Instituto Universitário de Lisboa

Escola de Ciências Sociais e Humanas

Departamento de Psicologia Social e das Organizações

O papel mediador do Sentimento Psicológico de Comunidade entre as Relações Sociais (vizinhos, família e pares) e o Bem-Estar Subjetivo dos Adolescentes

Patrícia De Sousa Gouveia

Dissertação Submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia Comunitária e Proteção de Menores

Orientadora:

Doutora Susana Fonseca Carvalhosa, professora auxiliar,

ISCTE-IUL

outubro, 2015

Instituto Universitário de Lisboa

Escola de Ciências Sociais e Humanas

Departamento de Psicologia Social e das Organizações

O papel mediador do Sentimento Psicológico de Comunidade entre as Relações Sociais (vizinhos, família e pares) e o Bem-Estar Subjetivo dos Adolescentes

Patrícia De Sousa Gouveia

Dissertação Submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia Comunitária e Proteção de Menores

Orientadora:

Doutora Susana Fonseca Carvalhosa, professora auxiliar,

ISCTE IUL

outubro, 2015

"But making youth happy is not just about making them feel good. It is about making them feel satisfied that their lives are good ones. It is about building resources for wellness for the present and the futere."

(Park,2004, p.36).

Agradecimentos

A concretização deste trabalho não teria sido possível sem o apoio incondicional de algumas pessoas, a quem dirijo os meus honestos agradecimentos.

À Professora Doutora Susana Carvalhosa, pela sábia orientação, pelos momentos de discussão, pela partilha do seu conhecimento científico e pelo incentivo nos momentos de maior incerteza.

À Professora Doutora Manuela Calheiros, que permitiu reflexões mais profundas, através das questões que colocava e das sugestões que fazia, nas apresentações de seminário.

Aos jovens participantes deste estudo e às técnicas das diversas instituições, que foram incansáveis e sempre se demonstraram disponíveis, sem o seu contributo não seria possível a realização deste trabalho.

Aos meus colegas e amigos de mestrado, principalmente à Patrícia Cavalheiro, pela amizade, carinho, pelos momentos de partilha e discussão de ideias e também pela coragem e motivação transmitidos ao longo de todo o percurso.

Aos meus amigos de sempre, sobretudo aos que acompanharam mais de perto esta caminhada, que compreenderam as presenças menos frequentes e que sempre me souberam encorajar nos momentos de maior dificuldade.

Aos meus pais, ao meu irmão, ao David e a todos os meus familiares, pelo constante apoio, compreensão, paciência, carinho, força e coragem, pilares fundamentais para a concretização desta importante etapa da minha vida.

No decorrer desta caminhada, foram estas pessoas, que de uma forma ou de outra, me incentivaram e ajudaram a compreender que tudo aquilo que nos dispomos a fazer, conseguimos alcançar, com persistência e dedicação.

Um agradecimento especial a todos.

Resumo

A presente investigação tem como objetivo estudar a associação entre as Relações Sociais (Vizinhos, Família e Pares), o Sentimento Psicológico de Comunidade (SPC) e o Bem-Estar Subjetivo (BES), entre os jovens.

Participaram na investigação 116 jovens com idades compreendidas entre os 12 e os 21 anos, envolvidos em programas de desenvolvimento comunitário. Preencheram um questionário de autorrelato, constituído pela Escala de Relações de Vizinhança; Escala de Sentimento Psicológico de Comunidade; Escala de Perceção de Suporte Social por parte da família; Escala de Perceção de Suporte Social por parte dos pares; Escala de Satisfação com a Vida e Escala de Experiências Positivas e Negativas e ainda um conjunto de questões sociodemográficas.

Os resultados sugerem que as relações de vizinhança e a perceção de suporte social por parte dos pares estão significativamente relacionadas com o SPC (explicam 15% da variância) e que o SPC e a perceção de suporte social por parte da família estão relacionados com o BES (explicando 37% da variância).

Conclui-se que se pretendemos promover o BES nos adolescentes, revela-se fundamental investirmos no SPC, atuando nos fatores que o fomentam, e no suporte social por parte da família.

Palavras-chave: Relações de Vizinhança; Perceção de Suporte Social por parte dos pares e família; Sentimento Psicológico de Comunidade e Bem-Estar Subjetivo.

Classificação da American Psychological Association (APA):

- 3373 Comunidade e Serviços Sociais

Abstract

This research aims to study the association between social relationships (neighbors, family and peers), the Psychological Sense of Community (PSC) and the Subjective Well-Being (SWB), among young people.

In this research, have participated 116 young people with ages between 12 and 21 years old, involved in community development programs. They completed a self-report questionnaire, consisting of Neighborhood Relations Scale; Psychological Sense of community Scale; Perceived Social Support from family Scale; Perceived Social Support By Peers Scale; Satisfaction with Life Scale and Positive and Negative Experiences Scale and a further set of sociodemographic questions.

The results suggest that neighborhood relations and the perception of social support by peers are significantly related to the PSC (explain 15% of the variance) and the PSC and the perception of support from family are related to the SWB(explaining 37% of the variance).

We Conclued that if we are to promote the SWB in adolescents, is fundamental to invest in PSC, acting on the factors that promote it, and in the social support from family.

Keywords: Neighborhood Relations; Perception of social support from peers and family; Psychological Sense of Community and Subjective Well-Being.

APA Classification Categories and Codes:

- 3373 Community & Social Services

Índice

Introdução **1**

Capítulo I. Enquadramento Teórico **3**

Psicologia Comunitária e Psicologia Positiva 3

Conceito de Comunidade 5

Bem-Estar Subjetivo 7

Bem-Estar Subjetivo nos Adolescentes 8

Sentimento Psicológico de Comunidade 11

Relações de Vizinhança 13

Perceção de Suporte Social por parte da família, pares e vizinhos 15

Relações entre BES; SPC e RS (RV; Perceção de Suporte Social por parte da família e pares) 19

Modelo Estrutural e Hipóteses de Investigação 21

Capítulo II. Metodologia **23**

Participantes 23

Procedimento 27

Análises Estatísticas 28

Capítulo III. Resultados e Análises **29**

Estatística Descritiva das Variáveis Estudadas 29

Sentimento Psicológico de Comunidade 31

Relações de Vizinhança 32

Perceção de Suporte Social Pares 32

Perceção Suporte Social Família 33

Relações Sociais e SPC 33

Relações Sociais e BES 34

Relações Sociais, SPC e BES 35

Capítulo IV. Discussão e Conclusões 37

Limitações do Estudo 40

Contributos do Estudo 41

Sugestões para Estudos Futuros 41

Conclusões 43

Referência Bibliográficas 45

Anexo A 49

Anexo B 51

Índice de quadros

Quadro 2.1- Caracterização da Amostra: Análise Descritiva

Quadro 3.1- Médias, Desvios-Padrão, Mínimo, Máximo e Correlações das variáveis em estudo

Quadro 3.2- Resultados do Test *t*: Diferenças nas RV entre o sexo feminino e masculino

Quadro 3.3- Resultados do Test *t*: Diferenças no SPC entre o sexo feminino e masculino

Quadro 3.4- Resultados do Test *t*: Diferenças no SSP entre o sexo feminino e masculino

Quadro 3.5- Resultados do Test *t*: Diferenças no SSF entre o sexo feminino e masculino

Quadro 3.6 - Resultados do Test *t*: Diferenças no BES entre o sexo feminino e masculino

Quadro 3.7- Resultados da Regressão Linear: impacto do SPC no BES

Quadro 3.8- Resultados da Regressão Linear: impacto das RV no SPC

Quadro 3.9- Resultados da Regressão Linear: impacto do SSP no SPC

Quadro 3.10- Resultados da Regressão Linear: impacto do SSF no SPC

Quadro 3.11- Resultados da Regressão Linear Múltipla: impacto das RV, SSP e SSF no SPC

Quadro 3.12- Resultados da Regressão Linear Múltipla: impacto das RV, SSP e SSF no BES

Quadro 3.13- Resultados da Regressão Linear Múltipla: impacto das RV, SSP, SSF e do SPC no BES

Índice de figuras

Figura 1.1- Modelo estrutural teórico

Figura 4.1 - Modelo final

Glossário de siglas

BES – Bem-Estar Subjetivo

RS – Relações Sociais

RV – Relações de Vizinhança

SPC – Sentimento Psicológico de Comunidade

SSF – Perceção de Suporte Social por parte da Família

SSP – Perceção de Suporte Social por parte dos Pares

SPSS – Statistical Packages for the Social Sciences

Introdução

O estudo do Bem-Estar Subjetivo (BES) está a ser um tema cada vez mais investigado, dada a sua importância na promoção do desenvolvimento positivo da juventude e também por ser um elemento fundamental na qualidade de vida das populações. Um dos aspetos a ter em consideração quando se pretende atuar na promoção do Bem-Estar é estar consciente, que este deve ser sempre um motivo de preocupação, e não apenas quando falha (Cowen, 2000). No entanto, a investigação no âmbito do BES em crianças e adolescentes ainda está em fase de expansão, registando-se a existência de um maior número de estudos realizados com população adulta. Embora sejam escassos, os resultados destes, indicam que um maior nível de satisfação com a vida e afeto positivo protege a juventude do desenvolvimento de problemas psicológicos e comportamentais, mesmo perante situações de stress (Park, 2004). Desta forma, segundo Park (2004) o BES, para além de ser considerado como um elemento chave do desenvolvimento positivo, também é entendido como um fator favorável que mantém e promove a saúde mental ideal. Sabendo que o BES desempenha uma função tão importante para um desenvolvimento saudável, justifica-se a pertinência em estudar os fatores que o promovem. Assim, uma das razões que conduziu ao interesse em investigar os fatores, nomeadamente o Sentimento Psicológico de Comunidade (SPC) e as Relações Sociais (RS) (vizinhos, pares e família) que contribuem para aumentar o BES em adolescentes prende-se com a escassez de estudos nesta área.

Neste sentido, as áreas temáticas de base para a elaboração desta investigação são a Psicologia Comunitária e a Psicologia Positiva. Tanto uma como outra enquadram-se em perspetivas positivas, centrando-se na promoção da saúde e na melhoria das condições de vida das pessoas. Podemos até referir, segundo Ornelas (2008), que a Psicologia Comunitária atua com o sentido de melhorar a qualidade de vida das pessoas na comunidade da qual fazem parte. Por sua vez, a Psicologia Positiva, tem como objetivo, apresentar uma nova perspetiva sobre o BES, centrando-se nas potencialidades, forças e virtudes dos indivíduos.

Com a elaboração deste trabalho, também pretendemos contribuir para o desenvolvimento da literatura nesta área, e reforçar o conhecimento relativamente à importância de fomentar e reforçar o SPC em adolescentes, atuando nos fatores que o promovem, uma vez que tem efeitos positivos no BES.

Neste contexto, o objetivo geral deste trabalho consiste em analisar a associação entre as RS (pares, família, vizinhos), o SPC e o BES.

De forma a facilitar a leitura e a compreensão deste trabalho, apresentaremos a forma como está organizado. O presente trabalho encontra-se organizado em quatro capítulos. O primeiro é destinado ao enquadramento teórico sobre a temática em estudo. Através da revisão de literatura, elaborámos um conjunto de cinco hipóteses de investigação e propomos um modelo de investigação. No segundo capítulo, descrevemos a metodologia utilizada, onde consta a caracterização da amostra, a apresentação dos instrumentos utilizados na recolha de dados e a descrição dos métodos utilizados na condução do estudo. O terceiro capítulo é reservado à apresentação dos principais resultados, fruto da análise estatística dos dados alcançados por meio de regressões. No último capítulo, apresentamos a discussão dos resultados, fazendo referência às limitações e às potencialidades do estudo. Contribuímos ainda, com algumas sugestões para estudos futuros e terminamos o capítulo com uma breve conclusão.

Capítulo I. Enquadramento Teórico

Com o intuito de facilitar a compreensão da presente investigação, torna-se fundamental compreender os conceitos abordados na mesma, entre os quais, o BES, SPC, Relações de Vizinhança (RV) e Perceção de Suporte Social por parte da família e pares. Assim, este capítulo é composto pelo enquadramento teórico desta problemática, destacando a literatura mais pertinente que possibilita definir e relacionar estes constructos.

Psicologia Comunitária e Psicologia Positiva

Embora existam muitas pesquisas, na área do comportamento humano, que se focam nos défices dos indivíduos, no presente trabalho, procuraremos adotar uma perspetiva mais positiva. Assim, torna-se imperativo, abordar dois conceitos importantes, a Psicologia Comunitária e a Psicologia Positiva.

Na década de 60, num ambiente social de expetativa e de mudança, provocados pelo decorrer de períodos de grandes transformações da sociedade, surge a Psicologia Comunitária. Este conceito surgiu pela primeira vez em 1965, em Boston, mais precisamente no âmbito da conferência de Swampscott em que se debateu o papel dos psicólogos no movimento da saúde mental comunitária (Ornelas, 2008). Segundo Sarason (1974), a Psicologia Comunitária surgiu na sequência do reconhecimento, de vários cientistas sociais, de que as comunidades estavam cobertas de conflitos, que anunciavam a perda de um sentido psicológico de comunidade. Assim, estes viram o seu trabalho revertido na possibilidade de unir as coisas e as pessoas, com o intuito de alcançar um consenso sobre algum valor global, como a sociedade, que tem como objetivo principal a realização dos seus membros e a existência de um sentido psicológico de comunidade. Houve concordância que o sentimento de comunidade tinha praticamente desaparecido e que a sua reintegração era a principal prioridade. A Psicologia Comunitária permitiu alargar horizontes, conduzindo a uma nova abordagem, que exige níveis de análises mais amplos, analisar o global em vez do individual. A perspetiva ecológica é uma das suas características fundamentais, representando uma nova forma de compreender o comportamento humano, os problemas socias e comunitários, dando relevância às relações sociais, aos sistemas e contextos sociais em que as pessoas vivem e interagem (Ornelas, 2008).

Por outro lado, a Psicologia Comunitária em vez de se centrar nos défices e no tratamento da doença, centra-se na promoção da saúde e de comportamentos saudáveis, na identificação das potencialidades, na consolidação das competências e na melhoria das condições de vida dos indivíduos (Ornelas, 2008). Diremos assim que pertence ao campo das perspetivas mais positivas. Um dos seus valores é o Bem-Estar de todos os membros, pelo que,

o seu objetivo principal é, melhorar a qualidade de vida das pessoas na comunidade em que estão inseridas.

Fazendo uma pequena resenha histórica, aproveitamos para referir que antes da Segunda Guerra Mundial, a psicologia centrava-se sobretudo na reparação do dano, na cura, prevalecia uma atenção quase exclusiva à patologia. Porém, com o início de um novo milénio, através dos trabalhos desenvolvidos por Martin Seligman e Mihaly Csikszentmihaldyi surgiu a Psicologia Positiva. Segundo Seligman e Csikszentmihaldyi (2000), o objetivo desta nova perspetiva, mais positiva, é essencialmente, iniciar uma mudança de paradigma, passando-se a prestar mais atenção às potencialidades dos indivíduos bem como ao seu bem-estar. Deste modo, a Psicologia Positiva centra-se na ideia de que todos os seres humanos devem ser entendidos como seres com potencialidades, considerando o desenvolvimento contínuo e a realização dos potenciais humanos como uma fonte de bem-estar (Suldo & Huebner 2004). De acordo com os mesmos autores, uma das premissas da Psicologia Positiva é considerar que a prevenção da psicopatologia é mais eficaz quando os esforços estão focados na construção, desenvolvimento e valorização dos pontos fortes das pessoas em vez de estarem concentrados na reparação dos seus défices, sendo considerada como uma abordagem mais pró-ativa.

Neste contexto Jorgensen e Nafstad (2004) referem que esta área da Psicologia foca-se nas experiências positivas e no caráter positivo dos indivíduos e consideram que o seu objetivo consiste em redefinir as perspetivas relativamente à natureza dos indivíduos e à interação entre estes e os seus contextos. Nesta linha, também Seligman e Csikszentmihalyi (2000) mencionam que é fulcral para a Psicologia Positiva ter em atenção comunidades e instituições positivas, pois as pessoas e as suas experiências são incorporadas num determinado contexto social. Neste sentido, esta nova abordagem centra-se predominantemente na prevenção. Os avanços nesta vertente decorreram de uma perspetiva focada na construção metódica de competências, onde o indivíduo passou a ser encarado como um ser ativo, com preferências e capacidade para tomar, ele próprio as decisões (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Embora as intervenções no campo da Psicologia Positiva ainda estejam em estádios iniciais de desenvolvimento (Diener & Ryan, 2009), esta abordagem defende que a psicologia pode desempenhar, um papel de grande importância, na exploração da dimensão positiva da saúde mental. Isto, na medida em que ajuda os indivíduos a superarem o mal-estar e desempenha uma função essencial na definição e organização de estratégias para difundir níveis superiores de felicidade, satisfação e bem-estar com a vida (Galinha, 2008). Desta forma, a Psicologia Positiva defende que devemos investir na melhoria da qualidade de vida de todos as pessoas, e não apenas daquelas que estão em risco ou que já evidenciam condições psicopatológicas (Huebner, 2004).

Em suma, a primeira grande mudança que a abordagem positiva traz, é que considera os jovens como recursos e não como problemas para a sociedade, partindo de uma visão positiva da criança e enfatizando as suas potencialidades. A segunda mudança, é a forma como é compreendida a interação entre a comunidade e o jovem, até então havia pouca evidência nesta relação. Portanto, esta abordagem não pretende superar os défices e riscos, mas sim, considerar o jovem como um ser capaz de explorar o mundo, ganhar competência, adquirir capacidade e, através do seu desenvolvimento integral, contribuir de forma importante para o mundo (Damon, 2004).

Conceito de Comunidade

Apesar de, tradicionalmente, o conceito de comunidade estar associado a uma área geográfica, este não se limita a um determinado território. Este conceito pode ser utilizado para nos referirmos a diversos contextos com as quais o individuo interage, nomeadamente, grupos comunitários, escolas e instituições religiosas (Ornelas, 2008). Ou seja, ao utilizarmos a palavra comunidade podemos referir-nos a um conjunto de pessoas que têm um laço comum, com base em interesses, crenças ou preocupações comuns. Em contrapartida, grande parte das definições de bairro incluem menções a lugares circunscritos ou áreas geográficas, considerando que os moradores do bairro interagem socialmente uns com os outros só porque vivem no mesmo bairro (Aber & Nieto, 2000).

Segundo Gusfield (1975, citado por Ornelas, 2008) e Heller (1989), podemos identificar e distinguir dois géneros de comunidades; as comunidades geográficas ou territoriais e as comunidades relacionais. Nas primeiras inserem-se, os bairros, cidades, aldeias ou regiões, esta conceção assenta numa visão mais tradicional do conceito. Neste prisma, a comunidade é definida por referência a uma área geográfica, e as interações entre as pessoas ocorrem através da proximidade e não necessariamente pelos interesses comuns. Neste tipo de comunidades o Sentimento Psicológico de Comunidade (SPC) exige a ligação e o sentimento de pertença a esse local. Os indivíduos sentem que podem influenciar os acontecimentos da sua comunidade e que as suas necessidades são satisfeitas através do contacto com os outros e pelos recursos locais; por sua vez, as comunidades relacionais, são definidas pelos interesses dos seus membros e podem não estar delimitadas por fronteiras geográficas, referimos como exemplo os grupos de ajuda mútua e associações de jovens. Por oposição ao que acontece nas comunidades geográficas, nas comunidades relacionais, a interação entre os indivíduos tem por base, interesses e valores comuns. Logo, o SPC, neste tipo de comunidade, implica que os indivíduos se sintam ligados a um grupo e não a um espaço geográfico. Deste modo, "sentem

esse contexto como um espaço seguro, onde podem aprender novas competências e fazer amigos, investem a sua energia e tempo na prossecução dos objetivos comuns, sentindo que podem fazer a diferença e estabelecem uma ligação afetiva com essa comunidade" (Ornelas, 2008, p.62).

Contudo apesar de diferentes na sua essência, Amaro (2007) considera que podemos encontrar semelhanças entre as comunidades geográficas e as comunidades relacionais, na medida em que, ambas são constituídas por pessoas, instituições, recursos e histórias distintas.

É importante termos presente que, os indivíduos podem pertencer a mais do que uma comunidade em simultâneo.

A progressiva urbanização tem vindo a preocupar, cada vez mais, os investigadores sociais, devido às consequências negativas que tem provocado à qualidade de vida da comunidade. Nas áreas mais urbanas, tem-se observado um enfraquecimento dos laços com a família e os vizinhos, uma vez que estes tendem a ser substituídos, por vínculos com outras pessoas fora da área de residência (e.g. Fischer, 1973 citado por Royal & Rossi, 1996). Assim, para além das consequências negativas provocadas à qualidade de vida na comunidade, a crescente urbanização também teve efeitos prejudiciais para as Relações de Vizinhança (RV). Atualmente as comunidades mais significativas para os indivíduos, são as comunidades relacionais (Heller, 1989). Talvez este facto se deva à crescente urbanização, na medida em que, as pessoas tendem a criar relações mais próximas com as pessoas do seu local de trabalho e/ou estudo do que propriamente com as do seu local de residência.

Neste contexto, verifica-se uma diminuição do significado da comunidade territorial e um aumento do significado da comunidade relacional, podendo-se afirmar que as comunidades são cada vez mais relacionais do que geográficas. É por este motivo, que no presente trabalho damos maior enfoque às comunidades relacionais.

Na perspetiva de Royal e Rossi (1996), outro dado revelador da evolução e expansibilidade das comunidades relacionais deve-se ao facto do apoio social e o sentimento de pertença estarem, cada vez mais, a ser encontrados, não no local de residência, mas sim, em grupos formais e informais. Neste sentido, a escola e os grupos comunitários revelam-se contextos importantes, permitindo aos jovens desenvolverem relações de apoio com outros. Assim, é mais fácil conceber um sentido de comunidade num grupo de indivíduos semelhantes, do que num grupo de indivíduos diferentes, na medida em que, experimentamos um maior SPC quando o que se pensa e sente é aceite e valorizado pelos indivíduos do grupo.

Bem-Estar Subjetivo

Tanto a Psicologia Comunitária como a Psicologia Positiva, destacam a importância do Bem-Estar, justificando a conveniência de estudar esta área. A investigação sobre o bem-estar integra duas perspetivas diferentes, a tradição hedónica (Bem-Estar Subjetivo) e a tradição eudaimónica (Bem-Estar Psicológico), estas duas abordagens baseiam-se em visões diferentes relativamente à natureza humana (Ryan & Deci, 2001). A primeira (Bem-Estar Subjetivo) envolve uma avaliação cognitiva dos estados de vida das pessoas, a atenção está na felicidade, definida como a presença de afeto positivo e ausência de afeto negativo, definindo o bem-estar em termos de obtenção de prazer e evitamento do sofrimento; na segunda (Bem-Estar Psicológico), o foco do indivíduo está em viver a vida de uma forma plena e profundamente gratificante, recaindo sobre o significado e autorrealização, definindo bem-estar em termos do pleno funcionamento das potencialidades individuais de cada pessoa.

A presente investigação foca-se no Bem-Estar Subjetivo (BES), este é um conceito multidimensional, pois engloba duas dimensões, consistindo nas avaliações cognitivas (satisfação com a vida) e afetivas (afetos positivos e negativos) que as pessoas fazem relativamente à sua vida (Huebner & Alderman, 1993; Huebner & Dew, 1996; Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999; Diener, 2000; Ryan & Deci, 2001; Park, 2004; Deci & Ryan, 2006; Galinha, 2008; Diener & Ryan, 2009), ou seja, é uma definição subjetiva e livre de qualidade de vida, na medida em que cada indivíduo tem o direito de decidir se a sua vida vale a pena (Diener, 2000).

Neste sentido, as pessoas experimentam maior BES, quando sentem maior número de emoções positivas (Diener, 2000; Deci & Ryan, 2006; Galinha, 2008), quando estão envolvidas em atividades que, para elas, são interessantes e importantes, quando sentem mais prazeres do que tristezas, e quando estão satisfeitas e felizes com a forma como a sua vida se está a desenvolver (Diener, 2000; Deci & Ryan, 2006).

Neste sentido, de acordo com a perspetiva de Diener e Ryan (2009) o BES revela-se um elemento crucial na qualidade de vida, por isso é que a sua medição é imprescindível para a compreensão de como melhorar a vida das pessoas. Sabemos que altos níveis de BES são benéficos para um funcionamento mais eficaz das sociedades (num nível coletivo) e dos indivíduos (num nível individual). Assim, elevados níveis de BES nos indivíduos pode resultar em sociedades mais estáveis e desenvolvidas. Neste sentido, também Diener (2000) refere que não podemos descurar a influência que os ambientes envolventes e os fatores culturais e sociais têm no BES – fatores da sociedade.

Em suma, o BES é essencial para melhorar a qualidade de vida das pessoas e das sociedades. Tendo em conta esta premissa, revela-se importante estudar o conceito, procurando compreender quais os fatores que o promovem.

Bem-Estar Subjetivo nos Adolescentes

A pesquisa relativamente ao BES nos adolescentes é recente. No entanto, os resultados que se têm obtido são encorajadores. De acordo com Huebner (1991) a satisfação com a vida nos adolescentes pode ser determinada, em grande parte, pela forma como eles percebem as suas vidas e não tanto pelas circunstâncias objetivas.

Diversos estudos realizados com adolescentes, no âmbito das relações sociais e do bem-estar (e.g. Huebner, 2004), encontraram correlações positivas entre o contacto social e/ou suporte social por parte da família/amigos e a satisfação com a vida. Um maior número de amigos, relações sociais de qualidade e interações mais frequentes, normalmente estão associados com satisfação com a vida mais elevada (Huebner, 2004; Casas et al., 2006; Suldo & Huebner, 2006). Assim, as relações sociais próximas desempenham um papel muito importante no bem-estar das crianças e adolescentes, na medida em que, a satisfação com a vida é dependente do envolvimento positivo com as outras pessoas (Huebner, 1991). Também Diener e Seligman (2002) defendem que as redes sociais desempenham um papel-chave no BES, pois, para um alto BES é necessário que existam boas relações sociais. Porém, não conseguem determinar se são as boas relações sociais que causam a felicidade, ou, se é a felicidade que conduz a boas relações sociais, ou se ambas são resultado de uma terceira variável. O interessante, é a certeza de que as relações sociais são uma condição necessária para a felicidade.

À semelhança do encontrado noutras investigações (Man, 1990; Huebner, 1991; Ben-Zur, 2003; Gilman & Huebner, 2006; Suldo & Huebner, 2006), o estudo de Casas et al. (2006) indica que, a satisfação geral com a vida está positivamente e significativamente correlacionada com a perceção de apoio social por parte dos amigos e da família. Porém, os resultados da investigação de Man (1990) indicam que a orientação por parte da família, principalmente os pais, é melhor indicador de satisfação com a vida do que a orientação por parte dos amigos. Na mesma direção, Huebner (1991) refere que a satisfação com a vida familiar é o indicador mais forte da satisfação global com a vida, revelando uma influência maior do que os amigos. Neste sentido, algumas perspetivas defendem que a qualidade, mais do que a quantidade das relações interpessoais está relacionada com o BES entre os jovens (Ryan & Deci, 2001; Park, 2004).

Perante o que tem vindo a ser discutido, também é importante referir que os adolescentes com níveis positivos de satisfação com a vida, apresentam menos tendência para desenvolver problemas de externalização face a acontecimentos de vida adversos (Park,2004). Neste sentido, é possível afirmar que a satisfação com a vida funciona como um fator protetor face a acontecimentos de vida stressantes (Huebner, 2004; Park, 2004; Suldo & Huebner, 2004). Portanto, jovens com uma satisfação com a vida mais elevada, tendem a avaliar acontecimentos de vida stressantes de forma mais positiva, conduzindo-os a respostas emocionais mais positivas e a revelarem comportamentos de enfrentamento mais eficazes. Todavia, o BES, não funciona apenas como indicador do desenvolvimento positivo, é também favorável para promover a saúde mental ideal do indivíduo (Park, 2004). Assim, de acordo com o mesmo autor, a satisfação com a vida, desempenha um papel tanto de preditora, como de mediadora, moderadora ou como resultado positivo no desenvolvimento positivo da Juventude.

Desta forma, torna-se importante estudar o BES nos adolescentes, na medida em que, tem efeitos benéficos a vários níveis. Podendo-se afirmar que os adolescentes com uma elevada satisfação com a vida são bem adaptados socialmente (Park, 2004), e apresentam menos problemas emocionais e de comportamento (Suldo & Huebner, 2006).

Portanto, consideramos que eventos de vida positivos, contribuem para a satisfação com a vida, do mesmo modo que um maior nível de satisfação com a vida e de afeto positivo, protegem a juventude do desenvolvimento de problemas psicológicos e de comportamento, e incentivam os jovens a analisar o mundo e a crescerem (Park, 2004). Tendo em conta a importância do BES, evidencia-se essencial que este seja fomentado pelas pessoas que se esforçam para promover o desenvolvimento positivo da juventude. Neste sentido, a satisfação com a vida, deve continuar a ser considerada como uma das forças fundamentais da psicologia (Suldo & Huebner, 2004).

Perante o que tem vindo a ser discutido, podemos assumir que o contexto tende a revelar-se um determinante fundamental na satisfação com a vida dos adolescentes. Contextos favoráveis permitem ao indivíduo desenvolver o seu potencial e alcançar a felicidade. Por esta via, a satisfação com a vida, nos adolescentes, também tem sido relacionada com experiências ambientais, dado que, os fatores amigos e família revelaram correlações significativas.

O bem-estar ao longo do tempo pode ser influenciado negativamente ou positivamente por todos estes fatores. Assim, se pretendemos melhorá-lo, para além de considerarmos as características individuais (autoestima; controlo interno; personalidade) que se demonstram relacionadas com o BES (Huebner, 2004), teremos também que ter em consideração os contextos sociais com os quais o indivíduo interage, bem como, as relações sociais que

estabelece. Nesta linha, Cowen (1994) defende, que se pretendemos melhorar o bem-estar é necessário identificarmos as características dos ambientes sociais que apoiam o seu desenvolvimento (citado por Aber & Nieto, 2000).

Em suma, para se promover o bem-estar é necessário ter em conta vários ingredientes nomeadamente os contextos com os quais o individuo interage, contexto familiar e comunitário. Pelo que temos vindo a analisar, as relações sociais de qualidade e o suporte social por parte dos pais têm sido considerados fatores relevantes para a satisfação com a vida.

Ao longo dos anos, têm sido realizados alguns estudos sobre a relação entre o BES nos adolescentes e as variáveis sociodemográficas. Os resultados encontrados indicam que não existem diferenças significativas na satisfação com a vida relativamente ao sexo e à idade (Huebner, 1991; Greenberg, Siegel & Leitch, 1983; Terry & Huebner, 1995). No entanto, há outros investigadores que não concordam com este facto, pois indicam que a idade também exerce influência sobre a satisfação com a vida (Ben-Zur, 2003), na medida em que, os adolescentes mais jovens tendem a perceber um maior nível de satisfação com a vida no geral comparativamente aos adolescentes mais velhos (Man, 1990; Casas et al., 2006). Relativamente à relação entre o BES e o nível de educação, os resultados do estudo realizado por Gilman e Huebner (2006), evidenciam uma correlação positiva, uma vez que, adolescentes que indicam maior satisfação com a vida revelam experiências escolares mais positivas e melhores resultados académicos. Pelo contrário, a investigação concretizada por Huebner (1991) indica, que a relação entre satisfação com a vida e os resultados escolares apresenta correlações não significativas. Também a composição do agregado familiar parece influenciar a perceção de satisfação com a vida. Neste âmbito a investigação realizada por Zullig, Valois, Huebner e Drane (2005), revelou que viver com outros, que não os pais revela-se um fator de risco para a satisfação com a vida, tendo impacto negativo na mesma. É importante referir que estes resultados foram encontrados apenas no grupo de adolescentes brancos e nas raparigas negras.

Todavia, os resultados que têm sido encontrados, relativamente à relação entre estas variáveis, referem que as relações não são estáveis e têm revelado diferenças, nos estudos, realizados ao longo do tempo (Diener et al., 1999; Galinha, 2008). Também na perspetiva de Huebner (2004) as relações entre as variáveis demográficas e a satisfação com a vida são na melhor das hipóteses modestas. Sendo consensual que as variáveis ambientais, intrapessoais e interpessoais são responsáveis por uma maior variação na satisfação com a vida dos adolescentes (Huebner, 1991). Em suma, embora as variáveis sociodemográficas tenham algum impacto no BES, não são fatores determinantes na explicação das variações deste, na medida em que os seus contributos, na explicação das variações no BES, são pouco significativos.

Sentimento Psicológico de Comunidade

O estudo do Sentimento Psicológico de Comunidade (SPC) teve início em 1974, através do trabalho desenvolvido por Seymour Sarason, este autor, considerou-o o conceito chave da Psicologia Comunitária. Assim, Sarason (1974) define SPC como:

> A perceção de similaridade com os outros, o reconhecimento da interdependência com os outros, a vontade de manter essa interdependência dando ou fazendo pelos outros o que se espera deles, o sentimento de que fazemos parte de uma estrutura confiável e estável, da qual se pode depender (p.157).

A partir de então, o conceito foi estudado e medido por diversos autores, mas, apenas em 1986 foi criada, por McMillan e Chavis uma teoria mais completa do SPC (Amaro, 2007).

O SPC é um conceito central na Psicologia Comunitária, traduzindo-se numa qualidade pessoal, que revela uma forte ligação entre as pessoas e as suas comunidades (Davidson & Cotter, 1991). Não implica a existência de uma experiência real, correspondendo à perceção de que fazemos parte de um grupo ou comunidade. Não está dependente do apoio social, embora possa ser reforçado e desenvolvido por ele (Pretty, Conroy, Dugay, Fowler & Williams, 1996).

Na perspetiva de McMillan e Chavis (1986) o senso de comunidade é constituído por quatro elementos, o Estatuto de Membro; a Influência; a Integração e Satisfação das Necessidades e as Ligações Emocionais Partilhadas. Com base nestes elementos, estes teóricos defendem que, quando as pessoas têm um elevado SPC relativamente a uma comunidade, significa que elas sentem que pertencem ali, acreditam que podem exercer algum controlo sobre a comunidade e por sua vez que podem ser influenciados por ela, acreditando que as suas necessidades serão satisfeitas. Ou seja, sentem uma ligação emocional à comunidade, investindo nela, devido a partilharem histórias e interesses comuns, promovendo, o sentimento de integração e de pertença.

Assim, perante esta perspetiva, McMillan e Chavis (1986) definiram o SPC como:

> um sentimento que os membros têm de pertença, um sentimento de que os membros são importantes para o outro e para o grupo, e uma fé comum que as necessidades dos membros serão atendidas através do seu compromisso de estarem juntos (p.9).

Segundo os mesmos investigadores O *Estatuto de Membro* corresponde ao sentimento de pertença. O sentimento de que se tem investido em si mesmo, para se tornar um membro. Este primeiro elemento é constituído por cinco atributos, que contribuem para definir quem faz parte da comunidade e quem não faz: (i) os Limites/Fronteiras definem quem faz parte da

comunidade e quem não faz, protegendo assim o espaço pessoal dos membros; (ii) a Segurança Emocional que surge de Limites e Fronteiras bem definidos, protege a intimidade dos membros do grupo; (iii) o Sentimento de Pertença e Identificação envolve o sentimento, crença e a expectativa de que fazemos parte do grupo, que somos aceites pela comunidade, conduzindo à vontade de nos sacrificarmos por ela; (iv) Investimento Pessoal, contribui significativamente para o sentimento de comunidade, pois quando trabalhamos para o grupo adquirimos a sensação de pertença aquela comunidade, trata-se de um investimento tanto emocional como material; (v) o Sistema Simbólico Comum, tem várias funções na criação e manutenção do sentimento de comunidade, nomeadamente, manter os limites do grupo, é uma componente essencial para se obter um bom funcionamento e integração na vida social de uma comunidade, na medida em que, quando existe heterogeneidade, a comunidade deve oferecer um sistema simbólico comum de forma a ser possível uma melhor compreensão.

O segundo elemento é a *Influência*, que corresponde ao sentimento de importância, isto é, sentirmos que fazemos a diferença no grupo e que o grupo é importante para nós. É um conceito bidirecional, na medida em que, para sermos atraídos para o grupo, devemos ter influência sobre este, mas também sermos influenciados por ele. O terceiro elemento a *Integração e Satisfação das Necessidades*, sentimento de que, as necessidades dos membros serão atendidas, pelos recursos recebidos por meio da sua participação no grupo. As comunidades mais bem-sucedidas são aquelas que incluem associações gratificantes para todos e que conseguem que o grupo, por isso mesmo, seja mais coeso. O último elemento traduz-se nas *Ligações Emocionais Partilhadas*, relaciona-se com o compromisso e a convicção de que os membros partilham histórias, lugares e experiências comuns.

Neste sentido, ainda de acordo com McMillan e Chavis (1986) o sentimento de pertença facilita o progresso de um sistema de símbolos comuns, que define os limites da comunidade. Se as comunidades estiverem organizadas em torno das necessidades das pessoas, estas associam-se às comunidades que por sua vez, satisfazem as suas necessidades. Deste modo, as pessoas podem resolver os seus problemas e atender às suas necessidades, se tiverem disponíveis alternativas e recursos. Os membros das comunidades gostam de ajudar os outros da mesma maneira que gostam de ser ajudados e, as comunidades melhor sucedidas contêm associações que são reciprocamente gratificantes para todos.

Assim, o SPC tem efeitos tanto a nível individual como a nível comunitário. A nível individual, um maior SPC exprime-se em níveis mais elevados de bem-estar, todavia a nível comunitário, evidencia-se através de maior colaboração, participação e mobilização em torno da mudança social (Elvas & Moniz, 2010).

É importante referir que o SPC não é um sentimento estático, é afetado pelo tempo, por meio da mudança de valores e forças externas. Em suma, "A existência de um SPC indica uma orientação positiva que mantém e fortalece a comunidade, e a sua ausência gera desarticulação e destrói a comunidade" (Amaro, 2007, p. 31).

O SPC também tem sido relacionado com as variáveis sociodemográficas, neste sentido, parece existir relação entre o sentimento de comunidade e a idade, na medida em que, os dados indicam que o sentimento de comunidade apresenta uma correlação positiva e significativa com a idade (Davidson & Cotter, 1991; Prezza & Costantini, 1998; Prezza, Amici, Roberti & Tedeschi, 2001). À semelhança do que acontece com a idade, parece existir uma correlação positiva e significativa entre o SPC e os anos de residência, (Pretty, Andrews & Collett, 1994; Pretty et al., 1996; Prezza et al., 2001; Farrell, Aubry & Coulombe, 2004). Estes dados indicam que, os indivíduos que moram no bairro há mais tempo, vão experimentar níveis mais elevados de SPC, e vão-se envolver em interações mais próximas com os vizinhos, devido a relacionamentos de longo prazo (Farrell et al., 2004).

Como podemos verificar através dos resultados encontrados na investigação de Prezza et al. (2001), também existe uma correlação positiva e significativa entre o SPC, número de filhos, estado civil, ser casado, viver com o cônjuge, e uma correlação negativa com o nível de educação. Também Farrell et al. (2004) encontraram uma correlação positiva entre SPC, o estado civil (ser casado) e a mobilidade dos moradores do bairro. Quanto maior número de pessoas casadas e menor número de mobilidade dos moradores no bairro, maiores serão os níveis de SPC.

Relações de Vizinhança

Farrell et al. (2004) referem que as Relações de Vizinhança (RV) podem ser definidas em termos das interações sociais existentes entre vizinhos, incluindo o suporte social, apoio emocional, instrumental e informativo, manifestando-se por meio de visitas informais, pedidos de ajuda em caso de emergência e partilha de utensílios

Unger e Wandersman (1982, 1985) definem vizinhos pela proximidade geográfica, isto é, pessoas que vivem perto, no mesmo bairro. Consideram-nos um recurso informal, podendo agir individualmente, no sentido de darem apoio emocional e material ou coletivamente para melhorar os problemas no bairro. Esta proximidade geográfica permite aos vizinhos serem uma fonte de apoio, funcionando como amortecedor dos sentimentos de isolamento e impulsionador de sentimentos de identificação com o local onde vivem (SPC).

De acordo com os mesmos autores, as RV envolvem a interação social, a interação simbólica e a ligação dos indivíduos com o lugar onde vivem, bem como, com os seus vizinhos. Neste sentido, as RV têm uma componente social, cognitiva e afetiva. A componente social engloba as atividades sociais, nas quais os vizinhos se envolvem e as redes sociais que os indivíduos estabelecem no local onde vivem. Esta componente é constituída por duas dinâmicas, o suporte social que diz respeito ao apoio (informativo, instrumental e emocional) que pode ser providenciado pelas relações entre indivíduos (vizinhos); e as redes sociais que consistem nas interações que os vizinhos estabelecem uns com os outros, fornecem acesso a recursos que são importantes tanto para o bem-estar individual, como para benefício do funcionamento do bairro (Unger & Wandersman, 1982, 1985).

A componente cognitiva consiste no desenvolvimento de pensamentos ou ideias relativamente ao ambiente físico e social do bairro (não implica a interação social direta entre vizinhos) que por sua vez, ajudará numa melhor compreensão do local onde vivem, e a desenvolverem formas mais eficazes para lidarem com os problemas. Unger e Wandersman (1985) propõem duas dimensões na componente cognitiva: *Mapeamento Cognitivo* (consiste em representações espaciais que permitem a organização dos conhecimentos e experiências do bairro, permitindo atenuar situações de perigo) e *Comunicação Simbólica* (os moradores do bairro utilizam o ambiente físico para comunicarem simbolicamente, definindo espaços privados e públicos. Nem sempre é necessário a interação social direta para comunicar, a comunicação pode ocorrer por meio de símbolos (como por exemplo: Decoração da casa onde vivemos, concede-nos identidade – definindo-a como propriedade privada).

Por fim, a última componente das RV é a afetiva. Os indivíduos podem viver em interação ou isolamento no seu bairro, desenvolvendo-se vários sentimentos que caracterizam as suas relações com os outros. Consequentemente, esses sentimentos podem afetar a satisfação dos moradores e influenciar a forma como se envolvem na resolução dos problemas do bairro. Esta componente envolve três dimensões: *sentimento de ajuda mútua* (sentimento de confiança, sentem que no caso de precisarem de ajuda podem contar com os seus vizinhos, mesmo que no passado tenha existido pouca interação social)*; sentimento de comunidade* (sentimento de pertença a um bairro e identificação com aqueles que lá vivem)*; a vinculação ao lugar* (as pessoas podem desenvolver um sentimento de apego ao seu local de residência, sendo que este, está relacionado com o papel afetivo que os lugares têm na vida das pessoas) (Unger & Wandersman, 1985). Portanto, o contacto com os vizinhos ajuda a pessoa a tornar-se mais íntima com o seu local de residência e consequentemente envolver-se em relações informais

procurando encontrar-se, trocar experiências e entreajudar-se. É importante referir que as diversas formas de apoio devem ser equiparadas com as necessidades ajustadas a cada contexto.

Unger e Wandersman (1982) no seu estudo também referem que as características do próprio bairro influenciam a dinâmica das RV. Bairros homogéneos ao nível do estatuto socioeconómico revelam níveis mais elevados de vizinhança e os bairros com populações mais homogéneas tendem a facilitar a interação entre vizinhos, na medida em que, as pessoas partilham valores e interesses semelhantes.

No presente estudo iremos focarmo-nos na componente social das RV, tanto por se tratar das atividades sociais nas quais os vizinhos se envolvem e das redes sociais que as pessoas estabelecem no local de residência como pela definição de RV que sustenta a nossa investigação, a definição de Farrell et al. (2004). Esta definição apela às interações sociais existentes entre vizinhos, fazendo especial referência ao suporte social emocional, instrumental e informativo.

É de referir que as RV estão significativamente correlacionadas com as variáveis sociodemográficas, este indicador é comprovado pelo estudo desenvolvido por Prezza et al. (2001) sobre as relações entre o SPC e vários fatores, nomeadamente, RV, satisfação com a vida e área de residência. Este estudo concluiu que as variáveis demográficas estão significativamente correlacionadas com as RV, dado que, são mais fortes nas mulheres, nos membros de famílias numerosas, nos indivíduos com níveis de educação mais baixos, para as pessoas que vivem na comunidade há mais anos e para os indivíduos que são membros de grupos e/ou associações. Na mesma linha, Farrell et al. (2004) encontraram uma correlação positiva entre RV, o estado civil (ser casado) e a mobilidade dos moradores do bairro. Quanto maior número de pessoas casadas e menor número de mobilidade por parte dos moradores, maiores os níveis de RV.

Clarificando, com a concretização deste trabalho procuramos compreender a influência das RV no SPC, com o intuito de transmitir a importância de promover e manter a interação entre vizinhos para conseguirmos níveis mais elevados de SPC.

Perceção de Suporte Social por parte da família, pares e vizinhos

Na presente investigação, procuramos compreender em que medida, a perceção de suporte social, por parte da família, pares e vizinhos está relacionada com o SPC e com o BES, tornando-se fundamental definir e esclarecer este conceito. Como é consensual, a promoção e compreensão do bem-estar, passa em grande parte, pela atenção dedicada à importância das estruturas sociais. Pelo que, o estudo do suporte social tem vindo a revelar-se cada vez mais

importante. No entanto, o suporte social não é um conceito único, sendo difícil encontrar consenso sobre a sua definição. Vários são os autores que se dedicaram ao seu estudo, cada um apresentando a sua perspetiva e definição. Neste contexto, podemos considerar o suporte social como um conceito multidimensional, sendo constituído pelos recursos a que as pessoas têm acesso através das suas redes sociais, sejam eles recursos materiais ou psicológicos (Siqueira, 2008). Embora não exista uma única definição do conceito pode ser definido pela existência de relações sociais, que o indivíduo estabelece com outros significativos, amigos familiares e/ou vizinhos, através das quais colmata ou diminui as suas necessidades e problemas.

Neste sentido, na perspetiva de Sarason, Levine, Basham e Sarason "o apoio social é geralmente definido como a existência ou a disponibilidade de pessoas em quem podemos confiar, que nos dão valor e se preocupam connosco"[1] (p.127, 1983). Desta forma, o suporte social é constituído por dois elementos, a perceção de que existe um número suficiente de outros disponíveis a quem podemos recorrer quando existe necessidade, e o grau de satisfação com o apoio que temos disponível. Segundo esta perspetiva a atenção centra-se no estudo da perceção de suporte social (suporte social que o individuo percebe como disponível) e na satisfação com o mesmo. O suporte social pode ser percecionado, incidindo na confiança sobre a existência de suporte em prol do número contactos sociais de suporte propriamente dito ou ativo quando existe um conjunto de ações de suporte recebidas pelo individuo (Ornelas, 2008).

Embora a perceção de apoio social, por parte dos amigos e familiares, seja uma condição fundamental para o bem-estar e para a saúde mental, a necessidade de apoio disponibilizado por estas fontes, pode variar ao longo do tempo, na sequência do desenvolvimento humano (Proctor; Linley & Maltby, 2009). Os adolescentes mais velhos tendem a apresentar níveis mais baixos de perceção de suporte social por parte dos pais, comparativamente aos adolescentes mais novos (Casas et al., 2006).

À semelhança da perspetiva de Sarason et al. (1983), também Sarason, Shearin, Pierce e Sarason (1987) defendem que a essência do apoio social consiste em estarmos conscientes que os outros nos amam e estarão dispostos a fazer por nós o que conseguirem. Deste modo, a perceção da existência de indivíduos em quem podemos confiar e com quem nos sentimos próximos e sentir que o suporte social que nos é disponibilizado é adequado às nossas necessidades, revelam-se aspetos importantes do apoio social.

[1]Tradução livre feita pela autora retirada da obra de Sarason, Levine, Basham e Sarason, p. 127, 1983 "Social support is usually denned as the existence or availability of people on whom we can rely, people who let us know that they care about, value, and love us".

Por outro lado, Barrera (1986) apresenta um entendimento diferente relativamente ao conceito de suporte social, organizando-o em três categorias Enraizamento Social, conceito que se refere às ligações que os indivíduos estabelecem com outros significativos, nos seus contextos sociais; Perceção de apoio social, conceito que qualifica o apoio social como a avaliação cognitiva de estar ligado aos outros; Suporte promulgado, conceito que se refere às ações dos outros quando prestam assistência a uma determinada pessoa. Ou seja, os contactos sociais, que o indivíduo estabelece com outros significativos, irão contribuir para a sua perceção de suporte social.

Numa outra perspetiva, Gottlieb (1981) entende que o suporte social é influenciado pela interação entre as características da própria pessoa e as características do contexto do qual fazem parte, considerando por este motivo, que este conceito requer considerações complexas relativamente a estas dinâmicas.

Semmer et al. (2008) referem que o apoio social comporta uma componente estrutural e outra funcional. A primeira refere-se à dimensão e natureza da rede social enquanto a segunda, diz respeito às operações comportamentais evidentes entre os indivíduos que dão e recebem apoio. A componente funcional pode ser agrupada em duas categorias: apoio emocional, referindo-se à comunicação de carinho, empatia e estima, e apoio instrumental, correspondendo à assistência na resolução de problemas. Logo, a dimensão estrutural, define quem presta apoio e em que proporção e a dimensão funcional, indica o tipo de apoio que é fornecido. Existem autores que se preocupam com o estudo da componente estrutural e outros que se preocupam com a componente funcional. Nesta linha, Cobb (1976) centra a sua atenção na componente funcional, desenvolvendo a sua investigação, no campo da avaliação da função emocional do suporte social. Define-o tendo por base o quanto a criança se sente amada, estimada, aceite e valorizada pela sua rede social. O mesmo autor defende que o suporte social, pode ter um papel muito importante em momentos críticos e de mudança, dado que protege os indivíduos dos efeitos adversos do stress. O presente projeto de investigação analisa o suporte social tendo como referência esta perceção e definição do conceito, procurando compreender a relação entre a perceção de suporte social por parte da família, pares e vizinhos, o SPC e o BES dos adolescentes.

Para além das componentes estrutural e funcional mencionadas em cima, Malecki e Demaray (2003), apresentam as restantes tipologias do suporte social, entre as quais, o suporte social informativo, que consiste na partilha de informação e conselhos e o suporte de avaliação que consiste na comunicação de informação e expectativas relevantes para a autoavaliação, fornecendo aos outros feedback avaliativo. Cada uma das diferentes fontes de suporte, família,

amigos e vizinhos, pode fornecer mais do que um tipo de suporte em simultâneo (Malecki & Demaray, 2003). Estes autores, também consideram que a perceção de amor e ajuda dos adolescentes por parte dos pais é uma influência importante no seu bem-estar pessoal, pelo que, os pais estabelecem uma fonte de suporte essencial.

Posto isto, podemos afirmar que as relações sociais desempenham um papel de extrema importância no suporte social. Levando-nos a considerar que, um maior número de relações sociais contribui para o aumento da participação em diversas atividades, que por sua vez, aumentam a probabilidade de expansão da rede social e das relações interpessoais. No campo das relações sociais, podemos identificar três grupos, que disponibilizam diferentes tipos de suporte social, entre os quais, a família, os amigos e os vizinhos. Os familiares podem funcionar como uma ajuda preciosa no alargamento da rede, mas por outro lado, podem condicionar as interações do próprio indivíduo. Por sua vez, os amigos, embora forneçam menos variedade e quantidade de suporte comparativamente aos familiares, funcionam como uma fonte de companhia e de ajuda emocional e material. Esta rede, exige uma relação reciproca de forma a ser mantida. Também a relação com os vizinhos, apesar de se evidenciar uma relação determinada pela existência de laços mais fracos e menos íntimos, desempenha um papel importante no suporte social, funcionando como ferramenta para apoio na resolução de problemas da vida diária (Ornelas, 2008).

No que concede à relação entre as variáveis sociodemográficas e o suporte social de acordo com a investigação desenvolvida por Sarason et al. (1987) parecem existir diferenças no suporte social, consoante o sexo e a idade: os rapazes interpretam o suporte social como sendo maioritariamente um relacionamento de companheirismo, enquanto as raparigas interpretam o suporte social como sendo uma fonte de afeto e estima; relativamente à idade, os jovens rapazes, em idade mais avançada, parecem menos propensos do que as raparigas para receber apoio social por parte dos membros da família. De acordo com Chipuer et al. (1999), as pessoas mais jovens tendem a perceber níveis mais elevados de suporte social. Também o tempo de residência no bairro parece estar relacionado com o suporte social, ou seja, os jovens que vivem há mais anos no bairro evidenciam mais suporte social. O número de vizinhos conhecidos pelo nome, também influencia positivamente a perceção de suporte social.

Portanto, "O reconhecimento do Suporte Social, como processo dinâmico complexo, é o primeiro passo para a compreensão do seu papel como amortecedor dos efeitos do *stress* e como contributo para o bem-estar dos indivíduos em geral" (Ornelas, p.198, 2008).

Em suma, poderemos dizer que é aceite, entre os investigadores, que o suporte social é um conceito, cuja definição não é consensual, porém, parece existir a certeza de que o suporte social, proveniente de várias fontes, é essencial tanto para o SPC como para o Bem-Estar.

Relações entre BES; SPC e RS (RV; Perceção de Suporte Social por parte da família e pares)

Para os investigadores ainda se revela ser uma área pouco explorada a relação entre o SPC e o BES em adolescentes, alguns dos estudos realizados evidenciam a importância de um elevado SPC para o BES. No presente trabalho, procuramos compreender a associação entre as Relações Sociais (pares, família e vizinhos) o SPC e o BES entre os adolescentes, pelo que, fazemos uma breve referência aos estudos realizados nestas áreas.

Davidson e Cotter (1991) encontraram uma relação positiva e significativa entre o SPC e o BES, pessoas com altos níveis de SPC apresentavam elevado BES. Concluíram que, a relação entre o SPC e o BES é mais significativa para a dimensão felicidade. Altos níveis de SPC melhoram o Bem-Estar, na medida em que, aumenta a felicidade e a autoeficácia e diminui a preocupação. Também Elvas e Moniz (2010) realizaram um estudo com adolescentes, residentes em dois bairros de Lisboa cujos resultados evidenciaram a importância de um forte sentimento de pertença em relação ao bairro de residência para a satisfação e qualidade de vida dos jovens. Os resultados encontrados revelam a existência de uma correlação significativa entre o SPC e a satisfação e qualidade de vida. As mesmas autoras concluíram ainda que, os jovens com maiores índices de qualidade e satisfação de vida são também os que apresentam maior envolvimento no bairro de residência e maior SPC.

A investigação realizada por Pretty et al. (1994) com adolescentes, apresenta uma relação entre SPC e Solidão, quanto mais SPC menos Solidão. Os resultados do primeiro estudo indicam que o SPC relativamente ao bairro estava significativamente correlacionado com o suporte social diretivo. No segundo, comparam SPC no bairro e na escola, e concluíram que o SPC no bairro, está significativamente correlacionado com o número de apoios, com a satisfação com o apoio social e com o suporte social não diretivo e que o SPC na escola está correlacionado com o número de apoios e com o suporte tangível. Portanto, podemos afirmar que, o SPC se relaciona com o suporte social, dado que o último é responsável por algumas das variações do primeiro. Os resultados encontrados nesta investigação sugerem ainda que, o estudo do SPC pode fornecer informações relativamente às perceções que os adolescentes têm sobre os seus contextos sociais. Também Vieno, Santinello, Pastore e Perkins (2007), realizaram um estudo com adolescentes e concluíram que a perceção de suporte social por parte

da família e amigos está relacionado com o SPC na escola. Na mesma linha, McMillan e Tennessee (1996) defendem que a convivência é essencial para se desenvolver o SPC e que, tanto a frequência como a qualidade dos contactos, são essenciais para a construção da comunidade. Prezza e Costantini (1998) também afirmam que o sentimento de comunidade está relacionado com a satisfação com a vida; autoestima; com a avaliação de eficácia dos serviços da comunidade e com a perceção de suporte social recebido, proveniente de várias fontes (amigos e família). Assim, quanto maior o suporte social, maior a satisfação com a vida e o SPC.

Com o objetivo de estudar a relação entre o SPC e outros fatores, entre os quais, as relações de vizinhança (RV) a solidão e a satisfação com a vida, Prezza et al. (2001), realizaram um estudo, em três áreas geográficas com dimensões distintas (cidade pequena, cidade e grande cidade). Verificaram que o SPC se encontra relacionado com a solidão (quanto menos SPC mais solidão) e com a satisfação com a vida (quanto mais SPC maior a satisfação com a vida) nas três áreas geográficas e que o seu preditor mais forte são as RV, dado que foi previsto pela frequência das relações entre vizinhos. Neste sentido, as RV contribuem para um maior SPC, para prevenir o isolamento e a solidão, podendo, por esta via, promover a satisfação com a vida. Este estudo sugere ainda que, é a estabilidade do bairro que influencia a propensão dos indivíduos em direção a um comportamento de vizinhança, influenciando o seu SPC. Assim, estes investigadores, afirmam a possibilidade de considerar o SPC, como um indicador subjetivo de qualidade de vida, na medida em que, favorece positivamente a qualidade de vida percebida subjetivamente. Se o SPC resulta de contactos e amizades, então, deve estar associado ao número de vizinhos que se conhece pelo nome e ao número de amigos que habitam no mesmo edifício (Nasar & Julian, 1995). Os mesmos autores referem que, moradores com pátio exterior exibiam níveis mais elevados de SPC, comparativamente com os moradores com pátio interior, evidenciando a relevância das características do bairro para o SPC. Deste modo, de acordo com Ornelas (2008) a proximidade física existente entre vizinhos facilita a existência de contactos próximos que, por sua vez, facilitam o desenvolvimento de ligações densas, partilha e conhecimento das mesmas adversidades, e facilidade na prestação de auxílio. Neste sentido, os vizinhos são um elemento chave para o desenvolvimento do SPC.

O estudo de Farrell et al. (2004), que teve por objetivo analisar a relação entre a estabilidade do bairro e o bem-estar pessoal, mediada pelo SPC e RV, indica que o SPC medeia a relação entre a estabilidade do bairro e o bem-estar dos moradores, e embora a frequência das RV não sejam preditoras da sensação de bem-estar, são no entanto preditoras de maior SPC. Estas correlações destacam a importância de desenvolver SPC entre os moradores de um bairro,

na medida em que, o SPC se revela um recurso positivo tanto para os indivíduos como para o bairro, estimula esforços de desenvolvimento e as relações positivas entre vizinhos, promovendo o Bem-Estar. O apoio social que surge da interação social entre vizinhos, contribuirá possivelmente para uma sensação mais elevada de bem-estar e esta sensação poderá facilitar o interesse do individuo na interação com a vizinhança. Perante o estudado, esperamos que as intervenções na comunidade sejam no sentido de intensificar o SPC, na medida em que este tem efeitos positivos no BES.

Modelo Estrutural e Hipóteses de Investigação

Face ao exposto na revisão de literatura, e tendo em conta que a presente investigação pretende analisar a associação entre o SPC, as RS e o BES, a questão de investigação a que este projeto pretende responder é: Qual a relação entre o SPC as RS (pares, família e vizinhos) e o BES, em adolescentes? Tendo sido construídas cinco hipóteses de investigação, entre elas:

Hipótese 1: O SPC nos adolescentes tem uma influência positiva no BES. Quanto maior o SPC maior o BES dos adolescentes.

Hipótese 2: As Relações de Vizinhança (RV) têm uma influência positiva no SPC dos adolescentes. Quanto maior RV maior SPC.

Hipótese 3: O suporte social percebido por parte dos pares tem influência positiva no SPC. Quanto maior suporte social percebido por parte dos pares maior SPC.

Hipótese 4: O suporte social percebido por parte da família influencia positivamente o SPC. Quanto maior suporte social percebido por parte da família maior SPC.

Hipótese 5: O SPC é o mediador entre as RS (pares, família e vizinhos) e o BES.

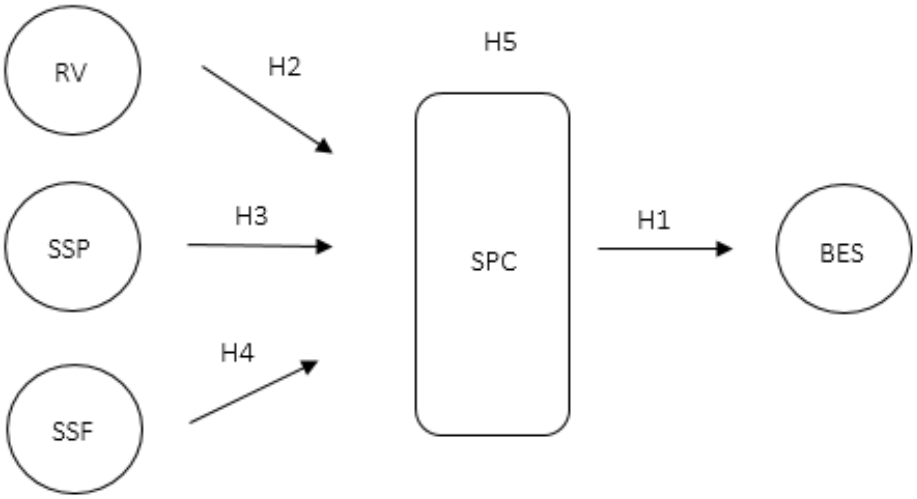


Figura 1.1 - Modelo Estrutural Teórico

Capítulo II. Metodologia

Participantes

Caracterização

A amostra por conveniência, não probabilística, do presente estudo é constituída por 116 indivíduos, provenientes de programas de desenvolvimento comunitário das zonas de Rio de Mouro; Mira Sintra; Mem-Martins e Queluz, entre os quais, 51,7 % são do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 12 e os 21 anos. O nível de escolaridade mais frequente entre os participantes é o 3º ciclo representando 58,6%.

Quadro 2.1. *Caracterização da Amostra: Análise Descritiva*

Variáveis		N	%
Idade	+ Novos [12-15 Anos]	58	50
	+ Velhos [16-21 Anos]	58	50
Sexo	Feminino	56	48.3
	Masculino	60	51.7
Escolaridade	1º Ciclo	4	3.4
	2º Ciclo	24	20.7
	3º Ciclo	68	58.6
	Secundário	17	14.7
	Curso Profissional	3	2.6
Agregado Familiar	Mãe	101	87.1
	Pai	64	55.2
	Irmãos	90	77.6
	Avós	7	6.0
	Outros	35	30.2

Relativamente à composição do agregado familiar, pela análise do Quadro 2.1, podemos verificar que, a maioria dos participantes tem mãe e irmãos presentes no agregado familiar e que, apenas uma pequena percentagem de participantes tem avós presentes no agregado

familiar. É importante mencionar que na categoria "outros familiares" constam, tios, primos, padrasto, madrasta, filhos e sobrinhos.

Instrumentos

A presente investigação enquadra-se numa metodologia quantitativa pelo que os dados recolhidos resultam de um questionário de autorrelato.

Com o intuito de alcançar o objetivo deste estudo, o questionário é composto, além dos dados demográficos, pelas escalas das variáveis em estudo: Relações de Vizinhança (RV); Sentimento Psicológico de Comunidade (SPC); Perceção de Suporte Social por parte dos Pares e da Família e o Bem-Estar Subjetivo (BES).

Escala de Relações de Vizinhança.

Com o intuito de medir as RV, Farrell et al. (2004) construíram, com base na definição de vizinhos proposta por Unger & Wandersman (1985), uma escala para o efeito, composta por 12 itens (ex. "Com que frequência já falaste com um vizinho sobre assuntos pessoais, tais como preocupações familiares, problemas na escola ou de saúde?"). A escala de resposta é do tipo Likert constituída por 5 pontos, correspondendo o um (1) a "Nunca" e o cinco (5) a "Muito Frequentemente". A consistência interna (*alpha de Cronbach*) da escala no estudo original foi de 0.93. Na presente investigação a escala apresenta uma consistência interna muito boa, com um valor de alpha $\alpha = 0.92$. A análise de componentes principais revelou apenas um fator (*Eigenvalue* = 6.569; KMO = 0.928; α^2=732.423; $p = 0.000$), responsável por 55% da variação explicada, pelo que o constructo foi analisado enquanto unidimensional.

Escala de Sentimento Psicológico de Comunidade.

Com o objetivo de medir o SPC foi produzida, por Farrell et al. (2004), uma escala constituída por 12 itens (ex. "Se precisar de um conselho acerca de algo, posso pedi-lo a alguém do meu bairro?"). A escala de resposta é do tipo Likert constituída por 5 pontos, sendo o um (1) "Discordo Plenamente" e o cinco (5) "Concordo Plenamente". No estudo original a consistência interna (*alpha de Cronbach*) desta medida foi de 0.72 e no estudo de Morais (2010) foi de 0.83. Depois de invertidos os itens 9 e 11, na presente investigação, a escala apresenta uma consistência interna boa, com um valor de alpha $\alpha = 0.80$. A análise de componentes principais revelou três fatores (KMO = 0.801; α^2=296.816; $p = 0.000$).

Para medir o suporte social percebido por parte da família e dos pares, utilizámos a Escala de Perceção de Suporte Social traduzida, adaptada e validada por Lopes e Moleiro (2012). Sendo importante referir que, a primeira versão da escala de Perceção de Suporte Social, foi criada em 1989 por Dubow e Ullman e a segunda versão foi construída em 1991 por Dubow e colaboradores. Tanto a escala original como a escala adaptada por Lopes e Moleiro (2012) são constituídas por três componentes (pares; família e professores), no entanto, para esta investigação utilizaremos apenas as componentes pares (inclui amigos e colegas de turma) e família, por serem os elementos em estudo.

Escala de Perceção de Suporte Social por parte dos pares.

Esta escala foi elaborada para refletir sobre a definição de apoio social apresentada por Cobb (1976) assim, avalia a função emocional do suporte social. É constituída por 19 itens (ex. "Sentes-te posto de parte pelos teus amigos?"; "Sentes que ninguém na tua turma se preocupa contigo?") com uma escala de resposta tipo Likert constituída por 5 pontos, sendo, o um (1) "Nunca" e o (5) "Sempre". A consistência interna (*alpha de Cronbach*) no estudo original foi de 0.88 e no estudo de Lopes e Moleiro (2012) foi de 0.91. Depois de invertidos os itens 1;3;4 e 10 respetivos aos amigos e os itens 2;3;6;8 e 9 referentes aos colegas de turma, na presente investigação, a escala apresenta uma consistência interna muito boa, com um valor de alpha α =0.90. A análise de componentes principais revelou cinco fatores (KMO = 0.811; α^2=917.151; p = 0.000).

Escala de Perceção de Suporte Social por parte da família.

Também esta escala foi elaborada para refletir sobre a definição de apoio social apresentada por Cobb (1976) sendo constituída por 12 itens (ex. "Podes contar com a ajuda e os conselhos da tua família quando tens problemas?") com uma escala de resposta tipo Likert constituída por 5 pontos, sendo, o um (1) "Nunca" e o (5) "Sempre". A consistência interna (*alpha de Cronbach*) tanto no estudo original como no estudo de Lopes e Moleiro (2012) foi de 0.92. Depois de invertidos os itens 3;5;7;8 e 12 na presente investigação, a escala apresenta uma consistência interna boa, com um valor de alpha α =0.89. A análise de componentes principais revelou dois fatores (KMO = 0.898; α^2=684.974; p = 0.000).

Para avaliar o BES utilizámos duas escalas, uma destinada a medir a componente cognitiva – satisfação com a vida no geral, e outra para estudar a dimensão afetiva – afetos positivos e negativos.

Escalas de Bem-Estar Subjetivo.

Como referido anteriormente, para medir o BES foram utilizadas duas escalas distintas, as quais passaremos a apresentar: A Satisfaction With Life Scale (SWLS), Escala de Satisfação com a Vida, construída por Diener, Emmons, Larsen & Griffin (1985) constituída por 5 itens (ex. "Se pudesse viver a minha vida de novo, não mudaria quase nada") com uma escala de resposta tipo Likert composta por 5 pontos, sendo, o um (1) "Discordo Totalmente" e o (5) "Concordo Totalmente". De referir que, na presente investigação, utilizámos a versão das escalas adaptada para a língua Portuguesa por Chipa (2013). No estudo original a consistência interna (*alpha de Cronbach*) desta medida foi de 0.87. No estudo de Chipa (2013) a consistência interna desta medida foi de 0.71. No presente estudo a consistência interna foi de 0.75. A análise de componentes principais revelou apenas um fator (*Eigenvalue* = 2.576; KMO = 0.761; = α^2 = 150.096; p = 0.000), responsável por 52% da variação explicada, pelo que o constructo foi analisado enquanto unidimensional.

Por outro lado, a Scale of Positive and Negative Experience (SPANE), proposta por Diener et al. (2010), é constituída por 12 itens. Entre os quais, 6 itens avaliam as experiências negativas (ex. Desanimado) e os outros 6 itens avaliam as experiências positivas (ex. Contente). Para ambos os itens, positivos e negativos, três são mais gerais (ex. positivo e negativo) e outros três são mais específico (ex. alegre e triste). Esta escala mede também a frequência temporal em que estas sensações foram experienciadas nas últimas 4 semanas. Com uma escala de resposta tipo Likert em que o um (1) corresponde a "Nunca" e o cinco (5) a "Sempre".

No estudo original a consistência interna para os Afetos Positivos foi de 0.87 e para os Afetos Negativos foi de 0.81. Sendo que no total a escala apresenta uma consistência interna de 0.89. No estudo de Chipa (2013) a consistência interna para os Afetos Positivos foi de 0.80 e para os Afetos Negativos de 0.73. No total a escala apresentou uma consistência interna no valor de 0.81. Depois de invertidos os itens 2;4;6:8;9 e 10 no presente estudo o *alpha de Cronbach* para os Afetos Positivos foi de 0.89 e para os Afetos Negativos foi de 0.73 e no total a escala apresenta uma consistência interna boa com um valor de α = 0.86. A análise de componentes principais revelou dois fatores (KMO = 0.856; α^2=565.121; p = 0.000).

Caracterização sociodemográfica.

Por último, aplicámos um conjunto de questões de carácter sociodemográfico para caracterização dos participantes, no qual constam questões relativamente ao Sexo; Idade; Escolaridade; Composição do Agregado Familiar; Número de Vizinhos conhecidos pelo nome; Tempo de Residência no mesmo bairro e nome do Bairro de Residência.

Procedimento

O questionário foi alvo de um pré-teste, realizado a 5 pessoas, com idades compreendidas entre os 12 e os 21 anos. O pré-teste teve como objetivo analisar a compreensão dos itens, que tipos de dúvidas surgiam relativamente ao seu preenchimento e averiguar a sua duração. Da realização deste, surgiram algumas alterações a concretizar, nomeadamente: utilizar o verbo na 2ª pessoa, tornando a linguagem mais familiar; alteração da ordem das opções de resposta, de forma a estarem todas no mesmo sentido, facilitando a interpretação da escala e as respostas; alteração do item 9 da escala do SPC para "Eu penso que "cada um por si" é uma boa forma de descrever como as pessoas se comportam no seu bairro"; agregação dos itens do suporte social; alteração do item 1 do BES para "Em muitas coisas, a minha vida aproxima-se do que imagino para mim"; alteração da formatação do questionário, com o intuito de facilitar a leitura e tornar o questionário menos extenso. Um dos fatores que contribuiu para a realização do pré-teste está relacionado com a idade dos participantes. As escalas originais não tinham sido aplicadas à faixa etária da presente investigação, pelo que, poderia ser necessário ajustar o vocabulário.

Para a participação nesta investigação, os indivíduos têm que obedecer a dois critérios de inclusão, terem idades compreendidas entre os 12 e os 21 anos e frequentarem projetos de desenvolvimento comunitário, no âmbito do Programa Escolhas.

Relativamente à duração do questionário, o tempo previsto para o seu preenchimento são aproximadamente 20 minutos, embora em certas situações, nomeadamente, perante manifesta dificuldade de compreensão, por parte dos participantes, o seu preenchimento possa demorar mais tempo, exigindo a intervenção da investigadora.

Inicialmente, foram contactadas, algumas técnicas envolvidas em projetos de desenvolvimento comunitário no âmbito do Programa Escolhas, com a intenção de solicitar a sua colaboração na presente investigação. Neste primeiro contacto, foi-lhes apresentado o projeto de investigação e esclarecidos quais os seus objetivos, com o propósito de terem a informação necessária para poderem decidir se podiam e/ou queriam participar. Posto isto, a recolha de dados teve lugar nas instituições que aceitaram participar, a referir que foram

contactadas sete das quais participaram quatro. Posteriormente, deslocámo-nos às várias instituições, com o objetivo de explicar aos jovens participantes a essência do projeto e a sua finalidade. Esclarecemos que a participação é voluntária, caso pretendessem, podiam interrompê-la a qualquer momento, e que o anonimato e a confidencialidade dos dados são garantidos, em consonância com os Princípios Éticos da *American Psychological Association* e da *Ordem dos Psicólogos Portugueses*.

Dado que, para a participação na investigação é necessário o consentimento informado dos jovens, e no caso de serem menores, o consentimento dos seus pais ou tutores, foi distribuído aos jovens menores, o consentimento informado, para darem aos encarregados de educação e estes, tomarem conhecimento e assinarem, caso autorizassem a participação. Este, foi um processo longo e demorado, que exigiu diversas intervenções quer pela parte das técnicas, quer pela parte da própria investigadora. Devido à dificuldade em obter os consentimentos informados dos encarregados de educação, surgiu a necessidade de contactar os pais via telefónica, esclarecendo os objetivos da investigação e reforçando que a sua autorização é essencial para a participação dos seus educandos. Finalizado este processo, e entregues as autorizações, os jovens ficaram aptos a participar na investigação. A recolha dos dados teve início, no mês de maio e terminou no mês de agosto. Parte dos questionários foi administrada pela investigadora, no entanto, quer para a recolha dos dados quer para a recolha dos consentimentos informados, foi necessário o apoio incondicional das técnicas, face à maior proximidade e contacto com os jovens participantes e seus familiares. Posteriormente, em data acordada, os questionários foram recolhidos e registados na base de dados.

Análises Estatísticas

Para o tratamento estatístico dos dados, foi utilizado o programa *Statistical Packages for the Social Sciences (*SPSS) versão 22.0. Inicialmente, analisámos se todos os participantes responderam às questões fundamentais, de forma, a puderem ser incluídos na amostra e posteriormente nas análises estatísticas. Concretizada esta fase, passámos para as análises descritivas das variáveis tanto das sociodemográficas como das principais variáveis em estudo, para o efeito calculámos as médias, desvios-padrão, consistência interna, análise fatorial das escalas utilizadas e correlações. Após este procedimento, para a confirmação das hipóteses colocadas, realizámos regressões lineares múltiplas.

Capítulo III. Resultados e Análises

Estatística Descritiva das Variáveis Estudadas

Em primeiro lugar, antes de procedermos ao teste das hipóteses colocadas na presente investigação, apresentaremos as estatísticas descritivas, nomeadamente, as médias, os desvios-padrão, o valor mínimo, o valor máximo e as correlações das variáveis em estudo, que se podem consultar no Quadro 3.1.

Quadro 3.1. *Médias, Desvios-Padrão, Mínimo, Máximo e Correlações das variáveis em estudo.*

Variáveis	Análise Descritiva				Correlações				
	M	DP	$M_{ínimo}$	$M_{áximo}$	RV	SSP	SSF	SPC	BES
RV (N=112)	2.17	0.94	1	5		0.10	0.07	0.24*	0.15
SSP (N=96	3.93	0.65	1	5			0.44**	0.33**	0.41**
SSF (N=116)	4.30	0.72	1	5				0.16	0.51**
SPC (N=111	3.52	0.63	1	5					0.29**
BES (N=110)	3.84	0.55	1	5					

Notas: M (Média); DP (Desvio-Padrão); RV (Relações de Vizinhança); SSP (Perceção de Suporte Social por parte dos Pares); SSF (Perceção de Suporte Social por parte da Família); SPC (Sentimento Psicológico de Comunidade); BES (Bem-Estar Subjetivo).

Resultados mais elevados indicam maiores RV; SSP; SSF; SPC; BES.

*p≤0.05

**p≤0.01

Através da análise dos dados apresentados no Quadro 3.1 podemos verificar que a correlação entre RV (p =0.01), SSP (p =0.001) e SPC é positiva e significativa embora se revele fraca. Porém, os resultados do presente estudo referem que a correlação entre SSF e SPC não é significativa (p =0.085). No entanto, indicam que a correlação entre SPC e BES é positiva e significativa, embora também se evidencie fraca *(p* =0.003).

Embora na presente investigação, a atenção não esteja centrada, na análise da relação entre variáveis sociodemográficas e o SPC, RV, SSP, SSF e BES, considerámos pertinente analisar a influência do sexo e da idade nas variáveis em estudo. Para esse fim, realizámos o Teste *t*-Student para duas amostras. Este foi aplicado com o intuito de apurar se em média os níveis de RV, SPC, SSP, SSF e de BES eram iguais em ambos os sexos. Os resultados podem ser consultados nos quadros 3.2; 3.3; 3.4; 3.5 e 3.6.

Quadro 3.2. *Resultados do Test t: Diferenças nas RV entre o sexo feminino e masculino*

RV	**N**	**Média**	**Desvio-Padrão**	***T***
Feminino	54	2.21	0.97	0.434*
Masculino	58	2.13	0.92	

*p≥0.05

Após a realização do Teste *t*-Student, verificamos que os níveis de RV, em média, são iguais em ambos os sexos $t(110)= 0.434$, $p=0.665$.

Quadro 3.3. *Resultados do Teste t: Diferenças no SPC entre o sexo feminino e masculino*

SPC	N	Média	Desvio-Padrão	*T*
Feminino	54	3.39	0.59	-2.179
Masculino	57	3.65	0.65	

*p≥0.05

Através da análise do Quadro 3.3 constatamos que em média, o SPC é diferente para o sexo feminino e para o sexo masculino $t(109)= -2.179$, $p= 0.031$. Os rapazes apresentam níveis mais elevados de SPC (M=3.65; DP=0.65).

Quadro 3.4. *Resultados do Teste t: Diferenças no SSP entre o sexo feminino e masculino*

SSP	N	Média	Desvio-Padrão	*T*
Feminino	48	3.90	0.65	-0.465*
Masculino	48	3.96	0.65	

*p≥0.05

Pela análise do Quadro 3.4 apuramos que os níveis de SSP, em média, são iguais em ambos os sexos $t(94)= -0.465$, $p=0.643$.

Quadro 3.5. *Resultados do Teste t: Diferenças no SSF entre o sexo feminino e masculino*

SSF	N	Média	Desvio-Padrão	*T*
Feminino	56	4.19	0.82	-1.554*
Masculino	60	4.40	0.60	

*p≥0.05

Após a realização do Teste *t*-Student, verificamos que os níveis de SSF, em média são iguais, em ambos os sexos $t(114)= -1.554$, $p=0.123$.

Quadro 3.6. *Resultados do Teste t: Diferenças no BES e o sexo feminino e masculino*

BES	N	Média	Desvio-Padrão	*T*
Feminino	52	3.72	0.58	-2.129
Masculino	58	3.94	0.51	

*p≥0.05

Pela análise do Quadro 3.6 verificamos que, os níveis de BES, em média, são diferentes para o sexo masculino e feminino $t(108)= -2.129$, $p=0.036$. À semelhança do que acontece com o SPC, os rapazes também apresentam maior BES (M=3.94; DP=0.58) comparativamente com as raparigas (M=3.72; DP=0.58).

As mesmas análises foram realizadas com a variável idade, com uma particularidade, não se registaram diferenças significativas, nas variáveis em estudo, quando relacionadas com a idade.

Também analisámos a relação entre o tempo de residência no bairro e o SPC, por ser um aspeto muito referenciado na literatura. Para o efeito, efetuamos uma análise de variância simples (Oneway Anova), onde os resultados encontrados sugerem que o SPC não está significativamente relacionado com o tempo de residência no mesmo bairro $F(4,105)=1.622$, $p=0.174$.

Sentimento Psicológico de Comunidade

Com a intenção de avaliar se o SPC influencia positivamente o BES dos adolescentes, procedemos à realização de uma regressão linear. Os resultados da mesma estão presentes no Quadro 3.7.

Quadro 3.7. *Resultados da Regressão Linear: impacto do SPC no BES*

Variáveis					Modelo				
	B	SE	Beta	t	R	R^2	R^2 ajust	SE	F
Constant	2.929	.297		9.877**					
SPC	.255	.083	.290	3.081*	.290	.084	.075	.53853	9.490*

*$p \leq .05$, **$p \leq .001$

O resultado da regressão linear $F_{(1,103)} = 9.490$, $p = (0.003)$ indica que o SPC está positivamente associado com o BES ($p = 0.003$), embora esta relação seja considerada fraca, na medida em que a variação do BES é influenciada pelo SPC apenas em 8%.

Relações de Vizinhança

Com a intenção de avaliar o impacto das RV no SPC uma vez mais, procedemos à realização de uma regressão linear, por meio desta análise conseguimos apurar que as RV influenciam positivamente o SPC dos adolescentes. Os resultados da mesma estão presentes no Quadro 3.8.

Quadro 3.8. *Resultados da Regressão Linear: impacto das RV no SPC*

Variáveis					Modelo				
	B	SE	Beta	t	R	R^2	R^2 ajust	SE	F
Constant	3.164	.150		21.094**					
RV	.161	.063	.238	2.536*	.238	.057	.048	.61882	6.431*

*$p \leq .05$, **$p \leq .001$

O resultado da regressão linear, $F_{(1,107)} = 6.431$ ($p = 0.013$), revela que as RV estão positivamente associadas com o SPC, embora, esta relação seja considerada fraca, na medida em que a variação do SPC é influenciada pelas RV apenas em 5.7%.

Perceção de Suporte Social Pares

Com a finalidade de avaliar o impacto da perceção de suporte social por parte dos pares (SSP) no SPC procedemos à realização de uma regressão linear, os resultados desta análise indicam que o SSP influencia positivamente o SPC dos adolescentes. Os resultados poderão ser consultados no Quadro 3.9.

Quadro 3.9. *Resultados da Regressão Linear: impacto do SSP no SPC*

Variáveis					Modelo				
	B	SE	Beta	t	R	R^2	R^2 ajust	SE	F
Constant	2.224	.385		5.779**					
SSP	.322	.097	.330	3.332**	.330	.109	.099	.60286	11.103**

*$p \leq .05$, **$p \leq .001$

O resultado da regressão linear, $F_{(1,91)}=11.103$ ($p=0.001$) assinala que o SSP está positivamente associado com o SPC apesar da relação ser considerada fraca, pois a variação do SPC só é influenciada pelo SSP apenas em 10.9%.

Perceção Suporte Social Família

Com a intenção de apurarmos se a perceção de suporte social por parte da família (SSF) influencia positivamente o SPC dos adolescentes, procedemos à realização de uma regressão linear. Os resultados da análise realizada estão presentes no Quadro 3.10.

Quadro 3.10. *Resultados da Regressão Linear: impacto do SSF no SPC*

Variáveis					Modelo				
	B	SE	Beta	t	R	R^2	R^2 ajust	SE	F
Constant	2.912	.356		8.189**					
SSF	.142	.082	.164	1.736	.164	.027	.018	.62659	3.013

*$p \leq .05$, **$p \leq .001$

O resultado da regressão linear, $F_{(1,109)}=3.013$ ($p=0.085$) assinala que o SSF não está significativamente associado com o SPC dos adolescentes.

Relações Sociais e SPC

Depois de concretizadas as análises individuais, com o propósito de descobrir a influência de cada uma das variáveis independentes (RV; SSP; SSF) sobre a variável dependente (SPC), procedemos à realização do Modelo de Regressão Linear Múltipla, desta vez com a intenção de percebermos e avaliarmos no conjunto, quais são as relações sociais (RV; SSP; SSF) que mais influenciam e contribuem para o SPC. Os resultados da análise constam no Quadro 3.11.

Quadro 3.11. *Resultados da Regressão Linear Múltipla: impacto das RV, SSP e SSF no SPC*

Variáveis					**Modelo**				
	B	SE	Beta	t	R	R^2	R^2ajust	SE	F
Constant	1.980	.453		4.367**	.386	.149	.121	.59554	5.210*
RV	.136	.066	.202	2.058*					
SSP	.301	.107	.308	2.810*					
SSF	.007	.096	.008	.073					

*$p \leq .05$, **$p \leq .001$

O resultado da regressão linear múltipla, $F_{(3,89)}= 5.210$ (p=0.002), revela que as RV e o SSP explicam 15% da variação do SPC. A influência de cada um destes fatores no SPC, é observável na expressão do modelo linear – SPC =1.980 + .136RV + .301SSP – sendo a perceção de suporte social por parte dos pares a variável com maior peso no SPC β (0.308). Através desta análise podemos confirmar os resultados encontrados nas análises individuais. As RV e o SSP estão significativamente relacionados com o SPC $p= \leq 0.05$. Porém, o SSF não está significativamente relacionado com o SPC dos adolescentes $p= \geq 0.05$.

Relações Sociais e BES

Com o intuito de compreender qual o papel das Relações Sociais (RV; SSP; SSF) no BES, concretizámos outra regressão linear múltipla, cujos resultados podem ser observados no Quadro 3.12.

Quadro 3.12. *Resultados da Regressão Linear Múltipla: Impacto das RV, SSP e SSF no BES*

Variáveis					**Modelo**				
	B	SE	Beta	t	R	R^2	R^2 ajust	SE	F
Constant	1.607	.365		4.397**	.561	.314	.291	.47745	13.294**
RV	.055	.053	.094	1.047					
SSP	.176	.086	.203	2.038*					
SSF	.328	.076	.425	4.296**					

*$p \leq .05$, **$p \leq .001$

O resultado da regressão linear múltipla, $F_{(3,87)}$= 13.294 (*p*=0.000), revela que as SSF e o SSP explicam 31.4% da variação do BES. A influência de cada um destes fatores no BES é observável na expressão do modelo linear – BES =1.607 + .328SSF + .176SSP – sendo a perceção de suporte social por parte da família a variável com maior peso no BES β (0.425). Assim, por intermédio desta análise podemos verificar que o SSF (*p* =0.000) e o SSP (*p* =0.045) são variáveis significativamente relacionadas com o BES, contrariamente ao que acontece com as RV, que de acordo com os resultados não estão significativamente relacionadas com o BES (*p*=0.298).

Relações Sociais, SPC e BES

Por último, visando perceber qual o papel das Relações Sociais (RV; SSP; SSF) e do SPC no BES dos adolescentes, procedemos a outra regressão linear múltipla, os resultados podem ser consultado no quadro no Quadro 3.13.

Quadro 3.13. *Resultados da Regressão Linear Múltipla: Impacto das RV, SSP, SSF e do SPC no BES*

Variáveis					**Modelo**				
	B	SE	Beta	T	R	R^2	R^2 ajust	SE	F
Constant	1.163	.397		2.931*	.605	.366	.336	.46699	12.114**
RV	.023	.054	.038	.423					
SSP	.108	.089	.124	1.209					
SSF	.331	.075	.428	4.395**					
SPC	.221	.086	.245	2.583*					

*$p \leq .05$, **$p \leq .001$

O resultado da regressão linear múltipla, $F_{(4,84)}$= 12.114 (*p*=0.000), revela que as SSF e o SPC explicam 36.6% da variação do BES. A influência de cada um destes fatores no BES é observável na expressão do modelo linear – BES =1.163 + .331SSF + .221SPC – sendo a perceção de suporte social por parte da família, a variável com maior peso no BES β (0.428). Através desta análise podemos verificar que o SSF (*p* =0.000) e o SPC (*p* =0.012) são variáveis significativamente relacionadas com o BES e que as RV e o SSP são variáveis que contribuem para o BES embora através da mediação do SPC. Este facto observa-se no momento em que introduzimos a variável SPC no grupo das variáveis independentes, nesse momento, o SSP

deixa de ter efeito direto no BES. Os resultados indicam que o SPC medeia a relação das RV e do SSP com o BES e que o SSF não está significativamente relacionado com o SPC, no entanto está significativamente relacionado com o BES, sendo a variável que exerce maior influência neste.

Capítulo IV. Discussão e Conclusões

A presente investigação teve como finalidade analisar a influência das Relações Sociais (Relações de Vizinhança, Perceção de Suporte Social por parte da família e Perceção de Suporte Social por parte dos pares) no Sentimento Psicológico de Comunidade e no Bem-Estar Subjetivo dos adolescentes. Com o intuito de cumprir este objetivo foram formuladas cinco hipóteses de investigação. Os resultados encontrados permitiram confirmar três na sua totalidade e uma parcialmente.

Relativamente à primeira hipótese, os resultados evidenciam uma relação direta do SPC sobre o BES. Constata-se que quanto mais SPC maior o BES dos adolescente, o que nos permite confirmar a hipótese colocada. Neste sentido, os resultados encontrados na presente investigação vêm ao encontro de estudos prévios, que demonstram o efeito do SPC no BES (Davidson & Cotter, 1991; Pretty et al., 1994; Pretty et al., 1996; Prezza & Costantini, 1998; Prezza et al., 2001; Elvas & Moniz, 2010). De acordo com a teoria de McMillan e Chavis (1986) o SPC é constituído por quatro componentes, sugerindo que quanto maior for o *Sentimento de Pertença e Identificação* ao grupo, quanto mais elevado for o *Sentimento de Influência*, de uma pessoa no grupo, quanto maior for a sensação de *Integração e Satisfação das Necessidades* por meio da participação no grupo, e quanto mais intensas forem as *Ligações Emocionais Partilhadas*, ou seja as histórias e experiencias comuns, maior será o SPC. Elvas e Moniz (2010) também referem que quanto maior forem os níveis de SPC maiores serão os benefícios individuais (maior bem-estar) e comunitários. Embora na presente investigação, não tenhamos analisado cada uma das componentes do SPC individualmente, confirmamos a tese de que o SPC está diretamente relacionado com o BES. Tendo presente que o BES é um elemento essencial para a qualidade de vida, e que os adolescentes que apresentam níveis mais elevados de BES são também os que revelam melhor adaptação social (Park, 2004) evidencia-se essencial fomentá-lo. Assim, de acordo com os resultados encontrados, revela-se fundamental promover o SPC dos adolescentes por forma a conseguirmos níveis mais elevados de BES. Neste sentido, os resultados desta investigação corroboram a importância de um forte SPC para o BES, contribuindo para o aumento do escasso conhecimento existente na literatura, acerca da relação entre estas variáveis.

No que concerne às RV e à sua relação com o SPC, constatou-se que, tal como hipotetizado, estas variáveis estão positivamente relacionadas. Os resultados encontrados evidenciam uma relação direta das RV sobre o SPC, neste sentido, os adolescentes que apresentam níveis mais elevados de RV apresentam também maior SPC. Estes resultados

encontram-se em conformidade com os resultados encontrados por outros autores que investigaram esta relação (Unger & Wandersman, 1982; Nasar & Julian, 1995; Prezza et al., 2001; Farrell et al., 2004; Morais, 2010; Gagueija, 2014). Embora nos dias de hoje, influenciada pela crescente urbanização, a importância e o papel das RV possa evidenciar-se diminuída (Wellman, 1979, citado por Unger & Wandersman, 1985) para muitas pessoas, continuam a manifestar-se como relações sociais de grande importância, que complementam, as relações sociais estabelecidas fora da área de residência. Neste sentido, a proximidade física dos vizinhos, permite-lhes desempenhar um papel, que outras redes teriam mais dificuldade, podendo funcionar como atenuantes de sentimentos de solidão e isolamento, contribuindo por esta via, para um maior sentimento de identificação e pertença ao local de residência (SPC) (Unger e Wandersman, 1982, 1985). Clarificando, as RV, continuam a desempenhar uma função fundamental no incentivo à participação nas dinâmicas do local de residência, contribuindo para o desenvolvimento do próprio bairro e para um maior SPC. Isto, porque quanto mais os adolescentes estão envolvidos maior o *sentimento de identificação e de pertença* com o grupo e consequentemente maior o SPC. Embora os estudos empíricos sobre o efeito das RV no SPC, na população adolescente sejam escassos, os resultados da presente investigação, vão de encontro, aos encontrados na população adulta.

Os resultados relativos à influência da perceção do suporte social por parte dos pares no SPC, tal como previsto, na hipótese 3, revelam um efeito positivo deste sobre o SPC dos adolescentes. Constata-se que, quanto maior a perceção de suporte social por parte dos pares, maior o SPC dos adolescentes. Os resultados encontrados vêm corroborar os descobertos nas investigações de (Prezza & Costantini, 1998; Vieno et al., 2007). Tal como acontece relativamente às RV, ainda existe pouco conhecimento empírico sobre o estado do SPC dos adolescentes (Pretty et al., 1996). Os resultados encontrados no presente estudo vêm consolidar a ideia que a perceção de suporte social por parte dos pares está significativamente relacionada com o SPC.

Relativamente à quarta hipótese, os resultados obtidos não permitiram confirmar a relação entre a perceção de suporte social por parte da família e o SPC, pois os resultados sugerem que a perceção de suporte social por parte da família não está significativamente associada com o SPC. Uma vez que o estudo de Prezza e Costantini (1998) indicou uma relação significativa e positiva entre a perceção de suporte social por parte da família e o SPC, pelo menos, em áreas geográficas de pequena dimensão, e que a investigação de Vieno et al. (2007) também indicou uma relação significativa entre a perceção de suporte social por parte da família e o SPC na escola, seriam de esperar os mesmos resultados no nosso estudo. Contudo, os

resultados obtidos não permitiram comprovar esta hipótese. Na verdade, grande parte dos estudos empíricos realizados apontam para uma relação direta entre o suporte social por parte da família e o BES (Man, 1990; Huebner, 1991; Terry & Huebner, 1995; Casas et al., 2006; Gilman & Huebner, 2006).

Por último, os resultados encontrados permitiram confirmar parcialmente a quinta hipótese, uma vez que, o SPC é o mediador entre as RV e o BES e entre a perceção de suporte social por parte dos pares e o BES, mas não se verificou que o SPC seja o mediador entre a perceção de suporte social por parte da família e o BES.

Embora as Relações Sociais sejam elementos importantes para o SPC, os resultados obtidos na presente investigação, apenas evidenciam o papel mediador do SPC entre as RV e o BES, corroborando os resultados de estudos prévios realizados neste âmbito (Prezza et al., 2001; Farrell et al., 2004) e entre a perceção de suporte social por parte dos pares e o BES indo ao encontro dos resultados encontrados no estudo de Prezza e Costantini (1998). Estudos realizados com adolescentes verificaram que o suporte social dos indivíduos pode reforçar o SPC explicando algumas das suas variações (Pretty et al., 1994; Pretty el al., 1996). Todavia, embora o suporte social seja correlacionado com o SPC, a relação não pode ser considerada forte (Pretty et al.,1996), pelo que se comprova a necessidade de mais estudos nesta área. Neste sentido, a presente investigação, procurou contribuir para o enriquecimento do conhecimento empírico neste domínio. Os resultados apurados confirmam a importância das RV e da perceção de suporte social por parte dos pares para o SPC e a importância deste para o BES. O que não conseguimos comprovar foi a existência de uma relação significativa entre a perceção de suporte social por parte da família e o SPC. Porém, constatamos que a perceção de suporte social por parte da família evidencia um papel muito importante para o BES dos adolescentes. Talvez os resultados encontrados estejam relacionados com a idade dos participantes. Embora a perceção de suporte social por parte dos pares se evidencie importante para o sentimento de pertença e de identificação com o grupo, a perceção de suporte social por parte da família não se revela significativa para o SPC, porém, evidencia ter um papel importante para o BES dos adolescentes. Em suma, os resultados encontrados permitiram, confirmar, os resultados de estudos prévios (Pretty et al., 1994; Nasar & Julian, 1995; Pretty et al., 1996; Prezza & Costantini, 1998; Prezza et al., 2001; Farrell et al., 2004; Ornelas 2008) relativamente à importância das Relações Sociais tanto para o SPC como para o BES.

Limitações do Estudo

A leitura atenta do presente estudo, permite-nos identificar algumas limitações, a considerar em futuras investigações. Como limitações do estudo podemos começar por referir os aspetos relacionados com a amostra. Em primeiro lugar a dimensão, por ser pequena, pode ter contribuído para associações entre variáveis pouco significativas e para a impossibilidade de confirmar todas as hipóteses colocadas. Possivelmente uma amostra de maior dimensão permitiria encontrar resultados mais significativos. De seguida podemos referir as características dos jovens, nomeadamente terem idades compreendidas entre os 12 e os 21 anos, exigindo, em grande parte das situações, a autorização dos tutores ou encarregados de educação para a participação na investigação, aspeto que condicionou o tamanho da amostra. O facto de serem jovens provenientes de programas de desenvolvimento comunitário, dificultou, em algumas situações, o processo de colaboração por parte dos pais e/ou tutores, no processo de autorização na participação. A aquisição desta autorização revelou-se um processo demorado e trabalhoso, os jovens perdiam o consentimento informado, ou esqueciam-se de entregá-lo, ou os pais tinham dificuldade em compreender qual o objetivo da participação dos seus educandos, por vezes por baixa literacia, situações que dificultaram bastante o processo de recolha de dados. Para além destes aspetos, alguns dos jovens apresentavam pouca motivação na participação, ou até mesmo distração e/ou dificuldade de compreensão de alguns itens, revelando a necessidade de auxílio por parte da investigadora.

Relativamente ao instrumento, embora tenha sido realizado um pré-teste, e a sua duração estivesse estimada em aproximadamente 20 minutos, no momento da recolha de dados, alguns dos jovens mencionaram que o questionário era muito extenso. Motivo que poderá ter conduzido a maior desmotivação, contribuído assim, para respostas aleatórias ao longo do seu preenchimento, situação que conduziu à eliminação de alguns dados. Embora a escala das RV e do SPC, se encontrem traduzidas para português por Morais (2010) e as escalas do BES estivessem traduzidas para português por Chipa (2013) não estão validadas para a população portuguesa o que exigiu a confirmação da tradução e a realização de retificações, o que pode ter originado enviesamentos.

Outra dificuldade sentida esteve relacionada com a definição e operacionalização do conceito de BES, devido à vasta literatura sobre o conceito.

Para terminar, referimos como limitação, o facto de ser um estudo transversal, não permitindo avaliar a causalidade nem a direção da relação, possibilitando-nos apenas descobrir e estudar a associação entre variáveis.

Contributos do Estudo

Um dos pontos fortes da presente investigação prende-se com a possibilidade de enriquecer o estado da arte relativamente à importância das Relações Sociais, e do SPC para o BES dos adolescentes, aspetos tão pouco estudados, nomeadamente nesta população-alvo. Sabendo que o BES nos adolescentes é crucial para um desenvolvimento saudável (Park, 2004; Suldo & Huebner, 2006), evidencia-se necessário ampliar o conhecimento relativamente à forma de o promover, constituindo-se um ponto forte do estudo. Assim, a compreensão da relação entre as Relações Sociais e o SPC como promotoras de BES revela-se essencial para a melhoria da qualidade de vida dos adolescentes. A presente investigação confirma e reforça a importância de promovermos o SPC e as Relações Sociais para que seja possível alcançar níveis mais elevados de BES. Este estudo foi realizado em quatro programas de desenvolvimento comunitário, localizados em diferentes áreas, cuja população-alvo é constituída por jovens com características muito heterogéneas, constituindo-se uma amostra rica, para avaliar a relação entre as variáveis em estudo. Desta forma, os dados obtidos na presente investigação, revelam-se importantes para os Psicólogos Comunitários, para os Educadores Sociais e para os responsáveis pela construção de Políticas Públicas, na medida em que, chamam a atenção para alguns aspetos, a ter presentes no planeamento de programas de desenvolvimento comunitário, que tenham como objetivo aumentar o bem-estar dos adolescentes. Em 1996, Pretty et al. já referiam o importante papel do SPC em programas de prevenção com vista a facilitar o desenvolvimento do adolescente. Assim sendo, o presente estudo vem reforçar a tese de que trabalhar com os jovens, ao nível do reforço e consolidação das RV, Suporte Social e SPC revelam-se aspetos fundamentais para o fortalecimento do seu BES.

Sugestões para Estudos Futuros

Indo ao encontro do que foi referido como limitações do estudo, a dimensão da amostra revelou-se uma limitação, daqui surge a primeira sugestão para estudos futuros, aconselhamos a utilização de uma amostra de maior dimensão. Em prol da dificuldade na recolha dos consentimentos informados, por parte dos tutores e/ou encarregados de educação, aconselhamos, a concretização de contactos prévios com estes, a elucidar sobre os objetivos da investigação, aproveitando para esclarecer em que consiste a participação dos jovens. Desta forma, já estão despertos sobre a situação, no momento em que os jovens entregam os consentimentos. Sugerimos também, complementar os estudos realizados neste âmbito com investigações qualitativas ou uma combinação de métodos quantitativos e qualitativos, recorrendo ao uso de entrevistas estruturadas ou semi-estruradas, em complemento aos métodos

quantitativos, de forma a conseguirmos analisar com mais pormenor a forma como as Relações Sociais e o SPC se relacionam com o seu Bem-Estar. Outra sugestão prende-se com a realização de estudos longitudinais, realizados no âmbito de programas de desenvolvimento comunitário que visem a promoção do BES em adolescentes, recorrendo ao reforço das Relações Sociais e do SPC. Seria interessante compreender, o possível impacto destes projetos na promoção do BES dos adolescentes, ao longo de um período de tempo.

Embora a presente investigação tenha sido realizada com jovens afetos a diferentes programas de desenvolvimento comunitário, não concretizámos uma análise individualizada dos resultados, em função do local do qual eram provenientes. Em futuras investigações seria interessante, analisar se os resultados encontrados variam consoante o programa de desenvolvimento comunitário a que pertencem, este tipo de estudo exigirá uma amostra com uma dimensão muito superior.

Conclusões

A presente investigação estudou o impacto das Relações Sociais (RV; perceção de suporte social por parte dos pares e a perceção de suporte social por parte da família) no SPC e no BES dos adolescentes. Concluímos que as RV e a perceção de suporte social por parte dos pares estão significativamente relacionadas com o SPC (explicam 15% da variação). Também constatámos que o SPC e a perceção de suporte social por parte da família estão significativamente relacionados com o BES (explicando 37% da variação). Dos resultados obtidos surge um novo modelo, apresentado na figura 4.1.

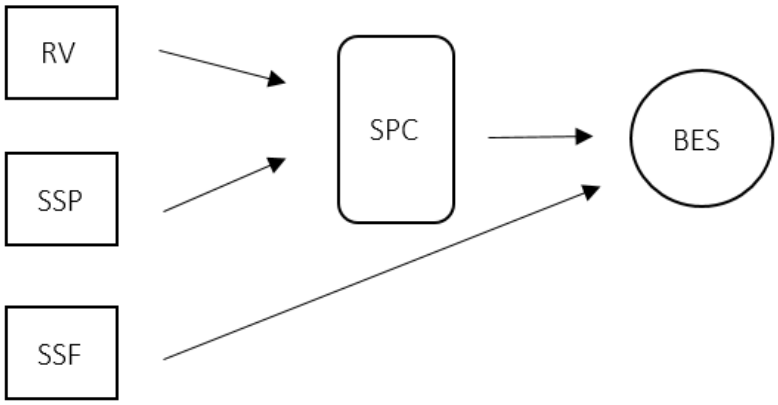


Figura 4.1 Modelo Final

A partir dos dados encontrados, podemos concluir que, se pretendemos promover o BES dos adolescentes, teremos que trabalhar ao nível do SPC e do suporte social da família. Contudo, para promovermos e fomentarmos o SPC teremos que investir nas RV e no suporte social dos pares. Embora, algumas investigações identifiquem as RV como a variável com maior peso no SPC (e.g. Prezza et al., 2001), no presente estudo, é a perceção de suporte social por parte dos pares que apresenta maior peso, este dado pode estar relacionado com o fato da investigação ter sido realizada com jovens. Apesar de estarmos a analisar resultados obtidos com adolescentes, fase da vida em que se acredita que existe uma maior valorização dos amigos em prol da família, salientamos os resultados encontrados que assinalam a importância da perceção de suporte social por parte da família para o BES, evidenciando a família como uma importante fonte de Bem-Estar.

Referência Bibliográficas

Aber, S. M., & Nieto, M. (2000). Suggestions for the Investigation of Psychological Wellness in the Neighborhood Context: Toward a Pluralistic Neighborhood Theory. In Cicchetti, D., Rappaport, J., Sandler, I., & Weissberg, R.P. (Ed.), *The Promotion of Wellness in Children and Adolescents* (185-219).Washington, D.C.: CWLA Presss.

Amaro, J. P. (2007). Sentimento psicológico de comunidade: Uma revisão. *Análise Psicológica, XXV,* 25-33.

Barrera, M. (1986). Distinctions between social support concepts, measures, and models. *American Journal of Community Psychology, 14* (4), 413-445.

Ben-Zur, H. (2003). Happy Adolescents: The Link Between Subjective Well-Being, Internal Resources, and Parental Factores. *Journal of youth and adolescence, 32* (2), 67-79.

Casas, F., Figuer, C., González, M., Malo, S., Alsinet, C., & Subarroca, S. (2007). The well-being of 12-to 16-year-old adolescentes and their parents: results from 1999 to 2003 Spanish samples. *Social Indicators Research, 83* (1), 87-115. DOI: 10.1007/s11205-006-9059-1.

Chipa, J. K. P. M. (2013). *Bulling no contexto Escolar Angolano: Impacto da família na regulação emocional e (des)ajustamento dos estudantes.* Dissertação de Mestrado em Psicologia Social e das Organizações. Lisboa: ISCTE-IUL.

Chipuer, H. M., Pretty, G. H., Delorey, E., Miller, M., Powers, T., Rumsteins, O., Barnes, A., Cordasic, N., & Laurent, K. (1999). The Neighbourhood Youth Inventory: Development and Validation. *Journal of Community & Applied Social Psychology, 9,* 355-368.

Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine, 38,* 300-314.

Cowen, E. L. (2000). Community psychology and routes to psychological wellness. In J. Rappaport & E. Seidman (Eds.), *Handbook of Community Psychology* (pp. 79-100). New York: Kluwer/Plenum.

Damon, W. (2004). What Is Positive Youth Development? *Annals, AAPSS, 591*. DOI: 10.1177/0002716203260092.

Davidson, W. B., & Cotter, P. R. (1991). The relationship between sense of community and subjective well-being: A first look. *Journal of Community Psychology, 19* (4), 246-253.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2006). Hedonia, Eudaimonia, and Well-Being: an introduction. *Journal of Happiness Studies, 9,* 1-11. DOI: 10.1007/s10902-006-9018-1.

Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125* (2), 276-302.

Diener, E. (2000). Subjetive well-being: the science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist, 55* (1), 34-43. DOI: 10.1037//0003-066X.55.1.3.

Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology, 39* (4), 391-406.

Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49* (1), 71-75.

Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very Happy People. *Psychological Science, 13* (1), (81-84).

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New Well-being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Social Indicators Research, 97* (2), 143-156. DOI: 10.1007/s11205-009-9493-y.

Dubow, E. F., & Ullman, D.G. (1989). Assessing Social Support in Elementary School Children: The Survey of Children's Social Support. *Journal of Clinical Child Psychology, 18* (1), 52-64.

Dubow, E. F., Tisak, J., Causey, D., Hryshko, A., & Reid, G. (1991). A Two-Year Longitudinal Study of Stressful Life Events, Social Support, and Social Problem-Solving: Contributions to Children's Behavioral and Academic Adjustment. *Child Development, 62*, 583-599.

Elvas, S., & Moniz, M. J. V. (2010). Sentimento de comunidade, qualidade e satisfação de vida. *Análise Psicológica, XXVIII* (3), 451-484.

Farrell, S. J., Aubry, T., & Coulombe, D. (2004). Neighborhoods and Neighbors: Do they contribute to personal well-being? *Journal of Community Psychology*, *32* (1), 9-25. DOI: 10.1 OO2Jjcop.10082.

Gagueija, A. N. M. (2014). *A Influência de Fatores Individuais e Contextuais no Sentimento Psicológico de Comunidade na Alta de Lisboa*. Dissertação de Mestrado em Psicologia Comunitária e Proteção de Menores. Lisboa: ISCTE-IUL.

Galinha, I. C. (2008). *Bem-Estar Subjectivo: Factores cognitive, afectivos e contextuais*. Coimbra: Quarteto.

Gilman, R., & Huebner, E. S. (2006). Characteristics of Adolescents Who Report Very High Life Satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence, 35* (3), 311–319. DOI: 10.1007/s10964-006-9036-7.

Gottlieb, B. H. (1981). Social networks and social support in community mental health. In B. H. Gottlieb (Ed.), *Social networks and social support* (pp.11-42). Beverly Hills, CA: Sage Publications.

Greenberg, M. T., Siegel, J. M., & Leitch, C. J. (1983). The Nature and Importance of Attachment Relationships to Parents and Peers During Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence, 12* (5), 373–386.

Heller, K. (1989). The Return to Community. *American Journal of Community Psychology, 17* (1),1-15.

Huebner, E. S. (1991). Correlates of life satisfaction in children. *School Psychology Quarterly, 6* (2), 103-111. DOI: 10.1037/h0088805.

Huebner, E. S., & Alderman, G. L. (1993). Convergent and Discriminant Validation of a Children's Life Satisfaction Scale: Its Relationship To Self- And Teacher-Reported Psychological Problems and School Functioning. *Social Indicators Research, 30,* 71-82.

Huebner, E. S., Dew, T. (1996). The interrelationships of Positive Affect, Negative Affect, and life satisfaction in an adolescente sample. *Social Indicators Research, 38* (2), 129-137.

Huebner, E. (2004). Research on assessment of life satisfaction of children and adolescents. *Social Indicators Research, 66* (1-2), 3-33.

Jorgensen, I. S., & Nafstad, H. E. (2004). Positive Psychology: Historical, Philosophical, and Epistemological Perspectives. In Linley, P.A., & Joseph, S. (Ed.), *Positive Psychology in Practice* (15-34). WILEY.

Lopes, R., & Moleiro, C. (2012). Avaliação do Suporte Social de Crianças e Jovens: Estudo e Validação da Escala de Perceção de Suporte da Família, Pares e Professores. In Calheiros, M. M., Garrido, M. V., & Santos, S. V, *Crianças em Risco e Perigo Contextos, Investigação e Intervenção* (139-155). Edições Sílabo.

Malecki, C. K., & Demaray, M. K. (2003). What type of support do they need? Investigating Student Adjustment as Related to Emotional, Informational, Appraisal, and Instrumental Support. *School Psychology Quarterly, 18* (3), 231-252. DOI: 10.1521/scpq.18.3.231.22576.

Man, P. (1991). The influence of peers and parents on youth life satisfaction in Hong Kong. *Social Indicators Research, 24* (4), 347–365.

McMillan, D. W., & Chavis, D. M. (1986). Sense of Community: A definition and theory. *Journal of Community Psychology*, *14*, 6-23.

McMillan, D. W. (1996). Sense of Community. *Journal of Community Psychology, 24* (4), 315-325.

Morais, S. M. R. B. M. (2010). *Viver na Alta de Lisboa: O Impacto do Sentimento Psicológico de Comunidade e das Relações de Vizinhança no Bem-Estar*. Dissertação de Mestrado em Psicologia Social e das Organizações. Lisboa: ISCTE-IUL.

Nasar, J. L., & Julian, D. A. (1995). The psychological sense of community in the neighborhood. *Journal of the American Planning Association*, *61* (2), 178-184.

Ornelas, J. (2008). *Psicologia Comunitária*. Lisboa: Fim do Século.

Park, N. (2004). The Role of Subjective well-Being in Positive Youth Development. *American Academy of Political and Social Science*, 25-39. DOI: 10.1177/0002716203260078.

Pretty, G. H., Andrewes. L., & Collet, C. (1994). Exploring Adolescents' Sense of Community and Its Relationship to Loneliness. *Journal of Community Psychology, 22* (4), 346-358.

Pretty, G. H., Conroy, C., Dugay, J., Fowler, K., & Williams, D. (1996). Sense of community and its relevance to adolescents of all ages. *Journal of Community Psychology, 24* (4), 365-379.

Prezza, M., & Costantini, S. (1998). Sense of community and life satisfaction: investigation in three different territorial contexts. *Journal of Community & Applied Social Psychology, 8* (3), 181-194.

Prezza, M., Amici, M., Roberti, T., & Tedeschi, G. (2001). Sense of community referred to the whole town: Its relations with neighboring, loneliness, life satisfaction, and area of residence. *Journal of Community Psychology*, *29* (1), 29-52.

Proctor, C. L. & Linley, P. A. & Maltby, J. (2009). Youth Life Satisfaction: A Review of the Literature. *Journal Happiness Studies, 10* (5), 583–630. DOI: 10.1007/s10902-008-9110-9.

Royal, M. A., Rossi, R. J. (1996). Individual-Level Correlates of Sense of Community: Findings from Workplace and School. *Journal of Community Psychology, 24* (4), 395-416.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On hapiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Reviews Psychology*, *52*, 141-66.

Sarason, S. B. (1974). *The psychological sense of community: Prospects for a community psychology*. San Francisco: Jossey-Bass.

Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B.R. (1983). Assessing social support: the social support questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology, 44* (1), 127-139.

Sarason, B. R., Shearin, E. N., Pierce, G. R., & Sarason, I. G. (1987). Interrelations of social support measures: Theoretical and practical implications. *Journal of Personality and Social Psychology, 52* (4), 813-832. DOI: 10.1037/0022-3514.52.4.813.

Seligman, M. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55* (1), 5-14. DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.5.

Semmer, N.K., Elfering, A., A., Jacobshagen, N., & Perrot, T. (2008). The emotional meaning of instrumental social support. *International Journal of Stress Management, 15* (3), 235-251. DOI: 10.1037/1072-5245.15.3.235.

Siqueira, M. M. M. (2008), Construção e validação da Escala de Perceção de Suporte Social. *Psicologia em Estudo, 13* (2), 381-388. DOI: 10.1590/S1413-73722008000200021.

Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2004). Does life satisfaction moderate the effects of stressful events on psychopathological behaviour during adolescence? *School Psychology Quarterly, 19* (2), 93–105. DOI:org/10.1521/scpq.19.2.93.33313.

Suldo, S. M., & Huebner, E.S. (2006). Is Extremely High Life Satisfaction During Adolescence Advantageous? *Social Indicators Research, 78*, 179-203. DOI: 0.1007/s11205-005-8208-2.

Terry, T. & Huebner, E. S. (1995). The relationship between self-concept and life satisfaction in children. *Social Indicators Research, 35* (1), 29-52.

Unger, D. G., & Wandersman, A. (1982). Neighboring in a urban environment. *American Journal of Community Psychology, 10* (5), 493-509.

Unger, D. G., & Wandersman, A. (1985). The importance of neighbors: The social, cognitive, and affetive componentes of neighboring. *American Journal of Community Psychology, 13* (2), 139-169.

Vieno, A., Santinello, M., Pastore, M., & Perkins, D. D. (2007). Social support, sense of community in school, and self-efficacy as resources during early adolescence: na integrative model. *American Journal of Community Psychology, 39* (1-2), 177-190. DOI: 10-1007/s10464-007-9095-2.

Zulling, K. J., Valois, R. F., Huebner, E. S., & Drane, J. W. (2005). Associations among family structure, demographics, and adolescent perceived life satisfaction. *Journal of Child & Family Studies, 14* (2), 195–206. DOI: 10.1007/s10826-005-5047-3.

Anexo A

ISCTE IUL

Instituto Universitário de Lisboa

Exmo (a). Sr (a).

No âmbito do Mestrado em Psicologia Comunitária e Proteção de Menores, estamos a desenvolver um projeto de investigação, sobre o sentimento de pertença que os jovens têm relativamente ao seu grupo e à sua comunidade (Família; Amigos e Vizinhos).

Neste sentido, realizámos um pedido de autorização ao (**Nome do programa de desenvolvimento comunitário)** para que os jovens entre os 12 e os 21 anos respondam a um questionário, anónimo e confidencial, com uma duração de aproximadamente 15 minutos.

Assim, vimos solicitar a sua autorização para que o seu educando colabore nesta investigação. O participante terá a liberdade para desistir a qualquer momento, sem qualquer problema ou prejuízo.

Autorizo ☐ Não Autorizo ☐

O meu educando _____ a participar nesta investigação.

_____

(Assinatura do Encarregado de educação)

Data:___/___/___

Anexo B

ISCTE IUL

Instituto Universitário de Lisboa

No âmbito do Mestrado em Psicologia Comunitária e Proteção de Menores estamos a desenvolver um projeto de investigação, sobre o sentimento de pertença que os jovens têm relativamente ao seu grupo e à sua comunidade (Família; Amigos e Vizinhos).

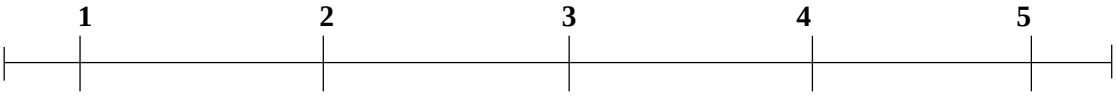
A tua colaboração é fundamental para a concretização desta investigação, para isso basta que respondas ao questionário que se segue, de acordo com as indicações dadas.

Não existem respostas certas nem erradas, aqui apenas a tua opinião conta!

A tua participação é voluntária, anónima e confidencial e podes desistir a qualquer momento.

Aceito Participar ◯

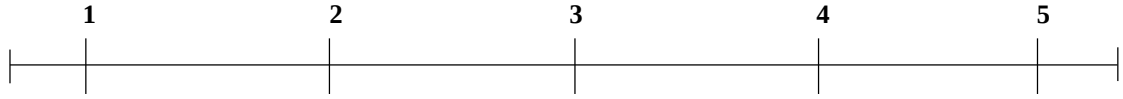
Os vizinhos são as pessoas que vivem perto de ti, mas não na mesma casa. Neste sentido, assinala a tua resposta para cada questão com uma cruz (X) segundo a escala apresentada.



Nunca **Raramente** **Ocasionalmente** **Frequentemente** **Muito Frequentemente**

	1	2	3	4	5
1.Com que frequência emprestaste coisas a um vizinho, tais como livros, revistas, loiça, ferramentas, receitas ou comida?	○	○	○	○	○
2.Com que frequência já tiveste uma conversa com um vizinho, ao vê-lo na rua?	○	○	○	○	○
3.Com que frequência já ajudaste um vizinho, ao tomar conta da sua casa enquanto este se ausentou e cuidaste de coisas como regar as plantas, recolher o correio ou alimentar animais de estimação?	○	○	○	○	○
4.Com que frequência já falaste a um vizinho sobre o seu médico, dentista ou outros serviços profissionais que use?	○	○	○	○	○
5.Com que frequência ofereceste boleia a um vizinho quando este precisou?	○	○	○	○	○
6.Com que frequência sais com um vizinho, para ir às compras, ao cinema, a um concerto, ou a outra atividade semelhante?	○	○	○	○	○
7.Com que frequência partilhaste informações com um vizinho sobre assuntos tais como, reparações em casa e tratamento do jardim?	○	○	○	○	○
8.Com que frequência discutes assuntos e problemas do bairro com um vizinho?	○	○	○	○	○
9.Com que frequência informaste um vizinho sobre um evento de bairro?	○	○	○	○	○
10.Com que frequência é que um vizinho te convidou para ir a casa dele para tomar café ou outro tipo de convívio?	○	○	○	○	○
11.Com que frequência já ajudaste um vizinho numa tarefa doméstica, como uma pequena reparação em casa, ou mudar um móvel?	○	○	○	○	○
12.Com que frequência já falaste com um vizinho sobre assuntos pessoais tais como preocupações familiares, problemas na escola, ou de saúde?	○	○	○	○	○

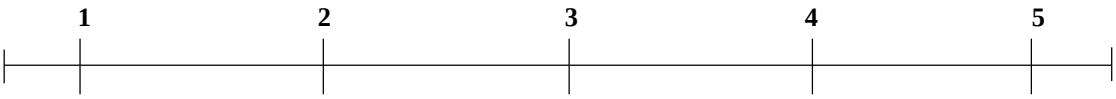
Neste grupo de afirmações, diz o que pensas relativamente ao teu bairro (local onde vives) e às pessoas que lá vivem. Assinala, de acordo com a escala apresentada, a opção que mais se adequa à tua situação.



1 Discordo Plenamente — **2 Discordo** — **3 Nem Discordo nem Concordo** — **4 Concordo** — **5 Concordo Plenamente**

	1	2	3	4	5
1.Comparado com outros bairros, vejo o meu bairro como um lugar seguro para as pessoas viverem.	○	○	○	○	○
2.Gosto de pensar em mim como igual às pessoas que vivem neste bairro.	○	○	○	○	○
3.Se eu tivesse uma emergência, mesmo as pessoas que eu não conheço neste bairro estariam dispostas a ajudar-me.	○	○	○	○	○
4.Se as pessoas do meu bairro estivessem a planear alguma coisa, eu pensaria nela como algo que "nós" estamos a fazer em vez de algo que "eles" estão a fazer.	○	○	○	○	○
5.Eu estaria disposto a trabalhar com os outros, em algo para melhorar o meu bairro.	○	○	○	○	○
6.Penso que concordo com a maioria das pessoas que vivem no meu bairro sobre o que é mais importante na vida.	○	○	○	○	○
7.Se precisar de um conselho acerca de algo, posso pedi-lo a alguém do meu bairro.	○	○	○	○	○
8.Eu pretendo continuar a viver neste bairro durante mais alguns anos.	○	○	○	○	○
9.Eu penso que "cada um por si" é uma boa forma de descrever como as pessoas se comportam neste bairro.	○	○	○	○	○
10.Se houvesse um problema sério no meu bairro, as pessoas conseguiriam resolvê-lo em conjunto.	○	○	○	○	○
11.Há um sentimento neste bairro de que as pessoas não devem ficar demasiado amigas umas das outras.	○	○	○	○	○
12.Há pessoas neste bairro que realmente se preocupam comigo.	○	○	○	○	○

De seguida assinala com uma cruz (X) o grau em que concordas com as afirmações, de acordo com a escala apresentada.

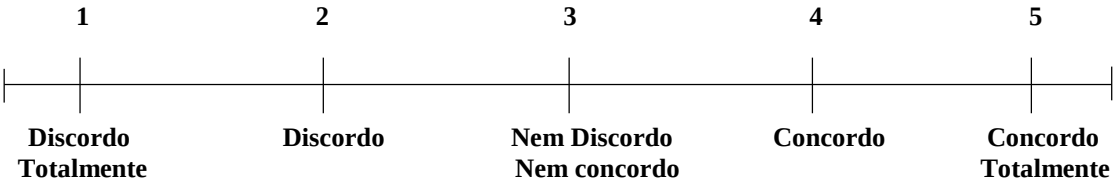


Nunca **Raramente** **Ás Vezes** **Muitas Vezes** **Sempre**

	1	**2**	**3**	**4**	**5**
1.Sentes-te posto de parte pelos teus amigos?	○	○	○	○	○
2.És apreciado pelos teus amigos?	○	○	○	○	○
3.És chateado e provocado pelos teus amigos?	○	○	○	○	○
4.Os teus amigos gozam contigo?	○	○	○	○	○
5.Os teus amigos gostam de ouvir as tuas ideias?	○	○	○	○	○
6.Tu e os teus amigos fazem muitas coisas uns pelos outros?	○	○	○	○	○
7.Sentes-te muito próximo dos teus amigos?	○	○	○	○	○
8.Podes contar com a ajuda e os conselhos dos teus amigos quando tens problemas?	○	○	○	○	○
9.Achas que os teus amigos se preocupam contigo?	○	○	○	○	○
10.Os teus amigos fazem-te sentir mal?	○	○	○	○	○
11.Sentes que pertences à tua turma?	○	○	○	○	○
12.Sentes-te posto de parte pela tua turma?	○	○	○	○	○
13.Sentes que ninguém na tua turma se preocupa contigo?	○	○	○	○	○
14. És apreciado pelos teus colegas de turma?	○	○	○	○	○
15.Na tua turma as crianças/jovens fazem muitas coisas umas pelas outras?	○	○	○	○	○
16.Os teus colegas de turma gozam contigo?	○	○	○	○	○
17.Os teus colegas de turma ajudam-te com os teus problemas?	○	○	○	○	○
18.És chateado e provocado pelos teus colegas de turma?	○	○	○	○	○
19.Os teus colegas de turma fazem-te sentir mal?	○	○	○	○	○
20.Podes contar com a ajuda e os conselhos da tua família quando tens problemas?	○	○	○	○	○

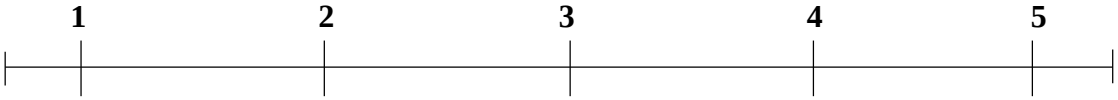
21.Tu e a tua família fazem muitas coisas uns pelos outros?	○ ○ ○ ○ ○
22.A tua família faz-te sentir mal?	○ ○ ○ ○ ○
23.Partilhas muitas coisas com a tua família?	○ ○ ○ ○ ○
24.Tens dificuldade em falar com a tua família?	○ ○ ○ ○ ○
25.Sentes que a tua família está presente quando precisas dela?	○ ○ ○ ○ ○
26.Sentes-te posto de parte pela tua família?	○ ○ ○ ○ ○
27.A tua família ignora as tuas ideias?	○ ○ ○ ○ ○
28.És um membro importante da tua família?	○ ○ ○ ○ ○
29.Achas que a tua família se preocupa contigo?	○ ○ ○ ○ ○
30.Sentes que pertences à tua família?	○ ○ ○ ○ ○
31.Achas que a tua família é má para ti?	○ ○ ○ ○ ○

Perante as afirmações que te são apresentadas relativamente à satisfação com a tua vida, por favor, indica com uma cruz (X), em que medida concordas com cada afirmação, de acordo com a seguinte escala.



	1	2	3	4	5
1 – Em muitas coisas, a minha vida aproxima-se do que imagino para mim.	○	○	○	○	○
2 - As minhas condições de vida são excelentes.	○	○	○	○	○
3 - Estou satisfeito/a com a minha vida.	○	○	○	○	○
4 - Até agora, tenho conseguido as coisas importantes que quero na vida.	○	○	○	○	○
5 - Se pudesse viver a minha vida de novo, não mudaria quase nada.	○	○	○	○	○

De acordo com o que tens feito e sentido durante as últimas 4 semanas, indica com que frequência experimentaste cada um dos sentimentos descritos em baixo, assinalando a opção que melhor manifesta a tua opinião, de acordo com a escala apresentada.



	1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
1. Bem	◯	◯	◯	◯	◯	7. Feliz	◯	◯	◯	◯	◯
2. Receoso(a)	◯	◯	◯	◯	◯	8. Irritado(a)	◯	◯	◯	◯	◯
3. Contente	◯	◯	◯	◯	◯	9. Positivo(a)	◯	◯	◯	◯	◯
4. Negativo(a)	◯	◯	◯	◯	◯	10. Desanimado(a)	◯	◯	◯	◯	◯
5. Agradável	◯	◯	◯	◯	◯	11.Desagradável	◯	◯	◯	◯	◯
6. Mal	◯	◯	◯	◯	◯	12. Alegre	◯	◯	◯	◯	◯

Antes de terminares, peço-te que respondas com verdade, às seguintes perguntas **sobre ti e os teus familiares.**

Assinala com uma cruz (X) a opção que mais se adequa à tua situação.

I. **Sexo:** Feminino ◯ Masculino ◯

II. **Idade: _____**

III. **Nível de Escolaridade**:

1º Ciclo ◯ 2º Ciclo ◯ 3º Ciclo ◯ Secundário ◯ Outros ◯ Qual?____

IV. **Composição do Agregado Familiar:**
Com quem vives?

Mãe ◯ Pai ◯ Irmãos ◯ Quantos?____ Avós ◯ Quantos? ____

Outros ◯ Quais?___

V. **Residência**

- Quantos vizinhos conheces pelo nome?_____
- Há quanto tempo vives no teu bairro? _____
  Se vives há menos de 1 ano, coloca aqui há quantos meses_____
- Nome do bairro onde vives:_____

Obrigado pela tua Participação!