de valor*; Van Leeuwen (citado por Vannini & Williams, 2009), que a define como um *conceito* avaliativo; Schmid (2001), para quem a Autenticidade é uma *atitude*; Beltrami (2011), que a defende como um *ideal*; Sobral e Gimba (2012), bem como Hodgkinson (citado por Ménard & Brunet, 2012), perceberam-na como *fidelidade*; Foschiera (2008) entende-a como *ideia* de liberdade e Peterson e Seligman (citado por Medlock, 2012) apresentam-na como uma *virtude* e *base* da força humana. Há ainda autores que percebem a Autenticidade como o contacto consigo mesmo trazendo-se à consciência como Vanini (2006), que acabou por designar a Autenticidade como *experiência emocional, sentimento sobre o self*; Sebold e Carraro (2013), que a descrevem como *singularização* da existência e *apropriação* de si; Kernis (2003), que a caracterizou por *operação desobstruída* para a verdade de si; Vannini e Williams (2009), que a citaram como uma *qualidade inerente* a um objecto, processo ou pessoa; Reis e Shaver (citados por Ménard & Brunet, 2012), que a consideram como uma *propriedade emergente* ou Tisdell (citado por Kreber, Klampfleitner, McCune, Bayne, & Knottenbelt, 2007), que a vê como uma *sensação* de que se está a operar a partir de um *self* auto-definido. Terminamos este elenco com o entendimento sintónico de Rogers (1983) e Maslow (citado por Ménard & Brunet, 2012), que caracterizam a autenticidade como *coerência* ou *congruência* entre as várias dimensões do *self* e deste na relação com os outros.

A exposição quase prolixa de definições do conceito pretende situar-nos na grande densidade e por vezes ambivalência (Vannini, 2006) com que vamos defrontar-nos. Consideramos pertinente ter uma visão de conjunto para uma maior clarividência da perspectiva adoptada. Por esta razão, seguimos agora pelas principais áreas de entendimento encontradas na literatura detendo-nos, no final, numa perspectiva humanista da Abordagem Centrada na Pessoa (ACP).

1.1.2.2 Autenticidade sob diversas ópticas.

Como acabámos de ver a autenticidade oferece uma pluralidade de prismas e vários autores mencionam a dificuldade que isso acarreta. Em nenhum lado encontrámos uma sistematização com os vários entendimentos em paralelo. Fazemos então um breve exercício nesse sentido.

Óptica linguística e sociolinguística

Encetamos este percurso de um ponto de vista linguístico em que a autenticidade é citada como algo factual, genuíno, que se reconhece na autoria ou na origem do fenómeno (Vannini

& Williams, 2009). Ainda nesta perspectiva, agora alargada ao âmbito social, deparamos com cinco orientações que creditam a autenticidade: (a) a ontológica que requer do autêntico que tenha uma existência real em oposição a derivada, (b) a histórica que advoga a autenticidade como aquela que sobrevive ao teste do tempo, (c) a sistémica que refere o robustecimento da autenticidade na significância das relações de contexto, (d) a consensual que infere uma entidade que a ajuíze e o (e) valor que lhe é reconhecido (Coupland, 2003).

Óptica antropológica

Numa linha de continuidade, a perspectiva antropológica (contornando a questão essencialista ou existencialista) advoga a importância da autenticidade como processo de significação que remete para negociações contextualizadas (Theodossopoulos, 2013). Amiúde, os acordos locais e alargados sobre o que é culturalmente autêntico, resultam da revelação simultânea de aspectos inalienáveis e, ao mesmo tempo, flexíveis da autenticidade (Banks, 2013; Theodossopoulos, 2013).

Óptica do interaccionismo simbólico e construcionismo social

O interaccionismo simbólico (a par do construcionismo social) defendido por Vannini e Williams (2009) apresenta aspectos convergentes com a perspectiva antropológica no que diz respeito à participação social na definição do constructo. Estes autores consideram a autenticidade decorrente de uma construção social que formula, em tempos e lugares particulares, conceitos avaliativos que estabelecem o que é, ou não, autêntico. No entanto divergem na tomada de posição não essencialista, afirmando que sentir-se verdadeiro consigo mesmo não implica que haja um *self* verdadeiro e absoluto (Vannini, 2006).

Óptica psicodinâmica

As abordagens psicodinâmicas também enfatizam a autenticidade, mas noutros termos. A inquietação sobre o que constitui um indivíduo na sua subjectividade suscitou um olhar que se deparou com lacunas a preencher (Thompson, 2004). O processo de identificação com outros na formação do *eu* suscitou conjecturas destacadas numa componente sexual em Freud e na necessidade de segurança nos teóricos das relações objectais (Thompson, 2004). Para Horney a autenticidade determina-se na avaliação de si mesmo em contraste com os outros implicando, o desenvolvimento saudável e a assunção dos limites pessoais (Pinto, Maltby, Wood, & Day, 2012). Quando isto não acontece, surge a idealização (baixa autenticidade) que encaminha o indivíduo para a neurose com comportamentos submissos, dependentes, de

evitação ou agressividade (Pinto et al., 2011, 2012). Jung defendeu a Saúde Mental por meio de uma viagem de individuação para o *self* (Pisarik, 2011).

Óptica filosófica

Numa nova mudança de direcção, dirigimo-nos a uma perspectiva que oferece alguma nebulosidade pelo seu carácter meditativo, mas que requer uma alusão por ser basilar na história da autenticidade, a visão filosófica. Rojcewicz et al. (2004) dizem, a este respeito, que os filósofos merecem ser entendidos nos seus termos (uma vez que o tipo de linguagem com que se exprimem é, amiúde, críptico). Aludimos então ao contributo de Heidegger e Sartre para quem a autenticidade compreende a responsabilidade do próprio e o juízo de terceiros, de Kierkegaard que refere que a avaliação de autenticidade é sobretudo intrapessoal (Grégoire et al., 2013) e de Sartre e Nietzsche que entendem o movimento autêntico como de auto-criação (Salmela, 2005). Para estes últimos, a permanente gestação do processo de autenticidade não revoga um *fil rouge* regulador de uma coerência identitária (Salmela, 2005).

Óptica existencial

Em natural decorrência, seguimos para uma visão predominantemente existencial. Até porque partilha a perspectiva de autores (filósofos) acima citados (Vianna & Alves, 2012). Neste campo, a existência autêntica ou inautêntica é uma questão fulcral (Mallmann, 2009; Ribeiro & Roncati, 2012). A valorização da escolha, numa responsabilidade consciente e assumida, recupera o ser autêntico à vivência alienada (Mallmann, 2009; Naves, 2009; Perdigão, 2001; Wright, 2008). A noção dos próprios limites e a assunção da situação são requisitos incontornáveis (Mallmann, 2009; Perdigão, 2001). A angústia que a liberdade autêntica pode despoletar é vista como uma inquietação benigna, e a sua recusa chega a ser apelidada de má-fé (Naves, 2009; Perdigão, 2001; Ribeiro & Roncati, 2012; Rodrigues, 2010; Vianna & Alves 2012; Werle, 2003). A noção de presença (fenomenologicamente apreendida) que coloca a pessoa diante das suas possibilidades e pede acção, é o caminho (sempre inacabado) em que se constrói o viver autêntico (Mallmann, 2009; Naves, 2009; Perdigão, 2001; Sebold & Carraro, 2013; Werle 2003).

Óptica dialéctica e epistemológica

Embora não tenhamos explorado as especificidades que distinguem a compreensão da autenticidade nas áreas acima descritas, elas existem. Alguns autores, sentindo que uma visão dicotómica reduzia o constructo, procuraram colocar as suas polaridades em diálogo

(dialéctica), empreendendo uma tentativa de conciliação. A tensão que emerge da diferença entre um *eu* e um *tu* destitui ou constitui? Para Aquino (2012) e Vasconcellos (2012) ela é fundamental para a autenticidade (intrapessoal) e a ética (interpessoal). No entanto, não se pode descurar que é difícil, quer preocupar-se em ser autêntico mediante as contingências externas quer desocupar-se de ser autêntico mediante as exigências internas (Vonk, 2012). Taylor (citado por Foschiera, 2008; Lucena, 2009) procurou fazer um constructo balanceado da autenticidade reconhecendo-a tanto na experiência de criação e originalidade como na significação contextualizada e de auto-definição no diálogo.

A par desta, outra dialéctica prevalece: o questionamento epistemológico sobre se existe uma versão da realidade (uni-verso) ou se existem tantas quantas as percepções (pluri-verso) ou até se estamos perante a coexistência de ambas. Qual das versões nos remete para o o que é, ou como é, ser autêntico (Schmid, 2001)!

Abordámos, sumariamente, a autenticidade do ponto de vista linguístico e sociolinguístico, antropológico, do interaccionismo simbólico e construcionismo social, psicodinâmico, filosófico, existencial, dialéctico e epistemológico percebendo diferenças logo desde os fundamentos que a sustentam bem como no âmbito em que é aplicada.

1.1.2.3. Definição de autenticidade na perspectiva humanista.

Foi dentro da perspectiva humanista que alguns investigadores encontraram uma definição de autenticidade clara, de fronteiras e conteúdo definidos, permitindo elaborar instrumentos objectivos e sensíveis à sua expressão na população (Susing et al., 2011; Wood et al., 2008).

Antes de nos determos na definição de Autenticidade, tal como a vamos investigar, introduzimo-la, em breves traços, na óptica humanista. Concluiremos, enfim, com a definição de Barrett-Lennard (citado por Wood et al. 2008) baseado na concepção de Carl Rogers (1951/2004; 1961/2009).

A autenticidade na óptica humanista, e particularmente na ACP, existe como finalidade e situa a pessoa num dinamismo de pleno funcionamento, a personalidade total (Ménard & Brunet 2012; Rogers, 1951/2004). Schmid (2001) sinaliza-a, ainda, acima de uma atitude terapêutica ou de uma simples condição. O que pretendem estes autores dizer?

Recuamos um pouco para explicar sumariamente o suporte teórico que sustenta estas afirmações. Para diversos autores das abordagens humanistas, incluindo Rogers, a estrutura do *self* é multidimensional (Higgins, citado por Ménard & Brunet, 2012; Rogers,

1951/2004;1961/2009). As dimensões orgânica, real (percebida) e ideal (desejada) do *self* são componentes da mesma pessoa e podem ou não coincidir entre si. Se há uma percepção receptiva sem que haja distorções, rejeições ou introjecções (condições de valor) entre os vários *self*, então a pessoa está num dinamismo autêntico (Grégoire et al.,2013; Rogers 1951/2004). Neste sentido, autenticidade não é algo estático ou inerente à pessoa, mas um processo que se pode empreender com vista ao crescimento saudável e integral (Didonato & Krueger, 2010; Neff & Suizzo, 2006; Scharf & Mayseless, 2010).

A tendência actualizante, uma das bases da ACP, postula que o indivíduo possui vastos recursos para se compreender e desenvolver propiciando-lhe um dinamismo congruente de actualização de si mesmo (autenticidade) (Rogers, 1983, 1985/1999; Schmid, 2001). O exercício das condições que facilitam este processo pode extrapolar o *setting* terapêutico e tornar-se um *jeito de ser* (Rogers, 1983, 1985/1999; Schmid, 2001; Schmidt, 2011; White & Tracey, 2011).

Assim, na perspectiva humanista, a autenticidade não pode ser definida por um conteúdo (determinados aspectos a apreender), uma vez que é a expressão genuína da pessoa, e cada pessoa é única (Rogers, 1961/2009; Schmid, 2001). Também não é uma expressão alienada de um *self* ensimesmado uma vez que a dimensão relacional e a direcção à socialização são fundamentais nesta abordagem (Hipólito, 2011; Scharf & Mayseless, 2010; Schmid, 2001). Não pode ainda dizer-se que é um processo não contingente, já que a pessoa é confrontada com a experiência das suas limitações cujo reconhecimento e assunção tendem a ser benignas (Scharf & Mayseless 2010; Vonk, 2012). Não é uma experiência unívoca, uma vez que é reconhecida à pessoa a existência de ambivalências e contradições interiores (Neff & Suizzo 2006; Rogers, 1951/2004). Também não é uma postura relativista ou de *laissez-faire* pois a aceitação incondicional reporta-se à dignidade e soberania do *ser* da pessoa, mas não do *fazer* (do seu comportamento) (Hipólito, 2011; Rogers, 1951/2004; Schmid, 2001).

Autenticidade é pois, na decorrência da formulação de Rogers (1961/2009) um constructo tripartido definido por Barrett-Lennard (1998, p. 82, citado por Susing et al., 2011; Wood et al., 2008) como “consistência entre os três níveis da (a) experiência orgânica da pessoa, (b) a sua simbolização consciente e (c) sua manifestação comportamental e comunicação”. Autores como Maltby, Wood, Day, e Pinto (2012), Susing et al. (2011) e Wood et al. (2008) descreveram o funcionamento do constructo que explanamos de seguida. Entre (a) e (b) pode existir ou não correspondência, o seu gradiente de relação expressa o grau de *Auto-Alienação* consoante haja negação, distorção ou integração de (a) para (b). Entre (b) e (c) pode também existir ou não correspondência, na medida em que (b) e (c) se aproximam aumenta o *Viver*

Autêntico (expresso em comportamentos e comunicação congruentes com o *self* percebido). Finalmente entre (a), (b) e (c) pode ou não existir acomodação e *Aceitação da Influência Externa* (passando da permeabilidade que pondera à introjecção da visão dos outros). Auto-Alienação, Viver Autêntico e Aceitação de Influência Externa, são as dimensões pela qual a Autenticidade é medida numa escala construída por Wood et al. (2008). Estas correspondências nunca são totais mas, quanto mais estreitas forem (e a pessoa perceber, assumir e lidar com os estados fisiológicos, pensamentos e sentimentos de acordo com as convicções e valores emergentes da sua consciência, em construção intra e interpessoal), mais o dinamismo é autêntico (White & Tracey, 2011; Wickham, 2013).

O jeito de ser autêntico é um desafio (Schmid, 2001). Considerar a diversidade e a necessidade recíproca de recepção entre *self's* instiga a uma congruência que protege da psicopatologia, promove o bem-estar e propicia uma cidadania com profundas consequências terapêuticas, sociais e políticas (Ott, 2010; Schmid, 2001; Schmidt, 2011).

Sintetizando, a autenticidade encontra na ACP uma conceptualização multidimensional bem definida e mensurável. A aproximação da experiência organísmica da pessoa à sua simbolização consciente e à sua manifestação comportamental e comunicação compõem o constructo tripartido de Autenticidade. Este dinamismo é constituinte do pleno funcionamento humano. O pressuposto da tendência actualizante e a presença de condições facilitadoras de Autenticidade extrapolam o âmbito terapêutico e podem tornar-se um *jeito de ser* potenciador de uma personalidade optimal.

1.1.2.4. Desambiguação de termos paralelos

Como vimos acima, há constructos que surgem frequentemente aliados à Autenticidade. Alguns foram considerados como sinónimos (Carl Rogers falava da sinceridade, congruência ou transparência), outros foram tidos como equivalentes ou derivados. Situamo-nos relativamente aos mais comuns na literatura, em correspondência com Autenticidade.

Autenticidade versus Identidade

A *identidade* surge na literatura quer como sinónimo quer distinta da autenticidade (Kreber et al., 2007). Cranton (citado por Kreber et al., 2007) alega que encontrar a identidade acresce à autenticidade da pessoa. Tisdell (citado por Kreber et al., 2007) afirma que é possível assumir uma identidade inautêntica embora seja desafiante caminhar para a autenticidade. Vasconcellos (2012) refere que a autenticidade é constitutiva da identidade

apesar de não coincidirem (sendo a primeira uma abertura da segunda ao *ser* com projecção de futuro).

Autenticidade versus *Eu*

Relativamente ao *Eu* encontramos uma questão aguerrida face à autenticidade. Ser um *eu* uno equivale a ser um *eu* homogéneo? Pode haver expressões contraditórias de autenticidade na mesma pessoa? Rogers alega a capacidade da personalidade madura poder suportar a ambiguidade (sua e alheia) e tolerar, por vezes, o impasse da não resolução imediata de conflitos interiores (Doxsey, 2011; Rogers 1951/2004; Wright, 2008). Quer intra quer interpessoalmente há quem defenda que a heterogeneidade é um contributo substancial e constitutivo para a experiência de autenticidade (Schmid, 2001). Seguindo na linha do *eu* heterogéneo, Vonk (2012) inaugura um conceito interessante para a reflexão sobre a autenticidade, a *contingência intrínseca*. Em contraponto com contingências exteriores à pessoa (influência de outros significativos, tradição, ética, religião, etc.) a contingência intrínseca surge com valências normativas a partir do interior (numa sabedoria mais experiencial). No seu estudo, o autor verificou que, no confronto consigo mesmo (auto-contacto, auto-conhecimento), a pessoa experimenta flutuações cuja adaptabilidade lhe proporciona maior auto-congruência, auto-estima e melhor capacidade de enfrentar as vicissitudes da vida.

Autenticidade versus Sinceridade

A *sinceridade* é também descrita em inúmeros debates em relação com a autenticidade. Tal como na identidade, há quem diga serem sinónimos e quem discorde. Um caso clássico da distinção destes constructos citado por autores como Kreber et al. (2007), Sobral e Gimba (2012) ou Vannini e Williams (2009) é o de Lionel Trilling que situa a sinceridade no âmbito relacional (de comunicação com os outros) e a autenticidade no âmbito individual (de se ser verdadeiro consigo mesmo). Vozes discordantes como as de Holstein e Gubrium (2000) advogam que a autenticidade também deve ser entendida na comunicação e contexto social, onde encontra os seus desafios. Salmela (2005) distingue os conceitos designando sinceridade como um conceito psicológico e autenticidade como uma noção normativa. Para ele, uma emoção sincera é a expressão correspondente a um estado afectivo real mais reactivo (coerente ou não com os próprios valores), enquanto uma emoção autêntica emerge enquanto reflexo do *eu* integrado (dos estados afectivos reais, aqueles coerentes com os princípios e valores pessoais) (Salmela, 2005).

Autenticidade versus Integridade

Quanto à *integridade*, Peterson e Seligmann (citado por Wood et al. 2008) referem que, tal como a autenticidade e a honestidade, partilha o facto de serem bases da força humana (ainda que constructos diferentes). Já Palmer (1998) coloca a integridade como uma capacidade de discernimento sobre o que é relevante para a constituição da pessoa reconhecida no seu todo.

Autenticidade versus Valor

Se há um constructo cuja presença é quase transversal à literatura sobre a autenticidade, é o *valor*. Longe de ser uma noção exclusivamente etérea, ele aparece descrito logo a partir de um substrato biológico com expressão molecular que escrutina e cria uma certa ordem de acesso a bens restritos (supridores de necessidades) e por isso valorizados (Damásio, 2010). A noção de *bem* a valorizar é multidimensional. Quando inúmeros autores referem que ser autêntico implica reconhecer, assumir e agir em concordância com os valores (Derbaix & Derbaix, 2010; Ménard & Brunet, 2012; Sobral e Gimba, 2012), podemos estimá-los desde a base (Maslow, citado por Kotliarov, 2008). Aliás, Medlock (2012) di-lo quando afirma que a autenticidade é uma orientação de valor em que os mais proeminentes são reflexo da experiência interna (diferente de solitária), percebidos e aceites pelo *self*, como postula Rogers (1951/2004). Posicionar-se a partir dos próprios valores, num movimento que compreende auto-conhecimento e auto-regulação, acaba por delinear um sistema de convicções preferenciais e consequentes (Derbaix & Derbaix, 2010). Guignon (2002), porém, alerta para a necessidade de olhar para os valores em contexto pois, mediante as situações, podemos valorizar, à vez (por exemplo) a saúde, a família ou o bem-estar.

Nesta secção, um conjunto de noções foi situado face à autenticidade. Percebe-se que, não obstante a intercepção de conceitos, há particularidades que os distinguem (consoante os autores). Assim, a autenticidade pode ser considerada um corolário da *identidade*, um equivalente do *eu* complexo, a parte das respostas emocionais concordantes com os próprios valores (sendo a resposta emocional mais reactiva a *sinceridade*), um dos pilares da força humana a par da *integridade* ou ainda consequência de um processo interno de *valorização* das experiências vivenciais.

1.1.2.5. Categorizações do constructo.

Se até agora percorremos alguns constructos análogos, este ponto pretende dar uma visão

sobre categorizações que se foram fazendo da Autenticidade sob diversos eixos.

Categorização da autenticidade em intra e interpessoal

A primeira subdivisão da autenticidade aparece frequentemente na literatura e divide-a em *intra e interpessoal*. Em termos intrapessoais reporta-se a uma experiência individual afectiva, cognitiva e auto-reflexiva (Vannini & Williams, 2009), centrada sobre o sujeito (Ménard & Brunet, 2012), à escuta dos seus processos mais profundos (Didonato & Krueger, 2010) que revelam as virtudes e escolhas individuais sujeitas a um auto-julgamento (Grégoire et al., 2013). Em termos interpessoais, a centralidade é dirigida à ética relacional (Ménard & Brunet, 2012), associada à formação e manutenção de identidades sociais nas suas expressões normativas, sujeitas a hétero-julgamento (Grégoire et al., 2013). Ambas as visões são complementares, ambas surgem em Rogers (Didonato & Krueger, 2010).

Autenticidade qualificada como descritiva versus normativa

Salmela (2005) empreende outra classificação a respeito da autenticidade emocional. Devemos sentir de uma forma particular para considerar uma emoção autêntica (*normativa*)? Ou supõe-se que a autenticidade se exprime tal qual a emoção aparece (*descritiva*)? Esta antinomia entre a perspectiva normativa e descritiva da autenticidade encontra alguma clarificação ao referir que a inautenticidade em termos descritivos é mais evidente do que em termos normativos. Não obstante, e mais uma vez, o autor procura um caminho de conciliação de ambas as visões (Salmela, 2005).

Classificação da autenticidade em nominal, expressiva e instrumental

Na perspectiva da antropologia, Theodossopoulos (2013) apresenta três tipos de autenticidade: *nominal*, *expressiva* e *instrumental*. A nominal é atribuída mediante uma confirmação da origem; a expressiva emerge quando a representação da natureza do objecto traz à luz o seu valor; e a instrumental é subordinada a uma busca estratégica da autenticidade com vista a benefícios materiais, políticos ou sociais. Estas três categorias analíticas podem e, amiúde, conjugam-se indicando o carácter multidimensional da autenticidade que se revela reciprocamente (Banks, 2013; Theodossopoulos, 2013).

Continuum de Autenticidade

Outra classificação frequente de autenticidade é exposta em termos de gradação, num *continuum*, em que as polaridades são expressão de uma ou outra margem desse continuum.

Nesta perspectiva surgem termos como grau, traço ou estado de autenticidade. Sobre o *grau* de autenticidade diz-se que esta não é uma condição intrínseca pelo que pode oscilar, sendo que as pessoas nunca são totalmente autênticas ou inautênticas (Rogers, 1951/2004; Sobral e Gimba, 2012; Vannini, 2006). Quando a experiência de autenticidade se encontra em termos mais estáveis, podemos designá-la por traço, quando é mais pontual, por estado.

Vannini (2006) caracterizou a autenticidade estado e traço nas suas propriedades e nomeou-as. A autenticidade experimentada de modo súbito, normalmente breve, emocionalmente mais intensa, pura e poderosa para despoletar mudanças interiores, designou-a como uma experiência *peak* (ou pico) de autenticidade. A autenticidade experimentada de um modo mais plácido, normalmente mais duradoura, acompanhada de emoções de serenidade, contentamento, satisfação e paz interior, designou-a de *plateau* (ou plana). No seu estudo, a experiência de pico de autenticidade foi mais comum que a autenticidade plana (Vannini, 2006).

Autenticidade e inautenticidade são, para Vannini (2006), tipologias ideais e as pessoas vão percorrendo experiências intermédias por duas razões. A primeira prende-se com o auto-conceito, cujos valores e significados heterogéneos competem (de modo distinto) em diferentes situações e contextos, resultando em expressões diversas de autenticidade por parte da mesma pessoa. A segunda, alude a que a autonomia nunca é completa na vida social, remetendo inevitavelmente a pessoa para processos de negociação e compromissos (de natureza variada), fazendo da autenticidade uma experiência complexa e, por vezes, ambivalente.

Aprofundando os termos traço ou estado, Maltby et al. (2012) elucida para a classificação de traço associada à consistência entre as pontuações ao longo do tempo. Grégoire et al. (2013) encontraram pouca estabilidade temporal num intervalo de oito semanas para a autenticidade medida pela Escala de Autenticidade, sendo a sua dimensão de Viver Autêntico menos estável e indiciadora de uma expressão atitudinal (estado). No entanto, estes autores referem que há necessidade de mais investigação.

Quanto à categorização da autenticidade podemos depreender uma espécie de organigrama com várias ramificações. Desde a perspectiva (intra ou interpessoal), a fonte (descritiva ou normativa), a função (nominal, expressiva ou instrumental), as propriedades (pico ou plana) e a gradação (traço ou estado), poderíamos situar a autenticidade numa ou várias áreas que a classificassem no âmbito pretendido.

1.1.2.6. A Inautenticidade.

Terminamos com o contraponto da autenticidade, a *inautenticidade*. Scharf e Mayseless (2010) citam três motivos para a inautenticidade: a alienação do *self* por falta de validação (por outros significativos), necessidade de impressionar ou agradar a terceiros, e experiencição de diferentes papéis e comportamentos com registos normativos diferentes. Houve também quem categorizasse a inautenticidade por tipos (Vannini, 2006). O primeiro tipo é inerente a sistemas de avaliação em que, por exemplo, as cotas impedem apreciações justas por restrição do número de casos a recompensar, o segundo é apelidado de inautenticidade frustrada, aludindo às tentativas ineficazes de se ser autêntico (congruente). Vannini (2006) obteve resultados (mediante análise de entrevistas) sobre as emoções que cursaram com a inautenticidade em professores universitários dos Estados Unidos: desdém, aborrecimento e alienação. Ainda outro estudo realizado por Neff e Harter (2002) analisando estilos relacionais entre pares amorosos, sobre poder, autenticidade e saúde psicológica, verificaram que a inautenticidade esteve correlacionada com falta de poder e pobreza de resultados psicológicos.

1.1.3. A autenticidade em estudos empíricos.

A partir daqui consideramo-nos situados relativamente ao constructo da autenticidade, quer em sentido lato quer na especificidade sobre a qual este estudo vai incidir, passando pela sua localização na relação com outros constructos associados e possíveis classificações. Olhamos agora, para a autenticidade em contexto, analisada em diferentes estudos.

1.1.3.1. Requisitos e contingências para a autenticidade.

A autenticidade não surge do vácuo (Neff & Suizzo, 2006), ao longo da literatura vamos encontrando quer aspectos facilitadores quer obstáculos para que esta se manifeste. Percorremos alguns requisitos e contingências para a autenticidade ao nível individual, interpessoal e de contexto.

Requisitos e contingências ao nível individual

Estar em contacto consigo mesmo, sustentar bases de discernimento e empreendimento para acções assumidas, mediante valores próprios, que traduzem um auto-conhecimento (estável a longo prazo e ajustável a curto prazo), parece ser um dos requisitos mais valorizados para a emergência da autenticidade (White & Tracey, 2011). Podemos fazer um elenco de disposições que convergem com esta mesma ideia: auto-consciência e auto-

determinação (Didonato & Krueger, 2010; Kreber et al., 2007), auto-avaliação e transparência nas interações (Wickham, 2013), entendimento de si e consonância com as próprias motivações (Scharf & Mayseless 2010), auto-expressão coerente de sentimentos e pensamentos (Sobral & Gimba, 2012; Vianna & Alves, 2012), auto-regulação (Susing et al., 2011) e auto-conhecimento (citado por todos os anteriores).

A par da noção reiterada de auto-conhecimento existe outra, relacionada, que é ressaltada com frequência como factor propiciador à autenticidade, a reflexão crítica. A este respeito, a autenticidade requer uma análise crítica de sentido e um questionamento das possibilidades e das alternativas com que se defronta (Sebold & Carraro, 2013; Srivastva & Cooperrider, 1984).

Kreber et al. (2007) referem-se a duas vias complementares para aceder à autenticidade. A primeira, já exposta, no âmbito predominantemente cognitivo e racional e a segunda, em contraponto, no âmbito mais afectivo e emocional, sendo o processo de autenticidade do *self* (nesta via) facilitado na sua dimensão criativa e artística. A vertente mais afectiva encontra, igualmente, expressão nos estudos de Neff e Suizzo (2006). Estes alegam que o grau de autenticidade na presença dos outros está intimamente ligada ao quanto as pessoas gostam de si mesmas e ao humor global que experimentam no momento da interacção.

Um último requisito, que parece ser determinante, é a percepção da pessoa sobre o que a rodeia. Wickham (2013), num estudo efectuado sobre a autenticidade nas relações íntimas, chegou à conclusão que acreditar na autenticidade do outro (hétero-avaliação) parece ser mais importante do que o outro se sentir ou não autêntico (auto-relato) para a qualidade do relacionamento amoroso. A questão da percepção (e da sua relação com a confiança) sugere exercer um efeito decisivo na qualidade e satisfação relacional.

Quanto às contingências pessoais que dificultam a autenticidade, White e Tracey (2011) descreveu a indecisão e a falta de prontidão (num estudo sobre orientação vocacional profissional) como factores perturbadores, relacionando-os com um auto-conhecimento deficitário. Wickham (2013) aumenta estas características citando estudos que aludem a traços de personalidade ansiosa, dependente ou evasiva como preditores negativos da autenticidade.

Requisitos e contingências ao nível interpessoal

O modo como as pessoas experienciam as relações influencia a sua expressão em termos de autenticidade. Neff e Suizzo (2006) mencionam que, para se ser autêntico nas relações, há que considerar a questão da segurança e da pragmaticidade. Vale a pena? É seguro? Sentir-se

valorizado, aceite, apoiado na atitude autêntica, validado e incentivado na auto-expressão, ouvido e respeitado são requisitos relacionais para viver a autenticidade (Didonato & Krueger, 2010; Neff & Suizzo, 2006; Price, 2010). Além destes, Price (2010) alega a importância do respeito da privacidade e Didonato e Krueger (2010) bem como Neff e Suizzo (2006) chamam a atenção para as relações assimétricas, em que as desigualdades de poder podem inibir os indivíduos de optar ou exprimir-se com receio de repercussões coercivas, de ruptura ou da solidão.

Didonato e Krueger (2010) descreveram o fenómeno Michelangelo (o artista cinzela o mármore esculpindo uma obra-prima) em que a interacção com pessoas significativas (com papel relevante no *self* auto-biográfico) vai cinzelando e pondo a descoberto o autêntico e belo que há no outro. Este é o princípio relacional de Rogers para o florescimento (Didonato & Krueger, 2010). Nesta dinâmica, o balanceamento entre autonomia e conectividade é indispensável, já que ambas são necessidades humanas básicas (Neff & Suizzo, 2006). O movimento simultâneo (complexo) de separar (autonomia) e juntar (conectividade) é a base da própria existência e o fundamento basilar da ética relacional (Morin, 2005).

Requisitos e contingências ao nível contextual

Embora a autenticidade seja amplamente valorizada, por vezes, as circunstâncias envolventes e os factores ambientais jogam um papel saliente. Vannini (2006) exemplifica com o sistema universitário nos Estados Unidos em que a pressão manifesta pela frase *Publish or Perish*, (em que a ausência de publicações pelos docentes parece levá-los a perecer profissionalmente) exprime a sensação de um beco sem saída, mesmo para os que valorizam autenticamente o ensino. O mesmo autor afirma que o poder de decisão nunca é totalmente alienado, mas sofre um impacto significativo.

Outro factor premente é a cultura. Alguns estudos investigaram a influência de culturas ditas individualistas ou colectivistas na vivência da autenticidade. Neff e Suizzo (2006) declaram a possibilidade de fazer escolhas autênticas e livres da dominação (de terceiros) como um requisito pan-cultural para a saúde e a felicidade. No mesmo artigo, os investigadores reportaram que a autenticidade (dissociada do exercício do poder) explicou maior grau de variação no bem-estar nos universitários masculinos mexicanos-americanos (cultura mais colectivista) do que nos universitários masculinos europeus-americanos (cultura mais individualista). Isto sugere que ser autêntico (num clima de liberdade) não só é valorizado em culturas colectivistas (onde supostamente a conformidade é desejável), como até parece enfatizar-se, pelo menos nas novas gerações. Neff e Suizzo (2006) citam ainda

conclusões idênticas a propósito da valorização da auto-determinação por adolescentes chineses (cultura mais colectivista) em comparação com adolescentes canadenses (cultura mais individualista). Outro estudo similar foi realizado por Scharf e Mayseless (2010) com jovens israelitas (cultura colectivista). Não obstante o apreço pela tradição, a necessidade de distanciamento físico e psicológico das expectativas sociais com vista à exploração dos próprios objectivos e valores, levou os autores a ponderar a criação de um iato de espaço e tempo (campo de férias para estudantes) em que a ausência de constrangimentos culturais exteriores permitisse um auto-conhecimento autêntico e de um autêntico contributo ao reintegrar a sociedade (Scharf & Mayseless, 2010).

1.1.3.2. Factores associados ao exercício da autenticidade.

Viver num dinamismo de autenticidade traz consequências. Neste ponto vamos sumarizar os aspectos encontrados (citados, descritos ou mensurados nos estudos consultados), quer percebidos como benéficos quer sentidos como prejudiciais. Com vista a simplificar a sua exposição, apresentamo-los subdivididos em factores individuais, factores interpessoais e factores sociais.

Factores individuais

É ao nível individual que se concentra a maioria dos dados da investigação. Dos factores individuais, um número considerável é descrito como estando em relação com aspectos benéficos expressos de múltiplas formas. Pontos favoráveis são descritos e/ou identificados: na saúde física, na capacidade de estar em contacto consigo mesmo, no estilo de postura adoptada, no modo como se encaram os desafios da vida e no sentido existencial que se encontra.

Ao nível físico, alguns estudos revelam a associação de níveis mais elevados de autenticidade com a presença de indicadores de saúde, sensação de vitalidade ou capacidade de atenção (Didonato & Krueger, 2010; Ménard & Brunet, 2012) e inversamente com a presença de depressão, ansiedade, stress e sintomatologia física (Brunell et al., 2011; Grégoire et al., 2013; White & Tracey, 2011; Wood et al., 2008; Wickham, 2013). Um estudo realizado por Ryan, LaGuardia, e Rawsthorne (2005) com 89 universitários ilustra isto mesmo obtendo correlações expressivas entre autenticidade e sintomatologia física (-.34), stress percebido (-.56), sintomas depressivos (-.52), ansiedade (-.53), e vitalidade subjectiva (.51).

No que respeita à capacidade de estar em contacto consigo próprio, um estudo feito mediante um questionário a 32 líderes organizacionais revelou a forte correlação (.85) da

auto-consciência como componente da autenticidade (Toor & Ofori, 2009). Didonato e Krueger (2010) juntamente com Wickham (2013) relatam a associação entre a clareza do auto-conceito e as pessoas autênticas. Susing et al. (2011) aludem a auto-descrições equilibradas, integrando pontos fortes e fracos, nas pessoas cuja pontuação, nas medidas de autenticidade, é maior.

O auto-conhecimento e a consciência de si têm implicações no modo como a pessoa se situa face aos acontecimentos. A autenticidade parece estar associada a uma postura marcada pela autonomia (Rogers, 1961/2009; Toor & Ofori, 2009; Wickham, 2013), a confiança em si (Brunell et al., 2010; Rogers, 1961/2009; White & Tracey, 2011; Wickham, 2013), a capacidade de auto-regulação e de decisão (White & Tracey, 2011). White e Tracey (2011) realizaram um estudo com 537 estudantes universitários usando a Escala de Autenticidade de Wood et al. (2008) e algumas medidas relativas às escolhas profissionais. Neste estudo, a Escala de Autenticidade obteve correlações significativas e moderadas com a Escala de Indecisão de Carreira (entre -.15 e -.60) e altas com a Escala da Instabilidade de Objectivos (-.60), indiciando uma associação entre os níveis de autenticidade mais altos e a capacidades de decisão e constância face às escolhas.

Se, por um lado, a constância e a decisão que acabámos de referir delineiam um estilo autêntico, por outro lado, a abertura e a flexibilidade complementam esta postura. Nas relações com os outros e o mundo as pessoas descritas/mensuradas como autênticas parecem ser, simultaneamente, as que se dispõem à auto-reflexão (Kreber et al., 2007; Scharf & Mayseless 2010; Toor & Ofori, 2009; Wickham, 2013), denotando motivação e abertura para crescer (Rogers, 1961/2009; Toor & Ofori, 2009). Didonato e Krueger (2010) reconhecem-lhes estratégias de coping mais adaptativas na maneira como enfrentam os desafios da vida e, a par de Vannini (2006), descrevem-nas como susceptíveis de experiências emocionais complexas como empatia, prazer estético, criatividade, generosidade, auto-eficácia, orgulho, atenção e justiça. Um estudo sobre autenticidade em pares românticos, incluindo a percepção da autenticidade pelo próprio (*self report*) e pelo parceiro(a) (*informant report*), foi levado a cabo por Wickham (2013). Nesta investigação com 77 díades de estudantes universitários, a atitude de abertura e confiança é destacada quer em relação proporcional com a autenticidade quer na sua associação à qualidade relacional. Os indivíduos que apresentaram maior capacidade de correr riscos na intimidade ($\beta = -.64$, $Z = -2.90$, $p < .01$) e/ou perceberam essa capacidade por parte dos parceiros ($\beta = -.51$, $Z = -3.11$, $p < .01$) emergiram como preditores de menos comportamentos de auto-protecção. Do mesmo modo, indivíduos que se identificaram como mais autênticos ($\beta = -.40$, $Z = 2.61$, $p < .02$) ou perceberam os parceiros como mais

autênticos ($\beta = -.82$, $Z = -5.32$, $p < .01$) predisseram menos comportamentos de auto-protecção (defesa) e maior orientação relacional. Wickham (2013) conclui que, quer a redução de comportamentos de auto-protecção, quer o aumento de comportamentos orientados para a relação estiveram significativamente associados à autenticidade, sendo que a percepção da autenticidade do parceiro teve ainda maior peso para estes comportamentos do que a auto-relatada. Comentaremos novamente este estudo nos factores interpessoais relativamente à qualidade da relação. Acrescentamos ainda o contributo de Brunell et al. (2010) e Rogers (1961/2009) que associam o exercício da autenticidade à capacidade de auto-expressão e de auto-revelação fomentando a atitude que concorre para a abertura e interacção com o novo e ao diferente.

O sentido existencial também parece ter particularidades no âmbito da autenticidade. A importância da coerência entre objectivos, desejos, projectos e acções (Kreber et al., 2007; Rogers, 1961/2009; Scharf & Mayseless 2010; Toor & Ofori, 2009; White & Tracey, 2011; Wickham, 2013) marca uma certa incorporação de aspectos pessoais (por vezes até conflitantes). A percepção de si mais inteira e integrada (Didonato & Krueger, 2010; Kreber et al., 2007; Rogers, 1961/2009) mobiliza activamente a tensão para a auto-actualização, a auto-realização e funcionamento optimal (Didonato & Krueger, 2010; Grégoire et al., 2013; Rogers, 1961/2009; Susing et al., 2011; Toor & Ofori, 2009).

Passamos agora dos factores sentidos como benéficos para os factores considerados prejudiciais em relação com a autenticidade.

Agir autenticamente tem implicações negativas? Vannini (2006) investigou um grupo de professores da Universidade Mountain State, nos Estados Unidos, sobre a vivência da autenticidade em contexto académico. Neste estudo (mediante análise de conteúdo a entrevistas) o autor refere que a experiência, normalmente positiva, da autenticidade é passível de ser submersa por aspectos negativos. Segundo o autor, quem valoriza a autenticidade pode incorrer em custos pessoais podendo sobrevir sentimentos de tristeza, stress e raiva bem como de desdém, aborrecimento e alienação (Vannini, 2006). Vannini (2006) refere ainda que a experiência da inautenticidade cursa, amiúde, com diminuição de bem-estar, de satisfação no trabalho, de solidariedade organizacional e de produtividade. Acrescem a estes, outros estudos onde investigadores mencionam aspectos de índole mais negativa associados com níveis baixos de autenticidade como indecisão, locus de controlo externo, falta de prontidão para agir e afectos negativos (Brunell et al., 2011; Grégoire et al., 2013; White & Tracey, 2011; Wood et al., 2008; Wickham, 2013).

Reportando-nos ainda a pesquisas realizadas com uma Escala de Autenticidade criada por Wood et al. (2008) e a algumas das suas subescalas podemos ainda especificar algumas correlações encontradas. Assim, a dimensão de Auto-Alienação apresentou correlações positivas com a perturbação mental e perturbações de stress pós-traumático e correlações negativas com a esperança (Grégoire et al., 2013; White & Tracey, 2011; Wood et al., 2008). Por sua vez, a dimensão de Aceitação de Influência Externa correlacionou-se positivamente com a indecisão e depressão (Ménard & Brunet, 2012; White & Tracey, 2011; Wood et al., 2008).

Factores interpessoais

Os aspectos considerados benéficos ligados à autenticidade, nas relações interpessoais, são também consideráveis. Podemos encontrar estudos que associam relacionamentos interpessoais mais maduros e satisfatórios (Brunell et al., 2010; Scharf & Mayseless 2010; Wickham, 2013), compromisso interpessoal com cuidado existencial (Vannini, 2006), criação de laços mais fortes (Susing et al., 2011), aumento de competências na linguagem/comunicação (Guevara & Ordoñez, 2012) e menor atitude defensiva (Didonato & Krueger, 2010; Ménard & Brunet, 2012; Rogers, 1961/2009). Retomamos o estudo de Wickham (2013) aludindo aos seus resultados que indicam que indivíduos que percebendo os seus companheiros românticos como mais autênticos predizem maior qualidade relacional ($\beta = .76$, $Z = 8.30$, $p < .01$).

Referenciamos também os factores interpessoais relativos à autenticidade (ou à falta dela), sentidos como prejudiciais na vida da pessoa.

Nos últimos anos houve investigação que encontrou associações entre a sensação de ser coarctado na expressão autêntica de si e sentimentos de angústia e incongruência (Didonato & Krueger, 2010) e propensão à desvalorização pessoal (Neff & Suizzo, 2006). Alguns estudos atribuíram a falta de autenticidade a assimetrias de poder reflectidas em Saúde negativa (de uma maneira geral) e pior saúde psicológica (de uma maneira particular), tanto para dominadores como para subordinados de ambos os géneros (Neff & Suizzo, 2006). Pinto et al. (2011) reforçam esta ideia revelando que níveis maiores de evitamento de dano (e.g. medo e ansiedade) prediziam negativamente a autenticidade ($\beta = .86$, $Z = -3.60$, $p < .001$). O mesmo estudo reporta correlações em que a autenticidade varia de um modo inversamente proporcional com o medo ($r = -.20$, $p < .001$) e a ansiedade ($r = -.24$, $p < .001$). Em concordância com este distanciamento relacional, Didonato e Krueger (2010) referem que

baixos níveis de autenticidade estão relacionados com o enfraquecimento e até com a privação de laços sociais.

Wright (2008) encerra dizendo que ser autêntico pode ser doloroso. Reconhecer, por exemplo, resultados de uma avaliação académica que não correu bem, afirmar-se democrata no meio de amigos conservadores ou discordar com a escolha do vestido da esposa, pode abrir caminho à vulnerabilidade, incompreensão ou rejeição, sendo mais fácil não enfrentar esses embaraços e agir com alguma conformidade. No entanto, a longo prazo a autenticidade parece trazer benefícios (Wright, 2008).

Factores sociais

No âmbito social encontramos estudos que mencionam a Autenticidade relacionada com orientação pró social, mais relacionamentos e presença de competências sociais (Kreber et al., 2007; Rogers, 1961/2009; Toor & Ofori, 2009), aptidão de agir com integridade e ser bem aceite pelos outros (Susing et al., 2011), bom funcionamento organizacional (Ménard & Brunet, 2012), maior domínio do ambiente, mais eficácia no trabalho e melhores perspectivas de sucesso (Scharf & Mayseless, 2010; Toor & Ofori, 2009; Wickham, 2013). Scharf e Mayseless (2010) apresentam um estudo com 115 jovens mulheres que ingressaram o serviço militar. Os autores reportaram correlações significativas entre a autenticidade e separação saudável dos pais (.26) e, após um ano de serviço militar, índices de ajustamento militar (.30), ajustamento social (.40), ajustamento emocional (.21) e compromisso (.27). O estudo reportou ainda correlações negativas e significativas da autenticidade com solidão (-.49), distress (-.24), negação da dependência (-.24) e ansiedade de separação (-.36).

Relativamente aos aspectos considerados prejudiciais sobre o exercício da autenticidade, particularmente ao nível social, coloca-se uma questão premente levantada por alguns autores e que se prende com uma questão antropológica da visão do ser humano. E se houver pessoas autenticamente más? É desejável que sejam autênticas? (Kreber et al., 2007). A questão clássica da antropologia criminal, criada por César Lombroso, alegava que um terço dos criminosos era inato (Born, 2005; Miller, 2009). Partindo do pressuposto da antropologia Rogeriana que não confere à natureza humana qualquer orientação moral inata, antes lhe reconhece capacidades de actualização que tendem ao crescimento e socialização (Hipólito, 2001; Rogers, 1951/2004, 1961/2008), a progressão na autenticidade cursa com o aumento de competências para vivência em sociedade e não o contrário (Schmid, 2001; Schmidt, 2011).

Percorremos um vasto itinerário de factores associados ao exercício da autenticidade que nos interpela para a pertinência deste constructo. Agir (ou não) de forma autêntica tem

implicações ao nível pessoal, interpessoal e social. A literatura parece indiciar uma predominância de aspectos benéficos (saúde, bem-estar, relações positivas) por parte de quem se dispõe e actua autenticamente. No entanto, esta maneira de estar/ser não é isenta de prejuízos possíveis para a pessoa (frustração, stress, distanciamento dos outros). A escolha pela autenticidade ou inautenticidade remete para um balanceamento complexo entre pessoa, outros significativos e contexto.

1.1.3.3. Aplicabilidade polivalente do conceito de autenticidade

Krug (citado por Vannini & Williams, 2009) afirma que a Autenticidade rapidamente de torna, à vez, peão e rei no tabuleiro de xadrez (da vida) sendo tanto rapidamente sacrificada (em determinados momentos) como inequivocamente importante para quem quer ganhar o jogo.

Enfocamos, neste ponto, algumas áreas concretas em que o constructo da Autenticidade é operacionalizado.

Uma das vias de uso da Autenticidade é a psicoterapêutica e a clínica (Grégoire et al., 2013; Pinto et al., 2012; White & Tracey, 2011). Como foi sendo afirmado, várias abordagens em psicologia (Psicodinâmica, Existencial, Humanista) valorizam a Autenticidade como indicador de saúde psicológica (Pinto et al., 2012). No entanto, até em abordagens mais cognitivas, focadas na solução de problemas ou naquelas que valorizam a infância, se beneficia da tomada de consciência da experiência interna, por parte do cliente (White & Tracey, 2011). Em quaisquer dos casos, a avaliação da Autenticidade pode ajudar a situar o cliente quanto às direcções na mudança terapêutica (Grégoire et al., 2013).

Uma perspectiva de orientação vocacional, White e Tracey (2011) aponta a importância de medir e promover as dimensões da Autenticidade uma vez que cotações baixas na escala estão relacionadas com maiores níveis de indecisão na carreira profissional.

Outra aplicação com campo crescente no mercado é o desenvolvimento da Autenticidade no aconselhamento, treino e mentoriação. Neste campo, acedendo à Autenticidade mediante instrumentos (auto-relato e relato por pares), podem explorar-se os resultados com os participantes e facilitar-se intervenções mais apropriadas com melhoria no clima organizacional e nos resultados dos negócios (Grégoire et al., 2013; Susing et al., 2011). De facto, a consciência de si, a auto-regulação e o discernimento dos próprios impulsos, motivações e valores e o desenvolvimento de comportamentos integrados, promovem um funcionamento optimal da pessoa e da empresa (Susing et al., 2011).

O âmbito organizacional frui ainda do potencial da Autenticidade ao nível da liderança. Segundo Toor e Ofori (2009), a liderança autêntica (passível de formação) encontra-se associada (numa pesquisa sobre a indústria da construção) a Bem-Estar Psicológico (de líderes e seguidores), Autonomia pessoal, orientação para Relações Positivas com os outros, sentido para o desempenho, motivação para crescer e domínio do ambiente, incrementando todo o capital humano.

Em questões do benefício da Autenticidade, há quem vá mais longe. Ao considerarmos as várias dimensões relacionais (pessoal, interpessoal, grupal, organizacional, institucional societária e noética) da pessoa (Hipólito, 2011), apercebemo-nos da questão sistémica em que os grandes grupos são constituídos pelos pequenos e de que cada pessoa está na interface da sociedade (Schmid, 2001). Tendo isto presente, qualquer acção desenvolvida nas diferentes dimensões age sobre as restantes. Num mundo crescentemente globalizado, volátil e técnico, a Autenticidade é um garante de uma vida significativa (Schmid, 2001; Schmidt, 2011). Schmid (2001) postula uma pró-actividade na implementação do dinamismo autêntico pois alega que é o único que proporciona verdadeiros encontros e diálogos efectivos. Processos sociais, culturais e políticos, amiúde tão complexos e intrincados, aproveitariam com facilitações da congruência, cidadania, interconhecimento e compromisso. Para Schmid (2001) a Autenticidade é o oposto de Alienação e o caminho para um processo ético que apelidou de socioterapia.

Encontramos, então, autores que entendem a Autenticidade como um constructo operacionalizável de impacto em âmbitos tão alargados como o terapêutico, educativo, organizacional e social.

1.2. O Bem-Estar

Se existe um objectivo alargadamente consensual é o de sermos felizes. Há quem coloque a felicidade em alcançar objectivos sincronizados com a cultura, há quem diga que é mais uma questão de gozo na vida ou até quem a defina como agridoce (Knight, 2006). Autores consagrados nesta área enquadram a felicidade em diferentes âmbitos: Selligman é da opinião que a felicidade é extrair prazer e sentido da vida a par de estar envolvido no que se está a fazer. Diener defende que a felicidade se encontra mais no desenvolvimento das competências sociais facilitadoras de laços interpessoais próximos e de suporte social. Por sua vez, Veenhoven refere que se gostamos da vida que temos, então, independentemente das circunstâncias, somos felizes (Wallis, 2005). Não obstante as diferentes visões, a promoção de estilos ou intervenções que visem a optimização e a adaptação da pessoa aos desafios

existências é objecto de estudo há várias décadas (Silva, 2011). No decurso de muito trabalho empreendido, o tema da felicidade e do bem-estar dispersou-se, reflectindo pouca homogeneidade na sua conceptualização, definição e investigações (Silva, 2011). Knight (2006) e Dodge et al. (2012) alertam para a imensa complexidade e a uma humildade saudável, que mais que uma conclusão estimula à busca.

1.2.1. Enquadramento histórico

As origens gregas do interesse pelo bem-estar motivaram duas correntes de pensamento que ainda hoje subsistem, o hedonismo e o eudaimonismo (Silva, 2011). Séculos de procura de felicidade decorreram e, após a II Guerra Mundial, encontramos a saúde a mudar de paradigma (Monteiro, Tavares, & Pereira, 2012; Silva 2011). Se até aí o enfoque era conseguir a ausência de doença, a partir daí atribui-se à saúde um domínio mais alargado promovendo aspectos positivos da vida (Diener & Ryan, 2009; Galinha & Ribeiro, 2005; Monteiro et al., 2012; Silva, 2011). Surgem, entretanto, áreas de pesquisa que abordam: como, porquê e em que condições florescem características individuais, experiências e climas organizacionais positivos (Silva, 2011)

1.2.2 Perspectivas e dimensões do Bem-Estar.

O aumento progressivo de investigação revela que níveis superiores de Bem-Estar têm repercussões no funcionamento e eficácia das sociedades, além dos benefícios individuais (Diener, 2012; Diener & Ryan, 2009; Dodge et al., 2012). Em ordem a perceber este intrigante conceito começamos por uma breve auscultação do que se tem realizado. Na literatura, o Bem-Estar aparece com inúmeras designações, desde Bem-Estar Afectivo (Warr, citado por Menárd & Brunet, 2012), Subjectivo (Galinha, 2010; Goldman & Kernis, 2002), Psicológico (Dodge, 2012; Novo, 2003) entre outras. Muitas são as suas classificações e categorizações. Apresentamos apenas algumas mais frequentes ou mais recentes na investigação.

De modo quase transversal, as expressões hedónico e eudaimónico, como já referimos, introduzem ou são o alvo (até hoje) dos estudos que compreendem o Bem-Estar (Chen et al., 2013; Hervás & Vázquez, 2013; Linley, Maltby, Wood, Osborne, & Hurling, 2009; Huta, 2007; Huta & Waterman, 2013; Sanjuán, 2011). Estas qualificações procuram ir definindo a natureza e estrutura (Linley et al., 2009), maioritariamente considerada multidimensional (Sanjuán, 2011; Dodge et al., 2012), do bem-estar em debate (Chen et al., 2013).

O Bem-Estar hedónico, também designado Subjectivo, é constituído por três dimensões, a Satisfação com a Vida, o Afecto Positivo e o Afecto Negativo (Galinha & Ribeiro, 2005; Hervás & Vázquez, 2013; Linley et al., 2009; Sanjuán, 2011). Segundo Huta e Waterman (2013) esta dimensão pode ser expressa pela busca de prazer e evitamento do sofrimento; Huta (2007) diz ainda que tal modo de estar configura, sobretudo, o ideal proeminente das sociedades ocidentais modernas.

Ainda numa visão genérica, o Bem-Estar eudaimónico está mais relacionado com o desenvolvimento das potencialidades humanas numa dinâmica de crescimento pessoal e de orientação para a excelência (Huta, 2007; Sanjuán, 2011) e a autenticidade (Huta & Waterman, 2013). Nesta óptica, a avaliação subjectiva do funcionamento psicológico é expresso numa proposta multidimensional de Ryff e Keyes (1995) que abrange a Aceitação de Si, Objectivos de Vida, Crescimento Pessoal, Autonomia, Relações Positivas e Domínio do Meio (Linley et al., 2009; Sanjuán, 2011). Frequentemente designa-se esta dimensão por Bem-Estar Psicológico (Sanjuán, 2011).

Sendo estas duas vertentes das mais significativas da investigação do Bem-Estar (Bem-Estar Subjectivo e Psicológico), não são as únicas. Uma vez, porém, que voltaremos a elas com mais profundidade (pois serão adoptadas para o presente estudo), faremos um breve ponto da situação relativo a outras prespectivas em desenvolvimento.

Pesquisas recentes propuseram alternativas para melhorar o constructo e as medidas de Bem-Estar. Não descurando a dimensão hedónica e eudaimónica (reconhecidas na sua relevância), foi assinalado, contudo, que reflectiam um certo carácter individualista sugerindo-se o acréscimo de uma componente social (Hervás, & Vázquez, 2013). Tendo em conta a importância dos aspectos sociais nos vários estágios de desenvolvimento, Keyes (citado por Hervás & Vázquez, 2013) propõe adicionar às dimensões anteriores, a avaliação das circunstâncias e do funcionamento em sociedade com vista a uma mensuração melhorada do constructo (Hervás & Vázquez, 2013).

De facto, em 2002 Keyes tinha elaborado uma investigação em que incorporou itens sobre o Bem-Estar Emocional, Psicológico e Social e com isso fez um diagnóstico de *Florescimento* (Dodge et al., 2012). Esse trabalho transferiu termos como Florescimento da reflexão filosófica para o campo científico (Dodge et al., 2012) e deste para as políticas públicas como indicador social (Scorsolini-Comin, Fontaine, Koller, & Santos, 2013). Martin Seligman dá corpo a este movimento da Psicologia Positiva, primeiro centrando-o na Felicidade Autêntica e depois no Bem-Estar (Dodge et al., 2012; Scorsolini-Comin et al., 2013). É o Florescimento que se torna a pedra de toque do Bem-Estar e nele estão

compreendidos cinco componentes: Emoções Positivas, Envolvimento, Relacionamentos, Sentido e Compromisso (Dodge et al., 2012; Scorsolini-Comin et al., 2013).

Diener (2010) também menciona o papel da dimensão contextual e refere dois contributos, o de Csikszentmihalyi (1990) que introduz a ideia de *flow*, interesse e envolvimento como âmago do Bem-Estar e base do *Capital Psicológico* e, em paralelo, o de Putnam que propôs o conceito de *Capital Social* como basilar para o Bem-Estar das sociedades.

Hervás e Vázquez (2013) descrevem ainda uma outra proposta com base em critérios de percepção e memória. Segundo os autores, as medidas de Bem-Estar tendem a enfocar uma avaliação retrospectiva da vida. Sendo útil, é passível de ser influenciada por, i.e., crenças pessoais ou culturais. Assim, ponderar uma avaliação que, além do Bem-Estar lembrado (sujeito a vieses) considerasse o experimentado (o que está a fazer e a sentir no momento da testagem) e pudesse trazer uma mais-valia para a investigação (Hervás & Vázquez, 2013). Um exemplo desta prática é o *Método de Reconstrução do Dia* retomando as últimas 24h, criado por Daniel Kahneman (Krueger & Schkade, citados por Hervás & Vázquez, 2013).

Não obstante as diversas formulações do Bem-Estar, ele continua a ser um campo vasto onde se multiplicam pesquisas no encalço de definições e entendimentos cada vez mais aferidos (Dodge et al., 2012).

1.2.2.1. Bem-estar: Geral, Psicológico e Subjectivo. Qual a relação entre eles?

A necessidade de clarificar a natureza da relação entre estes constructos é premente e vários investigadores tentaram esclarecê-la (Huta & Waterman, 2013). Chen et al. (2013) focam dois pontos de vista concorrentes, sendo o primeiro defensor do Bem-Estar Subjectivo e Psicológico como constructos distintos e, o segundo, apologista de que são perspectivas diferentes de um mesmo constructo de Bem-Estar Geral. As pesquisas consultadas tendem a dar primazia à primeira hipótese (Chen et al., 2013; Linley et al., 2009; Huta, 2007; Huta, & Waterman, 2013; Sanjuán, 2011).

A este respeito, Huta e Waterman (2013) atribuem alguma discrepância entre estudos ao modo como, por vezes, os constructos são operacionalizados (e.g. eudaimonia a cair na categoria de forma de funcionamento e hedonia na categoria de experiência). Não obstante, pesquisas revelando, mediante análise estatística, o Bem-Estar Subjectivo e o Psicológico a carregarem em factores diferentes (Linley et al., 2009) e a oferecer poderes preditivos adicionais ao Bem-Estar Geral (Chen et al., 2013), parecem confirmar a distinção de constructos. Apesar disto, Bem-Estar Subjectivo e Psicológico, não deixam de partilhar um

campo comum supra-ordenado, o Bem-Estar Geral (Chen et al., 2013; Galinha, 2010; Linley et al., 2009; Sanjuán, 2011). Linley et al. (2009) acrescem a informação de que estes resultados se mantêm independentemente da idade, sexo ou etnia robustecendo a relação apresentada entre os conceitos; e Chen et al. (2013), reconhecem o mérito da complementaridade dos três constructos.

Hoje em dia, a tendência é para que estudos sobre o Bem-Estar Subjectivo e Psicológico se desenvolvam em paralelo e/ou em articulação sob a alçada de um campo mais vasto que é a Saúde Mental (Galinha, 2010). Diener & Ryan (2009) salientam a necessidade e pertinência de mais investigação na conjugação destes dois constructos.

1.2.2.2 Bem-Estar Psicológico

O Bem-Estar Psicológico é um constructo relativamente recente desenvolvido nos anos 80 por Ryff (Maia, 2010). Este conceito de Bem-Estar supõe uma visão abrangente (Monteiro et al., 2012) em que se amplia o espectro taxonómico de áreas a satisfazer ilustradas, por exemplo, pela pirâmide das necessidades de Maslow com os seus vários níveis (Ménard & Brunet, 2012). O eudaimonismo compreende o desenvolvimento do pleno potencial humano (*daimon*) tendo em conta a Saúde Mental, o significado da vida, a perspectiva da realização pessoal, a coerência com os próprios valores e o sentido de autenticidade (Ménard & Brunet, 2012; Silva, 2011; Wright, 2008).

Dodge et al. (2012) ressaltam o contributo do trabalho de Carl Rogers que se referia ao Bem-Estar em termos de uma *Boa Vida*. Rogers acreditava que cada pessoa tendia a um funcionamento optimal, aberto à experiência, confiante no próprio organismo e potenciador de plenitude existencial (Dodge et al., 2012). Segundo Dodge et al. (2012), esta perspectiva de Rogers influenciou o trabalho de Ryff e Singer na estruturação desta dimensão do Bem-Estar.

Assim, operacionalizado numa estrutura multidimensional, o Bem-Estar eudaimónico decorre dos recursos psicológicos que a pessoa dispõe e percepção (cognitivos e afectivos) e é composto por seis dimensões (do funcionamento psicológico positivo): Aceitação de Si, Objectivos de Vida, Domínio Ambiental, Crescimento Pessoal, Relacionamentos Positivos e Autonomia. Esta estrutura que acabou por aliar a participação de várias abordagens da Psicologia (Humanista, Desenvolvimento, Positiva) não deve ser considerada como contributo mas como constituinte do próprio Bem-Estar (Dodge et al., 2012; Maia, 2010; Ménard & Brunet, 2012; Monteiro et al., Silva, 2010).

O sentido tónico do *daimon* está bem patente numa metáfora de Kafka (1925/2012) sobre a aspiração e inerente inquietação humanas. Na história de Kafka, dois homens estão diante de um portão (ânsia de superar), um para entrar e outro para o guardar. “És insaciável! [diz o guarda-portão] É que toda a gente aspira à *Lei* [responde o homem que quer entrar] ” (Kafka, 1925/2012, p.251). Podemos entender (entre outras coisas) que esta *Lei* se refira a uma *ordem* que permita a (auto e hétero) organização da pessoa de modo a alcançar *Crescimento* e *Domínio*. Contudo, esta organização (Hipólito, 2011) é inquietada pela realidade onde o contacto com o sofrimento (entropia) se torna a “porção mais séria do viver” (Antunes, 2010, p.13). A conquista desta *Lei* só liberta e faz feliz quando (na *Relação* com os outros) é assumida na primeira pessoa (Neff & Suizzo, 2006). É nesse sentido que continua o guarda-portão: “Aqui ninguém mais podia ser admitido, pois esta entrada estava destinada apenas a ti” (Kafka, 1925/2012, p.252). Há uma determinada organização/*Lei* exclusiva e inerente à própria pessoa (*Aceitação de Si, Autonomia*).

Pode então considerar-se que altos níveis de Bem-Estar Psicológico propiciam capacidades de adaptação e resposta ao ambiente nas suas vicissitudes, abertura à experiência sem censura ou distorção, clareza e confiança em si, contribuindo para uma atitude livre, criativa e pró-activa (Wright, 2008). Chen et al. (2013) reforçam esta ideia proferindo que o Bem-Estar Psicológico aufere ainda a excelência de carácter e cumprimento pleno do próprio potencial ao longo do ciclo vital.

1.2.2.3 Bem-Estar Subjectivo

Tal como o Bem-Estar Psicológico, o Bem-Estar Subjectivo é um conceito recente, com aproximadamente 60 anos de existência (Fernandes, 2007; Galinha & Ribeiro, 2005). Sendo uma dimensão positiva de Saúde partilhada por vários domínios da Psicologia (Galinha & Ribeiro, 2005), o Bem-Estar Subjectivo é alvo de investigação extensa e difusa acumulada desde então (Novo, 2003).

Como constructo, o Bem-Estar Subjectivo incide no modo como a pessoa percebe e avalia (subjectividade) a qualidade da sua vida e consequentemente interpreta as vivências e circunstâncias que a integram (Dias et al. 2008; Diener & Ryan, 2009; Fernandes, 2007; Galinha & Ribeiro, 2005; Ménard & Brunet, 2012; Silva, 2011). Daí a relação com os factores externos como níveis educacionais ou socio-económicos não ser directa (Silva, 2011), muito embora ainda estejam em discussão influências como as experiências anteriores ou comparação com os outros (Galinha e Ribeiro, 2005).

A busca do prazer e o evitamento da dor ou sofrimento é um dos eixos que caracteriza este conceito (Ménard & Brunet, 2012; Silva, 2011). A natureza multidimensional, constituída por aspectos cognitivos e afectivos, é amplamente suportada (Dias et al., 2008; Fernandes, 2007; Galinha & Ribeiro, 2005), interactiva (e.g. as cognições influenciam a percepção dos afectos e vice-versa) e relativamente clara (Ménard & Brunet, 2012). Na dimensão cognitiva consideram-se aspectos como satisfação com a vida, realização pessoal, vida com sentido, entre outros e, na dimensão afectiva, consideram-se as emoções e estados de humor (positivos e negativos) relatados em várias pesquisas de Ed Diener (Dias et al., 2008; Fernandes, 2007; Ménard & Brunet, 2012). Fernandes (2007) cita ainda o Modelo Hierárquico do Bem-Estar Subjectivo que, além dos já referidos, integra os domínios de satisfação com a vida (casamento, trabalho, saúde, etc.).

Aprofundando as dimensões cognitiva e afectiva do Bem-Estar Subjectivo podemos realçar alguns aspectos. Na dimensão cognitiva, as medidas de Satisfação com a Vida podem resultar, segundo Galinha (2010), de um composto (global ou em domínios) de experiências afectivas diárias podendo estas estabilizar em determinados valores característicos para a pessoa. A autora acresce que, quando tomada em domínios, a Satisfação com a Vida tende a ser influenciada pelos domínios mais valorizados pelo indivíduo obtendo estes um peso maior na Satisfação com a Vida Global. Quanto à dimensão afectiva, os estudos demonstram a independência (em oposição a uma bipolaridade) do afecto positivo e negativo podendo estes coexistir e associar-se autonomamente a variáveis distintas (Dodge et al., 2012; Galinha, 2010). Por vezes, calcula-se um Balanço Afectivo retirando o Afecto Negativo ao Positivo muito embora permaneça o valor informativo das variáveis em separado.

Se os aspectos (que acabámos de mencionar) vão encontrando um leque alargado de suporte e consensos, não obstante, outros persistem com alguma nebulosidade. A proliferação de conceitos associados (moral, optimismo, ansiedade, etc.) tornou passíveis de enviesar o entendimento na relação de alguns deles com o Bem-Estar Subjectivo (Fernandes, 2007). Há também quem considere que o todo (dimensão cognitiva e afectiva) é maior que a soma das partes pelo que se deve ponderar uma medida de Bem-Estar Subjectivo mais global chamada *Felicidade Subjectiva* (Lyubomirsky & Lepper, citados por Dias et al., 2008). Outros autores afirmam que a avaliação hedónica do Bem-Estar é incompleta sendo pertinente mensurá-la com o Bem-Estar eudaimónico/Psicológico (Ménard & Brunet, 2012).

Ribeiro e Cummins (2008) incorporam a discussão sobre o Bem-Estar Subjectivo e mencionam um conceito de Bem-Estar Pessoal que se insere num modelo homeostático. Nesta perspectiva entende-se o Bem-Estar como um dinamismo em que um sistema opera

para garantir a sensação de Bem-Estar entre determinados valores salutareos para a pessoa. A manutenção do sistema depende de um conjunto de instrumentos psicológicos cujo equilíbrio é específico para cada indivíduo (Ribeiro & Cummins, 2008).

Aludindo também às questões temporais (inerentes ao dinamismo de qualquer sistema) Galinha e Ribeiro (2011) fizeram um estudo revelando que variáveis estado e contextuais (do Bem-Estar Subjectivo) tendem a perder poder preditivo com o tempo, enquanto as variáveis traço afectivas e cognitivas tendem a ganhá-lo.

Num movimento pragmático, procurou-se então encontrar preditores para o Bem-Estar (Diener, 2012). O suporte social e a satisfação de necessidades básicas foram identificados como fortes preditores do Bem-Estar Subjectivo (Diener, 2012). Diener (2012) menciona dois tipos de preditores, os universais (sobre os quais recai uma maior necessidade de investigação) e os culturalmente específicos. O autor indica que as pessoas detentoras de características valorizadas na sua cultura tendem a ser mais felizes. Como as características valorizadas nas diferentes culturas são diversas há diferenças nos preditores de felicidade. Sobrevêm, para Diener (2012), algumas questões intrigantes: Serão os preditores universais mais facilmente mensuráveis? Porque há culturas mais felizes?

1.2.3. Bem-Estar e Variáveis Associadas: Estudos empíricos.

Desde as actividades mais elementares da vida humana, o Bem-Estar (e a sua mensuração), surge como indicador pessoal de ajustamento salutar, comportando um papel activo e consequente.

De modo breve indicaremos alguns exemplos de investigações que ilustram o contributo do Bem-Estar desde o nível fisiológico, passando pelo psicológico/mental, social (laboral), até ao fim do ciclo vital. Mencionaremos ainda alguns estudos mais latos que podem facultar orientação às políticas públicas para o Bem-Estar na sociedade.

Num enfoque fisiológico, Lemola, Ledermann e Friedman (2013) realizaram uma investigação em que se averiguou a relação entre o Bem-Estar e a duração do sono tendo encontrado uma associação directamente proporcional entre ambos. Assim, a variabilidade do tempo total de sono revelou-se um preditor quer da Satisfação com a Vida, quer do Afecto Positivo.

Na área de transição entre o âmbito físico e psicológico encontrámos um estudo de particular interesse devido à partilha de alguns aspectos metodológicos com o estudo actual. Sendo o Bem-Estar um factor tão relevante, parece que nem sempre é bem compreendido. Lal et al. (2011) investigaram díades (adolescentes com artrite idiopática e os seus cuidadores)

procurando saber os motivos clínicos e psicológicos da discrepância na percepção entre ambos. Esta foi analisada relativamente à Incapacidade Física, à Dor e ao Bem-Estar. Os investigadores concluíram que as díades acordaram mais na percepção da Incapacidade Física seguida da Dor e manifestaram maior desacordo na percepção de Bem-Estar. O estudo esclareceu ainda que foi nos doentes com patologia mais severa e com sintomas depressivos que a discrepância de percepções foi maior. Relativamente ao Bem-Estar, a diferença contou com 18% dos casos em que o informante subestimou o Bem-Estar do adolescente e, em 16% dos casos sobrestimou-o. Através de fórmulas calculadas mediante análises de regressão, Lal et al. (2011) estimaram que, em cada ano de duração da doença, diminuía o desacordo relativamente às cotações sobre Bem-Estar.

Ao nível da Saúde Mental, Burns (2011) reportou a importância do Bem-Estar Psicológico como mediador (e preditor) do Bem-Estar Subjectivo no seu papel sobre a Resiliência e sobre o controlo da Depressão e da Ansiedade. Esta conclusão foi complementada com análises de correlação em que se verificou, ao nível da situação corrente dos respondentes, que o Afecto Positivo esteve correlacionados com a Saúde Mental nas variáveis de Ansiedade (-.44) e Depressão (-.57) e com o Bem-Estar Psicológico nas variáveis de Resiliência (.59) e Mestria/ Locus de Controlo (.59). Do mesmo modo, ficaram patentes as associações ao nível do Afecto Negativo com a Saúde Mental nas variáveis de Ansiedade (.61) e Depressão (.59) e com o Bem-Estar Psicológico nas variáveis de Resiliência (-.31) e Mestria (-.45).

No âmbito social, Cardoso (2011) refere que o Bem-Estar Psicológico de uma amostra de 60 mulheres foi promovido, por um lado, pela recompensa inerente à Qualidade do Papel no Trabalho em conjunto com a Satisfação Marital e, por outro, pela recompensa inerente à Qualidade do Papel no Trabalho em conjunto com a recompensa do Papel Parental. Cardoso (2011) conclui sobre a importância da multiplicidade de papéis (casada, mãe e trabalhadora) no enalço do Bem-Estar Psicológico.

O ciclo vital também oferece desafios ao Bem-Estar. À medida que a idade avança e a saúde e forças vão diminuindo a percepção de Bem-Estar pode ser afectada. Se a isto somarmos um contexto adverso, como estar preso, somos levados a pensar o que pode (em tais condições) promover o Bem-Estar? Guzman (2012) realizou um estudo com presos filipinos (doentes crónicos idosos) e averiguou que a percepção da felicidade varia consoante o perfil da pessoa avaliada. Aliás, no seu estudo apurou que as diferenças entre respondentes superaram as semelhanças. A percepção da felicidade esteve ainda muito ligada à família e à religião, podendo também variar com as motivações internas ao indivíduo. Foi significativo

na amostra de Guzman (2012) o papel da enfermeira no seu cuidado holístico, disposta a proporcionar uma relação intersubjectiva de respeito e autenticidade.

Passando agora a um olhar panorâmico e em termos mais globais podemos constatar que o mundo mudou muito nas últimas décadas. Um turbilhão de oscilações económicas, sociais e políticas desafiam a capacidade das pessoas para se adaptarem e viverem, simultaneamente, felizes e congruentes (Kállay, 2013). Como se vive uma *boa vida* sem que a experiência e as referências de um mundo frenético ajudem à orientação? Uma pesquisa feita por Kállay (2013) com húngaros da Transilvânia, compreendendo idade, género e educação, revelou um padrão decrescente nas medidas de Bem-Estar Subjectivo e Psicológico (exceptuando a Aceitação de Si), apenas invertido após os 56 anos. As mulheres surgiram com melhores indicadores de Bem-Estar Psicológico que os homens e uma das estratégias que emergiu para contrariar o decréscimo do Bem-Estar, foi o uso de modalidades adaptativas para lidar com as emoções. Ainda no campo sociológico, Diener et al. (2010) destacam a relação entre Bem-Estar e Florescimento sendo o último, uma pedra de toque para a evolução da sociedade enquanto tal. Estes autores associaram o Florescimento à Competência (.67), Sociabilidade (.64), Autonomia (.54), Domínio do Meio (.73), Crescimento Pessoal (.67), Relacionamentos Positivos (.65), Objectivos de Vida (.63) e Aceitação de Si (.70).

Ao nível da sociedade contemporânea, particularmente a ocidental, notamos uma propensão para o Bem-Estar imediato podendo sobrevir alguns riscos, se for estimulado unidimensionalmente. Huta (2007) elaborou uma pesquisa em que pediu para os participantes desempenharem algumas actividades. Percebeu que o Bem-Estar hedónico foi mais forte durante a actividade mas decresceu com o tempo e, por seu lado, o Bem-Estar eudaimónico foi mais fraco mas fortaleceu-se com os esforços de persistência. Os participantes com cotações altas nos interesses eudaimónicos foram mais felizes (que os de cotações altas no carácter hedónico) no decurso de algumas actividades. O prolongamento do prazer após o término da actividade (nas pessoas com maior interesse hedónico) não aconteceu. O estudo de Huta (2007) parece reflectir que o Bem-Estar hedónico produz satisfação imediata e o eudaimónico fortalece o Bem-Estar de longo-prazo. Esta perspectiva sugere a preocupação, ao nível da sociedade moderna, de que um prazer circunstancial é um ideal incompleto, necessitando da promoção de acções que sensibilizem para apreciação de experiências a longo prazo, habilidades para enfrentar desafios no presente e conjugação de perspectivas de Bem-Estar integradas e duradouras.

Expomos então uma sinopse de conclusões sobre efeitos, contributos e aplicabilidade do Bem-Estar. Vários investigadores descrevem, pelo menos, quatro áreas da vida que melhoram

consideravelmente por influência do Bem-Estar (Diener, 2012; Diener & Ryan, 2009). O primeiro é a saúde e longevidade em que um sistema imunitário mais forte, maior resistência a vírus, saúde cardiovascular incrementada e maior longevidade tendem a destacar-se. O segundo é o trabalho e o rendimento familiar com as pessoas mais bem-dispostas a alcançar maior produtividade e criatividade laborais e a ganhar mais dinheiro. Um terceiro ponto são as relações sociais onde surgem pessoas mais sociáveis, auto-confiantes, calorosas, com mais habilidades de liderança, mais laços sociais, mais amigos, gerando o seu próprio sistema de suporte social. Por último, os benefícios societários em que cidadãos que cotam mais alto no Bem-Estar estão associados a actividades pro-sociais, cooperação, altruístas, promotores de paz, democracia e menos intolerantes a grupos diferentes quer por nacionalidade quer por raça. Ainda assim, Diener e Ryan (2009) referem que níveis extremos de Bem-Estar Subjectivo podem cursar com comportamentos de risco sendo níveis moderados associados a um funcionamento individual e interpessoal mais adaptativo.

Quanto à aplicabilidade destas conclusões, e em consonância com a formulação de Csikszentmihaly (1990) que designa o *flow* como um exercício em cuja motivação e aptidão estão no auge, Diener e Ryan (2009) propõem que se acresça ao aspecto télico (objectivo) de uma acção a consciência do aspecto paratélico (sentido e valor inerente). Do mesmo modo, facultar à rotina quotidiana treino sobre dimensões como gratidão, perdão, compaixão e espiritualidade parecem ser intervenções com alcance significativo.

1.2.4. Múltiplas Formas de Medição do Bem-Estar.

Fazemos ainda um apontamento sobre aspectos metodológicos da investigação do Bem-Estar. Zou et al. (2013) referem que a mensuração de um constructo é tanto melhor quanto mais se usam diversos métodos, indicadores e relatos para aceder a esse mesmo constructo. Este cuidado permite não só aferir e validar as medidas como os resultados, com benefícios para o âmbito clínico e público (Zou et al., 2013).

Assim, quanto aos diversos métodos, Sandvik, Diener, e Seidlitz (1993) realizaram um estudo onde medidas de item único e multi item, para avaliar o Bem-Estar Subjectivo, se correlacionam fortemente com medidas alternativas. Zou et al. (2013) corroboram esta informação com os resultados do seu estudo a revelarem que a avaliação sobre a Satisfação com a Vida ao nível Global e em Domínios é igualmente válida. Para aceder ao Bem-Estar, Diener (2012) apela a que se examinem os seus preditores.

Relativamente aos indicadores, Zou et al. (2013) referem que em cada dimensão do Bem-Estar é desejável utilizar diferentes indicadores como, por exemplo, a Satisfação com a Vida e

o Afecto Positivo e Negativo no acesso ao Bem-Estar Subjectivo. Zou et al. (2013) efectuaram um estudo onde demonstraram que os diferentes indicadores (e.g. Satisfação com a Vida e Afecto) aportam contributos, quer particulares quer partilhados para explicar a variância do Bem-Estar. Outros autores acrescentam ainda a pertinência de integrar, na investigação, diversas dimensões do Bem-Estar como o Bem-Estar Subjectivo e o Bem-Estar Psicológico (Chen et al., 2013; Diener & Ryan, 2009; Zou et al., 2013) ou ainda dimensões que prevejam factores sociais do Bem-Estar, ressaltando o lugar das diversas vinculações (contexto, cultura, tradição) para o seu entendimento mais alargado (Schwartz et al., 2013). A este respeito, Diener e Ryan (2009), Diener et al. (2010) e Diener (2012) apontam o Florescimento como um objectivo emergente nos indivíduos das sociedades desenvolvidas, pelo que propõem que seja um indicador de Bem-Estar a ser tido em conta.

Quanto aos relatos, Breen, Kashdan, Lenser, e Fincham (2010) referem as forças humanas (entre as quais o Bem-Estar) são observáveis nos outros e relacionadas com a percepção do observador, pelo que observado e observador contribuem com aspectos particulares para a avaliação do Bem-Estar. Sandvik et al. (1993), no seu estudo com comparação de relatos compreendendo a família e amigos como informantes, demonstraram consistência para estes diferentes contextos relacionais e estabilidade temporal no Bem-Estar Subjectivo. Zou et al. (2013) fizeram ainda uma análise aprofundada dos relatos de 335 famílias e concluíram que os auto-relatos e relatos dos informantes são igualmente válidos (muito embora cerca de apenas um terço da variância, na medida a partir do auto-relato, seja válida).

Assim, resultam algumas propostas para investigar o Bem-Estar conjugando diversos indicadores, acedidos por relatos complementares, em busca de preditores, com vista a colaborar na sua compreensão e operacionalização (Diener & Ryan, 2009; Diener et al., 2010; Diener, 2012). Talvez seja de ponderar a inclusão (na pessoa humana como unidade de estudo) de três factores: tempo, contexto e profundidade relacionais.

O primeiro factor, o tempo. Le Moigne (1996) realça a importância do factor *tempo*. Ele diz que a estrutura de qualquer sistema homeostático só evolui na sua identidade enquanto concretizada no tempo. Embora pareça óbvio, outros autores reforçam que só *acontecendo* no tempo é que as experiências humanas de afectividade, intimidade, disputa se tornam memórias, história comum, crença e valores partilhados confirmando ou infirmando laços e vínculos entre pessoas, grupos ou organizações (Morin, 2008; Pratta & Santos, 2007). Watzlawick, Beavin e Jackson (2007, p.109) ao estudarem os fenómenos da comunicação entre pessoas escrevem: “Antes de qualquer das propriedades especiais dos sistemas ser

definida devemos sublinhar que, a óbvia e muito importante variável do tempo (...), deve ser uma parte integrante da nossa unidade de estudo”.

O segundo factor, o contexto relacional. Agostinho (2013) empreendeu um estudo onde procurou compreender a articulação que as pessoas fazem nos diferentes papéis. Segundo este autor, o peso de um papel relacional tem um forte impacto em atitudes, emoções, conhecimento e compromissos.

O terceiro factor, a profundidade do interconhecimento. A este respeito Lopes (2006) alerta, para além do tempo cronológico, se contar com a noção de uma temporalidade diferente, o *instante*, onde as significações subjectivas tocam o perene e permanecem num património existencial comum (estórias). Morin (2008) acresce dizendo que, na nossa singularidade, somos gerados a partir da relação com outros (linguagem, cultura, saber) e tanto mais desenvolvidos quanto mais abertos e desprovidos de um princípio de resolubilidade em nós próprios.

1.3 Estudos Relacionando Autenticidade e Bem-estar

Até aqui apresentámos separadamente cada um dos constructos, Autenticidade e Bem-Estar (Subjectivo e Psicológico). Pretendemos, a partir de agora, fazer uma revisão da literatura que associe ambos, na tentativa de perceber como se relacionam entre si.

Começamos esta secção por introduzir alguns estudos clássicos reiteradamente reportados como base para estudos subsequentes na relação entre os conceitos de Autenticidade e Bem-Estar. De seguida mencionaremos estudos entre Bem-Estar e Autenticidade organizando-os por diferentes enfoques: o individual, o interpessoal e o transcultural. Por último, faremos uma sinopse das investigações consultadas ressaltando e descrevendo, com mais detalhe, duas delas cujas medidas são iguais às utilizadas na presente investigação.

Um dos estudos clássicos frequentemente referenciados que Sheldon et al. (1997) empreenderam com 193 estudantes universitários usando medidas para avaliar a personalidade, a Autenticidade e o Bem-Estar. Cada participante foi convidado a colocar-se no papel de estudante, trabalhador, criança, amigo e parceiro romântico tendo preenchido separadamente questionários: com adjetivos sobre como se sentia no respectivo papel; com itens de Autenticidade, e com itens sobre o nível de Satisfação e de Preferência com cada um dos papéis. A Autenticidade e a Satisfação estiveram significativamente correlacionadas, quer a nível do papel de estudante .53, de trabalhador .56, de criança .83, de amigo .60, e de

parceiro romântico .61. Este estudo concluiu que a Autenticidade psicológica é vital para um funcionamento organizado e para a saúde e indicou que os diferentes papéis são importantes apesar de pequenas variações entre eles (Sheldon et al., 1997). Um segundo estudo citado com frequência é o de Neff e Harter (2002), em que os autores investigaram 251 casais com uma relação de longa duração. Neste estudo procuraram entender a associação entre Autenticidade, Estilos Relacionais, Poder e indicadores psicológicos como Valoração Percebida no relacionamento, (ter) Voz no relacionamento, Auto-Estima e Afecto Deprimido no relacionamento (o Afecto *Positivo* foi medido com uma medida de depressão invertida). A hipótese de que, para os indivíduos cujo estilo de relação representasse um falso comportamento (inautenticidade) se observavam piores resultados psicológicos, foi confirmada. Uma análise com a ANOVA encontrou uma diferença de médias significativa para a Autenticidade nos vários indicadores psicológicos, particularmente nas medidas de Auto-Estima ($F(1,417) = 65.02, p < .001$) e afecto *positivo* ($F(1,391) = 51.30, p < .001$).

O estudo de Goldman e Kernis (2002) é também um estudo clássico. Nesta investigação, os autores apresentam os resultados obtidos a partir de um novo conceito multidimensional de autenticidade criado pelos próprios (o Inventário de Autenticidade) na sua relação com indicadores de Bem-Estar. Cotações altas no Inventário de Autenticidade estiveram ligadas positivamente à Auto-Estima e na Satisfação com a Vida e negativamente à Auto-Estima Contingente e ao Afecto Negativo.

Relação entre o Bem-Estar e a Autenticidade num enfoque individual

Olhando para a Autenticidade como um fenómeno individual um estudo feito por Silva (2011) analisou o Bem-Estar em adolescentes institucionalizados. Nas suas conclusões (obtidas mediante entrevista e aplicação de uma escala de Satisfação com a Vida) surgem dados interessantes na questão da Autenticidade, tal como a abordámos na definição de Barrett-Lennard. Silva (2011) reforça uma ideia de Diener e Fujita (1995) de que o Bem-Estar Subjectivo é tanto mais baixo quanto maior for a discrepância entre a percepção do que o indivíduo é e aquilo que aspira a ser. No entanto, essa discrepância (ou incongruência entre *self* percebido e *self* desejado) só afecta o Bem-Estar se coexistir um sentimento de impotência relativo ao alcance das suas aspirações (Silva, 2011). Na medida em que os adolescentes perceberem progressos e se demarcarem de preocupações obsessivas (no encalço dos seus objectivos) podem até apresentar níveis de Bem-Estar elevados.

Encontram-se ainda vários estudos que denotam um foco individual com conceitos aliados à Autenticidade (e.g. Auto-Congruência, Auto-Consistência ou Auto-Conceito). Não

obstante, nas pesquisas que se seguem, alguns destes conceitos (foco individual) são examinados num balanço com as necessidades gregárias (foco relacional), como constituintes do sujeito na sua aspiração ao Bem-Estar (Hawkins, 2008).

Cross, Gore e Morris (2003) verificaram que a Auto-Consistência não era tão importante para o Bem-Estar em indivíduos que vivenciam o *self* como uma construção relacional do que para aqueles que percebem o *self* como uma auto-construção. Assim, a Auto-Consistência revelou maior associação ao Bem-Estar Psicológico .45, do que ao Bem-Estar Relacional .30.

Sheldon, Gunz e Schachtman (2012) abordaram a questão da Auto-Congruência mas, em vez da questão da formação do *self* (abordada por Cross) direccionaram-se sobre a perspectiva da discrepância (ou não) entre os traços de personalidade com expressão social e os traços de personalidade internos. Assim, apuraram que, quanto menor é a discrepância entre eles, maiores cotações tem o Bem-Estar Subjectivo. Neste mesmo estudo as correlações entre Autenticidade e Bem-Estar Subjectivo (.48), entre Bem-Estar Subjectivo e Carácter não Discrepante (.23) e entre este e a Autenticidade (.21) foram todas significativas (Sheldon et al., 2012).

Além da congruência e da consistência do *self*, também é pertinente (em termos de Bem-Estar), a congruência e consistência do Auto-Conceito. Kraus, Chen e Keltner (2011) afirmam que a consistência no Auto-Conceito está positivamente associada com a percepção da Autenticidade e com o Bem-Estar. Os mesmos autores introduzem um factor que medeia este efeito, o Poder. Nos estudos de Kraus et al. (2011), cotações altas no Poder (associado na literatura ao controlo do ambiente e liberdade de expressão) estiveram positivamente relacionadas com consistência no Auto-Conceito e na Auto-Expressão e menor variabilidade de traços do *self*, mesmo em diferentes contextos. Além disso, maiores valores em Auto-Conceito e Poder alinharam com cotações mais altas na Autenticidade.

A concluir a nossa referência aos estudos sobre Autenticidade e o Bem-Estar com enfoque individual, mencionamos ainda dois autores. Boucher (2011) debruçou-se sobre a relação entre pensamento dialéctico (decorre de negociações entre o indivíduo e as demandas de outros significativos, grupos ou instituições), Auto-Consistência (estabilidade das pontuações numa variável em diferentes papéis relacionais), Auto-Conceito, Autenticidade e Bem-Estar Subjectivo e verificou que o dialecticismo cursa com baixas cotações de Auto-Consistência, moderando a sua relação com o Bem-Estar Subjectivo. O dialecticismo moderou ainda uma relação negativa entre a Auto-Consistência e a Autenticidade e entre esta e o Bem-Estar Subjectivo (Boucher, 2011). Işıklar (2012), por sua vez, verificou uma correlação positiva entre Auto-Aceitação e Auto-Estima em estudantes.

Relação entre o Bem-Estar e a Autenticidade num enfoque interpessoal

Na perspectiva interpessoal encontramos uma grande diversidade de estudos com diferentes vertentes de análise e metodologias. Vários estudos exploraram a relação entre Autenticidade e Bem-Estar consoante os papéis sociais, o contexto relacional, factores mediadores ou a estabilidade no estilo relacional ao longo do tempo.

Em relação aos estudos que relacionam autenticidade e Bem-Estar no contexto de diferentes tipos de relações, Theran (2010) usou a análise em modelos de equações estruturais para perceber a influência da Autenticidade nas relações de amizade em jovens de 14 anos de diferentes etnias. Os resultados mostraram que esta se revelou um preditor da qualidade da amizade e do Bem-Estar Psicológico. No entanto, quando as adolescentes cotavam baixo nos níveis de Autenticidade, a percepção do apoio familiar tornou-se moderadora e protectora contra a sintomatologia depressiva.

Um volume expressivo de investigações foi realizado sobre a Autenticidade e os Relacionamentos Românticos. Brunell et al (2010) empreenderam um estudo com 62 casais com vista a examinar a relação entre o papel da Autenticidade disposicional, os Relacionamentos Românticos (Funcionamento Relacional e Desempenho Relacional) e o Bem-Estar. O Desempenho Relacional foi avaliado mediante medidas de Satisfação e Compromisso. A Autenticidade nos homens esteve associada tanto com o seu Bem-Estar (.48) e o seu Funcionamento Relacional (.58) como com o Funcionamento Relacional (.26) e o Desempenho Relacional (.22) nas mulheres. A Autenticidade nas mulheres esteve associada ao seu Bem-Estar (.50) e ao seu Desempenho Relacional (.44) não revelando afectar os homens. Os resultados sugerem ainda uma contribuição da Autenticidade (directa ou indirecta) para o ajuste do relacionamento. Em convergência com estes resultados o estudo de Didonato e Krueger (2010) analisou o efeito preditor da Afirmação Interpessoal (em díades românticas) que se revelou preditor de Autenticidade. Medidas de Auto-Estima foram positivamente e significativamente correlacionadas com três dimensões do Inventário de Autenticidade (excepção na dimensão Comportamento). Um outro contributo para a compreensão da dinâmica de casais veio de Impett, Javam, Lee, Asyabi-Eshghi, e Kogan (2013). Aqui foram equacionados os esforços para concretizar estratégias de aproximação ou evitamento na gestão do relacionamento. Estes autores chegaram à conclusão que os esforços nas estratégias de aproximação cursaram com a sensação de Autenticidade e promoveram Bem-Estar (no relacionamento), por sua vez, os esforços nas estratégias de evitamento (e.g. evitar conflito) cursaram com sentimentos de falta de Autenticidade e prejudicaram o Bem-Estar da relação.

Prosseguindo, para uma área mais social das interacções humanas, na vertente do contexto relacional, aludimos a aspectos comunicacionais, comportamentais e laborais. Nos aspectos comunicacionais, Bognar (2010) aferiu que a felicidade de uma pessoa é autêntica na medida em que a sua avaliação é informada e autónoma. A relação entre Bem-Estar e Felicidade Autêntica só é afectada se a informação recebida alterar a maneira como a pessoa avalia as circunstâncias. Nos aspectos comportamentais, os resultados da pesquisa de Pinto et al. (2012) sugerem a Inautenticidade como um preditor de Agressividade e, consequentemente, lembram que medidas promotoras da Autenticidade podem diminuir níveis desadaptativos de fúria. Ao nível do contexto laboral, remetemo-nos novamente para o estudo de Toor e Ofori (2009), agora na óptica da influência entre Autenticidade e Bem-Estar Psicológico. Estes autores verificaram uma correlação positiva e significativa .84 entre ambos acrescendo o facto de que a Autenticidade se revelou preditora do Bem-Estar ($\beta = .84$, $p < .001$), propiciando saúde psicológica e facilitando resultados positivos na performance laboral (Toor & Ofori, 2009). Ainda no âmbito laboral, um ano antes, Ménard (2008) tinha realizado uma investigação com 360 gestores de organizações públicas (Canadá) em que o Comportamento Autêntico esteve correlacionado com a satisfação no trabalho .47, com o Afecto Positivo no trabalho .34, e com o Afecto Negativo no trabalho -.31. Neste estudo Ménard acresce que o Sentido do Trabalho (medido por cinco itens de uma Escala derivada do Meaning in Life Questionnaire contextualizada para o local de trabalho) medeia esta relação.

Ao nível de factores que possam mediar as dinâmicas relacionais, surge o Poder como alvo de alguma atenção. Kifer, Heller, Perunovic, e Galinsky (2013) examinaram a mediação do poder na relação entre Bem-Estar Subjectivo, Papéis Sociais, Status Social, Diferenças Individuais e Autenticidade. Para isso, exploram uma abordagem do Poder que contraria o senso comum (cujo estereótipo associa com miséria e alienação). Estes autores descrevem uma perspectiva a que Carl Rogers chamava *poder pessoal*, relacionado com a assunção (intra e interpessoalmente) das próprias experiências, percepções, comportamentos e valores e desse impacto ao nível das várias dimensões relacionais e sociais (Santos, 2004; Schmidt, 2011). Kifer et al. (2011) exprimem, pois, o Poder como uma correspondência entre os estados internos e o comportamento. Os seus resultados expressaram uma relação significativa entre Poder e Bem-Estar Subjectivo mediada pela Autenticidade. Encontraram também uma relação directa, positiva e significativa entre Autenticidade e Bem-Estar Subjectivo. Terminam esclarecendo que, se a luta pelo Poder lesa o Bem-Estar, há um estilo no qual a sua vivência o potencia.

Mencionando, por fim, a estabilidade temporal, encontramos um dos poucos estudos longitudinais, de Impett, Sorsoli, Schooler, Henson, e Tolman (2008), a reportar a evolução da Autenticidade e da Auto-Estima ao longo de cinco anos. Nesta pesquisa, realçou-se a importância dos relacionamentos autênticos nas jovens entre o 8º ano e o 12º ano de escolaridade. Os resultados revelaram que as jovens que cotaram alto no Relacionamento Autêntico (no 8º ano), experimentaram índices mais elevados de Auto-Estima ao longo da adolescência, sendo que o aumento dos níveis da Auto-Estima esteve associado ao aumento dos níveis da Autenticidade.

Diferenças culturais emergentes na relação entre Autenticidade e Bem-Estar

Num estudo de Neff e Suizzo (2006), que já mencionámos, aprofunda-se ainda a relação entre Expressão-Autêntica, Poder e Bem-Estar em 314 pares românticos, em dois grupos. Um grupo de cultura predominantemente colectivista (americanos de origem mexicana) e outro de cultura predominantemente individualista (americanos de origem europeia). Nesta investigação numa análise de regressão sequencial, a introdução da Autenticidade, teve um peso muito significativo no Bem-Estar Relacional ($\beta = .69$. $p < .01$), para além do efeito do Poder ($\beta = .17$. $p < .05$) nos americanos de origem europeia. O mesmo procedimento foi efectuado para os americanos de origem mexicana com um impacto ainda mais expressivo. A introdução da Autenticidade revelou um forte impacto no Bem-Estar ($\beta = .89$. $p < .01$) para além do impacto do Poder ($\beta = .05$, não significativo).

Um outro estudo transnacional (Inglaterra, Estados Unidos e Rússia) examinou a relação do Bem-Estar com a Autenticidade não apenas tendo em conta as diferenças contextuais mas também as culturais. Robinson, Lopez, Ramos, e Nartova-Bochaver (2013) investigaram a Autenticidade em termos de traço (mais estável) e de contexto (com parceiro, pais, amigos e trabalho) em cada um dos países. Estes autores relataram que a Autenticidade traço bem como a de contexto surgiram como uma variável única, preditora de Bem-Estar nas três amostras. Em termos de sub-amostras, a Inglaterra e os Estados Unidos cotaram mais alto na Autenticidade traço. Na Autenticidade de contexto, a cotação foi maior com o parceiro, seguida de amigos e pais e menor no trabalho. Nestes quatro contextos, a Rússia só equiparou a América e a Inglaterra ao nível da Autenticidade no trabalho, nos outros cotou menor. Os mesmos autores tinham feito um estudo equivalente, um ano antes. As correlações entre a Autenticidade disposicional e a Autenticidade nas relações foi superior com os Parceiros (.40), Amigos (.30) e Pais (.27). Nessa pesquisa, a Autenticidade com o Parceiro emergiu como preditora significativa ($R^2 = .12$) do Bem-Estar; quando retirada do modelo emergiam a

Autenticidade com os Amigos e com os Pais como preditores significativos. Estes resultados foram verificados tanto nos participantes dos Estados Unidos como em Inglaterra (Robinson, Lopez, & Ramos, 2012).

Scharf e Mayseless (2010) concorrem para esta discussão afirmando que existe tensão subjacente (e premente) à emergência de um *self* autónomo numa sociedade marcadamente colectivista, como Israel. Zhang e Noels (2013) debruçaram-se sobre a questão da identidade étnica, da Autenticidade e do Bem-Estar. No seu estudo com emigrantes de 1ª e 2ª geração no Canadá, depreenderam que a tensão entre uma identidade herdada (vivida mais no privado) e situacional (vivida na relação quotidiana com os nativos canadenses) teve correlações negativas com o Bem-Estar, particularmente nos emigrantes de 2ª geração. Em ambos os casos a percepção da Autenticidade identitária moderou o Bem-Estar, sendo que o sentimento de estar a viver a verdadeira identidade (em oposição a uma identidade normativa) teve efeitos positivos no Bem-Estar.

Sinopse de estudos entre a Autenticidade e o Bem-Estar Subjectivo e Psicológico

A experiência de Bem-Estar parece um forte distintivo das pessoas autênticas. Como vimos, correlações e efeitos preditores entre estes dois constructos são encontradas frequentemente. Assim, olhando o Bem-Estar, este surge a par do exercício da Autenticidade em inúmeras investigações (Didonato & Krueger, 2010; Ménard & Brunet, 2012; Neff & Suizzo, 2006; Scharf & Mayseless 2010; Wickham, 2013; Wood, et al., 2008). Considerando as dimensões constitutivas do Bem-Estar em separado a tendência mantém-se, mas observam-se algumas diferenças entre as dimensões do Bem-Estar Subjectivo e Psicológico. Deste modo, o Bem-Estar Subjectivo encontra-se significativamente associado à Autenticidade (Susing et al., 2011; Wood, et al., 2008) quer na sua vertente cognitiva de Satisfação com a Vida (Brunell et al., 2010; Didonato & Krueger, 2010; Grégoire et al., 2013; Kreber et al., 2007; Wickham, 2013; Wood, et al., 2008) quer na sua vertente Afetiva (Grégoire et al., 2013; Wickham, 2013). O mesmo pode dizer-se sobre a associação entre a Autenticidade e o Bem-Estar Psicológico (Brunell et al., 2010; Grégoire et al., 2013; Susing et al., 2011; Toor & Ofori, 2009; Wood, et al., 2008).

Numa alusão mais detalhada a dois estudos similares à presente investigação (com várias medidas em comum) podemos ilustrar as afirmações supracitadas com uma pesquisa de 2013, de Grégoire et al., em que a dimensão do Viver Autêntico, da Escala de Autenticidade, apresentou correlações significativas com o Afecto Positivo (.21), com o Afecto Negativo (-.15), com a Satisfação com a Vida (.23) e com o Bem-Estar Psicológico (.36). A dimensão da

Aceitação de Influência Externa, da mesma escala, apresentou correlações com o Afecto Positivo (-.18), Afecto Negativo (.33), a Satisfação com a Vida (-.21) e com o Bem-Estar Psicológico (-.32). Por último, a dimensão da Auto-Alienação manteve correlações significativas com o Afecto Positivo (-.32), o Afecto Negativo (.41), a Satisfação com a Vida (-.42) e o Bem-Estar Psicológico (-.28).

Este estudo de Grégoire et al. (2013) replica, com correlações ligeiramente mais fracas, um de Wood et al. (2008). Neste último, as dimensões do Bem-Estar Psicológico, estatisticamente significativas, também foram reportadas. Assim, a dimensão do Viver Autêntico (Escala de Autenticidade) correlacionou-se positivamente com cinco das seis dimensões da Escala de Bem-Estar Psicológico: Autonomia (.18), Domínio do Meio (.17), Crescimento Pessoal (.25), Relacionamentos Positivos (.18) e Aceitação de Si (.28). O mesmo sucedeu para a dimensão de Auto-Alienação (correlacionada negativamente com as seis dimensões da Escala de Bem-Estar Psicológico): Autonomia (-.17), Domínio do Meio (-.21), Crescimento Pessoal (-.28), Relacionamentos Positivos (-.23), Objectivos de Vida (-.15) e Aceitação de Si (.39). Finalmente, a dimensão de Aceitação de Influência Externa apresentou uma associação negativa ao Bem-Estar Psicológico semelhante: Autonomia (-.25), Domínio do Meio (-.21), Crescimento Pessoal (-.30), Relacionamentos Positivos (-.27), Objectivos de Vida (-.22) e Aceitação de Si (-.41).

1.4. Breve Síntese da Revisão Bibliográfica

Procurámos fazer uma explanação da revisão bibliográfica sobre a Autenticidade e o Bem-Estar que expomos, agora, resumidamente.

Relativamente à Autenticidade, foi descrita num breve enquadramento histórico e mediante diversas ópticas tendo-se seleccionado a perspectiva rogeriana (humanista) pelo carácter objectivo e operacionalizável da sua definição. No intuito de clarificar este conceito procedeu-se à desambiguação de termos paralelos e situou-se nas diversas categorizações relatadas na literatura. Fez-se ainda, um enquadramento com alusão aos requisitos, factores e estudos empíricos associados ao exercício da autenticidade. Concluiu-se que o dinamismo para viver de um modo autêntico está relacionado com uma predominância de aspectos benéficos (saúde, bem-estar, relações positivas), sem contudo salvaguardar de alguns prejuízos possíveis (frustração, stress, tristeza). A opção pelo exercício da Autenticidade remete para um balanceamento complexo entre pessoa, outros significativos e contexto.

No que diz respeito ao Bem-Estar, depois de uma breve menção histórica, foram expostas diversas perspectivas e explicitada a natureza do Bem-Estar Eudaimónico, Hedónico e a

relação entre ambos. Optou-se por uma abordagem multidimensional composta pela vertente do Bem-Estar Subjectivo (mediante a análise das dimensões Afectiva e Cognitiva) e pela vertente do Bem-Estar Psicológico (mediante a análise em seis dimensões: Autonomia, Aceitação de Si, Domínio do Meio, Relacionamentos Positivos, Objectivos de Vida e Crescimento Pessoal). Mencionou-se ainda um elenco de estudos empíricos sobre o Bem-Estar nos quais se concluiu que o Bem-Estar influencia positivamente a saúde e a longevidade, o trabalho e o rendimento, as relações pessoais e o suporte social e traz benefícios societários. Terminou-se com algumas indicações metodológicas sobre a melhor maneira de mensurar o Bem-Estar, nas quais era sugerida a utilização de uma multiplicidade de relatos, métodos e indicadores para aumentar a validade das medidas e a compreensão dos fenómenos.

A fundamentação teórica concluiu com o relato de estudos que relacionaram ambos os constructos, Autenticidade e Bem-Estar (Subjectivo e Psicológico). Percebeu-se que ambos apresentam (globalmente) associações elevadas entre si, a Autenticidade pode ser preditora do Bem-Estar e, na presença de ambos, as pessoas parecem estar mais providas de recursos para uma existência saudável e preenchida.

Por estas razões, procurámos averiguar sobre qual o tipo de relação existe entre as dimensões da Autenticidade e as do Bem-Estar Subjectivo e Psicológico, verificar se existe relação entre a Autenticidade e o Bem-Estar percebidos pelo próprio e por um informante e empreender o processo inerente à validação de uma escala de Autenticidade para a população portuguesa.

1.5. Objectivos, Hipóteses e Justificação do Estudo

Como objectivo global do estudo, consideramos que ficou patente a pertinência em investigar a relação entre a Autenticidade (AUT) o Bem-Estar Subjectivo (BES) e o Bem-Estar Psicológico (BEP). Procuraremos, de seguida, fundamentar cada um dos objectivos específicos que concretizam o anterior.

1.5.1. Contributo para adaptação e validação da Escala de Autenticidade (EA) de Wood et al. (2008) para a língua e população portuguesa.

No intuito de proceder ao estudo da autenticidade, e perante a ausência de uma medida de autenticidade validada para a população portuguesa, empreendemos uma análise psicométrica da EA de Wood et al. (2008) que esperamos venha a contribuir para a sua validação para a

população portuguesa. A inexistência de uma medida de autenticidade validada em Portugal, torna este objectivo do estudo muito pertinente.

A opção pela EA (Wood et al., 2008) em detrimento de outras medidas de autenticidade disponíveis, como o Authenticity Inventory (Goldman & Kernis, 2002, 2004) prendeu-se com o facto de a Authenticity Scale demonstrar em anteriores estudos características psicométricas mais favoráveis. O Authenticity Inventory carece de estudos com informação sobre as propriedades psicométricas da escala bem como da sua estabilidade temporal a par de inconsistências e dúvidas quanto à sua estrutura dimensional (Grégoire et al., 2013; Ménard, 2008). Já a Authenticity Scale foi descrita com valores robustos para a dimensionalidade e a estabilidade temporal (mesmo em diferentes grupos etários e culturais) explicando as três dimensões que a compõem mais de 60% da variância na autenticidade (Wood et al., 2008). Estudos subsequentes mantiveram esta tendência afigurando-se a Authenticity Scale adequada para mensuração e comparações significativas entre estudos (Susing et al., 2011).

O primeiro objectivo compreende três etapas:

a) Análise factorial da estrutura dimensional da EA.

De acordo com as versões original (inglesa) e canadiana (francesa) da EA, esperamos que os itens se agrupem em três dimensões com quatro itens cada: Viver Autêntico (itens 1, 8, 9 e 11), Auto-Alienação (itens 2, 7, 10 e 12) e Aceitação de Influência Externa (3, 4, 5 e 6).

b) Análise da consistência interna das dimensões da EA.

Em concordância com os estudos anteriores, esperamos obter medidas de consistência interna adequadas na versão traduzida para português tal como a obtida em anteriores escalas (alfa de Cronbach) acima de .70.

c) Análise das intercorrelações entre as dimensões da AUT.

Prevê-se que a Auto-Alienação (AA) se correlacione moderada e positivamente com a Aceitação de Influência Externa (AIE) e moderada e negativamente com o Viver Autêntico (VA) e que este se correlacione fraca e negativamente com a AIE. Assim, a estrutura proposta é multi-factorial com os factores relacionados.

1.5.2. Analisar a relação entre AUT, BEP e BES.

Pelo que ficou exposto, percebemos que a AUT, o BEP e o BES estão interrelacionados entre si aparecendo, cada um deles, associado a vários indicadores de saúde física, mental e

social. Por esta razão, como segundo objectivo, considerámos pertinente perceber como se relaciona a autenticidade com as duas variáveis de Saúde Mental, no intuito de encontrar factores protectores ou pontos de fragilidade a ter em conta para a Saúde Mental dos indivíduos da nossa amostra. Face à anterior literatura analisada é possível ter expectativas face aos resultados e definir hipóteses:

a) A AUT e o BEP estão significativamente correlacionados, com a AUT a apresentar correlações positivas na dimensão VA e negativas para as dimensões AIE e a AA.

Percebemos, ao longo da literatura, que a AUT e o BEP, apesar de distintos, aparecem associados entre si e a um pleno funcionamento da pessoa. Por outro lado, os autores defendem que estudar a relação entre a AUT e o BEP é importante porque ambos tendem a estar associados a benefícios de saúde mensuráveis para os indivíduos.

A diferença de associações esperadas entre as subescalas da AUT decorre de o VA ser expressão do exercício de AUT, enquanto a AIE e AA são a expressão do défice desse exercício.

b) A AUT e o BES estão significativamente correlacionados. As correlações da AUT (VA) são positivas com o Afecto Positivo e com a Satisfação com a Vida e negativas com o Afecto Negativo

Dos poucos estudos disponíveis na literatura científica a AUT e o BES surgem correlacionados. As dimensões que denotam falta de AUT (AIE e AA) mostram correlações negativas com as dimensões Afecto Positivo e Satisfação com a Vida do BES. Ao nível conceptual, ambos os constructos parecem abranger aspectos distintos (complementares) da pessoa. A AUT emerge como um dinamismo de congruência entre interior e exterior por vezes com possibilidades de perturbação e o BES como um balanço do estado emocional e avaliação subjectiva da vida. É esta complementaridade conceptual que torna relevante a percepção de como se associam, visto que os estudos apontam para resultados favoráveis (e.g. saúde física e mental, vitalidade, determinação, sociabilidade, sucesso laboral, etc.) nos indivíduos que manifestam quer um quer outro.

c) O BES e o BEP estão significativamente correlacionados entre si

O Bem-Estar é um indicador de excelência da Saúde Mental. As diferentes dimensões que o constituem, nomeadamente o BES e o BEP, partilham esta qualidade. O progresso da

compreensão do Bem-Estar é, segundo os autores da área, uma necessidade e um contributo premente. Encontrámos poucos estudos que relacionem as duas componentes do Bem-Estar para além de que o aprofundamento da relação entre o BES e o BEP responde a uma necessidade expressa em investigações anteriores para futuros estudos.

d) A AUT é um preditor significativo do BEP e do BES

Alguns investigadores lançaram o repto de encontrar e aprofundar preditores para o Bem-Estar. Para além disso, encontrámos poucos estudos que apontam para a AUT como um dos seus preditores relevantes. Espera-se que a análise destes dados integre e contribua com informação para intervenção para promover a Saúde Mental e o Bem-Estar.

e) A AUT e BES são preditores significativos do BEP

Vários autores relatam a AUT como um dinamismo promotor de Saúde Mental. Contudo não é raro que o exercício da AUT se faça acompanhar (como expusemos) de angústia, stress ou frustração. O BES (também constitutivo de Saúde Mental nas suas dimensões Afectiva e Cognitiva) parece colmatar esta faceta. Sendo assim, uma vez que se espera que ambos estejam relacionados com o BEP, prevê-se que a presença de ambos possa explicar maior variabilidade do BEP e das suas dimensões (Autonomia, Aceitação de Si, Crescimento Pessoal, Domínio do Meio, Relações Positivas e estabelecer Objectivos de Vida).

1.5.3. Analisar a relação entre a percepção do próprio e a percepção de um informante sobre a AUT e sobre o BES (SV) desse indivíduo.

Pelo que ficou exposto, os autores consideram importante comparar a relação entre a percepção do próprio e a percepção de outros informantes. A abordagem das convergências e divergências de percepção pode contribuir para uma melhor compreensão dos fenómenos, validação dos auto-relatos, medidas alternativas e complementares para aceder à AUT e BES, ajustar a teoria a dados mais consistentes ou como base de processos de desenvolvimento pessoal. As investigações encontradas demonstram que uma maior quantidade de variância (de determinado fenómeno) é explicada à medida que se incorporam mais informadores, diferentes medidas e mais do que um indicador para determinado constructo. Desta aferição podem beneficiar clínicos, terapeutas e mesmo as políticas públicas.

Para a AUT e o BES a análise será feita entre todas as díades da amostra: tendo em conta o tipo de relação das díades; tendo em conta a percepção do quão bem se conhecem; e tendo em conta o tempo de relação da díade. Uma vez que alguns destes objectivos são

exploratórios, não havendo resultados científicos consistentes sobre o tema, não definiremos hipóteses mas perguntas de investigação.

1.5.3.1. Qual a relação entre as percepções do próprio e a do informante em relação à AUT do próprio?

a) Os estudos que analisam a percepção do próprio e do informante apareceram somente para díades românticas. O presente estudo procura acrescentar a versão do informante para os outros tipos de relações de díades (amorosos, familiares e paritários). Sendo um aspecto inovador do actual estudo.

b) As investigações anteriores não analisaram a questão do quão bem os indivíduos sentem que se conhecem relativamente à associação das suas percepções, sendo este um aspecto inovador do estudo.

c) Na literatura, não se encontraram estudos empíricos focando o papel do tempo das díades na percepção da AUT. Contudo, há autores que referem a relevância do tempo na interacção entre as pessoas como parte do processo relacional, inclusive do interconhecimento (Morin, 2008; Pratta & Santos, 2007; Watzlawick et al., 2007). Assim, procuramos entender se a percepção entre as díades é afectada pelo seu tempo de duração. Este enfoque parece ter um carácter inovador no estudo das relações interpessoais.

1.5.3.2. Qual o tipo de relação entre as percepções do próprio e do informante em relação ao BES (Satisfação com a Vida) do próprio?

a) Investigadores da área do Bem-Estar sugerem o interesse em realizar estudos com múltiplas formas de medida do BES. Entre elas propuseram aceder ao BES mediante a percepção do próprio e de um informante (Breen et al., 2010; Diener & Ryan, 2009; Sandvik et al., 1993; Zou et al., 2013). Este estudo pretende contribuir para esse desafio complementando a análise para os diferentes tipos de relações entre as díades.

b) No intuito de poder perceber a relação entre a percepção do próprio e de um informante, sob os mesmos critérios, para a AUT e o BES, analisámos também a associação da percepção da díade mediante o quão bem sentem que se conhecem. De facto, mesmo em díades cuja relação é particularmente estreita (cuidadores de adolescentes com artrite ideopática) encontrámos um estudo onde o Bem-Estar foi a variável em que díades menos convergiram na sua percepção (Lal et al., 2011) comparados a Incapacidade Física e a Dor.

c) No que se refere à relação entre a associação de percepções e tempo de duração das díades, não abundam os estudos. Ainda assim, encontrámos uma investigação onde se

estimava que, a cada ano passado (entre doente e cuidador), se esperava que a díade apresentasse maior acordo entre as suas percepções. Deste modo, incluímos essa análise no estudo.

1.5.3.3. Qual o teor das diferenças de percepção entre o próprio e informante, para a AUT e o BES (Satisfação com a Vida)?

A literatura científica levanta algumas questões sobre as diferenças de percepção. Em certos casos o informante sobrestima ou subestima o indivíduo, e noutros casos há condicionantes (e.g. depressão, severidade da sintomatologia artrítica) que propiciam maiores diferenças entre as percepções (Lal et al., 2011). Outros autores referem ainda a utilidade da análise da diferença entre as percepções dos sujeitos para processos terapêuticos, de aconselhamento e treino (Susing et al., 2011). Assim, este aspecto pode ser útil para os cuidadores de doentes graves, em casos de desenvolvimento pessoal e como forma alternativa de medir as variáveis. Deste modo, propomo-nos perceber em que sentido diferem as percepções, sobre a AUT e o BES, nas nossas díades.

2. Método

Para a classificação do método seguimos uma designação de Carmo e Ferreira (2008). Quanto ao propósito dizemos que a metodologia seguida neste estudo tem duas vertentes, é aplicada e em desenvolvimento. Aplicada, pois tem em vista contribuir para aferir as teorias a que nos referimos reforçando ou ajustando a sua aplicabilidade; em desenvolvimento pois procura colaborar para a disponibilização de instrumentos na área das ciências sociais. Quanto ao método de recolha e análise dos dados, é um estudo transversal com recolha de dados por questionário e a análise realizada é intersujeitos. Quanto às análises estatísticas dos dados recolhidos, iremos proceder à análise factorial exploratória, à análise correlacional, à análise de regressão múltipla e à análise de comparação de médias em amostras emparelhadas, após assegurados os devidos pressupostos para cada análise estatística.

2.1. Participantes

No intuito de alcançar os objectivos do estudo foram recolhidos dados, simultaneamente, em dois grupos de participantes. Uma amostra foi recolhida presencialmente, com resposta

aos questionários em suporte de papel. Mediante a previsão de esta amostra ser insuficiente para o processo de validação da EA, foi recolhida uma amostra adicional com preenchimento do questionário em formato digital e online. Como critérios de inclusão, estabelecemos a participação de indivíduos com mais de 18 anos que soubessem ler e escrever em português.

Caracterização socio-demográfica da amostra

A amostra Global é constituída pelo somatório dos participantes presenciais e online. A caracterização dos diferentes grupos de participantes é descrita na Tabela 1.

A amostra Global consta de 431 pessoas em que 69% ($n = 299$) são mulheres e 31% ($n = 132$) são homens. Com idades compreendidas entre os 18 e os 85 anos, os respondentes apresentaram uma média de idade de 39.87 anos ($DP = 15.82$). A faixa etária proeminente foi a mais jovem (18 a 32 anos) com 37% ($n = 159$) dos casos. Nas habilitações literárias destacaram-se os participantes com o ensino secundário ($n = 171$, 40%) e com licenciatura em politécnico ou universitário ($n = 135$, 31%) tendo os restantes concluído o 1º ciclo ($n = 27$, 6%), o 2º ciclo ($n = 16$, 4%), o 3º ciclo ($n = 34$, 8%) ou o mestrado/ doutoramento ($n = 48$, 11%). Dos inquiridos 40% ($n = 174$) é solteiro, 44% ($n = 189$) é casado e os outros 16% ($n = 60$) apresentam outros estados civis. Em 23% ($n = 99$) dos casos os respondentes eram estudantes encontrando-se a maioria 60% ($n = 260$) a exercer uma profissão e 17% ($n = 72$) com outra situação profissional ou desempregados.

Podemos notar que a diferença na escolaridade entre os subgrupos que constituem a amostra é expressiva, com o grupo Presencial constituído por 49% ($n = 148$) de participantes com o ensino secundário e 28% ($n = 83$) com o ensino superior, e o grupo Online a ser constituído por 19% ($n = 23$) de participantes com o ensino secundário e 81% ($n = 99$) com o ensino superior.

Procedimentos de amostragem

As amostras recolhidas são não probabilísticas. A amostra de aplicação presencial foi efectuada mediante voluntários e pessoas que se disponibilizaram a colaborar. A amostra Online foi recolhida mediante a técnica Bola de Neve através dos correios electrónicos e do Facebook. Este tipo de amostragem não aleatória não garante uma representatividade da população; por esta razão, a generalização dos resultados para além da amostra fica comprometida.

Tabela 1

Caracterização socio-demográfica da amostra

Dados sociodemográficos	Presencial		Online		Global	
	Freq.	%	Freq.	%	Freq.	%
Sexo						
Feminino	199	66.1	92	75.4	299	69.4
Masculino	102	33.9	30	24.6	132	30.6
	<i>N</i> 301	100.0	<i>N</i> 122	100,0	<i>N</i> 431	100.0
Idade (escalões de 15 anos)						
Entre 18 e 32 anos	124	41.2	29	23.8	159	36.9
Entre 33 e 47 anos	101	33.6	43	35.2	141	32.7
Entre 48 e 62 anos	51	16.9	37	30.3	92	21.3
Superiores a 63anos	25	8.3	13	10.7	39	9.0
	<i>N</i> 301	100.0	<i>N</i> 122	100.0	<i>N</i> 431	100.0
Estado Civil						
Solteiro	132	43.9	45	36.9	175	40.6
Casado	127	42.2	51	41.8	189	43.9
União de Facto	20	6.6	8	6.6	25	5.8
Separado	1	0.3	3	2.5	4	0.9
Divorciado	12	4.0	14	11.5	25	5.8
Viúvo	9	3.0	1	0.8	13	3.0
	<i>N</i> 301	100.0	<i>N</i> 122	100.0	<i>N</i> 431	100.0
Habilitações literárias						
1º Ciclo do Ensino Básico	24	8.0	0	0.0	27	6.3
2º Ciclo do Ensino Básico	13	4.3	0	0.0	16	3.7
3º Ciclo do Ensino Básico	33	11.0	0	0.0	34	7.9
Ensino Secundário	148	49.2	23	18.9	171	39.7
Politécnico/ Universitário	67	22.3	67	54.9	135	31.3
Mestrado/ Doutoramento	16	5.3	32	26.2	48	11.1
	<i>N</i> 301	100.0	<i>N</i> 122	100.0	<i>N</i> 431	100.0
Situação profissional						
Estudante	75	24.9	20	16.4	99	23.0
Exerce profissão	180	59.8	79	64.8	260	60.3
Desempregado	15	5.0	8	6.6	26	6.0
Outro	31	10.3	15	12.3	46	10.7
	<i>N</i> 301	100.0	<i>N</i> 122	100.0	<i>N</i> 431	100.0

Os espaços usados na recolha da amostra Presencial consistiram em salas com uma disposição tipo sala de aulas. Na universidade e na escola superior foi concedida uma parcela da aula (cerca de 40 minutos). Nos outros locais, foi colocado (em espaço comum) um cartaz a elucidar o tema e a origem do estudo, a solicitar a participação e a oferecer um estímulo monetário.

Ao nível das questões éticas e no que respeita aos participantes foi elaborada uma folha de consentimento informado (Anexo A) com informação sobre todas as condições de

participação no estudo e criado um email (autonomabeau@gmail.com) para responder a dúvidas ou questões dos participantes antes e durante a sua participação. Os participantes foram informados de que a adesão era voluntária sendo a recusa ou a desistência livre de qualquer tipo de prejuízo. Além disso, foi garantido o total anonimato para toda a informação recolhida. Em todas as entidades contactadas, para facilitarem a aplicação de questionários, foi exposta previamente, à pessoa ou equipa responsável, a natureza do projecto, os objectivos, o procedimento e o carácter voluntário da participação, tendo sido obtidas as autorizações de cada um dos locais. A Comissão de Ética do Departamento de Psicologia da Universidade Autónoma de Lisboa aprovou a realização deste projecto.

2.2. Medidas

A Autenticidade foi medida através de uma tradução portuguesa da Authenticity Scale (Wood et al., 2008). No actual estudo, o contributo para o processo de adaptação e validação faz parte do estudo actual. A escala de 12 itens contém três dimensões (de quatro itens cada): *viver autêntico* (e.g. “Vivo de acordo com os meus valores e crenças”), *aceitação da influência externa* (e.g. “Sou fortemente influenciado pela opinião dos outros”) e *auto-alienação* (e.g. “Tenho a impressão de que não me conheço muito bem”). A subescala *viver autêntico* mede o quanto o comportamento da pessoa é coerente com a consciência da sua experiência interna, a subescala *aceitação da influência externa* avalia em que medida o comportamento é influenciado pelas relações interpessoais e a subescala *auto-alienação* indica o grau em que a pessoa não está em contacto consigo mesma. Cada um dos itens é respondido numa escala de Likert que varia entre o 1 (*não me descreve de modo nenhum*) e o 7 (*descreve-me muito bem*). O estudo de desenvolvimento da escala original de Wood et al. (2008) apresentava indicadores de que os dados eram adequados para realizar esta análise com o Bartlett’s test $\chi^2(300) = 1696.95, p < .001$ e o Kaiser-Meyer-Olkin test = .82 e obteve, a partir de um conjunto de 25 itens submetido a Análise Factorial Exploratória (AFE), 12 itens robustos. No mesmo estudo, a Análise Factorial Confirmatória (AFC) Multigrupo revelou invariância entre três amostras, o género e grupos étnicos com os pesos factoriais a carregarem igualmente bem nas mesmas dimensões nas várias análises. A nova escala apresentou itens adequados para medir as três dimensões com valores de alfa de Cronbach superiores a .70. Das três amostras utilizadas por Wood e colaboradores, a dimensão Viver Autêntico obteve alphas de .70 a .82, a dimensão Auto-Alienação obteve alphas de .82 a .84 e a dimensão Aceitação de Influência Externa obteve alphas de .77 a .84. Vários estudos posteriores corroboram as qualidades psicométricas da Authenticity Scale apresentando alfas

de Cronbach das suas dimensões: entre .71 e .73 em Pinto et al. (2011); entre .77 e .89 em Pinto et al. (2012); e entre .77 e .82 em Grégoire et al (2013). Os valores psicométricos obtidos no presente estudo, pela análise factorial exploratória e pela análise de consistência interna (alpha de Cronbach), também apoiam as qualidades psicométricas da versão portuguesa da escala e são apresentados em detalhe na secção de resultados (primeiro objectivo).

Com o propósito de contribuir para a adaptação e validação da Escala de Autenticidade para a língua portuguesa, percorremos o itinerário que se segue. Contactámos o autor, Dr. Alex Wood para lhe dar conhecimento do nosso objectivo em validar a EA. Tendo encontrado, na pesquisa, uma versão de pares (resposta por informante) da mesma Escala, contactámos também o grupo de investigação na pessoa do Dr. Ingo Susing pela mesma razão. Ambos consentiram e apoiaram a investigação.

Após contactados os autores das escalas nas versões de auto-resposta e resposta por informantes, iniciou-se o processo de tradução e retro-tradução. Para o efeito, contactaram-se dois psicólogos bilingues (inglês e português), um psicólogo traduziu os itens e instruções para o português. De seguida, um segundo psicólogo retro-traduziu para inglês a versão portuguesa (sem o conhecimento da original). Procurou-se que a tradução fosse o mais fiel possível ao original, acessível à compreensão da generalidade dos portugueses, optando-se pelos termos mais simples e com significados inequívocos. Ambas as versões inglesas foram comparadas e escrutinadas (por quatro psicólogos) até se chegar a uma versão de consenso na língua portuguesa. Foi efectuado um pré-teste com 16 pessoas de diversas áreas geográficas e profissionais. Surgiram algumas dificuldades de compreensão que levaram à reformulação de cinco itens. Após o ajuste voltou a aplicar-se a escala a mais seis voluntários que não manifestaram dúvidas no preenchimento e considerou-se alcançada a tradução portuguesa final (Anexo B).

Escala de Afecto Positivo e Negativo

O Bem-Estar Subjectivo foi medido, na sua dimensão afectiva, pela PANAS-VRP (Galinha, Pereira, & Esteves, 2014). Esta escala teve origem no trabalho de Watson, Clark, e Tellegen (1988) com o nome Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). Adaptada e usada amplamente em culturas e línguas diversas (Hervás & Vázquez, 2013), a PANAS obteve ao longo do tempo bons resultados de fiabilidade (Cross, 2003). Uma versão portuguesa foi efectuada por Galinha e Ribeiro (2005) com uma consistência interna de $\alpha =$

.86 para a dimensão *Afecto Positivo* e de $\alpha = .89$ para a dimensão *Afecto Negativo*. Posteriormente, Galinha, Pereira, e Esteves (2014) empreenderam uma versão reduzida portuguesa, a PANAS-VRP. Esta última engloba cinco itens para medir o *Afecto positivo* (e.g. “interessado”) e cinco itens para o *Afecto Negativo* (e.g. “atormetado”) avaliados numa escala de 5-pontos que variam entre 1 (*nada ou muito ligeiramente*) e 5 (*extremamente*). A versão reduzida mantém boas características psicométricas com seguintes índices de ajustamento $\chi^2(33) = 38.2$, CFI = .99, GFI = .98 e RMSEA = .03 na Amostra 1 e $\chi^2(33) = 91.9$, CFI = .96, GFI = .97, RMSEA = .06 na Amostra 2. O estudo actual usou a versão reduzida da PANAS e obteve um $\alpha = .79$ para o *Afecto Positivo* e $\alpha = .81$ para o *Afecto Negativo*. No intuito de complementaridade com a medida de Bem-Estar Psicológico (tendencialmente apontado como de carácter mais intrínseco e estável [Vonk, 2012]), procurou-se uma abordagem mais circunstancial ou estado da experiência emocional, acedendo ao Bem-Estar numa vertente de *humor* dada pela qualificação temporal “durante as últimas semanas” (Burns, 2011; Galinha, Pereira, & Esteves, 2014).

Índice de Bem-Estar Pessoal

O Bem-Estar Subjectivo, na sua dimensão cognitiva de satisfação com a vida em domínios, foi acedido pelo Índice de Bem-Estar Pessoal (IBP) de Ribeiro e Cummins (2008). Este índice, formulado no âmbito do International Wellbeing Group, foi inspirado na Comprehensive Quality of Life Scale (Cummins, McCabe, Romeo, & Gullone, 1994). O IBP é um questionário composto por sete itens/domínios de satisfação: nível de vida, saúde, realização pessoal, relações pessoais, sentimento de segurança, ligação à comunidade, e segurança com o futuro. Segundo o International Wellbeing Group, este índice de aplicação simples e rápida permite identificar, em cada país, valores de Bem-Estar e sinalizar situações que os extrapolam quer em domínios específicos quer combinados. Cada um dos itens é avaliado numa escala de 10-pontos que varia entre 0 (*extremamente insatisfeito*) e 10 (*extremamente satisfeito*). O alfa de Cronbach foi de .81 para os sete itens/domínios foi, no estudo de Ribeiro e Cummins (2008). Os mesmos autores verificaram o ajustamento à hipótese da escala ser composta por um factor, mediante a análise factorial confirmatória obtendo um CFI de .90 e um RMSEA de .09. No presente estudo, o alfa de Cronbach igualou o do estudo original com um $\alpha = .81$.

Escala de Bem-Estar Psicológico

O Bem-Estar Psicológico foi medido através da versão portuguesa da Escala de Bem-Estar Psicológico (EBEP) de Novo, Duarte-Silva e Peralta (1997). Inicialmente, esta escala desenvolvida por Ryff (citado por Iksilar, 2012) comportava 120 itens distribuídos em seis dimensões. Posteriormente Ryff e Essex (citado por Fernandes, 2007) fizeram uma versão com 84 itens (com alfas de Cronbach entre .83 e .91) que foi então traduzida para português. A EBEP é composta por seis dimensões de 14 itens cada. Cada item é avaliado numa escala de 6-pontos que varia entre 1 (*discordo completamente*) e 5 (*concordo completamente*). Para evitar a aquiescência, os itens são formulados metade pela positiva e metade pela negativa (Fernandes, 2007). A dimensão *Autonomia* (e.g. “Raramente as pessoas me levam a fazer coisas que não quero fazer”) mede a independência e auto-determinação, a dimensão *Domínio do Meio* (e.g. “Conseguí construir um lar e um estilo de vida que é muito do meu agrado”) mede o sentido de competência e de perícia na relação com o meio ambiente, a dimensão *Crescimento Pessoal* (e.g. “Sinto que, ao longo do tempo, me tenho desenvolvido bastante como pessoa”) mede a tendência a progredir e à auto-actualização, a dimensão *Relações Positivas* (e.g. “Manter relações estreitas com os outros tem-me sido difícil e frustrante”) mede a percepção da qualidade das próprias relações interpessoais, a dimensão *Objectivos na Vida* (e.g. “Às vezes sinto-me como se já tivesse feito tudo o que há para fazer na vida”) mede as convicções sobre os propósitos e sentido da vida, e a dimensão *Aceitação de Si* (e.g. “De um modo geral, sinto-me confiante e bem comigo próprio”) mede o grau da atitude positiva face a si mesmo. As qualidades psicométricas reportadas pelas duas adaptações para a língua portuguesa são robustas, com a adaptação de Novo et al. (1997) a apresentar alfas entre .74 e .86 para as seis dimensões e a de Ferreira e Simões (citado por Fernandes 2007) com valores similares (alfas entre .69 e .88). Versões mais reduzidas foram ensaiadas posteriormente com valores psicométricos adequados para a escala global mas desadequados para as subescalas (Fernandes, 2007). No estudo actual foi usada a versão de 84 itens de Novo et al (1997). Os alfas de Cronbach obtidos foram, para a dimensão *Autonomia* $\alpha = .79$, para a dimensão *Domínio do Meio* $\alpha = .75$, para a dimensão *Crescimento Pessoal* $\alpha = .80$, para a dimensão *Relações Positivas* $\alpha = .82$, para a dimensão *Objectivos na Vida* $\alpha = .84$, para a dimensão *Aceitação de Si* $\alpha = .82$, e para a escala global (EBEP) $\alpha = .94$.

Questionário Sócio-Demográfico

Foram ainda recolhidas variáveis sócio-demográficas dos participantes que procuraram caracterizar a amostra do estudo. Assim, foram recolhidas informações sobre o sexo, a idade,

a dimensão do agregado familiar, nacionalidade, profissão, escolaridade, estado civil e situação profissional.

Foram ainda incluídas questões específicas sobre satisfação com as relações próximas, satisfação com as relações profissionais (líderes, pares, liderados), sobre actividades de lazer relativamente à importância, em geral, que dá ao lazer e nos seus vários domínios (repouso, família, amigos, diversão, desporto, turismo, cultura, práticas artísticas, práticas religiosas) formuladas em escala de Likert de 10 pontos a variar entre 1 (*nada satisfeito*) e 10 (*totalmente satisfeito*) e perguntas sobre as características da relação com o par (informante no estudo) incluindo o tipo de relação (resposta múltipla), o tempo de duração da relação (anos) e o quão bem sentiam que se conheciam (Likert 10-pontos, de 1 [*quase nada*] a 10 [*totalmente*].)

O protocolo do estudo encontra-se em anexo (Anexo C)

2.3 Procedimento

Para a recolha da amostra do estudo contactámos os responsáveis/ directores da Universidade Autónoma de Lisboa, da Escola Superior de Enfermagem de S. Francisco das Misericórdias, da Assistência Infantil da Freguesia de Santa Isabel, da Obra Social das Franciscanas Missionárias de Maria na Valência do Semi-internato de S. Clara, da Balbino & Faustino (empresa de derivados de madeira), da Fraternidade de Nossa Senhora dos Anjos (OFM), da Fraternidade dos Capuchinhos (Fátima), do Centro Cultural e Recreativo dos Raposos, do Centro Social da Freguesia de Famalicão (Nazaré), paróquias de Nossa Senhora das Vitórias (Nazaré) e de Nossa Senhora de Fátima (Lisboa) e consultórios particulares do Dr Carlos Calado, para apresentar o projecto e indagar sobre a possibilidade de colaboração na recolha da amostra do estudo. Cada uma das entidades descritas aceitou colaborar no estudo. Juntas integram localidades rurais e urbanas que perfazem cinco distritos do país Porto, Lisboa, Leiria, Santarém e Funchal.

Obtida a devida autorização, combinou-se um dia e um horário para ser apresentado aos utentes ou funcionários o convite para participar no estudo. Depois de explicada (genericamente) a investigação e o tipo de instrumentos a utilizar deixou-se espaço para perguntas e apresentou-se o consentimento informado.

Foi fornecido um incentivo à participação. A habilitação a um sorteio de 60€, para um par de participantes. Os que desejassem participar no sorteio deixavam o seu contacto numa urna própria para o efeito. O prémio foi entregue no distrito de Leiria.

Os instrumentos utilizados nesta investigação foram de auto-aplicação, não obstante, existiu sempre um investigador ou assistente de investigação presente, na recolha da amostra presencial.

Em alguns casos, dada a impossibilidade de a investigadora estar presente, foi dada formação a um assistente de investigação psicólogo sobre o procedimento de aplicação para que pudesse acompanhar a recolha da amostra.

Às pessoas que aceitaram participar pediu-se que se organizassem por pares mediante este critério: «Pode ser qualquer tipo de relação interpessoal desde que sintam que se conhecem relativamente bem e que estejam disponíveis para responder a perguntas sobre o par escolhido». Acrescentámos de seguida «Se alguém não conhece bem os presentes ou prefere fazer par com uma pessoa exterior, pode participar fornecendo-nos o contacto dessa pessoa que a contactaremos o mais breve possível». Informámos ainda «Quem preferir responder sozinho, a sua participação é válida para resposta a um questionário alternativo». Na maioria dos casos, os pares organizaram-se de imediato no local sendo encaminhados para uma sala com várias mesas, cadeiras, canetas e duas caixas/urnas, uma maior e uma menor, semelhantes às urnas das eleições.

Pediu-se aos membros de cada díade para responderem ao questionário separados em mesas diferentes e para não haver qualquer tipo de comunicação durante o preenchimento dos questionários. A cada díade foi atribuído (além de uma sigla do local de recolha dos dados) o mesmo número, sendo um membro (da díade) assinalado com a letra *A* e o outro com a letra *B*. As pessoas que escolheram pares externos pedia-se que avisassem o par do contacto de que iriam ser contactados para o preenchimento de um questionário. Nesse mesmo dia estes indivíduos foram contactados por telefone, sendo-lhe solicitado o preenchimento das escalas para o informante preenchida por telefone. Os participantes sem par (informante) preencheram o questionário sociodemográfico e a EA. À medida que iam terminando, os respondentes dobravam o questionário e colocavam-no na urna grande (quem quisesse habilitar-se ao sorteio colocava um post it com o seu contact na urna menor) e saíam.

O processo de recrutamento e recolha de dados teve lugar entre 22 Junho e 22 Setembro de 2014.

3. Resultados

As análises foram efectuadas com o *software* IBM SPSS Statistics for Windows (2013) Version 22.0.

Depois da verificação da base de dados quanto a possíveis lapsos na introdução dos dados procedeu-se à análise e tratamento dos valores omissos. Tiveram-se em conta tanto a percentagem como a aleatoriedade dessas faltas (Anexo D). Averiguou-se a aleatoriedade para cada dimensão através do MCAR little test disponível no SPSS. Todas as variáveis cujos valores omissos apresentaram percentagens inferiores a 5% e que garantiram a aleatoriedade foram sujeitas à substituição mediante a técnica Expectation Maximization. Aquelas variáveis que não garantiram a aleatoriedade dos valores omissos mas em que estes foram inferiores a 5% foram substituídas pelo método da Média de Série. Variáveis cuja percentagem de ausências foi considerável como o Agregado Familiar ($n = 37$, 12,3%) ficam sujeitas a ponderação sobre a razão das não respostas e foram retiradas do estudo.

Em seguida, apresentamos os resultados segundo os objectivos do estudo propostos e concluímos esta secção com uma breve síntese de todos os resultados obtidos.

3.1 Contributo para Adaptação e Validação da Versão Portuguesa da Escala de Autenticidade (Wood et al., 2008)

Os resultados deste primeiro objectivo são descritos em três pontos: a análise factorial da estrutura dimensional, a análise de consistência interna de cada dimensão e a análise de intercorrelações entre as três dimensões da EA.

a) Análise factorial da estrutura dimensional da EA na amostra do estudo.

Foi analisada a estrutura relacional das pontuações para os 12 itens da EA de Wood et al. (2008) através da AFE, por ser o mais adequado para analisar a estrutura de conjunto de variáveis que explicam um factor latente. Na escolha do método para a extracção de factores optámos pela extracção em Componentes Principais com rotação Oblíqua. Com efeito, a dificuldade em garantir o requisito da distribuição normal multivariada exigida na extracção pelo método da Máxima Verosimilhança (utilizada em estudos anteriores) tornou o uso deste método menos recomendável. Em consonância com o *Scree Plot*, os factores retidos apresentaram um *eigenvalue* superior a um (Maroco, 2014). A adequação da matriz de correlações para usar a AFE foi verificada mediante o critério de Keiser-Meyer-Olkin sendo o $KMO = 0.84$ e o teste de esfericidade de Bartlett de $\chi^2(66) = 1436,669, p < .001$. Tendo

em conta a regra do *eigenvalue* superior a um, examinada em conjunto com o *Scree Plot*, os resultados mostram a formação de três factores latentes a explicar a estrutura relacional dos itens. Na Tabela 3 resumem-se os pesos factoriais e as comunalidades de cada item, bem como o *eigenvalue* e a variância explicada por cada factor.

No global, os três factores explicam 60% da variância total. Os factores latentes correspondem àqueles reportados na escala original, ou seja, os itens 3, 4, 5 e 6 correspondem à dimensão *Aceitação de Influência Externa*, os itens 2, 7, 10 e 12 correspondem à dimensão da *Auto-Alienação* e os itens 1, 8, 9 e 11 correspondem à dimensão do *Viver Autêntico*, sendo-lhe por isso, atribuída a mesma designação. A ponderação de cada variável nos factores secundários variou entre .00 e .20 revelando-se, por isso, que não compõem as demais dimensões. À excepção dos *itens 1 e 11*, todos os outros apresentam comunalidades superiores a .50, indicando o que os factores retidos são apropriados para descrever a estrutura da matrix de correlações dos itens. Os itens 1 e 11, apesar do seu menor peso factorial, não apresentam ponderação dupla noutros factores pelo que mantêm o seu poder discriminativo no factor em que se encontram.

Tabela 2

Pesos factoriais e comunalidades de cada item e o eigenvalue e variância explicada por cada factor após AFE com a rotação Oblíqua

Item	Factor			Comunalidades
	Aceitação de Influência Externa	Auto-Alienação	Viver Autêntico	
3	.76	.01	-.20	.687
4	.82	-.03	.03	.630
5	.75	.02	.10	.549
6	.79	.08	-.05	.712
2	.00	.78	.01	.609
7	.15	.73	.03	.651
10	.00	.85	.00	.713
12	-.06	.75	-.04	.536
1	-.07	-.08	.66	.449
8	-.01	.12	.81	.633
9	-.02	-.02	.77	.601
11	-.08	-.04	.64	.465
<i>Eigenvalue</i>	4.207	1.808	1.219	
Variância explicada	35.062%	15.063%	10.157%	

Nota. Os pesos factoriais >.40 estão a negrito
N = 374

b) Análise da consistência interna das dimensões da EA.

Os resultados obtidos revelam que todas as dimensões apresentam alfas de Cronbach dentro de valores aceitáveis, sendo este para o VA de .70, para AIE de .80 e para AA de .80. Para a escala como um todo, a EAT, obteve-se um alfa de Cronbach de .73.

A Tabela 3 apresenta os resultados da análise de consistência interna, as medidas de tendência central e o valor das intercorrelações para as três dimensões da AUT.

Para a análise factorial e da consistência interna foram removidos da amostra Global os participantes com escolaridade inferior ao 9º ano (1º e 2º ciclos de ensino básico). Esta opção teve por base algumas constatações. No decurso da aplicação foi notória uma dificuldade predominante nos inquiridos com escolaridades mais baixas em perceber as escalas de Likert,

Tabela 3

Consistência interna, Estatísticas Descritivas e Intercorrelações da Escala de Autenticidade

Subescala	α	Tendência Central		Intercorrelações			
		<i>M</i>	<i>DP</i>	VA	AA	AIE	EAT
VA	.70	6.09	0.71	--	-.24**	-.27**	-.01
AA	.80	2.88	1.48		--	.52**	.86**
AIE	.80	2.90	1.24			--	.80**
EAT	.73	3.96	0.76				--

Nota. VA = Viver Autêntico, AA = Auto-Alienação, AIE = Aceitação de Influência Externa, EAT = Escala de Autenticidade Total.

N = 374

p* < .05. *p* < .01

alguns itens da EA (e. g. Não sei como me sinto? Não me sinto em contacto com o meu verdadeiro eu?) e na compreensão do vocábulo *alheado*. Salientamos que a maior parte dos respondentes com menor escolaridade eram também mais velhos e de áreas rurais. Aquando da AFE verificou-se que os valores das comunalidades e da consistência interna encontraram-se dentro de valores aceitáveis, mas limítrofes para algumas dimensões. Uma nova análise com a remoção dos casos correspondentes ao 1º e 2º ciclos melhorou (ainda que discretamente) os indicadores psicométricos da escala, sugerindo que as pessoas com menor escolaridade apresentaram maior heterogeneidade na compreensão nas respostas. Este facto leva-nos a considerar que a AE, ainda que adequada para medir a autenticidade em indivíduos com todos os níveis de escolaridade, apresenta valores psicométricos mais elevados e por isso será mais adequada para medir a autenticidade em indivíduos com mais do que o 9º ano de escolaridade.

c) Análise intercorrelacional das dimensões da AUT.

As intercorrelações, tal como previsto, são negativas entre o VA e as outras dimensões da AUT e positivas entre a AA e AIE. Estas correlações são significativas.

Sintetizando os resultados do primeiro objectivo, podemos verificar que a análise factorial bem como a análise de consistência interna apresentam valores psicométricos adequados, dentro dos critérios da aceitação para a validade da EA. A correlação entre as dimensões da escala comportam-se como esperado. Assim, pode considerar-se este exercício como um contributo efectivo para a validação da versão portuguesa da EA.

3.2 Analisar a relação entre a AUT, o BEP e o BES.

Apresentamos os resultados deste segundo objectivo em cinco hipóteses que se pretendem testar: a AUT está significativamente associada ao BEP; a AUT está significativamente associada ao BES; o BEP e o BES estão significativamente correlacionados; a AUT é um preditor significativo do BEP e do BES; e a AUT e o BES são preditores significativos do BEP. Antes de realizar as análises estatísticas foram garantidos os pressupostos para cada análise estatística.

Quanto aos pressupostos para realizar a análise correlacional, está garantida a independência dos dados (uma única recolha de dados numa amostra transversal), o nível de medida (assumimos que as variáveis latentes representadas pelos indicadores são métricas) e a normalidade da amostra, segundo o teorema do limite central. O pressuposto da linearidade foi examinado para cada correlação mediante o teste de Falta de Ajuste, disponível neste *Software*. Os resultados encontram-se reportados em tabela (Anexo E).

Foram verificados os pressupostos para a análise de Regressão Linear Múltipla. Para além do pressuposto de linearidade, foram analisados independência e a normalidade e homogeneidade dos resíduos, a ausência de outliers e a ausência de multicolinearidade. Os gráficos de dispersão de resíduos (pressuposto da homocedasticidade) obtidos com os Valores Standardizados Previstos (ZPRED) contra os Resíduos Standardizados (ZRESID) encontram-se no Anexo F.

Os poucos resultados onde os pressupostos não ficaram assegurados encontram-se devidamente assinalados nas tabelas e no texto, sendo a sua leitura sujeita a uma particular precaução quanto às relações que expressam.

Referimos ainda que, com vista à análise estatística, foram criadas novas variáveis a partir da Escala de Autenticidade. Passamos a descrevê-las. O prefixo *DIF* foi acrescentado a todas

as novas variáveis criadas a partir da diferença aritmética de percepção entre a auto-resposta e a resposta por informante (e.g. [*auto*] AIE – [*informante*] PAR_AIE = DIF_AIE). Nesta nova variável, o 0 corresponde a uma coincidência total entre as percepções do próprio e do informante e valores maiores do que zero revelam uma crescente disparidade entre ambas as percepções com cotações mais altas no próprio (e.g. 6 - 3 = 3), enquanto que valores negativos indicam cotações mais altas por parte do informante (e.g. 3 – 6 = - 3). Foi ainda calculada uma variável denominada *AET* (Escala de Autenticidade Total) que decorre da média aritmética dos 12 itens da escala. Finalmente, foi criado o Balanço da Autenticidade que designámos por AUT Global e cuja formulação se suportou, quer teoricamente quer a partir dos resultados dos estudos, na constatação de que as dimensões Auto-Alienação (AA) e Aceitação de Influência Externa (AIE) são inversas ao Viver Autêntico (VA). Assim, calculou-se a variável AUT Global = VA – (AA + AIE).

A exposição dos resultados nas correlações que se seguem integram uma classificação amplamente usada e sugerida por Andy Field (2009) em que até .30 a correlação é classificada como fraca, a partir de .30 até .50 a correlação é classificada como moderada e, a partir de .50 a correlação é considerada como forte.

a) Correlações entre a AUT e o BEP.

Pela análise dos resultados observamos que as três dimensões de AUT se correlacionam de modo significativo com as dimensões do BEP. Os resultados confirmam a hipótese que a AUT está significativamente associada ao BEP, ou seja, um aumento do VA e uma diminuição da AA e da AIE estão significativamente associados a um aumento do BEP.

As correlações das três dimensões da AUT com o BEP Global são acima de .50 para todas as dimensões, excepção feita para o VA onde se obteve $r = .35$, $p < .01$ (Tabela 5).

A AUT Global confirma os dados e revela uma associação moderada a forte a todas as variáveis de BEP. As dimensões de AIE e AA são as que obtêm correlações negativas mais expressivas com o BEP Global com ($r = -.50$, $p < .01$) e ($r = -.56$, $p < .01$) respectivamente. Em ambas, o aumento das suas cotações corresponde a uma diminuição do BEP.

Na dimensão AA todas as correlações com o BEP Global e nas suas dimensões são superiores a -.36. Na dimensão do VA somente a correlação com os OV é moderada ($r = .31$, $p < .01$) as outras são fracas.

A AUT (Global e nas dimensões) obtêm as suas correlações mais elevadas com o BEP nas dimensões de Autonomia, Relações Positivas e Aceitação de Si.

Tabela 4

Correlações de Pearson entre Autenticidade e Bem-Estar Psicológico

Subescala	AT	DM	CP	RP	OV	AS	BEP Global
VA	.24**	.24**	.29**	.27**	.31**	.28**	.35**
AA	-.45**	-.43**	-.36**	-.46**	-.43**	-.50**	-.56**
AIE	-.62**	-.30**	-.32**	-.37**	-.34**	-.41**	-.50**
AUT Global	.61**	.45**	.44**	.51**	.49**	.56**	.65**

Nota. VA = Viver Autêntico, AA = Auto-Alienação, AIE = Aceitação de Influência Externa, AUT Global = Autenticidade Global, AT = Autonomia, DM = Domínio do Meio, CP = Crescimento Pessoal, RP = Relações Positivas, OV = Objectivos de Vida, AS = Aceitação de si.

N = 301

p*<.05. *p*<.01

Resumindo, percebemos que a AUT está significativamente correlacionada com o BEP de modo moderado e forte, quer ao nível global quer nas suas subescalas. É nas dimensões negativas da AUT (AA e AIE) que esta correlação com o BEP é mais forte. As subescalas do BEP onde surgem estas correlações mais elevadas são a Autonomia, Relações Positivas e Aceitação de Si.

b) Correlações entre a AUT e o BES.

Na AUT Global as correlações são moderadas e positivas, quer com o Balanço Afetivo ($r = .38, p < .01$) quer com a Satisfação com a Vida ($r = .30, p < .01$). Os resultados confirmam a hipótese que a AUT está significativamente associada ao BES.

As correlações mais elevadas são entre a AUT e a dimensão afectiva do BES. O VA encontra-se moderadamente correlacionado com o Afecto Positivo ($r = .32, p < .01$) sem contudo ter relação significativa com o Afecto Negativo. A AA encontra-se positivamente correlacionada com o Afecto Negativo ($r = .29, p < .01$) e negativamente com o Afecto Positivo ($r = -.17, p < .01$).

Em relação à dimensão cognitiva, a AA apresenta a maior correlação com a Satisfação com a Vida ($r = -.29, p < .01$) sendo esta negativa, tal como o esperado, significando que quanto maior é a Auto-Alienação menos Satisfeita a pessoa se sente com a sua vida. Os resultados entre AUT e BES são reportados na Tabela 5.

Assim, as dimensões da AUT estão significativamente associadas a todas as dimensões do BES (Satisfação com a Vida, Afecto Positivo, Afecto Negativo), excepto a dimensão do VA e o Afecto Negativo que não estão significativamente correlacionados. Podemos notar, no entanto, correlações menos expressivas entre a AUT e o BES do que as encontradas entre a AUT e o BEP.

Tabela 5

Correlações de Pearson entre Autenticidade e Bem-Estar Subjectivo

Subescala	Dimensão Afetiva		Dimensão Cognitiva
	Afecto Positivo	Afecto Negativo	Satisfação Global com a vida
VA	.32**	-.04	.18**
AA	-.17**	.29** ^a	-.29**
AIE	-.18*	.23**	-.18**
AUT Global	.25**	-.30**	.30**

Nota. VA = Viver Autêntico, AA = Auto-Alienação, AIE = Aceitação de Influência Externa, AUT Global = Autenticidade Global.

^a Correlação de Spearman pois não cumpre o pressuposto da linearidade

N = 301

p*<.05. *p*<.01

As correlações encontradas entre a AUT (Global e em dimensões) e os Domínios de Satisfação com a Vida foram significativas mas fracas. Ainda assim, podemos denotar que a AUT Global e os Domínios de Satisfação com a Vida obtiveram correlações quase moderadas em Domínios como a Segurança: Sentimento de Segurança ($r = .27, p < .01$) e Segurança no Futuro ($r = .24, p < .01$). Estes valores encontram-se reportados na Tabela 6.

Tabela 6

Correlações de Pearson entre Autenticidade e Satisfação por Domínios

Subescala	NV	SD	RZP	RLP	SS	LC	SF
VA	.08	.02	.14*	.14*	.11	.23**	.13*
AA	-.13*	-.20**	-.22**	-.15**	-.26**	-.21**	-.23**
AIE	-.05	-.11	-.15**	-.07	-.19**	-.08	-.17**
AUT Global	.12*	.17**	.24**	.16**	.27**	.22**	.24**

Nota. VA = Viver Autêntico, AA = Auto-Alienação, AIE = Aceitação de Influência Externa, AUT Global = Autenticidade Global, NV = Satisfação com o nível de vida, SD = Satisfação com a saúde, RZP = Satisfação com a realização pessoal, RLP = Satisfação com as relações pessoais, SS = Satisfação com o sentimento de segurança, LC = Satisfação com a ligação à comunidade, SF = Satisfação da segurança com o futuro.

N = 301

p*<.05. *p*<.01

Resumindo, a AUT (Global e nas suas dimensões) correlaciona-se significativamente com o BES, particularmente com a sua dimensão afectiva. Tal como esperado, as correlações são negativas entre as dimensões de AA, AIE e Afecto Negativo e as outras variáveis de AUT e BES. A força destas correlações varia entre fraca e moderada. Na Satisfação com a Vida em Domínios, são os domínios relacionados com Segurança e Realização Pessoal que obtêm as correlações mais elevadas com a AUT Global e a AA.

c) Correlações entre a BEP e BES.

Encontramos correlações significativas entre ambas as medidas de Bem-Estar conforme tínhamos hipotetizado. Assim, obtivemos correlações negativas entre o BEP e o Afecto Negativo e positivas entre o BEP e as outras dimensões do BES (Afecto Positivo e Satisfação com a Vida).

Ao nível global as correlações são fortes entre o BEP e a Satisfação com a Vida ($r = .54$, $p < .01$) (Tabela 7).

O Afecto Positivo aparece com correlações de .40 com o Crescimento Pessoal e os Objectivos de Vida. No Afecto Negativo a correlação é forte e negativa com a Aceitação de Si ($r = .50$, $p < .01$) e, na Satisfação Global com a Vida, a correlação é forte e positiva com a mesma Aceitação de Si ($r = .53$, $p < .01$).

Tabela 7

Correlações de Pearson entre Bem-Estar Subjectivo e Bem-Estar Psicológico

Subescala	AT	DM	CP	RP	OV	AS	Global
Afecto Positivo	.21**	.31**	.40**	.22**	.40** ^a	.29**	.38**
Afecto Negativo	-.25**	-.43**	-.18**	-.36**	-.35**	-.50**	-.43**
Satisfação Global com a Vida	.25**	.50**	.34**	.42**	.49**	.53**	.54**

Nota. AT = Autonomia, DM = Domínio do Meio, CP = Crescimento Pessoal, RP = Relações Positivas, OV = Objectivos de Vida, AS = Aceitação de si.

^a Correlação de Spearman pois não cumpre o pressuposto da linearidade

$N = 301$

* $p < .05$. ** $p < .01$

Observamos correlações moderadas e positivas acima de .40 entre o BEP Global e os seguintes domínios de Satisfação com a Vida: o Sentimento de Segurança ($r = .46$, $p < .01$), a Ligação à Comunidade ($r = .43$, $p < .01$), a Realização Pessoal ($r = .42$, $p < .01$) e, com a Segurança com o Futuro ($r = .41$, $p < .01$, ver Tabela 8).

Resumindo, o BES e o BEP estão significativamente e moderadamente correlacionados. Tal como esperado, o Afecto Negativo é o único a apresentar correlações negativas com as outras variáveis de Bem-Estar. Ao nível do BES global, as dimensões afectiva e cognitiva são fortemente relacionadas com o BEP. Ao nível das subescalas, o Afecto Positivo correlaciona-se de modo mais elevado com os Objectivos de Vida e o Crescimento Pessoal, e o Afecto Negativo e a Satisfação com a Vida, com a Aceitação de Si. Os domínios de Satisfação com a Vida que se relacionam com o BEP acima de .40 são a Satisfação com o Sentimento de Segurança e a Segurança no Futuro e a Ligação à Comunidade.

Tabela 8

Correlações de Pearson entre Satisfação por Domínios e Bem-Estar Psicológico

Subescala	AT	DM	CP	RP	OV	AS	Global
Nível de Vida	.01	.31**	.12*	.16**	.22**	.33**	.25**
Saúde	.14*	.16**	.30**	.11	.31**	.19**	.25** ^a
Realização pessoal	.16**	.39** ^a	.24**	.31**	.41**	.46**	.42**
Relações pessoais	.13*	.31* ^a	.17**	.37**	.32**	.36**	.36**
Sentimento de segurança	.29**	.46**	.24**	.35**	.37**	.44**	.46**
Ligação à comunidade	.24**	.27** ^a	.31**	.32** ^a	.38**	.32** ^a	.43**
Segurança com o futuro	.23**	.39**	.25**	.33**	.35**	.38**	.41**

Nota. AT = Autonomia, DM = Domínio do Meio, CP = Crescimento Pessoal, RP = Relações Positivas, OV = Objectivos de Vida, AS = Aceitação de si.

^a Correlação de Spearman pois não cumpre o pressuposto da linearidade

N = 301

p* < .05. *p* < .01

d) Análise da AUT como preditora do BEP e do BES.

Para testar a hipótese de que a AUT é um preditor significativo do Bem-Estar foram analisados vários modelos de análise de regressão, tendo as dimensões da AUT como variáveis independentes e as dimensões do BEP e do BES como variáveis dependentes. Todos os modelos de regressão linear múltipla foram analisados segundo o método *Enter* porque pretendemos perceber o contributo particular e simultâneo de cada uma das dimensões da AUT (enquanto expressão de um mesmo constructo). Este método gera um único modelo em que os valores exprimem não só o contributo de cada variável independente mas um valor quantitativo inerente ao próprio modelo (AUT).

Efectuou-se a análise dos pressupostos para todos os modelos de análise de regressão apresentados. Seguiram-se as directivas de Maroco (2014) para a analisar estes mesmos pressupostos. À excepção da verificação da homocedasticidade que foi efectuada graficamente, todos os outros pressupostos foram verificados com testes apropriados reportados em texto. Os gráficos da Dispersão de Resíduos (homocedasticidade), de cada modelo, encontram-se no Anexo F. Na maioria dos casos os pressupostos ficaram garantidos. Reportamos detalhadamente os pressupostos e os resultados para cada modelo.

Para realizar a análise de predição do BEP pela AUT, de acordo com os objectivos e hipóteses, começámos por definir um modelo em que a AUT é preditora do BEP Global. Procurámos obter um modelo parcimonioso que permitisse prever o BEP Global em função das variáveis independentes VA, AA e AIE. Neste modelo verificámos a relação linear entre as variáveis pelo teste Falta de Ajuste ($Z(248) = 1.290$, $p = .20$) obtendo valores dentro dos critérios adequados. Garantimos a independência entre os resíduos através do teste Durbin-

Watson ($d = 1.899$) e a normalidade da distribuição dos resíduos pelo teste Kolmogorov-Smirnov com os resíduos não-padronizados ($p = .737$). Observamos o pressuposto da homocedasticidade graficamente através do gráfico de dispersão de resíduos cuja distribuição de dados sugere aleatoriedade. Removemos todos os valores extremos multivariados (18 casos mediante os resíduos estudentizados, em valor absoluto, superiores a 3). Por fim, testamos a multicolinearidade entre as variáveis independentes, através do teste de colinearidade. Observou-se que os valores de tolerância *VIF* para o VA ($VIF = 1.059$), para a AA ($VIF = 1.344$) e para a AIE ($VIF = 1.341$) se encontraram dentro dos parâmetros adequados. Deste modo, ficaram garantidos os pressupostos para a análise de regressão linear múltipla. O modelo de regressão é significativo e explica 55% da variância do BEP Global ($R^2 = .55$, $F(3,279) = 115.192$, $p < .001$, 95% CI [4.224, 4.942]). Todas as dimensões da AUT são preditores significativos do BEP Global: AA ($\beta = -.466$, $t(279) = -10.053$, $p < .001$), AIE ($\beta = -.295$, $t(279) = -6.373$, $p < .001$) e VA ($\beta = .215$, $t(279) = 5.215$, $p < .001$).

Passamos à análise de predição de cada uma das seis subescalas do BEP pela AUT. Pretendemos assim perceber qual a dimensão do BEP que é mais bem explicada pela AUT. Após testarmos cada um dos seis modelos, em que as três dimensões da AUT são os preditores e cada uma das dimensões do BEP são a variável dependente, observamos que todos os modelos são significativos com diferentes proporções de variabilidade explicadas.

A dimensão do BEP mais predita pela AUT foi a Autonomia. Verificaram-se os pressupostos para este modelo com a confirmação da relação linear entre as variáveis predictoras e a dependente ($Z(250) = 0.877$, $p = .711$). Também se cumpriu o pressuposto a independência de resíduos pelo teste Durbin-Watson ($d = 2.088$), a normalidade de resíduos pelo teste Kolmogorov-Smirnov ($p = .392$), a homocedasticidade graficamente sendo que a distribuição de dados sugere aleatoriedade, removeram-se 17 valores extremos (pelos resíduos estudentizados, em valor absoluto, superiores a 3) e, fez-se o diagnóstico de multicolinearidade verificando-se que, para a AA ($VIF = 1.368$), para o VA ($VIF = 1.035$) e para a AIE ($VIF = 1.356$). Os valores de *VIF* se encontravam em valores aceitáveis. O modelo de regressão explica 51% da variabilidade da AT ($R^2 = .51$, $F(3,280) = 97.170$, $p < .001$, 95% CI [4.177, 5.158]). Observou-se, pois, que todas as dimensões da AUT: AA ($\beta = -.206$, $t(280) = -4.215$, $p < .001$); VA ($\beta = .164$, $t(280) = 3.786$, $p < .001$); e AIE ($\beta = -.529$, $t(280) = -10.867$, $p < .001$), foram preditores significativos da Autonomia.

A Aceitação de Si é a segunda subescala do BEP com maior variância explicada pela AUT. Todas as variáveis independentes AA, VA e AIE revelaram poder preditivo

significativo sobre a Aceitação de Si. Deste modo, a Aceitação de Si é predita em 42% ($R^2 = .42$, $F(3,280) = 69.177$, $p < .001$, 95% IC [3.967, 4.957]) mediante os preditores AA ($\beta = -.463$, $t(280) = -8.919$, $p < .001$), VA ($\beta = .157$, $t(280) = 4.236$, $p < .001$) e AIE ($\beta = -.098$, $t(280) = -3.813$, $p < .001$). Quanto aos pressupostos para este modelo, garantiu-se a relação linear com o teste Falta de Ajuste ($Z(251) = 0.955$, $p = .595$), o teste Durbin-Watson garantiu a independência de resíduos ($d = 1.981$), o teste Kolmogorov-Smirnov garantiu a normalidade de resíduos ($p = .411$), a homocedasticidade foi assegurada pelo gráfico de dispersão de resíduos, removeram-se 17 valores extremos (mediante os resíduos estudentizados, em valor absoluto, superiores a 3) e garantiu-se a ausência de multicolinearidade por meio do *VIF* na AA ($VIF = 1.316$), no VA ($VIF = 1.042$) e na AIE ($VIF = 1.319$).

A AUT revela um poder preditivo semelhante para duas das subescalas do BEP: o Domínio do Meio e as Relações Positivas.

No modelo de predição do Domínio do Meio pelas três dimensões da AUT ficaram garantidos todos os pressupostos sendo o teste Falta de Ajuste de $Z(246) = 0.859$, $p = .744$, o teste Durbin-Watson de $d = 1.827$, o teste Kolmogorov-Smirnov (KS) de $p = .613$, a homocedasticidade com o gráfico de dispersão de resíduos sugerindo aleatoriedade, 18 valores extremos multivariados removidos (mediante os resíduos estudentizados, em valor absoluto, superiores a 3) e garantiu-se a ausência de multicolinearidade através do *VIF* para a AA ($VIF = 1.379$), para o VA ($VIF = 1.035$) e para a AIE ($VIF = 1.361$). O modelo revelou-se significativo e a AUT explica 37% da variabilidade do DM ($R^2 = .37$, $F(3,279) = 54.985$, $p < .001$, 95% IC [3.828,4.745]) mediante os preditores AA ($\beta = -.444$, $t(279) = -7.965$, $p < .001$), VA ($\beta = .187$, $t(279) = 3.877$, $p < .001$) e AIE ($\beta = -.164$, $t(279) = -2.968$, $p = .003$).

O modelo explicativo das Relações Positivas pelas três dimensões da AUT também obteve a garantia dos pressupostos. Assim, confirmou-se a relação linear entre as variáveis independentes e a dependente ($Z(246) = 1.033$, $p = .479$), a independência de resíduos ($d = 2.095$), a normalidade de resíduos ($p = .064$), a homocedasticidade mediante um padrão sugestivo de aleatoriedade para a dispersão de resíduos, 19 valores extremos multivariados removidos (mediante os resíduos estudentizados, em valor absoluto, superiores a 3) e ausência de multicolinearidade para a AA ($VIF = 1.356$), para o VA ($VIF = 1.044$) e para a AIE ($VIF = 1.347$). Podemos então considerar a AUT como preditora das Relações Positivas ($R^2 = .37$, $F(3,278) = 55.722$, $p < .001$, 95% IC [4.178,5.246]) mediante os preditores significativos AA ($\beta = -.402$, $t(278) = -7.284$, $p < .001$), VA ($\beta = .169$, $t(278) = 3.497$, $p = .001$) e AIE ($\beta = -.231$, $t(278) = -4.206$, $p < .001$).

Para os Objectivos de Vida as três dimensões da AUT revelaram-se preditores significativos. Contudo, o pressuposto da linearidade só ficou assegurado entre duas das variáveis independentes (AA e AIE) e os OV. Assim, o teste Falta de Ajuste para a AA foi $Z(32) = 1.099$, $p = .334$, para o VA foi $Z(20) = 2.062$, $p = .006$ e para a AIE foi $Z(29) = 1.166$, $p = .262$. Os restantes pressupostos ficaram garantidos com o teste Durbin-Watson ($d = 1.839$), com o teste Kolmogorov-Smirnov ($p = .202$), com o gráfico da distribuição de resíduos com padrão aleatório a sugerir homocedasticidade, 16 valores extremos multivariados removidos (mediante os resíduos estudentizados, em valor absoluto, superiores a 3) e, verificado o diagnóstico de multicolinearidade para a AA ($VIF = 1.344$), para o VA ($VIF = 1.030$) e para a AIE ($VIF = 1.339$). O modelo de regressão explica 30% da variabilidade dos OV ($R^2 = .30$, $F(3,281) = 41.663$, $p < .001$, 95% CI [3.848, 4.894]). Todas as variáveis independentes são preditores significativos: AA ($\beta = -.376$, $t(281) = -6.530$, $p < .001$), VA ($\beta = .233$, $t(281) = 4.624$, $p < .001$) e AIE ($\beta = -.146$, $t(281) = -2.549$, $p = .011$), como preditores significativos. No entanto, neste modelo, devido a não garantirmos o pressuposto da linearidade para o VA, a generalização dos resultados para além da amostra é ainda mais reservada.

Finalmente, procurámos um modelo preditivo das três dimensões da AUT para o Crescimento Pessoal. Verificamos os pressupostos tendo o teste Falta de Ajuste garantido a linearidade entre o CP e a AA ($Z(33) = 1.239$, $p = .182$), entre o CP e o VA ($Z(20) = 0.872$, $p = .623$), e entre o CP e a AIE ($Z(28) = 1.322$, $p = .135$). O teste Durbin-Watson garantiu a independência dos resíduos ($d = 1.693$), o teste Kolmogorov-Smirnov garantiu a normalidade de resíduos ($p = .304$), a homocedasticidade foi garantida graficamente com a distribuição de dados a sugerir aleatoriedade, foram removidas as observações de valores extremos multivariados (14 casos mediante os resíduos estudentizados, em valor absoluto, superiores a 3) e, utilizou-se o VIF para garantir a ausência de multicolinearidade sendo os valores para o AA ($VIF = 1.370$), para a VA ($VIF = 1.045$) e para a AIE ($VIF = 1.368$). O modelo de regressão é significativo e explica 23% da variância do CP ($R^2 = .23$, $F(3,283) = 29.400$, $p < .001$, 95% CI [3.755, 4.758]). A AUT foi preditora significativa em todas as suas variáveis independentes: AA ($\beta = -.266$, $t(283) = -4.384$, $p < .001$), AIE ($\beta = -.144$, $t(283) = -2.375$, $p = .018$) e VA ($\beta = .261$, $t(283) = 4.909$, $p < .001$).

A Tabela 9 resume os dados dos sete modelos descritos, reportando também os valores não padronizados e os intervalos de confiança para cada uma das variáveis independentes.

Tabela 9

Preditores do Bem-Estar Psicológico, global e nas suas dimensões, mediante análise de Regressão Linear Múltipla pelo método Enter

Variável		Coeficientes			Variância explicada		
Preditor	VD	B	β	95% CI	R^2	F	R_a^2
BEP Global							
Constante		4.583		[4.224, 4.942]	.55	115.192**	.55
VA		.140	.215**	[.087, .193]			
AA		-.156	-.466**	[-.186, -.125]			
AIE		-.114	-.295**	[-.149, -.079]			
Autonomia							
Constante		4.668		[4.177, 5.158]	.51	97.170**	.51
VA		.139	.164**	[.067, .211]			
AA		-.087	-.206**	[-.127, -.046]			
AIE		-.264	-.529**	[-.312, -.216]			
Aceitação de Si							
Constante		4.462		[3.967, 4.957]	.43	69.177**	.42
VA		.157	.196**	[.084, .231]			
AA		-.196	-.463**	[-.240, -.153]			
AIE		-.098	-.198**	[-.149, -.047]			
Domínio do Meio							
Constante		4.286		[3.828, 4.745]	.38	54.985**	.37
VA		.135	.187**	[.066, .203]			
AA		-.167	-.444**	[-.208, -.125]			
AIE		-.071	-.164**	[-.119, -.024]			
Relações Positivas							
Constante		4.712		[4.178, 5.246]	.38	55.722**	.37
VA		.141	.169**	[.061, .220]			
AA		-.176	-.402**	[-.224, -.129]			
AIE		-.119	-.231**	[-.175, -.063]			
Objectivo de Vida							
Constante		4.371		[3.848, 4.894]	.31	41.663**	.30
VA		.183	.233**	[.105, .261]			
AA		-.156	-.376**	[-.204, -.109]			
AIE		-.070	-.146*	[-.124, -.016]			
Crescimento Pessoal							
Constante		4.256		[3.755, 4.758]	.24	29.400**	.23
VA		.185	.261**	[.111, .259]			
AA		-.097	-.266**	[-.141, -.053]			
AIE		-.063	-.144*	[-.115, -.011]			

Nota. VD = Variável dependente, BEP Global = Bem-Estar Psicológico Global, VA = Viver Autêntico, AA = Auto-Alienação, AIE = Aceitação de Influência Externa.

$N = 301$

* $p < .05$. ** $p < .01$

Para testar a segunda parte da hipótese referente ao segundo objectivo deste estudo, que consiste em analisar o poder preditivo da AUT em relação ao BES, constituímos um modelo

em que definimos as três dimensões da AUT como variáveis independentes (preditores) e cada uma das dimensões do BES como variável dependente.

A AUT revelou-se preditora significativa do BES. De entre as dimensões do BES, foi a variabilidade a Satisfação com a Vida (dimensão cognitiva) que foi a mais bem explicada pelas dimensões da AUT. Reportamos o modelo preditivo da Satisfação com a Vida em função do VA e da AA. A AIE revelou-se, num primeiro teste ao modelo, um preditor não significativo ($\beta = -0.028$, $t(280) = -.444$, $p = .657$) pelo que se procedeu à reformulação do mesmo. Da forma análoga às regressões anteriores, verificámos a relação linear entre as variáveis graficamente e pelo teste Falta de Ajuste ($Z(154) = 1.229$, $p = .115$), a independência de resíduos com o teste Durbin-Watson ($d = 2.072$), a normalidade de resíduos mediante o teste Kolmogorov-Smirnov ($p = .542$), a homocedasticidade com o gráfico de dispersão dos resíduos sugeriu aleatoriedade, retirámos os valores extremos multivariados (i.e. 18 casos com resíduos estudentizados, em valor absoluto, superiores a 3) e verificámos a existência de multicolinearidade por meio do *VIF* com o Viver Autêntico ($VIF = 1.031$) e para a Auto-Alienação ($VIF = 1.031$). O modelo tem um poder explicativo de 18% ($R^2 = .18$, $F(2,280) = 30.880$, $p < .001$, 95% CI [5.553, 7.625]). Identificaram-se, então, como preditores significativos da Satisfação com a Vida, as variáveis AA ($\beta = -.360$, $t(280) = -6.552$, $p < .001$) e VA ($\beta = .173$, $t(280) = 3.147$, $p < .001$).

A segunda análise de regressão linear múltipla efectuada para a predição do BES pela AUT foi com a dimensão de Afecto Negativo como variável dependente. Para isso, realizou-se uma primeira análise de regressão ao modelo, tendo revelado que o VA ($\beta = 0.014$, $t(283) = 0.242$, $p = .809$) não era significativo para o modelo, tendo sido este reformulado só com as variáveis predictoras significativas a AA e a AIE. Confirmou-se a relação linear entre as variáveis independentes e a dependente ($Z(192) = 1.203$, $p = .161$), a independência de resíduos ($d = 1.860$), a normalidade de resíduos ($p = .342$), a homocedasticidade com o gráfico da dispersão de resíduos a indiciar um padrão de aleatoriedade, remoção de 15 valores extremos multivariados (mediante os resíduos estudentizados, em valor absoluto, superiores a 3) e a ausência de multicolinearidade para a AA ($VIF = 1.292$) e para a AIE ($VIF = 1.292$). Verificamos então algum poder preditivo no modelo ($R^2 = .15$, $F(283) = 25.091$, $p < .001$, $p < .001$, 95% IC [1.080, 1.478]) mediante os preditores AA ($\beta = -.314$, $t(283) = 5.037$, $p < .001$) e AIE ($\beta = .124$, $t(283) = 1.988$, $p = .048$).

Por fim, procurou-se perceber qual o poder preditivo das dimensões da AUT para o Afecto Positivo. Numa análise de regressão prévia, verificou-se que a AA ($\beta = -0.122$, $t(283) = -1.905$, $p = .058$) e a AIE ($\beta = -0.033$, $t(283) = -0.522$, $p = .602$) não eram preditores

significativos. Assim, acabou por se efectuar uma análise de regressão simples com o VA como variável independente e o Afecto Positivo como variável dependente. Os pressupostos foram garantidos para a linearidade entre as variáveis ($Z(20) = 1.259$, $p = .207$). O teste Durbin-Watson garantiu a independência dos resíduos ($d = 1.601$) e o teste Kolmogorov-Smirnov assegurou a sua normalidade ($p = .072$). Foram removidas as observações valores extremos multivariados (15 casos mediante os resíduos estudentizados, em valor absoluto, superiores a 3). A homocedasticidade deixa algumas dúvidas na observação do gráfico quanto à aleatoriedade da dispersão dos resíduos pelo que a leitura deste resultado fica sujeita a particular precaução, O modelo de regressão é significativo embora explique somente 12% da variância dos AP ($R^2 = .12$, $F(1,283) = 41.054$, $p < .001$, 95% CI [1.564, 2.588]). O VA predisse significativamente os AP ($\beta = .356$, $t(283) = 6.407$, $p < .001$).

A Tabela 10 resume a informação dos três modelos descritos acrescentando os valores não padronizados e os intervalos de confiança para cada uma das variáveis independentes.

Tabela 10

Preditores do Bem-Estar Subjectivo mediante análise de Regressão Linear Múltipla pelo método Enter

Variável		Coeficientes			Variância		
Preditor	VD	B	β	95% CI	R^2	F	R^2_a
Satisfação com a Vida							
Constante		6.589		[5.553, 7.625]	.18	30.880**	.18
VA		.252	.173**	[.094, .410]			
AA		-.275	-.360**	[-.375, -.192]			
AIE ^a		---	---	---			
Afecto Negativo							
Constante		1.279		[1.080, 1.478]	.15	25.091**	.15
VA ^a		---	---	---			
AA		.144	.314**	[.088, .200]			
AIE		.067	.124*	[.001, .134]			
Afecto Postivo ^b							
Constante		2.076		[1.564, 2.588]	.13	41.054**	.12
VA		.273	.356**	[.189, .356]			
AA ^a		---	---	---			
AIE ^a		---	---	---			

Nota. VD = Variável dependente, BES = Bem-Estar Subjectivo, VA = Viver Autêntico, AA = Auto-Alienação, AIE = Aceitação de Influência Externa.

^a Preditor não contribui para o modelo sendo o modelo reformulado sem ele

^b Regressão linear simples

$N = 301$

* $p < .05$. ** $p < .01$

Resumindo, os resultados confirmaram a hipótese de a AUT ser preditora significativa do BEP e do BES. Para o BEP, a proporção de variabilidade explicada pela AUT varia entre 23% (Crescimento Pessoal) e 55% (BEP Global). Para o BES a proporção de variabilidade explicada pela AUT varia entre 12% (Afecto Positivo) e 18% (Satisfação com a Vida).

e) Análise de predição da AUT e do BES para o BEP.

A AUT e o BES formaram um modelo preditor significativo do BEP. Os resultados confirmam esta mesma hipótese que havíamos formulado.

Estabeleceu-se então um modelo com a AUT Global como variável independente da AUT e o Balanço Afectivo (BA) mais a Satisfação Global com a Vida como variáveis independentes do BES. Também aqui os pressupostos ficaram garantidos com um teste Falta de Ajuste de $Z(278) = 0.850$, $p = .690$, um teste Durbin-Watson de ($d = 1.903$), um teste Kolmogorov-Smirnov (normalidade de resíduos) de ($p = .591$), a homocedasticidade foi assegurada graficamente cuja distribuição de dados sugere aleatoriedade, 17 observações de valores extremos multivariados removidas (através dos resíduos estudentizados, em valor absoluto, superiores a 3) e, um teste *VIF* (multicolinearidade) satisfatório para a Satisfação Global com a Vida ($VIF = 1.304$), na AUT Global ($VIF = 1.386$) e no BA ($VIF = 1.221$). Tal como podemos observar este modelo explica uma elevada proporção (68%) de variabilidade no BEP ($R^2 = .68$, $F(3,280) = 202.625$, $p < .001$, 95% CI [3.409, 3.806]). Cada uma das variáveis independentes é preditor significativo: AUT Global ($\beta = .485$, $t(280) = 13.082$, $p < .001$), BA ($\beta = .315$, $t(280) = 7.974$, $p < .001$) e a Satisfação com a Vida ($\beta = .265$, $t(280) = 6.905$, $p < .001$). A Tabela 11 ilustra estes resultados reportando ainda os valores não padronizados da análise.

Tabela 11
Análise de preditores do Bem-Estar Psicológico global mediante Regressão Linear Múltipla pelo método Enter

Variável		Coeficientes			Variância		
Preditor	VD	B	β	95% CI	R^2	F	R^2_a
BEP Global							
Constante		3.608		[3.409, 3.806]	.69	202.625**	.68
SV		.103	.265**	[.074, .132]			
BA		.153	.315**	[.115, .191]			
AUT Global		.089	.485**	[.076, .103]			

Nota. VD = Variável dependente, BEPGlobal = Bem-Estar Psicológico global, SV = Satisfação Global com a Vida, BA = Balanço afectivo, AUT Global = Autenticidade Global.

$N = 301$

* $p < .05$. ** $p < .01$

Resumindo, a presença da AUT e do BES explicam 68% da variabilidade do BEP. O contributo das variáveis independentes para este efeito é, por ordem decrescente, A AUT Global, o BA e a Satisfação com a Vida.

Sintetizando: os resultados do segundo objectivo que visava analisar a relação entre AUT, BEP e BES apurou os seguintes resultados. A AUT está (tal como esperado) positiva e significativamente correlacionada com o BEP. Esta associação destacou-se particularmente entre as dimensões AA e AIE da AUT e dimensões Autonomia, Relações Positivas e Aceitação de Si, do BEP, com correlações que variaram entre moderadas e fortes.

A AUT está (tal como esperado) positiva e significativamente correlacionada com o BES. Esta associação destacou-se particularmente entre a dimensão afectiva. Entre a AUT e o BES, na dimensão cognitiva da Satisfação com a Vida em domínios, as correlações são mais elevadas com a Satisfação, com o Sentimento de Segurança, com a Segurança no Futuro e com a Realização Pessoal.

O BEP e o BES estão (tal como esperado) significativamente correlacionados entre si. Estas correlações são fortes ao nível das dimensões globais. Ao nível das subescalas, o Afecto Negativo e a Satisfação com a Vida têm correlações mais elevadas com a Aceitação de Si e, o Afecto Positivo com os Objectivos de Vida e o Crescimento Pessoal.

A AUT revelou-se (tal como o esperado) significativamente preditora do BEP (explicando entre 23% e 55% da variabilidade para as suas diferentes dimensões) e do BES (explicando entre 12% e 18% da variabilidade para as suas diferentes dimensões). De acordo com os dados os resultados indicam que ser mais autêntico está associado a ser mais Autónomo, Aceitante de Si e Satisfeito com a Vida.

A AUT e o BES revelaram-se (tal como o esperado) fortes preditores do BEP explicando 68% da sua variabilidade.

3.3 Analisar qual a Relação entre a Percepção do Próprio e a Percepção de um Informante sobre a AUT e o BES (Satisfação com a Vida) do Próprio

A relação entre a percepção do próprio e do informante será analisada mediante a análise da correlação, em função de três aspectos da relação das díades: o tipo de relação, a percepção de quão bem a díade se conhece e o tempo de relação. Os tipos de relação serão analisados em três grupos (relações Amorosa, Familiar e Paritária). Esta análise será efectuada para a AUT e para o BES. Será ainda realizada a análise da diferença de médias entre as percepções do próprio e do informante em relação à AUT e ao BES do próprio.

A verificação dos pressupostos para a análise das correlações segue as análises indicadas para os objectivos anteriores. Nos grupos inferiores a 30 participantes verificou-se o pressuposto da distribuição normal da variável através do teste Shapiro-Wilk e, quando não se cumpriu o requisito, apurou-se o Coeficiente de Assimetria (Anexo G).

3.3.1. Qual a relação entre as percepções do próprio e a do informante em relação à AUT do próprio.

A correlação entre a percepção do próprio e a do informante em relação à AUT do próprio revelou-se significativa positiva e moderada ($r = .42, p < .01$).

Análise correlacional para a amostra Total e por tipos de relação

Tanto na amostra Total como nos vários grupos por tipo de relação, a dimensão de AUT em que a percepção do próprio e a do informante mais se associaram foi na AUT Global e onde menos se associaram foi no VA. Ao nível dos tipos de relação, parecem ser os Pares (composto por Amigos, Colegas e Outros) onde há maior associação entre os relatos de AUT ($r = .48, p < .01$), imediatamente seguidos dos parceiros Amorosos (composto por Maritais e Românticos) ($r = .39, p < .01$). Nas relações familiares (composto por Pais e Irmãos) só a AUT Global ($r = .32, p < .05$) e a AA ($r = .33, p < .05$) estiveram significativamente correlacionados. A Tabela 12 sistematiza os resultados das correlações obtidas.

Tabela 12

Correlações de Pearson para a percepção de Autenticidade entre o próprio e o informante na amostra total e por tipos de relação

Correlação			Tipos de Relação		
Próprio	Informante	Amostra (N = 301)	RA (n = 107)	RF (n = 59)	RP (n = 135)
VA	VA	.27**	.27**	.15	.33** ^a
AA	AA	.37**	.37**	.33*	.38**
AIE	AIE	.35** ^a	.36**	.08	.41**
AUT Global	AUT Global	.42**	.39**	.32*	.48**

Nota. VA = Viver Autêntico, AA = Auto-Alienação, AIE = Aceitação de Influência Externa, AUT Global = Autenticidade Global, RA = Relacionamento Amoroso, RF = Relacionamento Familiar, RP = Relacionamento entre Pares.

^a Correlação de Spearman pois não cumpre o pressuposto da linearidade

* $p < .05$. ** $p < .01$

Resumindo, encontraram-se correlações significativas, positivas e predominantemente moderadas entre a percepção do próprio e do informante. Quanto aos tipos de relação são as

díades de Pares que obtêm correlações mais elevadas, seguidas das Amorasas e das Familiares.

Análise correlacional por percepção do grau de interconhecimento

Quanto à percepção de quão bem a díade se conhece (numa escala de 1 a 10), o sentimento de se conhecer bem parece reflectir percepções mais próximas de Autenticidade entre as díades. Observou-se uma única correlação significativa entre as percepções numa única dimensão, a AIE, entre os que sentem que se conhecem menos bem. Por outro lado, observaram-se correlações significativas em todas as dimensões da AUT nos que sentem que se conhecem melhor.

As percepções dos que se conhecem entre 6 e 10, estão particularmente associadas na AUT Global ($r = .45, p < .01$) e na AA ($r = .42, p < .01$). A Tabela 14 apresenta os resultados referentes ao nível de conhecimento entre díades e à duração da relação.

Tabela 13

Correlações de Pearson para a percepção da Autenticidade, entre o próprio e o informante, nas categorias de quão bem se conhece e há quanto tempo se conhece o par

Correlação		Percepção de conhecimento (1-10)		Tempo de conhecimento (anos)			
P	I	1-5 (n = 29)	6-10 (n = 263)	1-10 (n = 118)	11-20 (n = 75)	21-30 (n = 57)	+ de 31 (n = 51)
VA	VA	.26	.28** ^a	.26**	.20	.27*	.36**
AA	AA	-.03	.42** ^a	.36**	.44**	.21	.37**
AIE	AIE	.42*	.35**	.43**	.38**	.35**	.01
AUT	AUT	.27	.45** ^a	.46**	.52**	.15	.37**
Global	Global						

Nota. P = Próprio, I = Informante, VA = Viver Autêntico, AA = Auto-Alienação, AIE = Aceitação de Influência Externa, AUT Global = Autenticidade Global.

^a Correlação de Spearman pois não cumpre o pressuposto da linearidade

* $p < .05$. ** $p < .01$

Resumindo, a percepção de que se conhece bem o outro parece traduzir um conhecimento efectivo pelo aumento nestes casos do número de dimensões de AUT em que as associações entre as percepções são significativas. Não obstante, ressalta o facto da associação da percepção das díades ser significativa na AIE, independentemente da percepção do grau de interconhecimento.

Análise correlacional por tempo de duração da díade

Quanto ao tempo de duração das díades, a correlação entre as percepções revela alguma variabilidade. Se, em algumas dimensões, há um aumento na associação entre as percepções ao longo das décadas, noutras parece surgir um enfraquecimento progressivo.

A AUT Global apresenta oscilações com correlações moderadas na primeira década ($r = .46, p < .01$), fortes na segunda ($r = .52, p < .01$), não significativas na terceira e moderadas na quarta década de relação ($r = .37, p < .01$). Já a AIE tem um decréscimo de associação da percepção de década para década: na primeira década é de $r = .43, p < .01$, na segunda de $r = .38, p < .01$, na terceira de $r = .35, p < .05$ e não significativo na quarta década de relação. O VA apresenta a maior associação entre o próprio e o informante na quarta década de relação ($r = .36, p < .01$) e a AA a segunda maior associação também se encontra na quarta década de relação ($r = .37, p < .01$).

Resumindo, as dimensões da AUT parecem ser afectadas de modo diferente ao longo do tempo. Se para a AUT Global a associação de percepção entre o próprio e o informante vai oscilando, para a AIE tende a decrescer e no VA parece aumentar.

3.3.2 Qual o tipo de relação entre as percepções do próprio e do informante em relação ao BES (Satisfação com a Vida).

Encontraram-se correlações significativas tendencialmente moderadas. Ao nível da Satisfação Global com a Vida a correlação foi de .35.

Análise correlacional para a amostra total e por tipos de relação

À semelhança do que acontece na Autenticidade, também ao nível da Satisfação Global com a Vida e por Domínios se encontram associações entre a perspectiva do próprio e do informante, sendo estas correlações positivas e, na sua maioria, moderadas. Na amostra como um todo, a dimensão onde as percepções de BES entre os membros das díades mais se associam é na Satisfação com a Saúde ($r = .40, p < .01$) e onde menos se associam é na Satisfação com a Ligação à Comunidade ($r = .14, p < .05$).

Fazendo a análise por tipos de relação observamos que em umas categorias relacionais as percepções se aproximam mais em uns domínios e outras categorias relacionais em outros domínios. Assim, as díades com relações amorosas tendem a apresentar correlações mais elevadas na percepção da Satisfação com o Sentimento de Segurança ($r = .34, p < .01$) e com a Segurança no Futuro ($r = .48, p < .01$), as díades com relações Familiares tendem a apresentar

correlações mais elevadas na percepção da Satisfação Global com a Vida ($r = .50, p < .01$), na Realização Pessoal ($r = .44, p < .01$), nas Relações Pessoais ($r = .54, p < .01$), na Saúde ($r = .48, p < .01$) e na Ligação à Comunidade ($r = .57, p < .01$), as díades de Pares, tendem correlações mais elevadas na percepção do Nível de Vida ($r = .42, p < .01$) (Tabela 14).

Tabela 14

Correlações de Pearson para a percepção da Satisfação da Vida por Domínios entre o próprio e o informante na amostra global e por tipos de relação

Correlação		Amostra Total ($N = 236$)	Tipos de Relação		
Próprio	Informante		RA ($n = 84$)	RF ($n = 36$)	RP ($n = 116$)
NV	NV	.38** ^a	.42**	.25	.42** ^a
SD	SD	.40** ^a	.43** ^a	.48** ^a	.36**
RZP	RZP	.37**	.35**	.44**	.35**
RLP	RLP	.27**	.26*	.54**	.10 ^a
SS	SS	.34**	.34**	.28	.26** ^a
LC	LC	.14*	.10	.57** ^a	.03
SF	SF	.34**	.48**	.28	.26**
SV Global	SV Global	.35**	.40**	.50**	.14 ^a

Nota. NV = Satisfação com o nível de vida, SD = Satisfação com a saúde, RZP = Satisfação com a realização pessoal, RLP = Satisfação com as relações pessoais, SS = Satisfação com o sentimento de segurança, LC = Satisfação com a ligação à comunidade, SF = Satisfação da segurança com o futuro, SV global = Satisfação Global com a Vida, RA = Relacionamento Amoroso, RF = Relacionamento Familiar, RP = Relacionamento entre Pares.

^a Correlação de Spearman pois não cumpre o pressuposto da linearidade

* $p < .05$. ** $p < .01$

Resumindo, existem correlações significativas, positivas e tendencialmente moderadas, entre o próprio e o informante, ao nível das percepções da Satisfação com a Vida do próprio. O Domínio de Satisfação onde as díades mais se associam (na sua percepção) é na Satisfação com a Saúde e onde menos se associam é na Satisfação com a Ligação à Comunidade. A variabilidade de significância e força correlacionais nos diferentes tipos de relação sugere que pode haver especificidades de percepção em cada um deles. Assim, as díades Amorosas parecem associar-se mais na percepção da Satisfação da Segurança no Futuro e com o Sentimento de Segurança, as díades Familiares na Satisfação Global com a Vida, com a Realização Pessoal, com as Relações Pessoais, com a Ligação à Comunidade e com a Saúde e, as díades de Pares, na Satisfação com o Nível de Vida.

Análise correlacional por percepção do grau de interconhecimento

Quanto à análise da correlação entre as percepções do próprio e do informante quanto ao BES do próprio, tendo em conta a percepção de quão bem o par se conhece (numa escala de 1 a 10), os resultados são análogos ao que aconteceu nas dimensões da AUT. Todas as díades que sentem que se conhecem bem tiveram correlações significativas nas suas percepções de BES, em várias dimensões, enquanto as que sentem que se conhecem menos só convergiram na percepção de Satisfação com o Nível de Vida ($r = .60, p < .01$). A Tabela 15 apresenta estes resultados detalhadamente bem como os que se referem ao tempo de duração da díade.

Tabela 15

Correlações da Percepção da Satisfação da Vida em Domínios, entre o próprio e o informante, nas categorias de quão bem se conhece e de há quanto tempo se conhece o par

Correlação		Percepção de conhecimento (1-10)		Tempo de conhecimento (anos)			
P	I	1-5 (n = 24)	6-10 (n = 201)	1-10 (n = 102)	11-20 (n = 49)	21-30 (n = 46)	+ de 31 (n = 32)
NV	NV	.60** ^b	.38** ^a	.35**	.46** ^a	.38**	.27
SD	SD	.16	.43** ^a	.30**	.52**	.47** ^a	.49** ^a
RZP	RZP	.34	.39**	.25*	.40*	.54**	.23
RLP	RLP	.11	-.28**	-.08	.42** ^a	.35**	.53**
SS	SS	.16	.39**	.30**	.26	.44**	.37*
LC	LC	-.05	.18*	-.01	.35*	.44** ^a	.12
SF	SF	.27	.40**	.22*	.44**	.43**	.40*
SVG	SVG	.07 ^a	.42**	.15	.34*	.51**	.47**

Nota. P = Próprio, I = Informante, ND = Satisfação com o nível de vida, SD = Satisfação com a Saúde, RZP = Satisfação com a realização pessoal, RLP = Satisfação com as relações pessoais, SS = Satisfação com o sentimento de segurança, LC = Satisfação com a ligação à comunidade, SF = Satisfação da segurança com o futuro, SVG = Satisfação Global com a Vida.

^a Correlação de Spearman pois não cumpre o pressuposto da linearidade

^b Correlação de Spearman pois não cumpre o pressuposto da normalidade

* $p < .05$. ** $p < .01$

Resumindo, a percepção de que se conhece bem o outro, relativamente à SV, parece traduzir um conhecimento efectivo. De facto, nas díades que sentem que se conhecem pior só existe um domínio com correlações significativas e, nos que sentem que se conhecem melhor, as percepções em todos os domínios estão significativamente associadas. É de notar que o NV apresenta uma associação significativa, independentemente da percepção do grau de interconhecimento.

Análise correlacional por tempo de duração da díade

Quanto ao tempo de duração da díade, os resultados sugerem um aumento progressivo das associações de percepção nas primeiras três décadas. Na primeira década há correlações significativas em quatro domínios (Nível de Vida, Saúde, Realização Pessoal e Sentimento de Segurança), na segunda década em sete domínios (todos menos o Sentimento de Segurança) e na terceira década em todos. Isto mesmo ilustram as correlações da Satisfação Global com a Vida em que, entre 1 e 10 anos $r = .15$ não significativo, entre 11 e 20 anos $r = .34$, $p < .05$ e entre 21 e 30 anos $r = .51$, $p < .01$. A quarta década apresenta um decréscimo desta associação entre as percepções particularmente para o Nível de Vida, Realização Pessoal e Ligação à Comunidade.

Resumindo, o tempo de duração da relação da díade (até à terceira década) parece ser um factor facilitador da associação entre as percepções em relação à Satisfação com a Vida (Global e em Domínios), parecendo perder associação na quarta década de relação.

3.3.3. Analisar as diferenças de percepção entre o próprio e informante, para a AUT e o BES (Satisfação com a Vida).

Para a comparação de médias, os pressupostos para a análise dos resultados ficaram garantidos pela independência dos dados (uma única colheita numa amostra transversal), o nível de medida (todas as variáveis são intervalares) a homogeneidade de variância pelo teste Levene e a normalidade da amostra segundo o teorema do limite central. Para os grupos com menos de 30 participantes, verificou-se o pressuposto da distribuição normal da variável através do teste Shapiro-Wilk e, quando não se cumpriu o requisito, apurou-se o Coeficiente de Assimetria (Anexo G).

Na tentativa de perceber se a diferença entre as percepções dos membros da díade é significativa e qual o sentido das diferenças, efectuou-se um teste de diferença de médias para amostras emparelhadas entre as percepções do próprio e do informante.

Os resultados indicam que as diferenças entre as duas médias de percepção são significativas para as variáveis apresentadas na Tabela 17 (as restantes variáveis não obtiveram resultados significativos). Nas pessoas que sentem que se conhecem melhor essa diferença é menor, próxima do zero, ou seja, a inexistir. Como a fórmula de cálculo das variáveis colocou a percepção do próprio em primeiro lugar (na subtracção aritmética das duas médias), valores de diferença média negativos correspondem ao informante a cotar mais alto na percepção em causa. Assim, podemos reparar que, para todos os casos, a divergência

de percepções corresponde ao informante a cotar mais alto (quer para a AUT quer para a Satisfação com a Vida).

Tabela 16

Análise da diferença de médias das percepções do próprio e o informante, mediante teste T para amostras emparelhadas.

Variável	M(DP)		Teste-T
	1-5 (percepção de que se conhecem) (n = 26)	6-10 (percepção de que se conhecem) (n = 201)	
DIF_AIE ^{a,b}	-0.07(1.42)	0.11(1.50)	-2.92**
DIF_NV	-0.92(2.19)	0.07(2.08)	-2.28*
DIF_RZP	-1.15(2.49)	-0.09(2.02)	-2.45*
DIF_SF	-2.46(2.66)	-0.52(2.39)	-3.84**
DIF_SVG	-1.35(2.48)	0.00(1.65)	-2.70*

Nota. D_AIE = Diferença de percepção da Aceitação de Influência Externa, DIF_NV = Diferença de percepção do Nível de Vida, DIF_RZP = Diferença de percepção da Realização Pessoal, DIF_LC = Diferença de Percepção da Ligação à Comunidade, DIF_SF = Diferença de percepção da Segurança com o Futuro, DIF_SVG = Diferença de percepção da Satisfação Global com a Vida.

^a n(1-5) = 29

^b n(6-10) = 263

*p<.05. **p<.01

Resumindo, quando existem diferenças significativas entre a percepção do próprio e do informante, estas devem-se ao informante cotar mais alto do que o próprio, quer no sentido de maior AUT quer no sentido de maior Satisfação com a Vida em Domínios. Isto significa que o informante tende a perceber o seu par como mais autêntico e como mais satisfeito com a vida do que o próprio.

Síntese de resultados do terceiro objectivo

O terceiro objectivo que visava compreender a relação entre a percepção do próprio e do informante, para a AUT e para a Satisfação com a Vida (Global e em Domínios), apurou alguns resultados que sintetizamos de seguida.

Na AUT obtiveram-se correlações positivas, significativas e, na sua maioria, moderadas entre o próprio e o informante. Ao nível dos tipos de relação são as díades de Pares, seguidas das díades Amorasas e Familiares que apresentam correlações mais elevadas entre as percepções da AUT. Quanto à percepção de que a díade se conhece bem, parece traduzir um conhecimento efectivo. De facto, as díades que dizem conhecer-se melhor apresentam correlações significativas em maior número e mais fortes entre as percepções de AUT e BES, excepção feita para a AIE (AUT) e Nível de Vida (BES) onde as correlações são significativas

independentemente do grau de conhecimento. Relativamente ao tempo de duração da relação da díade, parecem haver diferenças de comportamento nas dimensões da AUT, em que a convergência de percepção da AIE tende a diminuir ao longo do tempo e a do VA tende a aumentar.

Na Satisfação com a Vida (Global e em Domínios) obtiveram-se correlações positivas, significativas e, na sua maioria, moderadas entre a percepção do próprio e a do informante (na amostra total). Ao nível dos tipos de relação, os resultados mostram que as díades Amorosas parecem associar-se mais na percepção da Satisfação com a Segurança no Futuro, as díades Familiares na Satisfação Global com a Vida, com a Realização Pessoal, com as Relações Positivas, com a Ligação à comunidade e com a Saúde e as díades de Pares na Satisfação com o Nível de Vida. Quanto ao Domínio de Satisfação com a Vida onde as diferentes díades mais se associam (na sua percepção) foi na Satisfação com a Saúde e onde menos se associam foi na Satisfação com a Ligação à Comunidade. Tendo em conta o tempo de duração da díade, os resultados sugerem que possa ser um factor facilitador da associação das percepções até à terceira década uma vez que o número e significância das correlações vão aumentando progressivamente ao longo dos anos.

A análise das diferenças de percepção entre o próprio e o informante denotam que, quando existem diferenças significativas, se devem ao informante cotar mais alto que o próprio, quer para a AUT quer para a Satisfação com a Vida em Domínios.

3.4. Síntese Global dos Resultados

Como primeiro objectivo, apresentámos um contributo para a validação da tradução portuguesa da EA de Wood et al. (2008). Este contributo compreendeu uma AFE, demonstrando que a versão portuguesa apresenta uma estrutura factorial semelhante à escala original; a análise do alpha de Chronbach mostra bons valores de consistência interna para as três dimensões da escala e para a escala global; e a análise correlacional entre as dimensões da escala, mostra que se relacionam entre si como era esperado, de acordo com a escala original.

Como segundo objectivo verificámos que a AUT está correlacionada significativamente com o Bem-Estar. Ao nível do BEP, a AUT apresenta correlações tendencialmente moderadas ou fortes e, ao nível do BES, as correlações são tendencialmente fracas ou moderadas. A AUT revelou-se um preditor significativo do Bem-Estar, particularmente eudaimónico. A AUT e o BES explicam uma grande porção da variabilidade do BEP.

Como terceiro objectivo, averiguámos e alargámos a compreensão sobre a AUT e BES (dimensão cognitiva) na relação entre as percepções do próprio e de um informante.

Percebemos que na maioria das díades surgem correlações positivas, significativas e moderadas. Quando comparamos as díades por tipos de relação emergem certos tipos de relação a associar-se mais na percepção de determinadas variáveis. Quando comparamos as díades pela percepção de quão bem se conhecem, verificamos que as díades que sentem que se conhecem melhor divergem significativamente menos nas cotações das suas percepções. E, quando comparamos o tempo de duração da relação da díade, a associação entre as percepções parece associar mais nas primeiras três décadas e a perder associação na quarta mas os resultados não são estáveis entre as variáveis. Por exemplo, a AUT a revela alguma heterogeneidade nas suas dimensões ao longo do tempo e a Satisfação com a Vida a tende a aumentar o número e força das correlações até à terceira década de duração da díade.

Percebemos que a diferença de percepção das díades se faz (nesta amostra) à custa do informante a cotar mais alto que o próprio, quer na AUT quer na SV.

4. Discussão

Ao longo desta dissertação foram sendo expostas as bases teóricas e apresentados os resultados que passamos agora a discutir à luz da anterior literatura científica. Abordaremos ainda emergências e contributos particulares do estudo; limitações (nomeadamente quanto à validade interna e externa), questões que se levantaram com a investigação, sugestões para futuros estudos e aplicabilidade dos resultados.

Pretendemos com esta investigação saber como se relaciona a AUT e o Bem-Estar. Este foi o nosso objectivo geral.

Depois, apresentámos três objectivos específicos sendo o primeiro o contributo para adaptação e validação da EA de Wood et al. (2008) para a língua portuguesa, o segundo analisar a relação entre a AUT, BEP e BES e o terceiro averiguar qual o tipo de relação que existe entre a percepção do próprio e a percepção de um informante sobre a AUT e sobre o BES (SV) desse indivíduo. Cada um destes objectivos foi apresentado em separado com vista a viabilizar a discussão dos resultados.

Contributo para a Adaptação e Validação da Versão Portuguesa da Escada de Autenticidade

No primeiro objectivo, o contributo para a adaptação da versão portuguesa da EA de Wood et al. (2008) seguiu três passos. Primeiro, começámos por uma análise factorial exploratória da estrutura dimensional da EA. Assim, verificamos que, tal como para Wood et

al. (2008) no desenvolvimento da EA bem como para Grégoire et al. (2013) na sua validação para a língua francesa, os 12 itens se revelaram adequados para medir a Autenticidade. A extracção de factores em Componentes Principais (usada neste estudo) permitiu a análise dos dados de uma amostra não probabilística cuja distribuição normal multivariada seria difícil de validar (Maroco, 2014). Os valores de KMO = .84 e o teste de esfericidade de Bartlett de $\chi^2(66) = 1436,67, p < .001$ corroboraram a adequabilidade dos dados para este tipo de tratamento estatístico. Nos resultados do actual estudo, a distribuição dos itens pela estrutura dimensional foi semelhante aos estudos de validação anteriores: Viver Autêntico com os itens 1, 8, 9 e 11, a Auto-Alienação com os itens 2, 7, 10 e 12 e a Aceitação de Influência Externa com os itens 3, 4, 5 e 6. Concorre para a validade interna o facto de os itens não exibirem ponderação dupla nos factores secundários bem como 10 das 12 comunalidades variarem entre .50 e .71. Em apenas dois casos se verificaram comunalidades de .45 (item 1) e .47 (item 11), indicando menor precisão daqueles itens para a medição daquela dimensão da AUT.

O segundo passo consistiu na análise da consistência interna das dimensões da EA. Em concordância com o critério expresso por Maroco e Garcia-Marques (2006), os alfas de Cronbach asseguram o nível apropriado de fiabilidade com valores superiores a .70. É interessante reparar que os participantes das amostras de Wood et al. (2008) e de Grégoire et al. (2013) foram, na sua maioria, estudantes universitários a apresentarem alfas de Cronbach, na dimensão VA, de .82 (Amostra 1), .70 (Amostra 2) e .79 (Amostra 3) em Wood et al. (2008), e .73 em Grégoire et al. (2013). Na nossa investigação, o grupo de participantes Online com a maioria (55%) da população no Ensino Superior, obteve um alfa análogo para o VA ($\alpha = .79$) evidenciando os restantes grupos (com 35% dos participantes no Ensino Superior) alfas menos consistentes com .70 na amostra Global e .65 no grupo de participantes Presencial (VA). Isto sugere que a escala pode apresentar índices de consistência interna superiores para indivíduos com níveis de escolaridade superiores ao 9º ano.

Por fim, o terceiro passo foi a análise correlacional entre as dimensões da EA. As dimensões relacionaram-se como era esperado. A este respeito, notamos que a dimensão AA esteve (embora discretamente), no nosso estudo, mais correlacionada com a AIE do que com o VA relativamente aos estudos de Wood et al. (2008) e de Grégoire et al. (2013). Em Wood et al. (2008) a AA apresentou correlações ligeiramente mais fracas com a AIE obtendo valores entre .20 e .42 e, em Grégoire et al. (2013), de .45, em relação ao nosso estudo onde a correlação foi de $r = .52, p < .01$. Em sentido inverso, em Wood et al. (2008) a AA apresentou correlações mais fortes com o VA obtendo valores entre -.16 e -.32 e, para Grégoire et al. (2013), de -.29 em relação ao nosso estudo onde obtivemos a correlação de $r = -.24, p < .01$.

Este facto parece indiciar que a AA surge, na presente investigação, mais associada ao papel das influências externas do que à expressão autêntica de si. Olhando para a perspectiva da AUT em que se enfoca o papel social dos conceitos avaliativos decorrentes de uma concertação social (Banks, 2013; Theodossopoulos, 2013; Vannini & Williams, 2009) poder-se-á conjecturar se, em Portugal, as condicionantes exteriores (e.g. tradição, orientações políticas, orientações religiosas, colectivismo cultural) apresentam um peso superior face ao encontrado em Inglaterra e no Canadá.

Face ao primeiro objectivo deste estudo, podemos concluir que os resultados obtidos com a versão portuguesa da EA, numa amostra geral de 374 portugueses, demonstram boas características psicométricas para a versão portuguesa da EA, semelhantes à versão original e à validação francesa.

O Impacto da Autenticidade no Bem-Estar

O segundo objectivo consistiu em analisar a relação entre AUT e Bem-Estar repartindo esta análise em cinco partes, formuladas em cinco hipóteses: a AUT está significativamente correlacionada com o BEP; a AUT está significativamente correlacionada com o BES; existe uma correlação significativa entre o BEP e o BES; a AUT (nas suas várias dimensões) é um preditor significativo do BES e BEP; e a AUT e o BES são preditores significativos do BEP.

Na primeira parte do segundo objectivo detemo-nos na hipótese de a AUT estar correlacionada com o BEP. Na sequência de diversos estudos contemplando a associação significativa entre a AUT e o BEP (Brunell et al., 2010; Grégoire et al., 2013; Susing et al., 2011; Toor & Ofori, 2009; Wood, et al., 2008) o estudo actual obteve correlações significativas entre todas as subescalas de ambos os constructos. Designadamente a relação entre as dimensões da AUT e a Autonomia, a Aceitação de Si, o Crescimento Pessoal, o Domínio do Meio, as Relações Positivas e os Objectivos de Vida (dimensões do BEP). Os resultados do presente estudo indicam, tal como nos estudos anteriores, que ser mais Autêntico está associado a maior Bem-Estar Psicológico.

Em concordância com o estudo de Wood et al. (2008), onde se usaram as mesmas medidas que no presente estudo, a dimensão onde se obteve o maior número de correlações elevadas com as três dimensões da AUT foi a Aceitação de Si (BEP). Ainda, à semelhança dos resultados do estudo de Wood et al. (2008), foi na relação entre a dimensão do VA e as seis dimensões do BEP que se apresentaram as correlações mais baixas (face às correlações obtidas entre o BEP as dimensões da AA e AIE). Isto quer dizer que as pessoas com menor

AA e AIE também reportam, globalmente, maior BEP e maior Aceitação de Si. Simultaneamente, indica que a AA e a AIE têm associações mais fortes ao BEP que o VA.

Não obstante a semelhança de resultados, a singularidade da amplitude correlacional entre as dimensões de AUT e BEP que o nosso estudo obteve (único em que todas as correlações são significativas) relativamente a outros estudos, nomeadamente em Wood e al. (2008), pode sugerir várias reflexões. Pode dever-se à diferença de homogeneidade das amostras com o nosso estudo a abranger participantes muito diversas e o de Wood a consistir, essencialmente, em amostras de estudantes universitários. Pode dever-se também à nossa amostra ser constituída por dois terços do género feminino sendo esta predominância de género eventualmente facilitadora desta associação. Ou ainda, a ampla associação entre o BEP e a AUT sugere que, em determinadas circunstâncias, se enfatize o funcionamento optimal e pleno como prioridade iminente. A ser assim, o défice de um ou outro comprometeriam a desejada actualização deste funcionamento optimal (e baixas cotações de AUT associadas a baixas cotações de BEP poderiam explicar menores níveis de Saúde Mental). Se notarmos que Portugal tem, no momento presente, uma das maiores prevalências de perturbação mental da Europa e do mundo (DGS, 2013), este é um resultado importante em termos de intervenção para a saúde mental. De facto, considerando a AA como uma medida de défice ou ausência de AUT e assinalando a emergência da AA, que sobressaiu como a subescala da AUT onde se obtiveram (em geral) correlações mais elevadas e negativas com o BEP ($r = -.56, p < .01$ com o BEP Global) podemos aludir à importância deste resultado. Recordamos que, em consonância com o que acabámos de expor, Schmid (2001) refere que a AUT é o oposto de *alienação* e as correlações fortes e negativas encontradas entre a AA e o BEP podem denunciar um efeito particularmente pernicioso da Auto-Alienação sobre o Bem-Estar. A abordagem rogeriana (humanista) reforça esta ideia ao assinalar a AA como um dinamismo patológico em que urge promover uma simbolização das vivências sem distorções, rejeições ou introjecções (Grégoire et al., 2013; Rogers 1951/2004). Já em estudos anteriores, a AA havia apresentado correlações positivas com as perturbações mentais e de stress pós-traumático e correlações negativas com a esperança (Grégoire et al., 2013; White & Tracey, 2011; Wood et al., 2008). No intuito de promover a saúde, mencionamos alguns aspectos que vários autores consideraram como requisitos para recuperar a AUT e reverter a AA: o auto-conhecimento (White & Tracey, 2011), a reflexão crítica (Sebold & Carraro, 2013; Srivastva & Cooperrider, 1984), a expressão artística (Kreber et al. 2007; Neff & Suizzo, 2006), a pertinência e segurança no exercício da AUT face ao contexto (Neff & Suizzo, 2006), o sentimento de valorização, aceitação e apoio na atitude autêntica (Didonato & Krueger, 2010; Neff &

Suizzo, 2006; Price, 2010) a conjuntura cultural e social favorável ao valor da AUT (Diener, 2012; Neff & Suizzo, 2006; Scharf & Mayseless, 2010).

Na continuidade da análise comparativa entre estudos, resumimos agora as dissemelhanças do estudo de Wood et al. (2008) e o nosso. Fazemos, para isso, um paralelo relativamente à relação das dimensões AA e AIE (da AUT) com o BEP. Notamos que as correlações negativas entre AA e BEP estiveram, para eles, entre fracas e moderadas e para nós entre moderadas e fortes. De modo idêntico, as correlações negativas entre AIE e BEP estiveram, para eles, entre fracas e moderadas e, para nós, entre moderadas e fortes. Isto quer dizer que, no estudo actual, baixos níveis de BEP apresentaram associações mais elevadas a altos níveis de AA e AIE.

Explorando um pouco a AIE (tal como vimos na AA a propósito do seu efeito nocivo para a Saúde Mental) apareceu na literatura científica associada positivamente a fenómenos de depressão e indecisão (Ménard & Brunet, 2012; White & Tracey, 2011; Wood et al., 2008). Assim, além do que possa advir da diferença entre os participantes e seis anos que separam ambas as investigações (nossa e de Wood et al., 2008), não deixa de ser interpetativo a maior força correlacional negativa da AA e da AIE com o BEP no nosso estudo, particularmente importante tendo em conta a realidade contemporânea portuguesa.

Quanto ao VA, obteve associações positivas e fracas com o BEP sendo somente moderada ao nível dos Objectivos de Vida ($r = .31$, $p < .01$). Ainda assim, realça-se a importância desta associação visto a Instabilidade de Objectivos (medida por uma Escala de Instabilidade de Objectivos de Robbins & Patton, 1985) estar fortemente e negativamente associada ($- .60$) à Autenticidade (medida pela EA) bem como à incapacidade de decisão e constância face às escolhas na vida (White & Tracey, 2011).

As dimensões da AUT obtiveram as suas correlações mais elevadas com o BEP nas dimensões da Autonomia, Relações Positivas e Aceitação de Si. A Autonomia já tinha sido descrita e estudada como requisito relevante para a AUT (Medlock, 2012; Rogers, 1961/2009; Toor & Ofori, 2009; Wickham, 2013). A dimensão Relações Positivas é apresentada em inúmeras investigações na interface com a AUT obtendo esta, por exemplo, correlações positivas com o Ajustamento Social (.40), Ajustamento Emocional (.21), Compromisso (.27) e, inversamente, com a Solidão (-.49) e o Sofrimento (-.24) no estudo de Scharf e Mayseless (2010). Pinto et al. (2011) apresentam resultados equivalentes com os indivíduos que classificam mais alto no domínio de Evitamento de Dano (um dos quatro domínios de Temperamento e Carácter de Cloninger medido por 39 itens que avaliam o Neuroticismo, Evitamento de Dano, Desconforto Social e Baixa Auto-Eficácia) a mostrarem associações

negativas da AUT com o Medo (-.20) e a Ansiedade (-.24). Didonato e Krueger (2010) referem que uma diminuição da AUT cursa com o enfraquecimento e até privação de laços sociais. Quanto à Aceitação de Si, autores como Silva (2011) ou Wright (2008), não deixando de expor os factores negativos associados ao exercício da AUT (e.g. stress, angústia, sentimento de incompreensão), sobrepõem o benefício de assumir posições, critérios, valores e mesmo as limitações como requisito para a experiência de Bem-Estar.

Na segunda parte do segundo objectivo (relação entre AUT, BEP e BES) focamo-nos na hipótese de a AUT estar correlacionada com o BES.

Tal como em estudos anteriores em que a AUT e o BES estiveram relacionados (Brunell et al., 2010; Didonato & Krueger, 2010; Grégoire et al., 2013; Kreber et al., 2007; Wickham, 2013; Wood, et al., 2008), também, no presente estudo, encontrámos esta associação significativa entre as duas variáveis. E, tal como era esperado, as correlações foram positivas entre o VA, o Afecto Positivo e a Satisfação com a Vida e foram negativas entre o VA e o Afecto Negativo. Por sua vez, as dimensões AA e AIE (AUT) correlacionaram-se negativamente com o Afecto Positivo e a Satisfação com a Vida e positivamente com o Afecto Negativo (BES). Ou seja, os resultados indicam que as pessoas que relatam maior Autenticidade e menor Auto-Alienação e Aceitação de Influência Externa, relatam simultaneamente maior BES (maior Afecto Positivo e Satisfação com a Vida e menor Afecto Negativo). À medida que aumenta a Autenticidade, aumenta o Bem-Estar Subjectivo.

Numa análise comparativa entre estudos, fazemos um paralelo entre a investigação de Grégoire et al. (2013) e a nossa, apercebendo-nos dos valores aproximados. De facto, as correlações entre o VA e as variáveis do BES estiveram, para eles, fracas e para nós entre fracas e moderadas; as correlações entre AA e as variáveis do BES estiveram, para eles, moderadas e para nós entre fracas e moderadas; e, as correlações entre AIE e as variáveis do BES estiveram, para eles, entre fracas e moderadas e para nós foram fracas.

Relativamente à relação da AUT com as dimensões afectiva e cognitiva do BES, nota-se uma discreta preponderância da dimensão afectiva, com o Afecto Positivo associado moderadamente ao VA (.32) e o Afecto Negativo associado moderadamente à AA (.31). No que diz respeito a dimensão cognitiva, todas as subescalas da AUT têm correlações fracas com a dimensão cognitiva, designadamente, Satisfação com a Vida. Esta ligeira diferença não é, porém, observada noutros estudos. A este respeito, autores como de Neff e Suizzo (2006) ressaltam a importância de *sentir-se* valorizado, aceite, apoiado como requisito para o exercício da autenticidade, e ainda, o papel do humor que se experimenta (relativamente a si e aos outros) na expressão do comportamento autêntico. A discreta sobreposição do Afecto

(sobre a componente Cognitiva) na associação com a AUT pode indiciar que estes têm (na nossa amostra) uma relação particular com o exercício da AUT.

Quanto à relação da AUT com o BES na sua dimensão cognitiva de Satisfação com a Vida (Global e em Domínios), percebemos que confirma a hipótese de apresentar correlações positivas significativas, embora fracas. Já num estudo de 2008, Ménard tinha investigado a Satisfação com o domínio laboral em líderes empresariais. No seu estudo, relatou correlações de .48 entre o Comportamento Autêntico e a Satisfação no Trabalho. Neste sentido, tentámos perscrutar as correlações mais elevadas do nosso estudo. Percebemos que se destacaram as relações entre a AUT Global e a Satisfação com o Sentimento de Segurança ($r = .27, p < .01$), com a Segurança com o Futuro ($r = .24, p < .01$) e com a Realização Pessoal ($r = .24, p < .01$). Talvez seja possível depreender que, na conjuntura actual de instabilidade social, política e económica a par de uma prevalência de 23% de Perturbação Mental (DGS, 2013), a AUT se associe mais à Satisfação com a Vida em domínios como a Segurança (Sentimento de Segurança e Segurança com o Futuro) na sua condição de necessidade basilar para uma vida sã (Maslow, citado por Kotliarov, 2008). Outra suposição que podemos ponderar é que as pessoas mais autênticas tendam a esperar mais autenticidade dos outros e por isso tenham mais confiança no futuro. Ao contrário, os indivíduos menos autênticos serão menos confiantes na autenticidade dos outros e por isso menos seguros em relação ao futuro. O outro domínio de Satisfação que se salientou na relação com a AUT foi a Satisfação com a Realização Pessoal que, podemos supor, possa ter a ver com a lógica de ambos os conceitos subjacentes. Assim, a Realização Pessoal (BES) aponta para a satisfação integral dos diversos níveis de necessidade do indivíduo e, a AUT tende à auto-actualização, auto-realização e funcionamento optimal que compreende a satisfação dessas mesmas necessidades (Didonato & Krueger, 2010; Grégoire et al., 2013; Rogers, 1961/2009; Susing et al., 2011; Toor & Ofori, 2009).

Na terceira parte do segundo objectivo (relação entre AUT, BEP e BES) debruçamo-nos sobre a hipótese de o BES estar correlacionado com o BEP.

O Bem-Estar é composto por diversas dimensões, em que o todo é mais do que a soma das partes e em que as partes são, de facto, distintas e complementares (Chen et al., 2013; Galinha, 2010; Galinha & Ribeiro, 2008; Linley et al., 2009; Sanjuán, 2011). Assim, o BES e o BEP, ao terem em comum uma categoria supra ordenada de Bem-Estar Geral ou Global, esperava-se que estivessem significativamente correlacionados entre si. Porém, por serem constructos distintos, era de esperar que estas correlações fossem moderadas. Os resultados confirmam esta hipótese. Ao nível do BEP Global verificamos correlações de $r = .38, p < .01$

com os Afecto Positivo, de $r = -.43$, $p < .01$ com os Afecto Negativo e de $r = .54$, $p < .01$ com a Satisfação com a Vida.

Na literatura científica encontrámos inúmeros estudos em que o BES e o BEP são relacionados com outras variáveis sendo analisados, comparativamente, na sua relação com elas. Contudo, não encontrámos muitos estudos em que estes fossem analisados entre si. Chen et al. (2013) investigam a relação entre BES e BEP na sua relação com o Bem-Estar Global concluindo que estão fortemente relacionados ao nível do constructo Global do Bem-Estar, não obstante, aumentam o seu poder preditivo quando analisados independentemente. Assim, não encontrando dados que revelem a natureza da relação entre BES e BEP, podemos contudo realçar algumas emergências do estudo actual. Se nos detivermos nas correlações fortes encontramos a Aceitação de Si (BEP) associada aos Afecto Negativo ($r = -.50$, $p < .01$) e à Satisfação com a Vida ($r = .53$, $p < .01$) e o Domínio do Meio (BEP) associado à Satisfação com a Vida ($r = .50$, $p < .01$). Deste modo, Satisfação com a Vida, Afecto Negativo, Aceitação de Si e Domínio do Meio surgem como eixos de encontro onde a presença de um pode pressupor a presença dos outros.

Na quarta parte do segundo objectivo (relação entre AUT, BEP e BES) detemo-nos na hipótese de que a AUT seja um preditor significativo do BEP e do BES.

Ao longo da literatura deparámos com apelos dos investigadores à averiguação de preditores do Bem-Estar (Diener, 2012). A relevância dos efeitos do BES ao nível pessoal, relacional e societário realçaram a pertinência de encontrar preditores para o BES (Diener et al., 2010; Diener & Ryan, 2009). Quanto ao BEP, Ménard (2008) num estudo em que analisou a AUT como preditora do BES, conclui sobre a necessidade de complementar as futuras investigações incluindo a vertente eudaimónica (designadamente o BEP) do BE, em parte negligenciado até então.

Assim, tal como esperado, os nossos resultados mostraram que as dimensões da AUT foram preditoras significativas de todas as dimensões do BE. No entanto, houve diferentes proporções de variabilidade explicada para cada uma. Por ordem decrescente, as dimensões da AUT explicam 55% do BEP Global, 51% da Autonomia, 42% da Aceitação de Si, 37% das Relações Positivas, 37% do Domínio do Meio, 30% dos Objectivos de Vida, 23% do Crescimento Pessoal 18% da Satisfação com a Vida, 15% dos Afectos Negativos e 12% dos Afectos Positivos. Ou seja, a variabilidade do Bem-Estar pode ser parcialmente explicada pelo nível de AUT do indivíduo.

Podemos então observar, a partir dos resultados, que as dimensões da AUT surgem como um importante preditor do BE, em particular do BEP Global e nas suas subescalas de

Autonomia e Aceitação de Si. Isto é, as pessoas mais autênticas manifestam maior autonomia e maior aceitação de si. Sendo o Bem-Estar um indicador elementar de Saúde Mental, não é de descurar o papel da promoção da AUT em intervenções psicológicas individuais e comunitárias, nomeadamente em aspectos que abarquem dificuldades de Autonomia ou Aceitação de Si.

A este respeito, Diener (2012) refere que quando uma determinada característica é valorizada por uma determinada cultura o indivíduo que apresenta essa característica (valorizada pela sua cultura) apresenta níveis superiores de Bem-Estar. Em países culturalmente mais individualistas (como a Inglaterra e os Estados Unidos) onde se valoriza a Autonomia e a Aceitação de Si seria de esperar que a AUT, o BEP e o BES estivessem mais fortemente correlacionados do que em países como Portugal, conhecidos por serem culturalmente colectivistas (Galinha, Oishi, Pereira, Wirtz, & Esteves, 2013). Seria também de esperar que ingleses autónomos e aceitantes de si vissem o seu Bem-Estar incrementado pela valorização dessas características na sua cultura. Já os valores culturais do colectivismo defendem que a Autonomia e a Aceitação de Si não devem sobrepor-se à aceitação do grupo. Nesse caso, portugueses autónomos e aceitantes de si gozariam de um Bem-Estar menor que os ingleses pois essas características não são, à partida, tão valorizadas em Portugal. Da análise dos nossos resultados percebemos que não só as dimensões da AUT explicam mais de metade da variabilidade da Autonomia como a sua correlação foi mais forte do que na Inglaterra. De facto, a Autonomia obteve correlações de .24 com o VA, -.45 com a AA e -.62 com a AIE na amostra portuguesa e correlações de .18 com o VA, -.17 com a AA e -.25 com a AIE na amostra Inglesa. Ou seja, os indivíduos portugueses mais autênticos também revelam ser mais autónomos. Estes resultados também se observaram na amostra de Wood et al. (2008) em Inglaterra porém com valores de correlação mais baixos. Quanto à relação entre a autenticidade e a Aceitação de Si, os valores correlacionais são mais baixos na nossa amostra e mais aproximados dos obtidos no estudo ingles. Apesar destes resultados serem um pouco diferentes do que seria de esperar (devido à nossa tradição tendencialmente colectivista), não deixa de ser pertinente a promoção cultural da Autonomia e da Aceitação de Si como facilitador do Bem-Estar dos portugueses. Esta orientação é tanto mais premente quanto mais a proporção de perturbação mental afecta, actualmente, esta população (DGS, 2013).

Comparamos ainda os nossos resultados face a outros estudos que identificaram preditores do BE, nomeadamente no âmbito da AUT, e que nos podem servir de referência.

Neff e Suizzo (2006) perceberam, através de uma análise de regressão sequencial múltipla, que a introdução da AUT como variável independente revelou um peso muito significativo no Bem-Estar Relacional ($\beta = .69, p < .01$) para além do efeito já explicado pela variável Poder ($\beta = .17, p < .05$). Tal como no nosso estudo, a AUT predisse significativamente o BE.

Ménard (2008), numa análise de regressão hierárquica, obteve regressões com a AUT (na dimensão de Comportamento Autêntico) como preditora do BES no trabalho. Neste estudo a AUT foi um preditor significativo para a Satisfação no trabalho ($\beta = .47, p < .001$), para o Afecto Positivo no trabalho ($\beta = .34, p < .001$) e para o Afecto Negativo no trabalho ($\beta = .69, p < .001$). Para Ménard (2008) a AUT, na sua dimensão de Comportamento Autêntico (do Authenticity Inventory) explicou 10% do BES. No nosso estudo, onde também a AUT entrou como único preditor, obtivemos resultados análogos com proporções de variabilidade explicada na ordem dos 10 a 20%. De facto, Ménard (2008) refere que a pequena proporção de variabilidade explicada não deixa de ser significativa e com implicações. Ménard (2008) alerta ainda para diferenças de contexto consoante a significância que o indivíduo lhe atribui. Para Ménard (2008) agir dissimulada ou falsamente em contexto laboral (habitualmente valorizado), pode ter um forte impacto no modo como a pessoa se percebe a si mesma, afectando o seu BES. O desconforto psicológico (mal-estar) causado pela dissonância cognitiva (inconsistência entre os critérios e convicções por um lado e as atitudes e comportamentos por outro) pode variar consoante a importância atribuída à situação. Ser inautêntico em circunstâncias relevantes para o indivíduo afecta substancialmente o seu BES.

Num exercício de interface entre a AUT, o BEP e o BES destacamos uma emergência potencialmente interpeladora no âmbito da psicologia. Recordamos que a variável com mais correlações fortes para os três constructos é a Aceitação de Si (BEP). Assim, a Aceitação de Si está fortemente associada à AUT Global ($r = .56, p < .01$) e à AA ($r = -.50, p < .01$), bem como está fortemente associada ao Afecto Negativo ($r = -.50, p < .01$) e à Satisfação com a Vida ($r = .53, p < .01$). Este resultado destaca a importância da Aceitação de Si como variável fortemente associada à AUT, ao BEP e ao BES. Ou seja, uma intervenção que pretenda agir sobre a AUT, BES e BEP pode fazê-lo agindo sobre a Aceitação de Si. Esta relação coloca-a numa posição de destaque tanto mais que a literatura relata o benefício de um auto-conceito claro (Didonato & Krueger, 201; Wickham, 2013), confiante (Brunell et al., 2010; Rogers, 1961/2009; White & Tracey, 2011) e equilibrado incorporando pontos fortes e fracos (Susing et al., 2011).

Na quinta e última parte do segundo objectivo (relação entre AUT, BEP e BES) averiguamos a AUT e o BES como preditores do BEP.

Na decorrência das análises anteriores podemos depreender que a AUT está, por um lado, fortemente relacionada com o BEP e, por outro lado, apresenta aspectos relativos à relevância das emoções que partilha com o BES. Por seu lado o BES está moderadamente associado com o BEP. Diante destes factos surgiu, no decurso da investigação, uma nova questão. Em quanto a AUT e o BES predizem o BEP?

Ao nível teórico, como dissemos, a natureza da AUT parece ter aspectos complementares do BES. De facto, o BES, segundo Huta e Waterman (2013), Ménard e Brunet (2012) e Vonk e Smit (2012) tem o seu foco na busca de prazer e no evitar do sofrimento. Já o exercício de AUT cursa, por vezes, com sentimentos de angústia, tristeza, raiva ou frustração (Naves, 2009; Perdigão, 2001; Ribeiro & Roncati, 2012; Rodrigues, 2010; Vannini, 2006; Vianna & Alves 2012; Werle, 2003; Wright, 2008). Assim, o BES contribui com Afecto Positivo e Satisfação com a Vida de que a AUT, por vezes, carece.

Relativamente à relação entre o BES e o BEP, o primeiro, na sua expressão emocional e subjectividade interpretativa das vivências (Dias et al. 2008; Diener & Ryan, 2009; Galinha & Ribeiro, 2005; Ménard & Brunet, 2012) surge a par com o segundo na sua expressão de apetência para um funcionamento optimal (*daimon*) que tende à actualização.

Num exercício de relação entre os três constructos podemos mencionar a procura da coerência entre o que o indivíduo experimenta (*self* orgânico) percebida pelo BES e aquilo a que aspira (*self* desejado) expresso pelo BEP a ser objecto de um dinamismo (que definimos como AUT) procurando harmonizá-los (mediante um *self* percebido).

Pelo exposto, sendo a AUT um preditor substancial do BEP e sendo o BES também correlacionado com o BEP, era então de esperar que, num modelo onde AUT e BES se apresentassem como preditores, fosse explicada maior variabilidade do BEP.

A hipótese que levantámos revelou uma expressão quantitativa significativa. Na presença da AUT e BES obteve-se uma explicação considerável sobre a variabilidade do BEP ($R^2 = .68$, $F(3,280) = 202.625$, $p < .001$, 95% CI [3.409, 3.806]). Ainda assim, dado o carácter exploratório desta análise, lançamos o repto à potencialidade e investigação entre AUT, BES e BEP combinados.

A Relação entre a Percepção do Próprio e de um Informante no Relato da Autenticidade e do Bem-Estar Subjectivo do Próprio.

O terceiro objectivo do presente estudo consistiu em analisar a relação entre a percepção do próprio e a percepção de um informante sobre a AUT e sobre o BES (na Satisfação com a Vida) desse indivíduo. Diversos autores assinalaram a multiplicidade de relatos como um meio de aumentar a compreensão e a objectividade na mensuração dos constructos, como meio de validar as medidas e os resultados e como base de trabalho no aconselhamento organizacional (Diener & Ryan, 2009; Sandvik et al., 1993; Susing et al., 2011; Zou et al., 2013). Investigações anteriores apresentaram relações significativas entre os diferentes relatos de avaliação de uma medida, contudo com diferentes resultados (Breen et al., 2010; Lal et al., 2011; Zou et al., 2013). Neste intuito, o mesmo questionário foi respondido por um participante e por um informante escolhido por si, que respondeu qual a sua percepção sobre a AUT e o BES do participante. Será que os que nos estão próximos têm uma percepção da nossa AUT e do nosso Bem-Estar semelhante à nossa? Para este efeito, a percepção dos dois elementos e cada díade foi analisada na amostra Global ($N = 301$ para a AUT e $N = 236$ para o BES) e em sub-grupos mediante o tipo de relação das díades, a percepção do quão bem se conhecem e o tempo de relação das díades.

Na primeira parte do terceiro objectivo (analisar a relação que existe entre a percepção do próprio e a percepção de um informante) analisamos as díades quanto à percepção da AUT.

Como vimos, para alguns autores como Medlock (2012), o *self* autêntico é construído na relação com outros significativos e Thompson (2004) recorda que, devido à subjectividade, ficam sempre hiatos de si não acessíveis, quer ao próprio quer aos outros. Assim, é de esperar que a AUT encontre pontos de encontro e de desencontro entre as percepções das díades que se pronunciam sobre um indivíduo.

Os resultados do actual estudo mostram correlações tendencialmente moderadas e significativas entre o relato do próprio e o relato do informante em relação à AUT do próprio. A AUT Global obteve, de modo geral, as correlações mais altas (neste caso moderadas .42) entre a percepção das díades. Os resultados indicam que os indivíduos que nos estão próximos têm uma percepção convergente com a nossa em relação ao nosso nível global de Autenticidade. Curiosamente a dimensão VA, que se define pela expressão emocional e comportamental (visível) da AUT (Wood et al., 2008), foi a dimensão onde as convergências de percepção foram, de um modo geral, menores (.27). Na dimensão da AA a correlação entre a percepção do próprio e do informante foi de .37 e na dimensão da AIE foi de .34. Ou seja, a percepção do informante está mais associada à percepção do próprio na AA e AIE que no VA.

Como não encontrámos estudos equivalentes e o estudo parece ser pioneiro neste tipo de análise, não apresentamos dados comparáveis. Mencionaremos então alguma literatura cujo conteúdo possa ajudar a perceber os resultados.

Assim, relativamente à menor associação da percepção do VA (a dimensão comportamental e por isso alegadamente visível da AUT) entre o próprio e o informante, Vannini (2006) apresenta algumas questões apontando para a complexidade do dinamismo autêntico. Para o autor, num mesmo indivíduo podem coexistir significados e valores heterogénios a competir, de modos distintos, em diferentes momentos ou contextos. Isto bastaria para que, quer o exercício quer a percepção da autenticidade, pudessem ter expressões diversas e cambiantes numa mesma pessoa. Assim, podemos questionar se a heterogeneidade na expressão comportamental do VA (devido ao seu carácter dinâmico e complexo) seria maior que a heterogeneidade na expressão da AA e da AIE, que então seriam mais facilmente identificáveis e percebidos pelo informante. Este é um exercício de reflexão cuja questão é despoletada pelos resultados e pode suscitar a atenção em investigações futuras.

Neste terceiro objectivo (analisar a relação que existe entre a percepção do próprio e a percepção de um informante) relativamente à AUT (primeira parte) analisamos os dados para a amostra subdividida por tipos de relação. Será que a percepção de autenticidade entre as díades varia consoante o tipo de relação?

Quando dividimos a amostra em subgrupos por tipos de relação (Amorosos, de Pares e Familiares) observamos correlações mais elevadas entre as percepções de AUT Global em díades cuja relação é de Pares (.48) seguida das relações Amorosas (.39) e depois das relações Familiares (.32).

Robinson et al. (2012) também realizaram uma investigação, embora de natureza diferente da nossa, que analisou a percepção de AUT mediante o tipo de relação. Neste estudo os autores usaram (na mensuração da AUT) duas medidas, a EA e uma Escala de Autenticidade Relacional onde se perguntava aos participantes em que tipo de relação se sentiam mais autênticos. Não sendo os estudos directamente comparáveis podemos ponderar algumas análises. Os resultados das correlações entre a AUT a que os autores designaram por *Traço* (EA) e a AUT em *Contexto Relacional* (Escala de AUT Relacional) obtidos por Robinson et al. (2012) manifestaram associações de .40 no contexto de Parceiros Românticos, .30 em contexto de Amigos, .27 no contexto relacional com os Pais e não significativa para os Colegas de Trabalho. Como podemos observar, ambos os estudos obtêm correlações positivas e tendencialmente moderadas isto é, a percepção da AUT Global de um indivíduo está

moderadamente associada, quer com a percepção de um informante no âmbito de uma relação (no nosso estudo), quer com o seu sentimento de autenticidade nessa mesma relação (no estudo de Robinson et al., 2012).

No nosso estudo, as díades de Pares obtiveram as maiores correlações entre as percepções do próprio e do informante, para Robinson et al. (2012), foi na relação com os Parceiros Românticos que o indivíduo se percebeu como mais autêntico. Ou seja, as díades com o tipo de relação Pares, eventualmente comparáveis aos Amigos em Robinson et al. (2012), obtiveram, em ambos os estudos convergências de percepção significativas, embora no actual estudo superiores. As díades com o tipo de relação Amorosos eventualmente comparáveis ao tipo de relação Parceiros Românticos em Robinson et al. (2012), obtiveram, no nosso estudo, menores convergências de percepção e no estudo destes autores correlações mais fortes. Em ambos os estudos, os Familiares (para o estudo actual) apresentam correlações mais fracas entre as percepções na díade e Pais (para Robinson et al., 2012) apresentam a relação onde os indivíduos se perceberam como menos autênticos. A maior parte dos Pares da nossa amostra pertencem a uma PME de origem familiar e muitos dos colaboradores residem na proximidade uns dos outros, o que poderá levar à extrapolação da convivência para fora do local de trabalho. A ser assim, poderíamos ponderar este factor de *convivência* em vários contextos como uma possível justificação para estes resultados.

Ainda na primeira parte do terceiro objectivo (relação que existe entre a percepção do próprio e a percepção de um informante) relativamente à AUT analisamos agora os resultados mediante percepção do quão bem a díade se conhece. Será que a percepção de autenticidade entre as díades varia com a percepção de que se conhecem bem?

Quanto à percepção do quão bem a díade se conhece (relativamente à AUT) encontrámos as díades que dizem que se conhecem bem a obterem correlações mais elevadas entre a sua percepção e a do seu par em todas as variáveis de AUT analisadas. Já nas díades que referiram conhecer-se menos bem só se verificou uma correlação significativa moderada entre as percepções na dimensão AIE. Este resultado pode indicar que a percepção de que se conhece bem o outro tem alguma validade na percepção da AUT do outro. Tal como afirmámos, não encontrámos resultados similares noutros estudos que permitam comparação com os nossos resultados, pelo que a discussão terá um suporte predominantemente teórico.

Assim, a respeito do resultado em que os indivíduos que referem conhecer melhor a sua díade, terem percepções da AUT mais convergentes com a sua díade, sobrevêm algumas reflexões. Aludimos a autores como Didonato e Krueger (2010), Aquino (2012) ou Vasconcellos (2012) que falam numa dialéctica em que a própria relação constrói e constitui a

peessoa. Para estes autores, numa relação mais próxima não só percebe melhor o outro como se participa na sua *gestação* (fenómeno Michelangelo). Deste modo, o que Rogers denominava princípio relacional para o florescimento (Didonato & Krueger, 2010) suporta a associação entre as percepções na proporção do grau de interconhecimento.

Por fim, no terceiro objectivo (relação que existe entre a percepção do próprio e a percepção de um informante) relativamente à AUT (primeira parte) analisamos os dados mediante o tempo de duração da díade. Será que a percepção de autenticidade entre as díades varia com o tempo de duração das relações?

Os resultados não indicam, como poderíamos esperar, uma relação directa entre o aumento do tempo de relação e a convergência das percepções de AUT entre o próprio e o informante. Por exemplo, a correlação entre as percepções de AUT Global oscilam ao longo do tempo, aumentando ligeiramente da primeira (.46) para a segunda década de relação (.52), decrescendo na terceira década de relação para valores não significativos e voltando a subir para valores significativos na quarta década de relação (.37). Também ao nível das três subescalas deparamo-nos com indícios de tendências embora em sentidos dispares com o VA a tender à convergência das percepções e a AIE à sua diminuição. Assim, a convergência de percepção do VA que sugere um aumento ao longo dos anos (.26 na 1ª Década, não significativo na 2ª Década, .27 na 3ª Década e .36 na 4ª Década) e a AIE que diminui ao longo dos anos (.43 na 1ª década, .38 na 2ª década, .35 na 3ª década e não significativo na 4ª década). Relativamente ao VA, poderíamos pensar que o aumento de tempo de convivência ajudasse a descodificar a eventual complexidade na sua expressão, facilitando a convergência na percepção das díades com mais tempo de relação. Porém, os resultados não são lineares nesta relação. Este é um terreno exploratório nos nossos resultados uma vez que a literatura, neste âmbito, é omissa. Sugerem-se futuros estudos neste campo.

Tal como fizemos para a autenticidade, analisámos a relação entre a percepção do próprio e de um informante quanto à percepção do BES do próprio (na dimensão de Satisfação com a Vida), quanto ao tipo de relação, quanto à percepção do quão se conhecem bem e quanto à duração da relação. Iniciamos então a segunda parte do terceiro objectivo.

Os resultados mostram correlações moderadas entre a percepção do próprio e do informante (.35), o que o que se aproxima de outros estudos como o de Zou et al. (2013). Estes autores não agregaram os seus informantes numa única amostra, mas cada grupo de informantes (Mãe e Pai) obtiveram também correlações moderadas com a percepção do próprio para a Satisfação Global com e Vida (.30 e .36 respectivamente) e para a Satisfação em Domínios (.41 e .36 respectivamente). Do seu estudo, Zou et al. (2013) conclui ainda que

a avaliação da Satisfação Global com a Vida tem a mesma validade que a avaliação da Satisfação por Domínios. Galinha (2010) acresce que a satisfação pode ser avaliada mediante a interpretação e a importância que um indivíduo dá a determinados domínios. Assim, a análise da percepção entre o próprio e o informante para a Satisfação com a Vida em Domínios revelou a correlação mais elevada no domínio da Satisfação com a Saúde (.40) e aquela onde os relatos de percepção menos se associaram foi no domínio da Satisfação com a Ligação à Comunidade (.14). Podemos pensar, a este respeito, que o domínio da Saúde tem um carácter mais objectivo (mensurável) e compreende uma das necessidades básicas que correm como valor vigente nas preocupações pessoais e interpessoais. Já a Satisfação com a Ligação à Comunidade parece não convergir na percepção das díades, talvez por não as implicar directamente na sua relação, por ser de compreensão ambígua ou ser a menos valorizada enquanto contributo de Satisfação.

Na segunda parte do terceiro objectivo (qual a relação que existe entre a percepção do próprio e a percepção de um informante relativamente ao BES) focamo-nos agora na análise dos dados para a amostra subdividida por tipos de relação.

Os dados obtidos apresentam o tipo de relação Familiar com correlações de .50 (entre o próprio e o informante) e o tipo de relação Amorosa com correlações de .40, já para o tipo de relação de Pares não obtivemos correlações significativas.

Existem alguns estudos que, não sendo comparáveis pela diferença de medidas permitem, ainda assim, alguma reflexão. Retomamos Zou et al. (2013) que analisaram a percepção da Satisfação com a Vida entre o próprio e dois informantes: a Mãe e o Pai. Como tínhamos visto a correlação entre o estudante e os seus pais obtiveram correlações positivas e moderadas tal como no presente estudo, onde as relações Familiares foram significativas, positivas e entre moderadas e fortes. Isto pode indicar que a tendência é para existir uma associação moderada entre as percepções em díades familiares, ao nível da Satisfação com a Vida. Outro estudo que corrobora os resultados de Zou et al. (2013) é o de Sandvik et al. (1993) em que se analisou a percepção do BES através de informantes provenientes da Família e dos Amigos obtendo correlações elevadas e uma consistência considerável tanto nos diferentes contextos relacionais como a nível da estabilidade temporal. Mais uma vez estes resultados assemelham-se aos nossos em relação ao tipo de relação Familiar e divergem para o tipo de relação de Pares (onde se encontram as nossas díades de Amigos). Não encontramos explicação para esta discrepância.

Quanto à Satisfação com a Vida em Domínios para a amostra subdividida por tipos de relação procuramos entender o aporte que a análise destes dados pode trazer para a discussão.

Na sua maioria, a correlação entre a percepção do próprio e do informante para a Satisfação em Domínios foi positiva, significativa e moderada em cada um dos tipos de relação. No entanto, constatamos algumas diferenças. A este propósito, interrogamo-nos se os domínios de Satisfação com a Vida onde a associação de percepções das díades é maior correspondem a uma valorização mútua desse domínio para aquele tipo de relação. Se assim for, os nossos resultados apresentam as díades Amorasas a associar-se mais na percepção da Satisfação com a Segurança com o Futuro, as díades de Pares parecem associar-se mais na percepção da Satisfação com o Nível de Vida e as díades Familiares associam-se mais na percepção da Satisfação com a Saúde, Relações Pessoais, Realização Pessoal e Ligação à Comunidade. Esta especificidade de associação de percepção para diferentes variáveis sugere que um indivíduo valoriza diferentes domínios nas diferentes relações. De facto, segundo Agostinho (2013) cada papel relacional traz aportes para as atitudes, emoções, entendimento e compromissos da dessa mesma pessoa e, para Cardoso (2011) e Roman (1996) é importante a coexistência de diferentes papéis relacionais na vida de uma pessoa com contributo para o seu Bem-Estar.

Ainda no terceiro objectivo (relação que existe entre a percepção do próprio e a percepção de um informante) relativamente ao BES (segunda parte) analisamos agora os resultados mediante percepção do quão bem a díade refere que se conhece.

Tal como para a AUT, os resultados foram inequívocos para a amostra subdividida quanto a quão bem o par sente que se conhece. As pessoas que sentem que se conhecem melhor apresentaram correlações significativas em todos os domínios de Satisfação com a Vida enquanto para as outras só houve associação na percepção para a Satisfação com o Nível de Vida. Vários são os autores que põem em destaque a necessidade do interconhecimento para o desenvolvimento pessoal e social. Para Morin (2008), somos nós próprios porque nos recebemos dos outros (linguagem, cultura, saber) e Lopes (2006) ressalta as significações subjectivas que se partilham no verdadeiro *encontro* e permanecem gerando um património relacional comum. O interconhecimento facilita então uma linguagem e plataforma comum de entendimento que permite a percepção do que reforça ou perturba a satisfação do outro.

Por fim, no terceiro objectivo (relação que existe entre a percepção do próprio e a percepção de um informante) relativamente ao BES (segunda parte) analisamos os dados mediante o tempo de duração da díade.

Os nossos resultados, ao nível da convergência das percepções na Satisfação Global com a Vida, na 1ª Década não foram significativos, na 2ª Década mostraram uma associação moderada ($r = .34, p < .05$), na 3ª Década uma associação forte ($r = .51, p < .01$) e uma 4ª

Década com um discreto declínio para uma associação moderada ($r = .47, p < .01$). Os dados sugerem que, na medida em que a díade tem mais anos de relacionamento, a correlação entre as suas percepções, quanto à Satisfação Global com a Vida, é maior. Ao nível da Satisfação com a Vida em Domínios a tendência não foi tão evidente mas manteve-se. Comparando com os resultados obtidos para a AUT, o tempo não manifestou um papel nem homogéneo para as diferentes variáveis, nem linear (ao longo do tempo) para cada variável. Este pode ser, eventualmente, um foco de investigação em futuros estudos.

Quanto ao tempo da relação e a percepção das díades na Satisfação com a Vida também podemos fazer um breve exercício de reflexão. Ribeiro e Cummins (2008) incluíram no seu estudo (sobre a Satisfação com a Vida Global e em Domínios) o conceito de Bem-Estar Pessoal mediante um modelo homeostático. Ora, se há um sistema homeostático que, por definição, tende à estabilidade no tempo pode acontecer que a duração de uma relação favoreça o contacto e conhecimento desse mesmo sistema (Morin, 2008; Pratta & Santos, 2007). De facto, podemos ver o Bem-Estar decorrente de um composto de várias experiências pontuais (em diferentes domínios) que se vão sucedendo com efeito cumulativo (Galinha, 2010) e que requerem aferição e tempo (Le Moigne, 1996; Watzlawick et al., 2007).

A terceira parte e última parte do terceiro objectivo (relação que existe entre a percepção do próprio e a percepção de um informante) procurou responder à questão do teor das diferenças de percepção entre o próprio e o informante. Os resultados que obtivemos através de uma comparação de médias, entre o grupo de pessoas que sentem que se conhecem pior e o grupo em que sente que se conhecem melhor, depreendemos que, quando as respostas entre o próprio e o informante diferem, é à custa de o informante cotar mais alto que o próprio (e.g. na Segurança com o Futuro o efeito é de $t(225) = -2.70, p < .01$). Ou seja, para díades que sentem que se conhecem pior, a percepção entre indivíduo e informante tende a divergir, sendo esta diferença à custa da sobrestimação do informante. A este respeito, evocamos um estudo de Pinto et al. (2011, 2012) onde os autores falam da falta de contacto consigo mesmo e com os outros como fonte de idealização e perturbação na percepção e comportamentos de socialização. Dos poucos estudos empíricos que encontrámos com uma análise equivalente foi o de Lal et al. (2011) que, tal como no nosso estudo obteve casos de divergência de percepção entre as díades por sobrestimação do cuidador (informante). Para estes investigadores, em 16% dos casos o informante sobestimou o Bem-Estar do adolescente e, em 18% dos casos, subestimou-o. Lal et al. (2011) mencionam ainda que nos doentes mais severos e com

depressão a discordância entre percepções foi maior. A nossa análise não previu métodos para detectar factores associados à divergência sendo uma hipótese para futuras investigações.

Concluimos a discussão dos nossos resultados e resumizamos os contributos que mais se destacaram. Na relação entre AUT e o Bem-Estar sobressaiu: a amplitude e força da associação entre AUT e BEP; a emergência da dimensão Auto-Alienação nas suas correlações elevadas com o BEP e o BES; a proeminência da dimensão Aceitação de Si nas suas correlações significativas (moderadas e fortes) com AUT e BES; a AUT como preditora considerável do Bem-Estar, particularmente do BEP; a AUT e o BES como preditores significativos que explicam uma elevada variabilidade do BEP.

Relativamente ao estudo da AUT e do BES mediante relatos múltiplos (próprio e informante) percebeu-se que a associação entre as percepções tende a ser, na sua globalidade, moderada. Contudo, numa análise em subgrupos deparamos com especificidades. Pareceu emergir uma especificidade de papéis relacionais em que as correlações entre as percepções das díades são maiores em determinadas variáveis consoante o tipo de relação. A percepção do quão bem se conhece o outro teve tradução objectiva nos resultados com dados discriminantes para quem sente que se conhece melhor, sendo a associação entre as percepções do próprio e do informante maior nestes casos. O papel do tempo de duração das díades, relativamente à associação das suas percepções, foi heterogénio apresentando diferentes resultados para diferentes variáveis. Ou seja, houve variáveis onde a associação de percepções diminuiu à medida que a díade tinha mais anos de duração (e.g. AIE) e houve variáveis em que a percepção das díades aumentou proporcionalmente com o número de anos da díade (e.g. Satisfação Global com a Vida).

Quanto às limitações do estudo começámos por afirmar (na metodologia) que a amostra usada neste estudo é não probabilística e, por isso, compromete a generalização dos resultados para além da amostra. A distribuição de género com dois terços da amostra a pertencer ao sexo feminino também pode influenciar os resultados. Este seria um dos aspectos a ter em conta na leitura dos resultados e, porventura, a superar na realização de um futuro estudo. Para além das limitações também podemos evocar alguns aspectos favoráveis do estudo como ter uma amostra grande com uma população geral de diversas proveniências do país; apresentar parte da amostra emparelhada correspondendo aos apelos de anteriores estudos (relatos pelo próprio e por um informante) e ser um estudo inovador em alguns objectivos.

Ao longo do trabalho foram levantadas algumas questões e pertinências para eventuais estudos subsequentes. Assim, a análise do papel importante da AA (AUT) e Aceitação de Si (BEP) logravam com novas investigações tendo em conta a associação e predição que

expressaram quer na AUT quer no BE. A exploração da AUT na sua íntima associação e predição do BEP e do BES podem sobrevir como contributo significativo para compreender a Saúde Mental dos indivíduos. A ocorrência de convergência de percepções associadas a certos tipos de relações também levanta a questão sobre a importância de explorar estes resultados em futuros estudos.

Algumas questões foram ainda suscitadas face aos dados obtidos. A natureza das variáveis e a estabilidade temporal da sua percepção sobreveio como uma questão interessante. De facto, se a complexidade do VA redundar em expressões multifacetadas e cambiantes pode acontecer que, estando presente, não seja facilmente percebida na relação com os outros. Isto é, será que uma pessoa autêntica pode *não ser* percebida como autêntica (particularmente para pessoas que a conhecem menos bem e há menos tempo) devido às diferentes expressões de autenticidade com que se manifesta?

Finalmente, não sendo uma opção inicial do estudo, o Florescimento revela-se na literatura científica em muitos aspectos confluentes com as variáveis que estudámos. Dada a sua relevância em estudos internacionais e em diferentes áreas da Psicologia pode tornar-se elucidativo, analisá-lo na sua relação com a AUT.

Tendo em conta a reflexão efectuada, podemos suscitar pontos onde o aprofundamento destes resultados poderia ter alguma aplicabilidade prática. Começamos por aludir a um benefício transversal, subjacente ao exercício da AUT e à experiência do Bem-Estar, que é a saúde física. De facto, globalmente, a AUT e o Bem-Estar estão positivamente associados à saúde cardiovascular, imunidade, vitalidade e atenção (Didonato & Krueger, 2010; Diener & Ryan, 2009; Ménard & Brunet, 2012) e negativamente associados à depressão, ansiedade, stress e sintomatologia física (Brunell et al., 2011; Diener & Ryan, 2009; Diener, 2010; Grégoire et al., 2013; White & Tracey, 2011; Wood et al., 2008; Wickham, 2013).

Outra decorrência dos resultados é a proeminência das associações negativas da AA (e positivas da Aceitação de Si) com as outras dimensões estudadas. Pela sua natureza, este é um alvo privilegiado da actuação de Psicólogos e Psicoterapeutas (Grégoire et al., 2013; Pinto et al., 2012; White & Tracey, 2011). Eventualmente, os resultados são um contributo para a prática clínica alertando para a importância de promover Autenticidade.

Na relevância da AUT, BEP e BES, quer separadamente, quer nas associações entre si, quer pela predição da AUT para o BEP (particularmente na Autonomia e a Aceitação de Si), a promoção de actividades que (a diversos níveis) os proporcionem, pode resultar em grandes e amplos benefícios não só ao nível individual mas também ao nível relacional e social. Para isso, autores da AUT e Bem-Estar como Diener e Ryan (2009), White e Tracey (2011),

Kreber et al. (2007) ou Neff e Suizzo (2006) sugerem que se faculta o auto-conhecimento, a reflexão crítica, a expressão artística, a consciência do aspecto paratético (sentido e valor inerente ao processo da actividade), um clima facilitador que valore a AUT e o Bem-Estar e a inclusão de dimensões mais orientadas para a pessoa que para a tarefa como gratidão, perdão, compaixão e espiritualidade.

Os estudos que abordaram o âmbito da orientação vocacional realçavam a relevância da AUT para o auto-conhecimento e para a capacidade, estabilidade e prontidão nas decisões (White & Tracey, 2011). O presente estudo forneceu um meio para a sua operacionalização mediante o contributo para o processo de validação da EA para a população portuguesa. Alguns autores como Grégoire et al. (2013) e Susing et al. (2011) referiram ainda a importância da AUT no counseling, coaching e mentoring. Além do potencial associado ao diagnóstico da AUT nas suas dimensões (EA), mencionaram que as diferenças entre o próprio e um informante poderiam servir para base de treino.

A sociabilidade está aliada a inúmeras vantagens e aparece como uma característica das pessoas autênticas e felizes. Diener e Ryan (2009), Diener (2010) e Toor e Ofori (2009) falam do cariz pro-social da AUT e Bem-Estar com ambos a concorrerem para atitudes calorosas, de confiança, facilitadoras de laços e suporte social e de habilidades de liderança, criatividade e sucesso laboral.

Deste modo, consideramos ter acrescentado informação, sugestões para a leitura dos dados e pistas de investigação para a relação entre Autenticidade e Bem-Estar. Fica patente a riqueza de conteúdo e de potencial humano que os dois conceitos transportam e, particularmente, da força existencial emergente da sua associação.

Referências Bibliográficas

- Agostinho, J. M. N. (2013). *Saliência dos papéis e satisfação com os papéis de vida: estudo com uma amostra de trabalhadores de uma instituição de ensino superior* (Dissertação de Mestrado). Retrieved from <http://hdl.handle.net/10451/10585>
- Antunes, J.L. (2010). *Inquietação Interminável*. Lisboa: Gradiva.
- Aquino, S. R. F. (2012). Ética da autenticidade e alteridade: critérios estéticos para a produção do direito na pós-modernidade. *Revista Húmus*, 4, 30-51.
- Banks, M. (2013). Post-authenticity: dilemmas of identity in the 20th and 21st centuries. *Anthropological Quarterly*, 86(2), 481-500.
- Beltrami, F. (2012). Taylor Charles. A ética da autenticidade. *Conjectura*, 17(1), 230-233. Retrieved from <http://www.ucs.br/etc/revistas/index.php/conjectura/article/viewFile/1535/997>
- Bognar, G. (2010). Authentic Happiness. *Utilitas*, 22(3), 272-284. doi:10.1017/S0953820810000191
- Born, M. (2005). *Psicologia da delinquência* (1ªed.). Lisboa: Climepsi.
- Boucher, H. C. (2011). The dialectical self-concept II: Cross-role and within-role consistency, well-being, self-certainty, and authenticity. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 42(7), 1251-1271. doi:10.1177/0022022110383316
- Breen, W. E., Kashdan, T. B., Lenser, M.L., & Fincham, F.D. (2010). Gratitude and forgiveness: Convergence and divergence on self-report and informant ratings. *Personality and Individual Differences*, 49(8), 932-937. doi: 10.1016/j.paid.2010.07.033
- 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 & Individual Differences*, 48(8), 900-905. doi:10.1016/j.paid.2010.02.018
- Burns, R. D. (2011). Subjective well-being mediates the effects of resilience and mastery on depression and anxiety in a large community sample of young and middle-aged adults. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 45(3), 240-248.
- Carmo, H., & Ferreira, M. M. (2008). *Metodologia da investigação: guia para auto-aprendizagem* (2ª ed.). Lisboa: Universidade Aberta. ISBN: 978-972-674-512-9.
- Cardoso, N.C.F.L. (2011). *A Mulher em Múltiplos Papéis e os seus efeitos para o Bem-Estar Psicológico e Satisfação Marital*. (Dissertação de Mestrado). Retrieved from <http://repositorio.ucp.pt/handle/10400.14/8863>

- Chen, F., Jing, Y., Hayes, A., & Lee, J. (2013). Two concepts or two approaches? A bifactor analysis of psychological and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 14(3), 1033-1068. doi:10.1007/s10902-012-9367-x
- Coupland, N. (2003), Sociolinguistic authenticities. *Journal of Sociolinguistics*, 7, 417-431. doi: 10.1111/1467-9481.00233.
- Cross, S. E., Gore, J. S., & Morris, M. L. (2003). The relational-interdependent self-construal, Self-concept consistency, and well-being. *Journal of Personality And Social Psychology*, 85(5), 933-944. doi:10.1037/0022-3514.85.5.933
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Cidade: Harper & Row.
- Damásio, A. (2010). *O Livro da consciência*. Maia: Círculo de Leitores.
- Derbaix, M., & Derbaix, C. (2010). Generational concerts: in quest of authenticity?. *Recherche et Applications en Marketing (English Edition)*, 25(3), 57-84.
- Dias, C., Corte-Real, N., Corredeira, R., Barreiros, A., Bastos, T., & Fonseca, A. M. (2008). A prática desportiva dos estudantes universitários e suas relações com as autopercepções físicas, bem-estar subjectivo e felicidade. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 13(3), 223-232. Retrieved from http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_isoref&pid=S1413-294X2008000300005&lng=en&tlng=pt
- Didonato, T. E., & Krueger, J. I. (2010). Interpersonal affirmation and self-authenticity: A test of Rogers's self-growth hypothesis. *Self & Identity*, 9(3), 322-336. doi:10.1080/15298860903135008
- Diener, E. (2012). New findings and future directions for subjective well-being research. *American Psychologist*, 67(8), 590-597. Doi: 10.1037/a0029541
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406. doi: 10.1177/008124630903900402
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, DW., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicator Research*, 97, 143-156. doi: 10.1007/s11205-009-9493-y
- Direcção Geral de Saúde (2013). Portugal, saúde mental em números - 2013. Programa nacional para a saúde mental. *Direcção-Geral de Saúde*. ISSN: 2183-0665.
- Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222-235. doi:10.5502/ijw.v2i3.4
- Doxsey, J. R. (2011). Ensaio sobre a conduta ética na abordagem centrada na pessoa. *Revista Nufen*, 3(1), 135-153 . Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-25912011000100008&lng=pt&nrm=iso. ISSN 2175-2591.

- Fernandes, H.M.G. (2007). *O bem-estar Psicológico em Adolescentes*. (Tese de Doutoramento). Retrieved from https://repositorio.utad.pt/bitstream/10348/63/1/phd_hmgfernandes.pdf
- Foschiera, R. (2008). *Autenticidade e educação e Charles Taylor*. (Tese de Doutoramento, Escola Superior de Teologia, S. Leopoldo, Brasil). Retrieved from http://tede.est.edu.br/tede/tde_busca/arquivo.php?codArquivo=99
- Galinha, I. C. (2010). *Bem-estar Subjectivo: Factores Cognitivos, Afectivos e Contextuais* (2ª ed.). Lisboa: Placebo.
- Galinha, I.C., Oishi, S., Pereira, C., Wirtz, D., & Esteves, F. (2013). The role of personality traits, attachment style, and Satisfaction with relationships in the subjective well-being of americans, portuguese, and Mozambicans. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 44(3) 416–437. Doi: 10.1177/0022022112453317
- Galinha, I., & Pais-Ribeiro, J. L. (2011). Cognitive, affective and contextual predictors of subjective wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(1), 34–53. Retrieved from http://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/2471/1/IJW_2_34-53.pdf
- Galinha, I. C., & Ribeiro, J.L. (2005). História e evolução do conceito de bem-estar subjectivo. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 6(2), 203-214. Retrieved from <http://www.scielo.oces.mctes.pt/pdf/psd/v6n2/v6n2a08.pdf>
- Goldman, B., & Kernis, M. H. (2002). The role of authenticity in healthy psychological functioning and subjective well-being. *Annals of The American Psychotherapy Association*, 5(6), 18-20.
- Grégoire, S., Baron, L., Ménard, J., & Lachance, L. (2013). The Authenticity Scale: Psychometric Properties of a French Translation and Exploration of Its Relationships With Personality and Well-Being. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue Canadienne des Sciences du Comportement*. doi:10.1037/a0030962
- Guevara, D. C., & Ordonez, C. L. (2012), Teaching english to very young learners through authentic communicative performances. *Colombian Applied Linguistics Journal*, 14(2). Retrieved from http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-46412012000200002&lng=en&nrm=iso.
- Guignon, C. (2002). Hermeneutics, authenticity and the aims of psychology. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 22(2), 83-102. doi:10.1037/h0091216
- Guzman, A. (2012). For your eyes only: a Q-methodology on the ontology of happiness among chronically ill filipino elderly in a penal institution. *Journal of Happiness Studies*, 13(5), 913-930.
- Haji, I., & Cuppers, S. E. (2008). Authenticity-sensitive preferentism and educating for well-being and autonomy. *Journal of Philosophy of Education*, 42(1), 85-106. doi:10.1111/j.1467-9752.2008.00604.x

- Hawkins, J. S. (2008). Well-being, autonomy, and the horizon problem. *Utilitas*, 20(2), 143-168. doi:10.1017/S0953820808002963
- Hervás, G., & Vázquez, C. (2013). Construction and validation of a measure of integrative well-being in seven languages: The Pemberton Happiness Index. *Health & Quality of Life Outcomes*, 11(1), 1-13. doi:10.1186/1477-7525-11-66
- Hipólito, J. (2011). *Auto-organização e complexidade: evolução e desenvolvimento do pensamento rogeriano*. Lisboa: Edual.
- Holstein, J. A., & Gubrium, J. F. (2000). *The self we live by: Narrative identity in a postmodern world*. New York, NY, US: Oxford University Press.
- Huta, V. (2007). Pursuing pleasure versus growth and excellence: Links with different aspects of well-being. *Dissertation Abstracts International*, 68.
- Huta, V., & Waterman, A. S. (2013). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*. doi:10.1007/s10902-013-9485-0
- IBM Corp. Released (2013). IBM SPSS Statistics for Windows, Version 22.0. Armonk, NY: IBM Corp.
- Impett, E. A., Javam, L., Le, B. M., Asyabi-Eshghi, B., & Kogan, A. (2013). The joys of genuine giving: Approach and avoidance sacrifice motivation and authenticity. *Personal Relationships*, 20(4), 740-754. doi:10.1111/pere.12012
- Impett, E. A., Sorsoli, L., Schooler, D., Henson, J. M., & Tolman, D. L. (2008). Girls' relationship authenticity and self-esteem across adolescence. *Developmental Psychology*, 44(3), 722-733. doi:10.1037/0012-1649.44.3.722
- Instituto Nacional de Estatística (2012). Retrieved from http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=107624784&DESTAQUEStema=55538&DESTAQUESmodo=2
- Işıklar, A. (2012). Examining psychological well-being and self-esteem levels of turkish students in gaining identity against role during conflict periods. *Journal of Instructional Psychology*, 39(1), 41-50.
- Kafka, F. (2012). *O Processo* (1ª ed.). Lisboa: Bertrand Editora. (Obra original publicada em 1925).
- Kállay, É. (2013). The investigation of subjective and psychological well-being in a sample of transylvanian hungarians - pilot study. *Cognitie, Creier, Comportament/Cognition, Brain, Behavior*, 17(2), 89-107.
- Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry*, 14(1), 1-26.

- Kifer, Y., Heller, D., Perunovic, W., & Galinsky, A. D. (2013). The good life of the powerful: the experience of power and authenticity enhances subjective well-being. *Psychological Science*, 24(3), 280-288. doi:10.1177/0956797612450891
- Knight, T. A. (2006). Humbling ourselves before happiness. *Psyccritiques*, 51(32). doi:10.1037/a0003352
- Kotliarov, I. (2008). Mathematical formalization of theories of motivation proposed by Maslow and Herzberg. *Fractal: Revista de Psicologia*, 20(2), 341-346. Retrieved from http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-02922008000200002&lng=en&tlng=en. 10.1590/S1984-02922008000200002
- Kraus, M. W., Chen, S., & Keltner, D. (2011). The power to be me: Power elevates self-concept consistency and authenticity. *Journal of Experimental Social Psychology*, 47(5), 974-980. doi:10.1016/j.jesp.2011.03.017
- Kreber, C., Klampfleitner, M., McCune, V., Bayne, S., & Knottenbelt, M. (2007). What do you mean by "authentic"? A comparative review of the literature on conceptions of authenticity in teaching. *Adult Education Quarterly*, 58(1), 22-43.
- Lal, S. D., McDonagh, J., Baildam, E., Wedderburn, L. R., Gardner-Medwin, J., Foster, H. E., Chieng, a., Davidson, J., Adib, N., Thomson, W., Hyrich, K. L. (2011). Agreement between Proxy and Adolescent Assessment of Disability, Pain, and Well-Being in Juvenile Idiopathic Arthritis. *The Journal of Pediatrics*, 158(2), 307-312. doi:10.1016/j.jpeds.2010.08.003
- Le Moigne, J.L. (1996). *A teoria do sistema geral*. Lisboa: Instituto Piaget. ISBN: 972-8329-48-2.
- Lemola, S., Ledermann, T., & Friedman, E. M. (2013). Variability of sleep duration is related to subjective sleep quality and subjective well-being: an actigraphy study. *Plos ONE*, 8(8), 1-9. doi:10.1371/journal.pone.0071292
- Linley, P., Maltby, J., Wood, A. M., Osborne, G., & Hurling, R. (2009). Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective and psychological well-being measures. *Personality & Individual Differences*, 47(8), 878-884. doi:10.1016/j.paid.2009.07.010
- Lopes, R. G. (2006). Renovação noética: fundamento da verdade no encontro terapêutico. *Análise Psicológica*, 24(3), 323-330. Retrieved from http://www.scielo.gpeari.mctes.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0870-82312006000300005&lng=pt&tlng=pt .
- Lucena, J. M. (2009). La Autenticidad como libertad plural y dialéctica: de Charles Taylor a Francesco Botturi. *Espiritu: Cuadernos del Instituto Filosófico de Balmesiana*, 58, (138), 95-111.
- Maia, S.D.B. (2010). *O Bem-Estar dos Pais Cuidadores de Filhos Adultos Portadores de Deficiência*. (Dissertação de Mestrado). Retrieved from <http://repositorio.ul.pt/handle/10451/2743>
- Mallmann, M. (2009). *Para além do impessoal: Em busca da autenticidade* (Dissertação Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Brasil). Retrieved from http://tede.pucrs.br/tde_busca/arquivo.php?codArquivo=2292

- Maltby, J., Wood, A. M., Day, L., & Pinto, D. (2012). The position of authenticity within extant models of personality. *Personality and Individual Differences*, 52 (3), 269-273.
- Maroco, J. (2014). *Análise Estatística com o SPSS Statistics* (6ª ed.). Pêro Pinheiro: Report Number.
- Maroco, J., & Garcia-Marques, T. (2006). Qual a fiabilidade do alfa de Cronbach? Questões antigas e soluções modernas? *Laboratório de Psicologia*, 4(1), 65-90.
- Medlock, G. (2012). The evolving ethic of authenticity from humanistic to positive psychology. *The Humanistic Psychologist*, 40, 38–57.
doi:10.1080/08873267.2012.643687
- Ménard, J. (2008). *Authenticité et Bien-Etre au Travail: Étude Auprès de Gestionnaires* (Tese de Doutoramento, Universidade de Montréal, Montréal, Canadá).
- Ménard, J. J., & Brunet, L. L. (2012). Authenticité et bien-être au travail: Une invitation à mieux comprendre les rapports entre le soi et son environnement de travail. *Pratiques Psychologiques*, 18(1), 89-101. doi:10.1016/j.prps.2010.10.003
- Miller, F.F (2009). *Factores endógenos da criminalidade*. (Dissertação de Mestrado). Retrieved from http://www.milleradvocacia.com.br/portugues/artigos/art_005.pdf
- Monteiro, S. Tavares, J. & Pereira, A. (2012). Adaptação portuguesa da escala de medida de manifestação de bem-estar psicológico com estudantes universitários – EMMBEP. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 13(1), 66-77.
- Morin, E. (2008). *Introdução ao pensamento complexo* (5ªed.). Lisboa: Instituto Piaget. ISBN: 978-972-771-951-8.
- Morin, E. (2005). *O método VI – Ética*. Lisboa: Publicações Europa-América.
- Naves, G.S. (2009). Liberdade e autenticidade em Martin Heidegger: Uma análise fenomenológica do homem. *Poros*, 1(1) 63-77.
- Neff, K.D., & Harter, S. (2002). The role of power and authenticity in relationship styles emphasizing autonomy, connectedness, or mutuality among adult couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 19(6), 835-857.
- Neff, K. D., & Suizzo, M. (2006). Culture, power, authenticity and psychological well-being within romantic relationships: A comparison of european american and m americans. *Cognitive Development*, 21(4), 441-457. doi:10.1016/j.cogdev.2006.06.008
- Novo, R. F. (2003). *Para além da eudaimonia: O Bem-Estar Psicológico em mulheres na idade adulta avançada*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian e Fundação para a Ciência e a Tecnologia.
- Ott, J. (2010). Happiness, Economics and Public Policy: A Critique. *Journal of Happiness Studies*, 11(1), 125-130.
- Palmer, P.J. (1998). *The Courage to Teach: Exploring the Inner Landscape of Teacher's Life*. Jossey-Bass Publishers: S. Francisco. Retrieved from <http://www.wou.edu/~girodm/library/palmer.pdf>
- Perdigão, A. C. (2001). A filosofia existencial de Karl Jaspers. *Análise Psicológica*, 4(19), 539-557.

- Pinto, D. G., Maltby, J., & Wood, A. M. (2011). Exploring the tripartite model of authenticity within Gray's approach and inhibition systems and Cloninger's bio-social model of personality. *Personality and Individual Differences* 51, 194–197.
- Pinto, D.G., Maltby, J., Wood, A.M., & Day, L. (2012). A behavioral test of Horney's linkage between authenticity and aggression: People living authentically are less-likely to respond aggressively in unfair situations. *Personality and Individual Differences*, 52, 41–44.
- Pisarik, C. R. (2011). Facilitating college students' authenticity and psychological well-being through the use of mandalas: an empirical study. *Journal of Humanistic Counseling*, 50(1), 84-98.
- Pratta, E.M.M., & Santos, M.A. (2007). Família e adolescência: a influência do contexto familiar no desenvolvimento psicológico de seus membros. *Psicologia em Estudo*, 12(2), 247-256. Retrieved from www.scielo.br/pdf/pe/v12n2/v12n2a05.pdf
- Price, G. (2010). Em direção à autenticidade: encontro com a diferença. *Cadernos Centro de Estudos Educação e Sociedade*, 30(80), 56-71. Retrieved from http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32622010000100005&lng=en&tlng=pt. 10.1590/S0101-32622010000100005
- Ribeiro, R. M. P., & Roncati, A. C. K. P. (2012). Conceitos de “autenticidade” e “inautenticidade” na obra “ser e tempo” de Martin Heidegger. *Revista Pública*, 8(1).
- 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. doi:10.1177/0022022112465672
- Robinson, O.C., Lopez, F. G., & Ramos, K. (2012, April). Should you bother 'being yourself' at work? The effect of social context on the relationship between authenticity and well-being. In *British Psychological Society Annual Conference*, Conference conducted by British Psychological Society, London.
- Rodrigues, M. G. (2010). A crítica de Alexis Philonenko ao "mal-estar" sartriano: em defesa do humanismo. *Trans/Form/Ação*, 33(2), 143-155. Retrieved from http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-31732010000200009&lng=en&tlng=pt. 10.1590/S0101-31732010000200009.
- Rojcewicz, R., Halling, S., Rojcewicz, S., Thompson, M., Capone, M. E., & Ellis, R. D. (2004). Book Reviews. *Journal of Phenomenological Psychology*, 35(1), 111-146. doi:10.1163/1569162042321134
- Rogers, C. (2009). *Tornar-se pessoa* (1ª ed.). Lisboa: Padrões Culturais Editora. (Obra original publicada em 1961).
- Rogers, C. (2004). *Terapia centrada no cliente*. Lisboa: Edual. (Obra original publicada em 1951).
- Rogers, C. (1999). Reformulação de sentimentos. *A Pessoa Como Centro*, 3, 9-12. (Artigo original publicado em 1985).
- Rogers, C. (1983). *Um jeito de ser*. São Paulo: Editora Pedagógica Universitária.

- Roman, J. (1996). Autonomia e vulnerabilidade do indivíduo moderno. In E. Morin e I. Prigogine (Coords.), *A Sociedade em busca de valores*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Ryan, R. M., LaGuardia, J. G., & Rawsthorne, L. J. (2005). Self-Complexity and the Authenticity of Self-Aspects: Effects on Well Being and Resilience to Stressful Events. *North American Journal of Psychology*, 7(3), 431-447.
- Salmela, M. (2005). What is emotional authenticity? *Journal of the Theory of Social Behaviour* 35 (3), 209-230. Retrieved from http://www.academia.edu/1562760/What_is_emotional_authenticity
- Sandvik, E., Diener, E., & Seidlitz, L. (1993). Subjective well-being: The convergence and stability of self-report and non-self-report measures. *Journal of Personality*, 61(3), 317-342. doi 10.1111/1467-6494.ep9402021310
- Sanjuán, P. (2011). Affect balance as mediating variable between effective psychological functioning and satisfaction with life. *Journal of Happiness Studies*, 12(3), 373-384. doi:10.1007/s10902-010-9199-5
- Santos, C.B. (2004). Abordagem centrada na pessoa- relação terapêutica e processo de mudança. *PsiLogos - Revista do Serviço de Psiquiatria do Hospital Fernando Fonseca*, 18-23. Retrieved from http://www.psilogos.com/Revista/Vol1N2/Indice2_ficheiros/Santos.pdf
- Scharf, M., & Mayseless, O. (2010). Finding the authentic self in a communal culture: Developmental goals in emerging adulthood. *New Directions For Child & Adolescent Development*, 2010(130), 83-95. doi:10.1002/cd.283
- Schmid, P. F. (2001) Authenticity: the person as his or her own author. Dialogical and ethical perspectives on therapy as an encounter relationship. And beyond . In Wyatt, G. (ed.), *Congruence*. Ross-on-Wye: PCCS Books. Retrieved from <http://web.utanet.at/schmidpp/paper-authent.pdf>
- Schmidt, M. L. S. (2011). Utopia, teoria e acção: leitura das propostas grupais na abordagem centrada na pessoa. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 31(3), 628-639 . Available from: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932011000300014&lng=en&nrm=iso>. ISSN 1414-9893.
- Schwartz, S. K., Waterman, A.S., Taylor, A.J.U., Lee, R.M., Kim, S.Y., Vazsonyi, A.T., Huynh, Q., Whitbourne, S.K., Park, I.J.K., Hudson, M. Zamboanga, B.L. Bersamin, M.M., & Williams, M.K. (2013). Acculturation and Well-Being Among College Students From Immigrant Families. *Journal of Clinical Psychology*, 69(4), 298-318.<http://dx.doi.org/10.1590/S1414-98932011000300014>.
- Scorsolini-Comin, F., Fontaine, A. M. G. V., Koller, S. H., e Santos, M. A. (2013). Da felicidade autêntica ao bem-estar: a Psicologia Positiva em florescimento. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26(4), 663-670. doi.org/10.1590/S0102-79722013000400006.
- Sebold, L. F., & Carraro, T. E. (2013). The authenticity of the being nursing-professor in the nursing care teaching practice: a Heideggerian hermeneutics. *Texto & Contexto - Enfermagem*, 22(1), 22-28. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-07072013000100003>

- Sheldon, K. M., Gunz, A., & Schachtman, T. R. (2012). What does it mean to be in touch with oneself? Testing a social character model of self-congruence. *Self & Identity*, 11(1), 51-70. doi:10.1080/15298868.2010.503130
- 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. *Journal of Personality And Social Psychology*, 73(6), 1380-1393. doi:10.1037/0022-3514.73.6.1380
- Silva, M.J.M.X. (2011). *O bem-estar subjetivo de adolescentes institucionalizados*. (Dissertação). Retrieved from http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/5098/1/ulfpie039685_tm.pdf
- Sobral, F. J. B. A., & Gimba, R. F. (2012). As prioridades axiológicas do líder autêntico: um estudo sobre valores e liderança. *Revista de Administração Mackenzie*, 13(3), 96-121. Retrieved from http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1678-69712012000300006&lng=en&tlng=pt. 10.1590/S1678-69712012000300006.
- Srivastva, S., & Cooperrider, D. (1984). Transcending the question of alienation. *Psyc critiques*, 29(1), 22-24. doi:10.1037/022530
- Susing, I. M., Green, S., & Grant, A.M. (2011). The potential use of the Authenticity Scale as an outcome measure in executive coaching. *Coaching Psychologist*, 7(1), 16-25.
- Theodossopoulos, D. (2013). Introduction laying claim to authenticity: five anthropological dilemmas. *Anthropological Quarterly*, 86(2), 337-360.
- Theran, S.A. 2010. Authenticity with authority figures and peers: Girls' friendships, self-esteem, and depressive symptomatology. *Journal Of Social & Personal Relationships* 27, no. 4: 519-534. *Academic Search Premier*. EBSCOhost (accessed May 9, 2014).
- Thompson, M.G. (2004). Book review of alphonse de Waelhens and Wilfried Ver Eecke's phenomenology and Lacan on schizophrenia, after the decade of the brain. (Leuven: Leuven University Press, 2001). *Journal of Phenomenological Psychology*. 35(1).
- Toor, S., & Ofori, G. (2009). Authenticity and its influence on psychological well-being and contingent self-esteem of leaders in Singapore construction sector. *Construction Management & Economics*, 27(3), 299-313. doi:10.1080/01446190902729721
- Vannini, P. (2006). Dead poets' society: teaching, publish-or-perish, and professors' experiences of authenticity. *Symbolic Interaction*, 29(2), 235-257.
- Vannini, P. & Williams, J.P. (2009). *Authenticity in culture, Self, and Society - chapter 1*. Canadá: Ashgate. Retrieved from https://www.ashgate.com/pdf/SamplePages/Authenticity_in_Culture_Self_and_Society_Ch1.pdf.
- Vasconcellos, T. B. (2012). *Um diálogo sobre a noção de autenticidade*. (Dissertação de Mestrado). Retrieved from <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47132/tde-04062012-121147/>

- Vianna, A.G. & Alves, R.N. (2012). A construção da autenticidade do cliente no processo psicoterapêutico. *Revista de Psicologia*, 29-31. ISSN 2177 4552
- Vonk, R. (2012). Optimal self-esteem is contingent: intrinsic versus extrinsic and upward versus downward contingencies. *European Journal of Personality*, 26(3), 182-193.
- Wallis, C. (2005, February, 7). The new science of happiness. *Time Mind & Body*, 65, 38-44.
- Watzlawick, P., Beavin, J.H., & Jackson, D.D. (2007). *Pragmática da comunicação humana: um estudo dos padrões, patologias e paradoxos da interação*. S. Paulo: Cultrix.
- Werle, M. A. (2003). A angústia, o nada e a morte em Heidegger. *Trans/Form/Ação*, 26(1), 97-113. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1590/S0101-31732003000100004>.
- White, N., & Tracey, T. J. G. (2011). An examination of career indecision and application to dispositional authenticity. *Journal of Vocational Behavior*, 78, 219-224.
- Wickham, R. E. (2013). Perceived authenticity in romantic partners. *Journal of Experimental Social Psychology*, 49(5), 878-887. doi:10.1016/j.jesp.2013.04.001
- 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. Retrieved from <http://personalpages.manchester.ac.uk/staff/alex.wood/Authenticity%20Scale.pdf>
- Wright, K. (2008). In search of the real you. (Cover story). *Psychology Today*, 41(3), 70-77.
- 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. doi:10.1177/0022022112463604
- Zou, C., Schimmack, U., & Gere, J. (2013). The validity of well-being measures: A multiple-indicator–multiple-rater model. *Psychological Assessment*, 25(4), 1247-1254. doi 10.1037/a0033902



Consentimento Informado

A Universidade Autónoma de Lisboa inclui, numa das suas áreas de investigação, o Bem-Estar e a Autenticidade. Considerando que é um aspecto a ter em conta na vida das pessoas, desenvolveu-se uma pesquisa para melhor compreender o seu papel em diversas realidades da população portuguesa.

Para isso, solicitamos a sua colaboração, pedindo-lhe que preencha alguns questionários com respostas de cruz. Ao todo, prevê-se que a participação demore cerca de 20/25 minutos. O preenchimento do questionário realiza-se em pequenos grupos (em que as pessoas colocam as respostas numa urna) e sem identificação do nome permite garantir o total anonimato.

Esta investigação prevê a colaboração de pares de pessoas, podendo estar ambas presentes ou uma delas ser proposta pelo participante e contactada pelo investigador num breve espaço de tempo.

Procura-se que cada participante receba a informação verbal e escrita, tenha oportunidade de colocar dúvidas se o desejar e entenda que tem toda a liberdade de recusar ou desistir a qualquer altura sem que tenha qualquer repercussão com isso.

Em caso de alguma dúvida ou interesse sobre o estudo pode contactar autonomabeau@gmail.com, onde procuraremos responder às suas questões.

Anexo B – Escala de Autenticidade

Escala da Autenticidade

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 (com uma cruz) cada uma das afirmações de acordo com a maneira como se vê, como pessoa.

Não existem respostas certas nem erradas. Assinalará o que lhe parece ser mais habitual em si.

Não há limite de tempo para preencher esta escala.

		Não me descreve modo nenhum			Descreve-me de muito bem			
1	Acho que é melhor ser fiel a si mesmo do que ser popular	1	2	3	4	5	6	7
2	Não sei como verdadeiramente me sinto no meu interior	1	2	3	4	5	6	7
3	Sou fortemente influenciado pelas opiniões dos outros	1	2	3	4	5	6	7
4	Frequentemente faço o que as outras pessoas me dizem para fazer	1	2	3	4	5	6	7
5	Sinto sempre que devo fazer o que os outros esperam de mim	1	2	3	4	5	6	7
6	As outras pessoas influenciam-me fortemente	1	2	3	4	5	6	7
7	Tenho a impressão que não me conheço muito bem	1	2	3	4	5	6	7
8	Mantenho-me sempre fiel ao que acredito	1	2	3	4	5	6	7
9	Sou verdadeiro comigo mesmo na maioria das situações	1	2	3	4	5	6	7
10	Não me sinto em contacto com o meu verdadeiro “eu”	1	2	3	4	5	6	7
11	Vivo de acordo com os meus valores e crenças	1	2	3	4	5	6	7
12	Sinto-me alheado de mim mesmo	1	2	3	4	5	6	7

Informação (habitualmente) não disponibilizada aquando da aplicação:

Origem:

Wood, A.M., Linley, P.L., 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.

Anexo B – Escala de Autenticidade (versão para o informante)

Escala da Autenticidade (Relativa a terceiros)

A seguinte escala é para ser preenchida relativamente a (*identificação da pessoa*):

Por favor leia as afirmações que se seguem pensando na pessoa acima mencionada.

Considerando 1 (*não a descreve de modo nenhum*) e 7 (*descreve-a muito bem*), assinale (com uma cruz) cada uma das afirmações de acordo com a maneira como vê essa pessoa.

Não existem respostas certas nem erradas. Assinalará o que lhe parece ser mais habitual nele ou nela. Não há limite de tempo para preencher esta escala.

		Não a descreve de modo nenhum				Descreve-a muito bem			
Afirmações acerca dele ou dela									
1	Ele(a) acha melhor ser fiel a ele(a) mesmo(a) do que ser popular	1	2	3	4	5	6	7	
2	Ele(a) não sabe como verdadeiramente se sente no seu interior	1	2	3	4	5	6	7	
3	Ele(a) é fortemente influenciado(a) pelas opiniões de outros	1	2	3	4	5	6	7	
4	Ele(a), frequentemente, faz o que as outras pessoas lhes dizem para fazer	1	2	3	4	5	6	7	
5	Ele(a) sente sempre que deve fazer o que os outros esperam que ele(a) faça	1	2	3	4	5	6	7	
6	Ele(a) é fortemente influenciado(a) por outras pessoas	1	2	3	4	5	6	7	
7	Ele(a) tem a impressão que não se conhece muito bem	1	2	3	4	5	6	7	
8	Ele(a) mantém-se sempre fiel ao que acredita	1	2	3	4	5	6	7	
9	Ele(a) é verdadeiro com ele(a) mesmo(a) na maioria das situações	1	2	3	4	5	6	7	
10	Ele(a) sente-se fora de contacto com o seu verdadeiro “eu”	1	2	3	4	5	6	7	
11	Ele(a) vive de acordo com os seus valores e crenças	1	2	3	4	5	6	7	
12	Ele(a) sente-se alheado(a) dele(a) mesmo(a)	1	2	3	4	5	6	7	

Informação (habitualmente) não disponibilizada aquando da aplicação:

Origem: proposta baseada em discussões com Dr. Alex Wood. Adaptado de Wood, A.M., Linley, P.L., 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.



Dados Sociodemográficos

Responda/assinale com uma cruz (X) nas opções que lhe parecerem mais ajustadas a si:

Idade		Anos	Nacionalidade	
--------------	----------------------	------	----------------------	----------------------

Género		Masculino
		Feminino

Escolaridade completa	1º Ciclo do Básico (4ª classe)	
	2º Ciclo do Básico (5º e 6º anos/antigo preparatório)	
	3º Ciclo do Básico (9º/ antigo 5ºano dos liceus)	
	Secundário (12º ano/ 7º ano dos liceus/propedêutico)	
	Superior Politécnico/Universitário	
	Mestrado/ Doutoramento	

Nº do agregado familiar

Estado Civil	Solteiro	
	Casado	
	União de facto	
	Separado	
	Divorciado	
	Viúvo	
	Outro	

Situação Profissional	Actualmente é:	
	Estudante	
	Exerce uma profissão	
	Está desempregado	
	Outro	

Profissão (actual ou anterior)	
---------------------------------------	----------------------

No que se refere à satisfação com as suas relações pessoais próximas. Em geral, em que medida se sente satisfeito na relação com as pessoas com quem convive mais de perto?										
Nada satisfeito									Totalmente satisfeito	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

No que se refere à satisfação com as suas relações profissionais. Em geral, em que medida se sente satisfeito na relação com as pessoas com quem trabalha?										
Nada Satisfeito									Totalmente Satisfeito	
Meus líderes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pares (colegas)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Liderados por mim	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



Importância (em geral) que dá ao lazer									
Nada importante								Absolutamente importante	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Que tipo de actividades de lazer costuma realizar:										
Nunca					Muitas Vezes					
Repousar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Lazer em família	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Lazer entre amigos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Diversão	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Desporto	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Turismo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Cultura	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Práticas artísticas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Práticas religiosas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Quantas horas por semana dedica ao lazer Horas

Questionários sobre si

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 (com uma cruz) cada uma das afirmações de acordo com a maneira como se vê.

Não existem respostas certas nem erradas. Assinalará o que lhe parece ser mais habitual em si. Não há limite de tempo para preencher o questionário.

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



Por favor, leia as seguintes afirmações como referentes a si mesmo. Considerando 0 (*extremamente insatisfeito*) e 10 (*extremamente satisfeito*), assinale (com uma cruz) cada uma das afirmações de acordo com a maneira como se sente. Não há limite de tempo para preencher o questionário.

Quão satisfeito (a) está com o seu/sua:

Extremamente
insatisfeito

Extremamente
satisfeito

1	Nível de vida	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	Saúde	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	Realização pessoal	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	Relações pessoais	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5	Sentimento de segurança	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6	Ligação à comunidade	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7	Segurança com o futuro	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Este questionário consiste num conjunto de sentimentos e emoções. Leia cada item e marque a resposta correta no espaço à frente de cada palavra, de acordo com as seguintes opções de resposta: 1 “Nada ou muito ligeiramente”; 2 “Um pouco”; 3 “Moderadamente”; 4 “Bastante”; 5 “Extremamente”.

Indique em que medida sentiu cada uma destas emoções, durante as últimas semanas.

		Nada ou muito ligeiramente	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1	Interessado(a)	1	2	3	4	5
2	Nervoso(a)	1	2	3	4	5
3	Entusiasmado(a)	1	2	3	4	5
4	Amedrontado(a)	1	2	3	4	5
5	Inspirado(a)	1	2	3	4	5
6	Activo(a)	1	2	3	4	5
7	Assustado(a)	1	2	3	4	5
8	Culpado(a)	1	2	3	4	5
9	Determinado(a)	1	2	3	4	5
10	Atormentado(a)	1	2	3	4	5



As afirmações que a seguir se apresentam pretendem ajudá-lo(a) a descrever o modo como avalia o seu bem-estar e a satisfação consigo próprio(a). Leia cuidadosamente cada uma delas e, em seguida, escolha a resposta que melhor se aplica a si próprio(a). Considerando 1 (*Discordo completamente*) e 6 (*Concordo completamente*), assinale (com uma cruz) o seu grau de concordância/discordância com cada uma das afirmações, observando as seguintes possibilidades:

		Discordo completamente	Discordo em grande parte	Discordo parcialmente	Concordo parcialmente	Concordo em grande parte	Concordo completamente
1	Às vezes mudo a minha forma de agir ou pensar de modo a ficar mais parecido(a) com aqueles que me rodeiam	1	2	3	4	5	6
2	Em geral, sinto que sou responsável pela situação em que me encontro	1	2	3	4	5	6
3	Não estou interessado em actividades que alarguem os meus horizontes	1	2	3	4	5	6
4	Muitas pessoas vêem-me como uma pessoa querida e afectuosa	1	2	3	4	5	6
5	Sinto-me bem quando penso no que fiz no passado e espero vir a fazer no futuro	1	2	3	4	5	6
6	Quando revejo a minha vida, fico contente com a forma como as coisas correram	1	2	3	4	5	6
7	Não tenho medo de exprimir as minhas opiniões mesmo quando elas são contrárias às opiniões da maioria das pessoas.	1	2	3	4	5	6
8	Muitas vezes, as exigências do dia-a-dia deitam-me abaixo	1	2	3	4	5	6
9	Em geral, sinto que continuo a aprender mais acerca de mim próprio(a) à medida que o tempo passa	1	2	3	4	5	6
10	Manter relações estreitas com os outros tem-me sido difícil e frustrante	1	2	3	4	5	6
11	Vivo a vida um dia de cada vez e na realidade não penso no futuro	1	2	3	4	5	6
12	De um modo geral, sinto-me confiante e bem comigo próprio	1	2	3	4	5	6
13	Habitualmente as minhas decisões não são influenciadas pelo que os outros fazem	1	2	3	4	5	6
14	Não me adapto muito bem às pessoas e à sociedade à minha volta	1	2	3	4	5	6
15	Sou o tipo de pessoa que gosta de experimentar coisas novas	1	2	3	4	5	6
16	Sinto-me frequentemente sozinho(a) porque tenho poucos amigos íntimos com quem possa partilhar as minhas preocupações	1	2	3	4	5	6
17	Tenho tendência a centrar-me no presente, porque o futuro quase sempre me traz problemas	1	2	3	4	5	6
18	Sinto que muitas das pessoas que conheço conseguiram tirar mais partido da vida do que eu	1	2	3	4	5	6
19	Tenho tendência para me preocupar com o que as outras pessoas pensam de mim	1	2	3	4	5	6
20	Sou bastante competente a gerir as diversas responsabilidades da minha vida quotidiana	1	2	3	4	5	6
21	Não quero tentar novas formas de fazer as coisas; a minha vida está bem tal como está	1	2	3	4	5	6
22	Gosto de ter conversas pessoais com os membros da minha família ou amigos	1	2	3	4	5	6
23	Tenho uma ideia definida dos objectivos e do rumo que quero dar à vida	1	2	3	4	5	6
24	Se tivesse oportunidade havia muitas coisas em mim que mudaria	1	2	3	4	5	6
25	Para mim, é mais importante estar contente comigo próprio do que ter a aprovação dos outros	1	2	3	4	5	6
26	Sinto-me frequentemente “esmagado(a)” pelo peso das responsabilidades	1	2	3	4	5	6
27	Penso que é importante ter novas experiências que ponham em causa a forma como pensamos acerca de nós próprios e do mundo	1	2	3	4	5	6



As afirmações que a seguir se apresentam pretendem ajudá-lo(a) a descrever o modo como avalia o seu bem-estar e a satisfação consigo próprio(a). Leia cuidadosamente cada uma delas e, em seguida, escolha a resposta que melhor se aplica a si próprio(a). Considerando 1 (*Discordo completamente*) e 6 (*Concordo completamente*), assinale (com uma cruz) o seu grau de concordância/discordância com cada uma das afirmações, observando as seguintes possibilidades:

		Discordo completamente	Discordo em grande parte	Discordo parcialmente	Concordo parcialmente	Concordo em grande parte	Concordo completamente
28	É importante para mim ser um bom ouvinte quando os meus amigos mais chegados me vêm falar sobre os seus problemas	1	2	3	4	5	6
29	As minhas actividades diárias parecem-me frequentemente triviais e pouco importantes	1	2	3	4	5	6
30	Gosto da maior parte dos aspectos da minha personalidade	1	2	3	4	5	6
31	Tenho tendência a ser influenciado(a) por pessoas com opiniões firmes	1	2	3	4	5	6
32	Se tivesse descontente com o meu modo de vida, tomaria medidas para o modificar	1	2	3	4	5	6
33	Quando penso em mim, vejo que realmente não tenho melhorado muito como pessoa ao longo dos anos	1	2	3	4	5	6
34	Quando preciso de falar não tenho muitas pessoas que estejam dispostas a ouvir-me	1	2	3	4	5	6
35	Não tenho bem a noção do que estou a tentar alcançar na vida	1	2	3	4	5	6
36	Cometi alguns erros no passado mas sinto que, de um modo geral, as coisas correram pelo melhor	1	2	3	4	5	6
37	Raramente as pessoas me levam a fazer coisas que não quero fazer	1	2	3	4	5	6
38	De um modo geral, tomo bem conta das minhas finanças e assuntos pessoais	1	2	3	4	5	6
39	Na minha opinião, as pessoas são capazes de continuar a evoluir e a desenvolver-se em qualquer idade	1	2	3	4	5	6
40	Sinto que tiro imenso partido das minhas amizades	1	2	3	4	5	6
41	Costumava definir objectivos para mim próprio(a), mas isso agora parece-me uma perda de tempo	1	2	3	4	5	6
42	Às vezes modifico a minha forma de agir ou de pensar de modo a ficar mais parecido(a) com aqueles que me rodeiam	1	2	3	4	5	6
43	Para mim é mais importante fazer parte de um grupo do que ficar de fora apegado(a) aos meus princípios	1	2	3	4	5	6
44	Acho que é desgastante não conseguir fazer tudo o que tenho a fazer em cada dia	1	2	3	4	5	6
45	Com o passar do tempo, ganhei um maior entendimento sobre a vida, tornando-me mais forte e capaz como pessoa	1	2	3	4	5	6
46	Parece-me que a maioria das pessoas tem mais amigos do que eu	1	2	3	4	5	6
47	Tenho prazer em fazer planos para o futuro e trabalhar para os tornar realidade	1	2	3	4	5	6
48	Na maior parte dos casos tenho orgulho no que sou e na vida que levo	1	2	3	4	5	6
49	Tenho confiança nas minhas opiniões mesmo quando são contrárias ao consenso geral	1	2	3	4	5	6
50	Sou capaz de utilizar o meu tempo de forma a conseguir fazer tudo o que é preciso fazer	1	2	3	4	5	6
51	Sinto que, ao longo do tempo, me tenho desenvolvido bastante como pessoa	1	2	3	4	5	6
52	As pessoas poderiam descrever-me como uma pessoa generosa e sempre pronta a partilhar o meu tempo com os outros	1	2	3	4	5	6
53	Sou uma pessoa activa quando se trata de por em prática os planos que tracei para mim próprio(a)	1	2	3	4	5	6



As afirmações que a seguir se apresentam pretendem ajudá-lo(a) a descrever o modo como avalia o seu bem-estar e a satisfação consigo próprio(a). Leia cuidadosamente cada uma delas e, em seguida, escolha a resposta que melhor se aplica a si próprio(a). Considerando 1 (*Discordo completamente*) e 6 (*Concordo completamente*), assinale (com uma cruz) o seu grau de concordância/discordância com cada uma das afirmações, observando as seguintes possibilidades:

		Discordo completamente	Discordo em grande parte	Discordo parcialmente	Concordo parcialmente	Concordo em grande parte	Concordo completamente
54	Invejo muitas pessoas pela vida que levam	1	2	3	4	5	6
55	É-me difícil exprimir as opiniões em assuntos controversos	1	2	3	4	5	6
56	O meu dia-a-dia é ocupado, mas sinto-me satisfeito(a) por dar conta do recado	1	2	3	4	5	6
57	Não gosto de estar em situações novas que exijam que mude o meu modo habitual de fazer as coisas	1	2	3	4	5	6
58	Não tive a experiência de ter relações calorosas baseadas na confiança	1	2	3	4	5	6
59	Algumas pessoas andam na vida sem rumo, mas eu não sou assim	1	2	3	4	5	6
60	Provavelmente não tenho uma atitude para comigo próprio(a) tão positiva como a maioria das pessoas têm em relação a si próprias	1	2	3	4	5	6
61	Altero com frequência as minhas decisões, se os meus amigos ou familiares não estão de acordo comigo	1	2	3	4	5	6
62	Fico frustrado quando tento planear as minhas actividades diárias, porque nunca consigo fazer as coisas que me proponho a fazer	1	2	3	4	5	6
63	Para mim, a vida tem sido um processo contínuo de aprendizagem, mudança e crescimento	1	2	3	4	5	6
64	No que diz respeito às amizades, sinto-me frequentemente como se fosse um(a) estranho(a)	1	2	3	4	5	6
65	Às vezes sinto-me como se já tivesse feito tudo o que há para fazer na vida	1	2	3	4	5	6
66	Muitas vezes, quando acordo pela manhã, sinto-me desanimado(a) com a forma como tenho vivido a minha vida	1	2	3	4	5	6
67	Não sou do tipo de pessoa que cede a pressões sociais para pensar ou agir de determinada forma	1	2	3	4	5	6
68	Os meus esforços para encontrar o tipo de actividade e de relações pessoais de que necessito foram muito bem sucedidos	1	2	3	4	5	6
69	Reconheço com agrado que as minhas opiniões têm mudado e amadurecido ao longo dos anos	1	2	3	4	5	6
70	Sei que posso confiar nos meus amigos e eles sabem que podem confiar em mim	1	2	3	4	5	6
71	Os meus objectivos na vida têm sido mais uma fonte de satisfação, do que uma fonte de frustração	1	2	3	4	5	6
72	O meu passado teve altos e baixo mas, de um modo geral, não gostaria de o mudar	1	2	3	4	5	6
73	Preocupa-me a forma como as outras pessoas avaliam as escolhas que tenho feito na vida	1	2	3	4	5	6
74	Tenho dificuldade em organizar a minha vida de forma a que me satisfaça	1	2	3	4	5	6
75	Há muito tempo que desisti de fazer grandes alterações ou melhoramentos na minha vida	1	2	3	4	5	6
76	Tenho dificuldade em abrir-me quando falo com os outros	1	2	3	4	5	6
77	Sinto-me satisfeito (a) quando penso em tudo o que consegui na vida	1	2	3	4	5	6
78	Quando me comparo com amigos e conhecidos, sinto-me bem em ser quem sou	1	2	3	4	5	6



As afirmações que a seguir se apresentam pretendem ajudá-lo(a) a descrever o modo como avalia o seu bem-estar e a satisfação consigo próprio(a). Leia cuidadosamente cada uma delas e, em seguida, escolha a resposta que melhor se aplica a si próprio(a). Considerando 1 (*Discordo completamente*) e 6 (*Concordo completamente*), assinale (com uma cruz) o seu grau de concordância/discordância com cada uma das afirmações, observando as seguintes possibilidades:

		Discordo completamente	Discordo em grande parte	Discordo parcialmente	Concordo parcialmente	Concordo em grande parte	Concordo completamente
79	Avalio-me pelo que penso que é importante e não pelos valores que os outros pensam ser importantes	1	2	3	4	5	6
80	Consegui construir um lar e um estilo de vida que é muito do meu agrado	1	2	3	4	5	6
81	É bem verdade o ditado popular que diz “burro velho não aprende línguas”	1	2	3	4	5	6
82	Tanto eu como os meus amigos sabemos ter compreensão pelos problemas uns dos outros	1	2	3	4	5	6
83	Em última análise, olhando para trás, não tenho bem a certeza de que a minha vida tenha valido muito	1	2	3	4	5	6
84	Toda a gente tem as suas fraquezas mas parece-me que eu tenho mais que a minha conta	1	2	3	4	5	6

Sobre a Pessoa que faz Par Consigo

Tipo de relação entre si e a pessoa que faz par consigo:

Tipo

Matrimonial	
Romântica	
Amizade	
Colegas	
Parental (pais/filhos)	
Fraternal (irmãos)	
Outra (escreva qual)	

Há quanto tempo (aproximadamente) se conhecem

Anos

Em que medida sente que conhece essa pessoa?

Quase nada									Totalmente
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



Questionários sobre o seu par

Por favor leia as afirmações que se seguem pensando na pessoa com quem fez par.

Considerando 1 (*não a descreve de modo nenhum*) e 7 (*descreve-a muito bem*), assinale (com uma cruz) cada uma das afirmações de acordo com a maneira como vê essa pessoa (e com o que lhe parece que ela sente).

Não existem respostas certas nem erradas. Assinalará o que lhe parece ser mais habitual nele ou nela. Não há limite de tempo para preencher esta escala.

		Não a descreve de modo nenhum				Descreve-a muito bem			
Afirmações acerca dele ou dela									
1	Ele(a) acha melhor ser fiel a ele(a) mesmo(a) do que ser popular	1	2	3	4	5	6	7	
2	Ele(a) não sabe como verdadeiramente se sente no seu interior	1	2	3	4	5	6	7	
3	Ele(a) é fortemente influenciado(a) pelas opiniões de outros	1	2	3	4	5	6	7	
4	Ele(a), frequentemente, faz o que as outras pessoas lhes dizem para fazer	1	2	3	4	5	6	7	
5	Ele(a) sente sempre que deve fazer o que os outros esperam que ele(a) faça	1	2	3	4	5	6	7	
6	Ele(a) é fortemente influenciado(a) por outras pessoas	1	2	3	4	5	6	7	
7	Ele(a) tem a impressão que não se conhece muito bem	1	2	3	4	5	6	7	
8	Ele(a) mantém-se sempre fiel ao que acredita	1	2	3	4	5	6	7	
9	Ele(a) é verdadeiro com ele(a) mesmo(a) na maioria das situações	1	2	3	4	5	6	7	
10	Ele(a) sente-se fora de contacto com o seu verdadeiro “eu”	1	2	3	4	5	6	7	
11	Ele(a) vive de acordo com os seus valores e crenças	1	2	3	4	5	6	7	
12	Ele(a) sente-se alheado(a) dele(a) mesmo(a)	1	2	3	4	5	6	7	

Por favor, leia as seguintes afirmações como referentes ao seu par. Considerando 0 (*extremamente insatisfeito*) e 10 (*extremamente satisfeito*), assinale (com uma cruz) cada uma das afirmações de acordo com a maneira como pensa que ele(a) se sente. Não há limite de tempo para preencher o questionário.

Quão satisfeito(a) ele(a) está com o seu/sua:

satisfeito(a) ele(a) está com o seu/sua:

Extremamente insatisfeito

Extremamente satisfeito

1	Nível de vida	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	Saúde	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	Realização pessoal	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	Relações pessoais	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5	Sentimento de segurança	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6	Ligação à comunidade	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7	Segurança com o futuro	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Anexo D – MCAR Little Test para classificação e tratamento de valores omissos

Teste MCAR para verificar a aleatoriedade dos valores omissos

Variáveis	DD	VO	% de VO	MCAR little test	Método de Tratamento
Dados Sociodemográficos					
Idade	Dados sociodemográficos	1	0,3	$\chi^2 = 3,640, DF = 1, p = 0,056$	Expectation
A. Familiar		37	12,3		Maximization
Idade Escalão		---	---	$\chi^2 = 0, DF = 0, p = 0$ (Não se aplica)	V. Ordinal
Gênero		0	0		V. Nominal
Escolaridade		3	1		V. Ordinal
Estado Civil		0	0		V. Nominal
S. Profissional		0	0		V. Nominal
Profissão		31	10,3		V. Nominal
Satisfação nas Relações					
S. R. Próximas	Satisfação nas Relações	1	0,3	$\chi^2 = 32,514, DF = 18, p = 0,019$	Média de Série
S. R. Superiores		59	19,6		Valores Omissos superiores a 10% retirados do estudo
S. R. Pares		50	16,6		
S. R. Subordinados		117	38,9		
Lazer					
Importância Lazer	Importância do Lazer na Vida das Pessoas	12	4	$\chi^2 = 227,770, DF = 218, p = 0,311$	Expectation Maximization
Lazer/ Repouso		18	6		
Lazer/ Família		9	3		
Lazer/ Amigos		18	6		
Lazer/ Diversão		25	8,3		
Lazer/ Desporto		22	7,3		
Lazer/ Turismo		28	9,3		
Lazer/ Cultura		24	8		
Lazer/ Arte		31	10,3		
Lazer/ Religião		20	6,6		
Autenticidade					
Item 2	Auto Alienação	6	2	$\chi^2 = 21,799, DF = 15, p = 0,113$	Expectation Maximization
Item 7		6	2		
Item 10		7	2,3		
Item 12		13	4,3		
Item 1	Viver Autêntico	3	1	$\chi^2 = 3,698, DF = 6, p = 0,717$	Expectation Maximization
Item 8		5	1,7		
Item 9		3	1		
Item 11		5	1,7		

Nota. DD = Designação da Dimensão, VO = Valores Omissos, A. Familiar = Agregado Familiar, S. Profissional = Situação Profissional, S.R. = Satisfação nas Relações,

Teste MCAR para verificar a aleatoriedade dos valores omissos

Variáveis	DD	VO	% de VO	MCAR little test	Método de Tratamento
Autenticidade					
Item 3	Aceitação de Influência Externa	6	2	$\chi^2 = 36,726, DF = 12, p < .001$	Média de Série
Item 5		6	2		
Item 6		7	2,3		
Item 4		13	4,3		
PANAS (Escala					
Item 2	Afectos Negativos	1	0,3	$\chi^2 = 20,307, DF = 12, p = 0,062$	Expectation Maximization
Item 4		2	0,7		
Item 7		2	0,7		
Item 8		2	0,7		
Item 10		1	0,3		
Item 1	Afectos Positivos	1	0,3	$\chi^2 = 4.306, DF = 8, p = 0,828$	Expectation Maximization
Item 3		2	0,3		
Item 5		1	0,3		
Item 6		1	0,3		
Item 9		2	0,7		
Satisfação com a Vida					
Item 1	Satisfação Com a Vida	3	1	$\chi^2 = 24,950, DF = 24, p = 0,408$	Expectation Maximization
Item 2		2	0,7		
Item 3		1	0,3		
Item 4		1	0,3		
Item 5		1	0,3		
Item 6		2	0,7		
Item 7		2	0,7		
Escala de Bem-Estar Psicológico					
Item 7	Autonomia	4	1,3	$\chi^2 = 182,686, DF = 186, p = 0,555$	Expectation Maximization
Item 13		5	1,7		
Item 25		5	1,7		
Item 37		3	1		
Item 49		3	1		
Item 67		2	0,7		
Item 79		3	1		
Item (invertido) 1		4	1,3		
Item (invertido) 19		4	1,3		
Item (invertido) 31		2	0,7		
Item (invertido) 43		6	2		
Item (invertido) 55		4	1,3		
Item (invertido) 61		2	0,7		
Item (invertido) 73		3	1		

Teste MCAR para verificar a aleatoriedade dos valores omissos

Variáveis	DD	VO	% de VO	MCAR little test	Método de Tratamento
Escala de Bem-Estar Psicológico					
Item 7	Autonomia	4	1,3	$\chi^2 = 182,686$, $DF = 186$, $p = 0,555$	Expectation Maximization
Item 13		5	1,7		
Item 25		5	1,7		
Item 37		3	1		
Item 49		3	1		
Item 67		2	0,7		
Item 79		3	1		
Item (invertido) 1		4	1,3		
Item (invertido) 19		4	1,3		
Item (invertido) 31		2	0,7		
Item (invertido) 43		6	2		
Item (invertido) 55		4	1,3		
Item (invertido) 61		2	0,7		
Item (invertido) 73		3	1		
Item 2	Domínio do Meio	4	1,3	$\chi^2 = 104,483$, $DF = 168$, $p = 1$	Expectation Maximization
Item 20		4	1,3		
Item 32		1	0,3		
Item 38		3	1		
Item 50		3	1		
Item 56		4	1,3		
Item 68		4	1,3		
Item 80		10	3,3		
Item (invertido) 8		3	1		
Item (invertido) 14		3	1		
Item (invertido) 26		4	1,3		
Item (invertido) 44		3	1		
Item (invertido) 62		3	1		
Item (invertido) 74		2	0,7		
Item 9	Crescimento Pessoal	4	1,3	$\chi^2 = 216,663$, $DF = 212$, $p = 0,399$	Expectation Maximization
Item 15		7	2,3		
Item 27		5	1,5		
Item 39		4	1,3		
Item 45		3	1		
Item 51		3	1		
Item 63		2	0,7		
Item 69		3	1		
Item (invertido) 3		3	1		
Item (invertido) 21		4	1,3		
Item (invertido) 33		2	0,7		
Item (invertido) 57		4	1,3		
Item (invertido) 75		4	1,3		
Item (invertido) 81		3	1		

Teste MCAR para verificar a aleatoriedade dos valores omissos

Variáveis	DD	VO	% de VO	MCAR little test	Método de Tratamento
Escala de Bem-Estar Psicológico					
Item 4	Relações Positivas	6	2	$\chi^2 = 248,011, DF = 201, p = 0,013$	Média de Série
Item 22		6	2		
Item 28		3	1		
Item 40		6	2		
Item 52		4	1,3		
Item 70		2	0,7		
Item 82		5	1,7		
Item (invertido) 10		3	1		
Item (invertido) 16		4	1,3		
Item (invertido) 34		2	0,7		
Item (invertido) 46		2	0,7		
Item (invertido) 58		7	2,3		
Item (invertido) 64		4	1,3		
Item (invertido) 76		4	1,3		
Item 5	Objectivos de Vida	4	1,3	$\chi^2 = 183,078, DF = 175, p = 0,322$	Expectation Maximization
Item 23		5	1,7		
Item 47		3	1		
Item 53		3	1		
Item 59		2	0,7		
Item 71		3	1		
Item 77		3	1		
Item (invertido) 11		4	1,3		
Item (invertido) 17		3	1		
Item (invertido) 29		2	0,7		
Item (invertido) 35		4	1,3		
Item (invertido) 41		4	1,3		
Item (invertido) 65		2	0,6		
Item (invertido) 83		4	1,3		
Item 6	Aceitação de Si	3	1	$\chi^2 = 138,946, DF = 122, p = 0,140$	Expectation Maximization
Item 12		4	1,3		
Item 30		4	1,3		
Item 36		3	1		
Item 48		2	0,7		
Item 72		3	1		
Item 78		3	1		
Item (invertido) 18		3	1		
Item (invertido) 24		6	2		
Item (invertido) 42		4	1,3		
Item (invertido) 54		2	0,7		
Item (invertido) 60		2	0,7		
Item (invertido) 66		2	0,7		
Item (invertido) 84		3	1		

Teste MCAR para verificar a aleatoriedade dos valores omissos

Variáveis	DD	VO	% de VO	MCAR little test	Método de Tratamento
Caracterização das Díades					
Tipo de Relação	Díade	0	0	$\chi^2 = 4,681, DF = 2, p = 0,096$	V. Nominal
Tempo de Relação		7	2,3		Expectation Maximization
G. Conhecimento		9	3		
Autenticidade pelo Informante					
Item 2	Auto Alienação	7	2,3	$\chi^2 = 14,487, DF = 16, p = 0,562$	Expectation Maximization
Item 7		4	1,3		
Item 10		7	2,3		
Item 12		11	3,7		
Item 1	Viver Autêntico	1	0,3	$\chi^2 = 10,430, DF = 9, p = 0,317$	Expectation Maximization
Item 8		3	1		
Item 9		4	1,3		
Item 11		1	0,3		
Item 3	Aceitação de Influência Externa	1	0,3	$\chi^2 = 14,487, DF = 16, p = 0,562$	Expectation Maximization
Item 4		3	1		
Item 5		5	1,7		
Item 6		2	0,7		

Nota. G. de Conhecimento = Grau de Conhecimento

Anexo E – Verificação da Linearidade das correlações mediante o teste Falta de Ajuste

Teste de Falta de Ajuste para as correlações entre Autenticidade e Bem-Estar Psicológico

Subescala	AT	DM	CP	RP	OV	AS	Global
VA	.700	.370	.684	.564	.256	.563	.246
AA	.462	.118	.456	.342	.788	.735	.811
AIE	.415	.591	.101	.542	.426	.660	.652
EAT	.758	.550	.473	.714	.828	.774	.684
BA	.376	.167	.096	.313	.483	.814	.585

Nota. VA = Viver Autêntico, AA = Autoalienação, AIE = Aceitação de Influência Externa, EAT = Escala de Autenticidade Total, BA = Balanço de Autenticidade, AT = Autonomia, DM = Domínio do Meio, CP = Crescimento Pessoal, RP = Relações Positivas, OV = Objectivos de Vida, AS = Aceitação de si.

* $p < .05$. ** $p < .01$

Teste de Falta de ajuste para as correlações entre Autenticidade e Bem-Estar Subjectivo

Subescala	Dimensão Afectiva			Dimensão Cognitiva
	Afectos positivos	Afectos negativos	Balanço Afectivo	Satisfação Global com a vida
VA	.935	.971	.908	.733
AA	.583	.053*	.007**	.289
AIE	.065	.774	.389	.394
EAT	.258	.309	.169	.239
BA	.305	.361	.060	.251

Nota. VA = Viver Autêntico, AA = Autoalienação, AIE = Aceitação de Influência Externa, EAT = Escala de Autenticidade Total, BA = Balanço de Autenticidade.

* $p < .05$. ** $p < .01$

Teste de Falta de Ajuste para as correlações entre Autenticidade e Satisfação por Domínios

Subescala	NV	S	RZP	RLP	SS	LC	SF
VA	.370	.854	.181	.657	.867	.507	.170
AA	.709	.907	.321	.341	.898	.432	.507
AIE	.914	.556	.356	.266	.693	.388	.263
EAT	.901	.679	.214	.375	.744	.852	.373
BA	.351	.890	.246	.341	.779	.371	.227

Nota. VA = Viver Autêntico, AA = Autoalienação, AIE = Aceitação de Influência Externa, EAT = Escala de Autenticidade Total, BA = Balanço de Autenticidade, NV = Satisfação com o nível de vida, S = Satisfação com a saúde, RZP = Satisfação com a realização pessoal, RLP = Satisfação com as relações pessoais, SS = Satisfação com o sentimento de segurança, LC = Satisfação com a ligação à comunidade, SF = Satisfação da segurança com o futuro.

* $p < .05$. ** $p < .01$

Teste de Falta de Ajuste para as correlações entre Bem-Estar Subjectivo e Bem-Estar Psicológico

Subescala	AT	DM	CP	RP	OV	AS	Global
Afectos Positivos	.120	.345	.475	.178	.040*	.597	.594
Afectos Negativos	.976	.596	.281	.840	.509	.509	.511
Balanço Afectivo	.563	.184	.381	.783	.159	.166	.227
Satisfação Global com a Vida	.225	.057	.586	.582	.844	.672	.604

Nota. AT = Autonomia, DM = Domínio do Meio, CP = Crescimento Pessoal, RP = Relações Positivas, OV = Objectivos de Vida, AS = Aceitação de si.

* $p < .05$. ** $p < .01$

Teste de Falta de Ajuste para as correlações entre Satisfação por Domínios e Bem-Estar Psicológico

Subescala	AT	DM	CP	RP	OV	AS	Global
Nível de Vida	.585	.378	.476	.603	.376	.579	.922
Saúde	.071	.334	.491	.413	.228	.354	.011*
Realização pessoal	.284	.033*	.269	.097	.224	.402	.178
Relações pessoais	.240	.002**	.446	.417	.991	.509	.693
Sentimento de segurança	.098	.365	.924	.465	.646	.557	.321
Ligação à comunidade	.111	.001**	.740	.013*	.200	.001**	.739
Segurança com o futuro	.254	.454	.577	.171	.874	.239	.461

Nota. AT = Autonomia, DM = Domínio do Meio, CP = Crescimento Pessoal, RP = Relações Positivas, OV = Objectivos de Vida, AS = Aceitação de si.

* $p < .05$. ** $p < .01$

Teste de Falta de Ajuste para as Correlações da Percepção de Autenticidade entre Self e Informant Report na amostra global e por tipos de relação

Correlação		Amostra Global ($N = 301$)	Tipos de Relação		
Self Report	Informant Report		RA ($n = 107$)	RF ($n = 59$)	RP ($n = 135$)
VA	VA	.252	.543	.776	.022*
AA	AA	.158	.124	.085	.192
AIE	AIE	.029*	.666	.661	.213
EAT	EAT	.571	.491	.014*	.261
BA	BA	.368	.664	.380	.327

Nota. VA = Viver Autêntico, AA = Autoalienação, AIE = Aceitação de Influência Externa, EAT = Escala de Autenticidade Total, BA = Balanço de Autenticidade, RA = Relacionamento Amoroso, RF = Relacionamento Familiar, RP = Relacionamento entre Pares.

* $p < .05$. ** $p < .01$

Teste de Falta de Ajuste para as Correlações da Percepção de Autenticidade entre Self e Informant Report nas diversas categorias relacionais do estudo

Correlação		Grupos Relacionais de Pares						
S	I	M (n = 77)	R (n = 30)	A (n = 78)	C (n = 43)	P (n = 40)	F (n = 19)	O (n = 14)
VA	VA	.736	.861	.031*	.162	.384	.118	.091
AA	AA	.210	.285	.096	.532	.464	.140	.644
AIE	AIE	.582	.684	.473	.073	.745	.351	.040*
EAT	EAT	.017*	.842	.069	.563	.031*	.597	.104
BA	BA	.851	.391	.340	.505	.059	.186	.587

Nota. S = Self Report, I = Informant Report, VA = Viver Autêntico, AA = Autoalienação, AIE = Aceitação de Influência Externa, EAT = Escala de Autenticidade Total, BA = Balanço de Autenticidade, M = Matrimônio, R = Romântico, A = Amizade, C = Colegas, P = Parental, F = Fraternal, O = Outros.

* $p < .05$. ** $p < .01$

Teste de Falta de Ajuste para as Correlações da Percepção da Autenticidade, entre Self e Informant Report, nas categorias de quão bem se conhece e há quanto tempo se conhece o par

Correlação		Percepção de conhecimento (1-10)		Tempo de conhecimento (anos)			
S	I	1-5 (n = 29)	6-10 (n = 263)	1-10 (n = 118)	11-20 (n = 75)	21-30 (n = 57)	+ de 31 (n = 51)
VA	VA	.387	.043*	.265	.293	.177	.206
AA	AA	.088	.009*	.383	.144	.359	.735
AIE	AIE	.652	.361	.198	.249	.838	.856
EAT	EAT	.407	.211	.397	.464	.164	.196
BA	BA	.779	.022*	.278	.463	.133	.761

Nota. S = Self Report, I = Informant Report, VA = Viver Autêntico, AA = Autoalienação, AIE = Aceitação de Influência Externa, EAT = Escala de Autenticidade Total, BA = Balanço de Autenticidade

* $p < .05$. ** $p < .01$

Teste de Falta de Ajuste para as Correlações da Percepção da Satisfação da Vida por Domínios entre Self e Informant Report na amostra global e por tipos de relação

Correlação		Amostra Global (N = 236)	Tipos de Relação		
Self Report	Informant Report		RA (n = 84)	RF (n = 36)	RP (n = 116)
NV	NV	.004*	.487	.396	.039*
S	S	.021*	.004**	.007**	.473
RZP	RZP	.573	.614	.205	.349
RLP	RLP	.202	.671	.648	.039*
SS	SS	.381	.793	.958	.018*
LC	LC	.525	.687	.000**	.836
SF	SF	.687	.683	.369	.415
SG	SG	.605	.116	.950	.033*

Nota. NV = Satisfação com o nível de vida, S = Satisfação com a saúde, RZP = Satisfação com a realização pessoal, RLP = Satisfação com as relações pessoais, SS = Satisfação com o sentimento de segurança, LC = Satisfação com a ligação à comunidade, SF = Satisfação da segurança com o futuro, RA = Relacionamento Amoroso, RF = Relacionamento Familiar, RP = Relacionamento entre Pares.

* $p < .05$. ** $p < .01$

Teste de Falta de Ajuste para as Correlações da Percepção da Satisfação da Vida por Domínios entre Self e Informant Report nas diversas categorias relacionais do estudo

Correlação		Grupos Relacionais de Pares						
S	I	M (n = 65)	R (n = 19)	A (n = 62)	C (n = 43)	P (n = 23)	F (n = 13)	O (n = 11)
NV	NV	.680	.439	.029	.939	.406	.925	.818
S	S	.002**	.686	.228	.950	.376	.452	.922
RZP	RZP	.802	.769	.069	.174	.273	.541	.260
RLP	RLP	.944	.209	.022*	.572	.908	.412	.651
SS	SS	.487	.430	.466	.232	.697	.433	.162
LC	LC	.584	.606	.991	.437	.051	.003**	.749
SF	SF	.804	.503	.343	.696	.099	.638	.028*
SG	SG	.102	.910	.065	.133	.995	.698	.128

Nota. S = Self Report, I = Informant Report, ND = Satisfação com o nível de vida, S = Satisfação com a saúde, RZP = Satisfação com a realização pessoal, RLP = Satisfação com as relações pessoais, SS = Satisfação com o sentimento de segurança, LC = Satisfação com a ligação à comunidade, SF = Satisfação da segurança com o futuro, SG = Satisfação Global, M = Matrimónio, R = Romântico, A = Amizade, C = Colegas, P = Parental, F = Fraternal, O = Outros.

* $p < .05$. ** $p < .01$

Teste de Falta de Ajuste para as Correlações da Percepção da Satisfação da Vida em Domínios, entre Self e Informant Report, nas categorias de quão bem se conhece e há quanto tempo se conhece o par

Correlação		Percepção de conhecimento (1-10)		Tempo de conhecimento (anos)			
S	I	1-5 (n = 24)	6-10 (n = 201)	1-10 (n = 102)	11-20 (n = 49)	21-30 (n = 46)	+ de 31 (n = 32)
NV	NV	.330	.022*	.749	.009**	.362	.084
S	S	.535	.015*	.402	.404	.027*	.013*
RZP	RZP	.522	.796	.154	.112	.272	.095
RLP	RLP	.219	.411	.352	.018*	.825	.139
SS	SS	.615	.460	.785	.121	.602	.502
LC	LC	.795	.395	.709	.397	.013*	.570
SF	SF	.871	.343	.213	.109	.570	.994
SG	SG	.043*	.555	.678	.618	.924	.310

Nota. S = Self Report, I = Informant Report, ND = Satisfação com o nível de vida, S = Satisfação com a saúde, RZP = Satisfação com a realização pessoal, RLP = Satisfação com as relações pessoais, SS = Satisfação com o sentimento de segurança, LC = Satisfação com a ligação à comunidade, SF = Satisfação da segurança com o futuro, SG = Satisfação Global.

* $p < .05$. ** $p < .01$

Anexo F – Gráficos dos para verificação do pressuposto da homocedasticidade para a análise de Regressão Linear Múltipla (Dispersão de Resíduos: ZRESID*ZPRED)

Gráfico de dispersão de resíduos na predição da AUT para o BEP Global

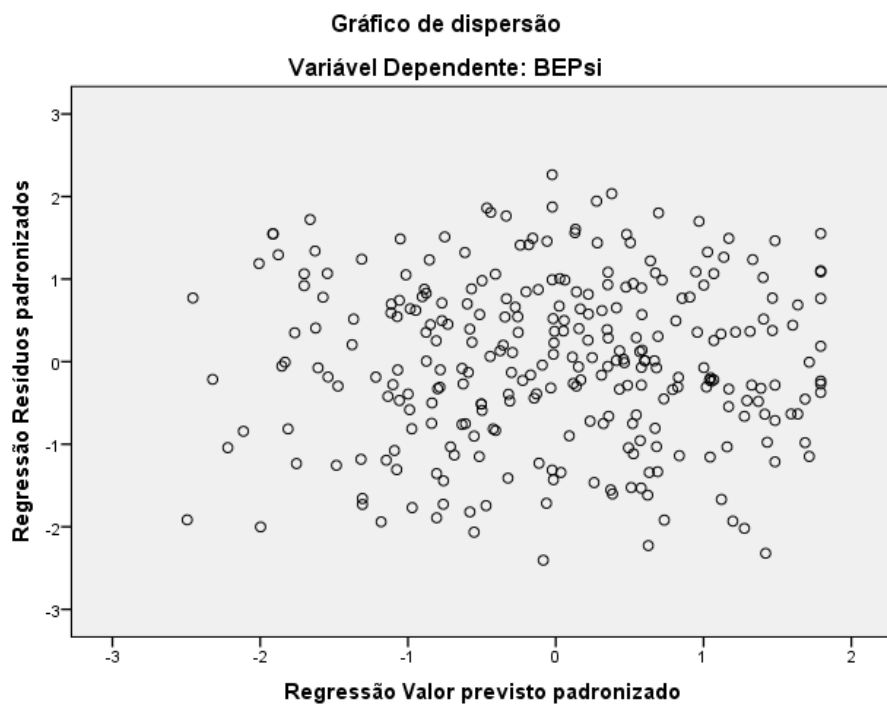
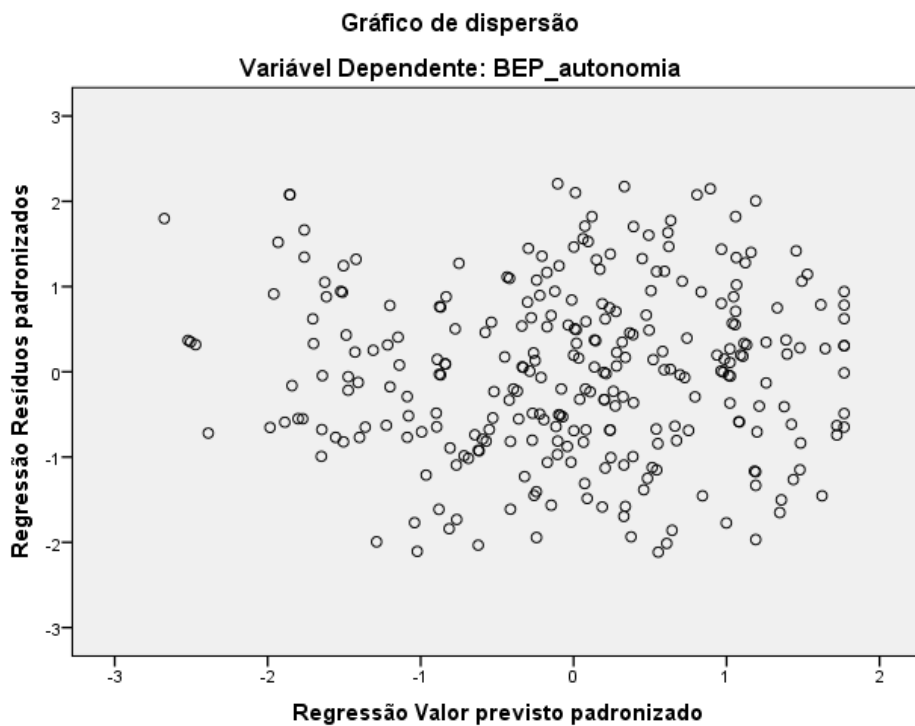
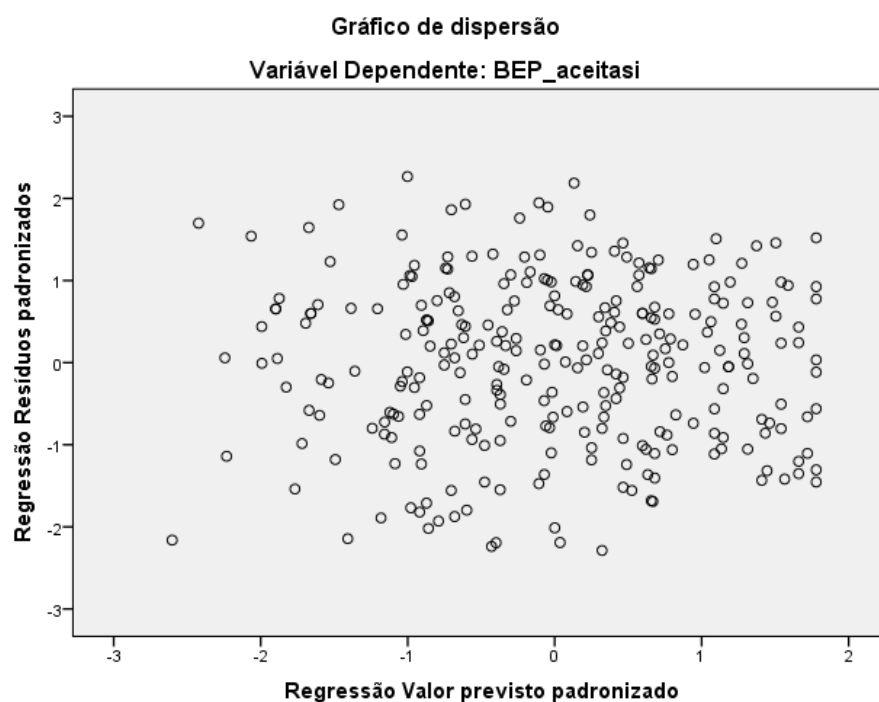


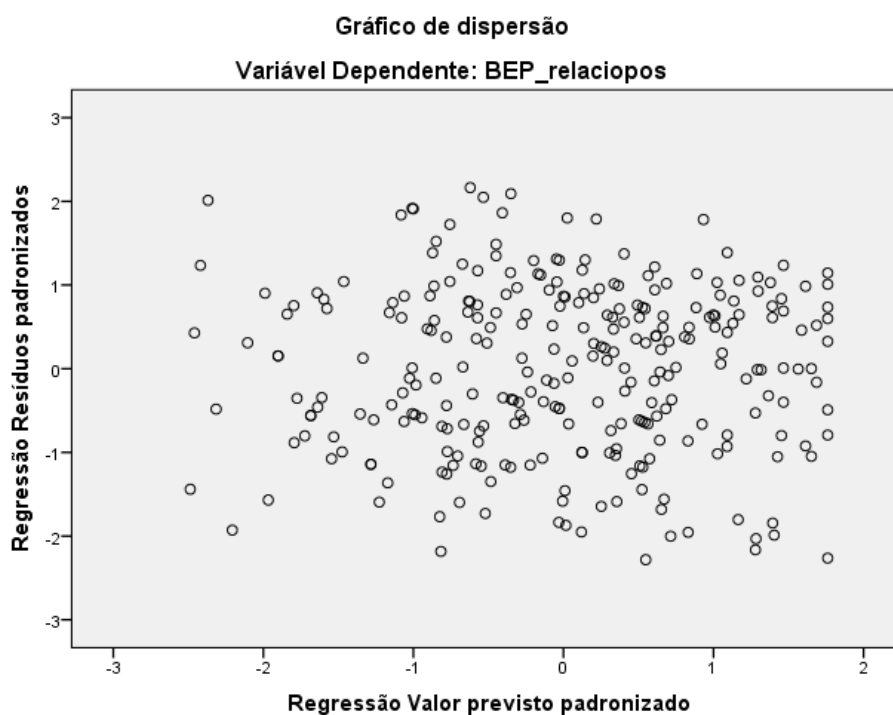
Gráfico de dispersão de resíduos na predição da AUT para o BEP (Subescala da AT)



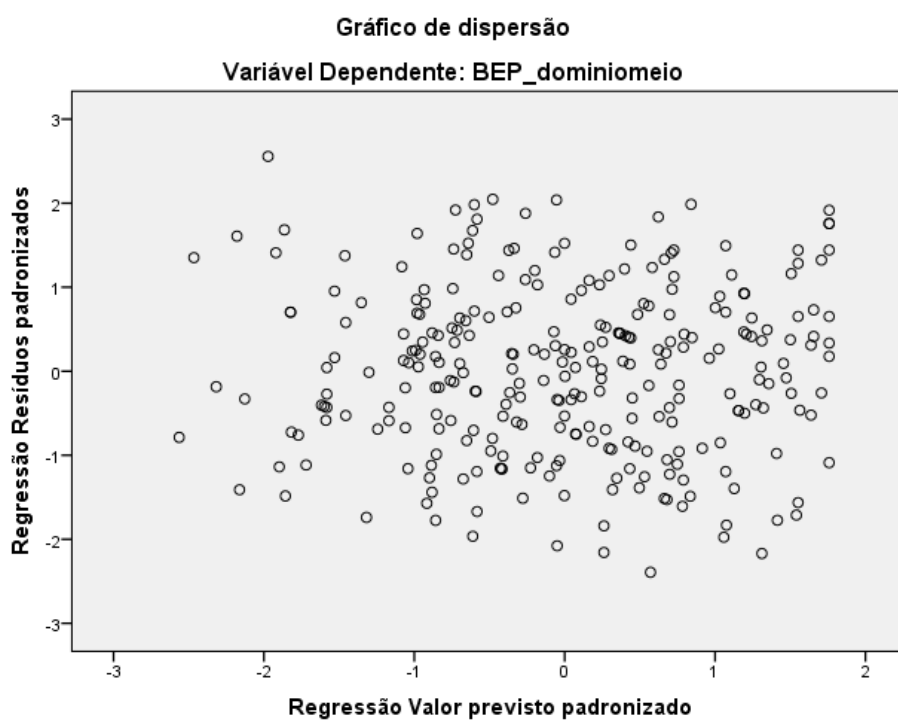
**Gráfico de dispersão de resíduos na predição da AUT para o BEP
(Subescala da AS)**



**Gráfico de dispersão de resíduos na predição da AUT para o BEP
(Subescala das RP)**



**Gráfico de dispersão de resíduos na predição da AUT para o BEP
(Subescala do DM)**



**Gráfico de dispersão de resíduos na predição da AUT para o BEP
(Subescala dos OV)**

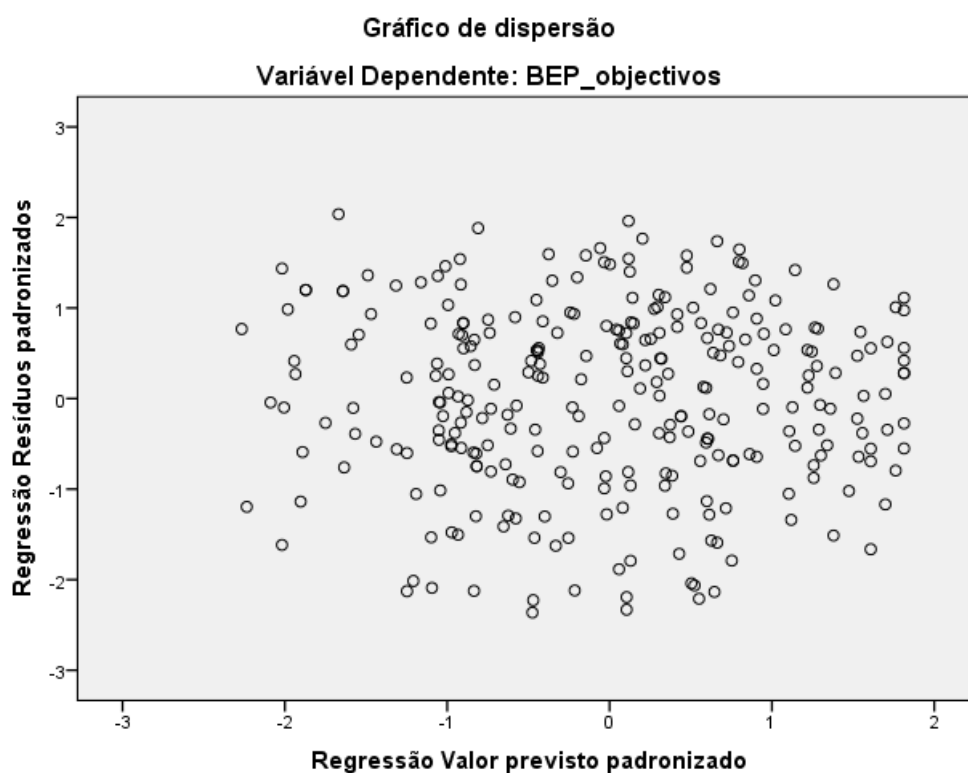


Gráfico de dispersão de resíduos na predição da AUT para o BEP
(Subescala dos CP)

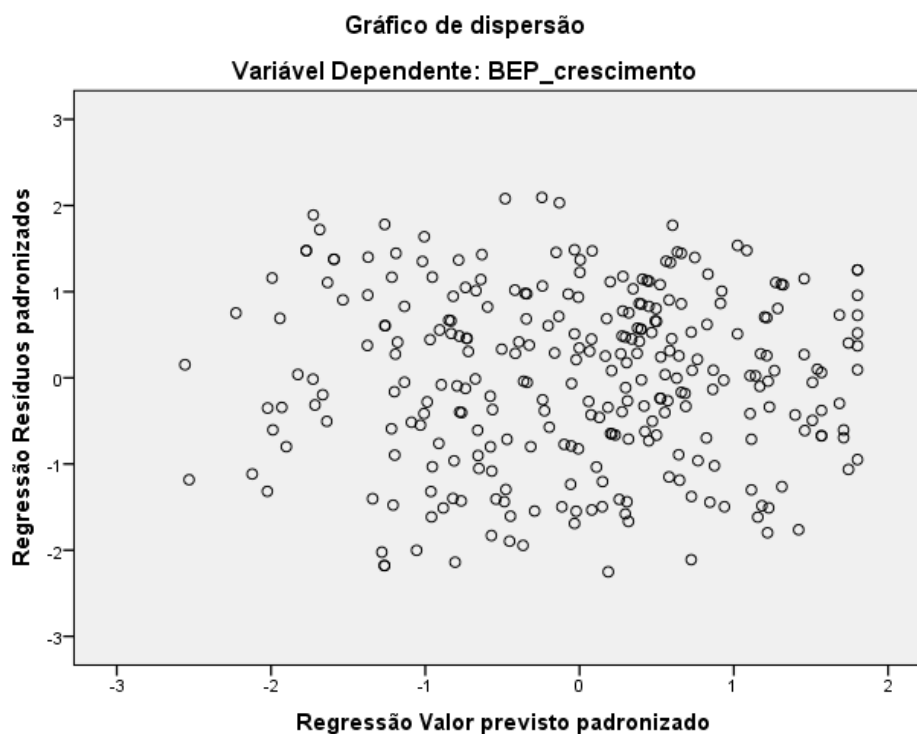
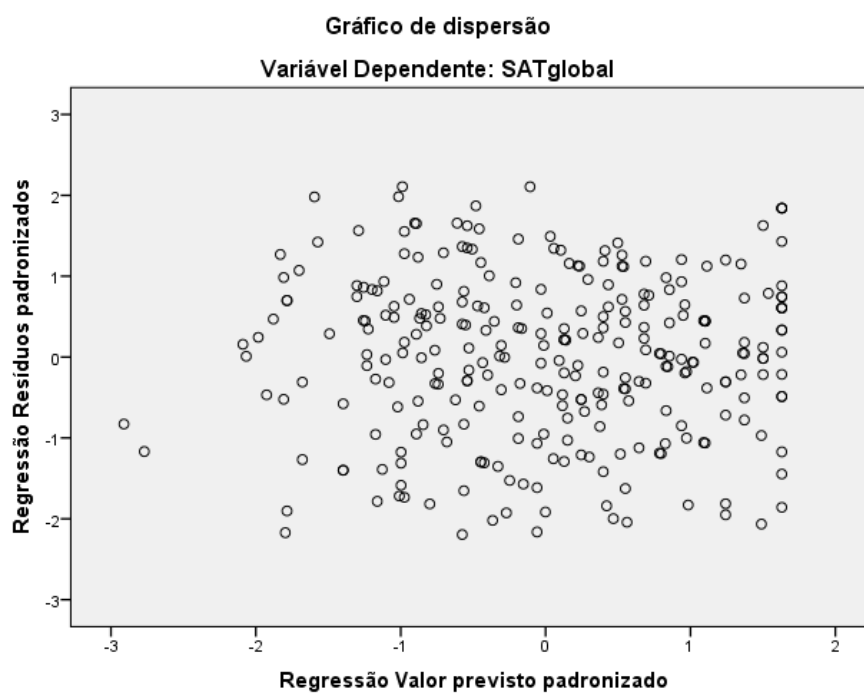
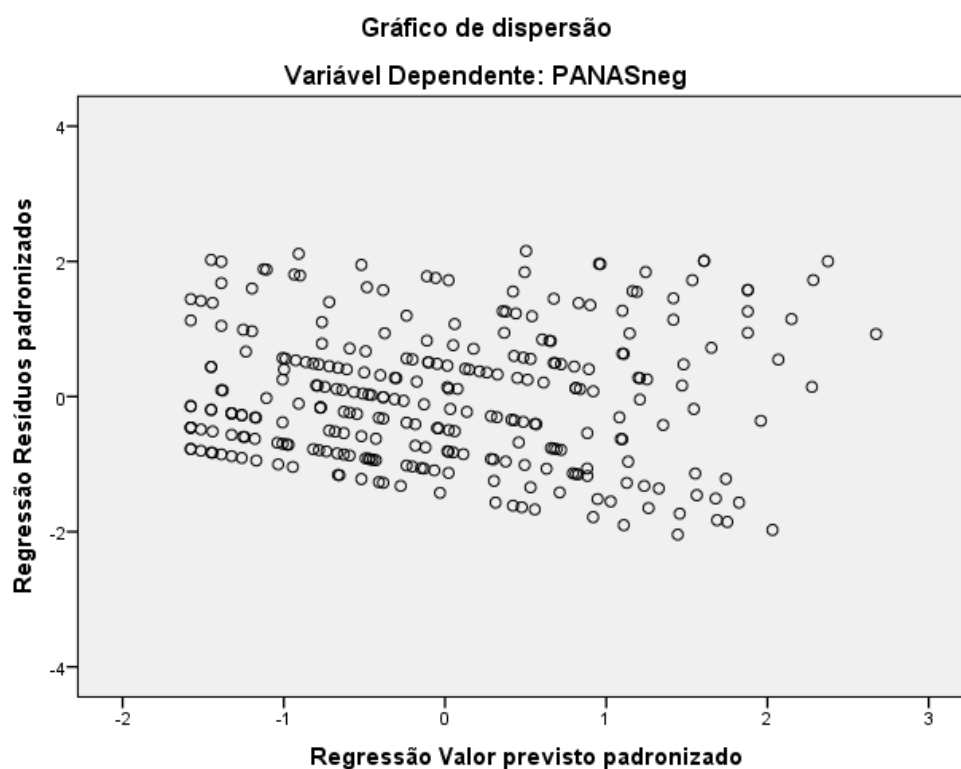


Gráfico de dispersão de resíduos na predição da AUT para o BES
(Subescala da SV)



**Gráfico de dispersão de resíduos na predição da AUT para o BES
(Subescala da AN)**



**Gráfico de dispersão de resíduos na predição da AUT para o BES
(Subescala da AP)**

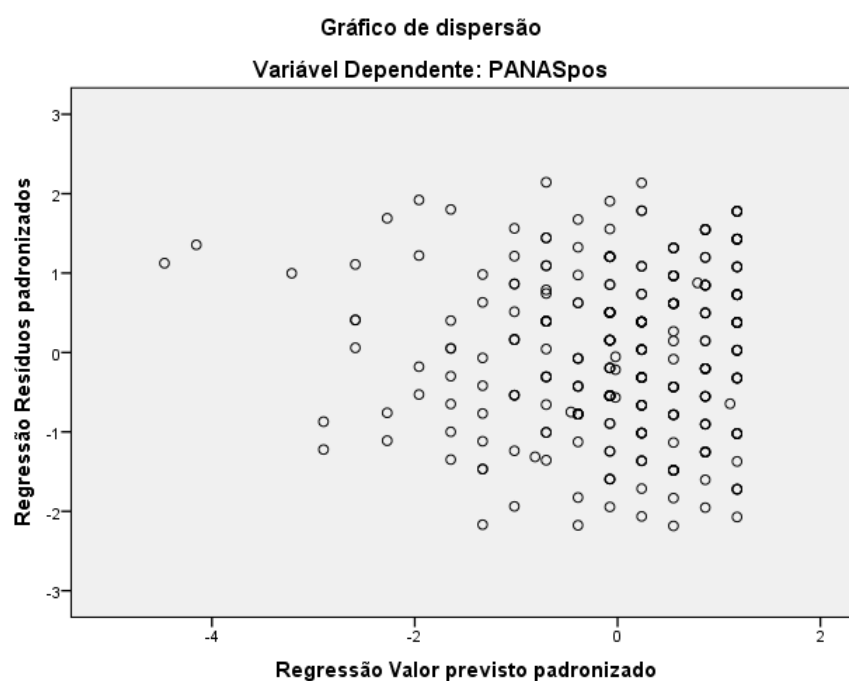
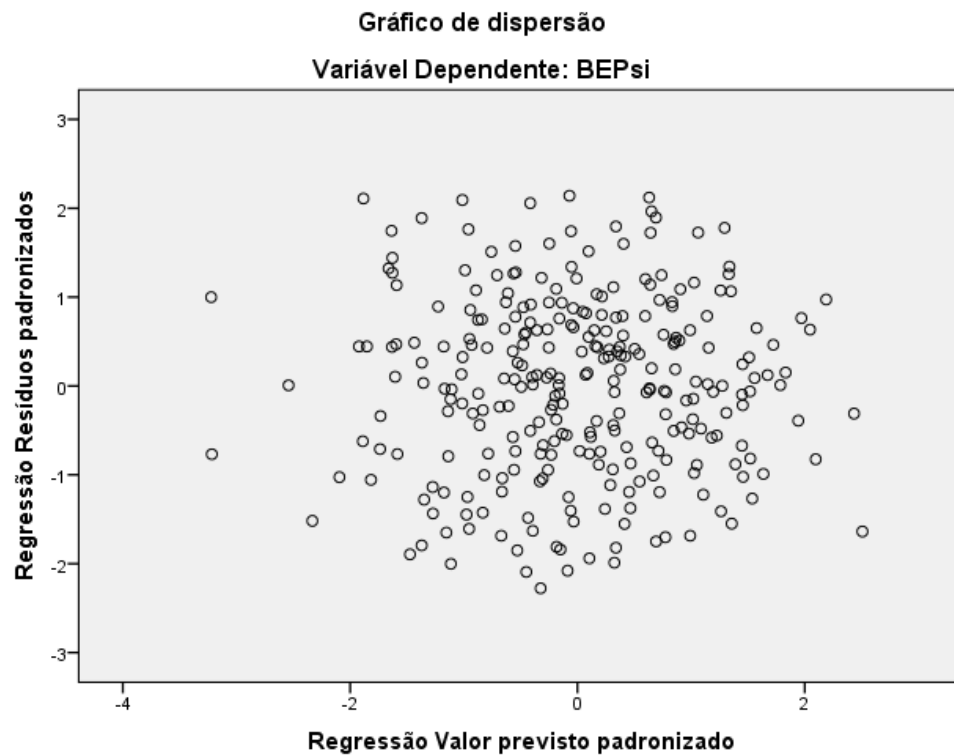


Gráfico de dispersão de resíduos na predição da AUT e do BES para o BEP



Anexo G - Tabelas de verificação da normalidade para as correlações de grupos inferiores a 30

Testes para o pressuposto da normalidade nos grupos inferiores a 30 participantes

Teste		Caso		Teste de Normalidade		
<i>r</i>	<i>t</i>	Variável	Grupo	Shapiro-Wilk	Coeficiente de Assimetria	Equivalente não Paramétrico
	X	DIF_NV	---	.000	-0.98	---
	X	DIF_RZP	---	.000	0,35	---
	X	DIF_SF	---	.001	-1.03	---
	X	DIF_SG	---	.236	---	---
	X	D_AIE	---	.559	---	---
X		NV	1-5	.201	---	Spearman
X		NVpar	1-5	.000	-2.87 ^a	Spearman

Nota. *r* = Correlação, *t* = T-teste.

^a não aparecem outliers na box plot