

FELICIDADE SUBJETIVA EM ESTUDANTES DE ENFERMAGEM: UM ESTUDO EXPLORATÓRIO

SUBJECTIVE HAPPINESS IN NURSING STUDENTS: AN EXPLORATORY STUDY

FELICIDAD SUBJETIVA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA: UN ESTUDIO EXPLORATORIO

Analisa Candeias¹
Cristina Martins²
Paula Encarnação³
Alexandra Esteves⁴
Fernando Petronilho⁵

¹Universidade do Minho, Escola Superior de Enfermagem, Braga, Portugal (acandeias@ese.uminho.pt)
<https://orcid.org/0000-0001-9620-163X>

²Universidade do Minho, Escola Superior de Enfermagem, Braga, Portugal (cmartins@ese.uminho.pt)
<https://orcid.org/0000-0003-2047-6607>

³Universidade do Minho, Escola Superior de Enfermagem, Braga, Portugal (pse@ese.uminho.pt)
<https://orcid.org/0000-0002-7458-8105>

⁴Universidade do Minho, Instituto de Ciências Sociais, Braga, Portugal (alexandraesteves@ics.uminho.pt)
<https://orcid.org/0000-0003-0660-9485>

⁵Universidade do Minho, Escola Superior de Enfermagem, Braga, Portugal (fpetronilho@ese.uminho.pt)
<https://orcid.org/0000-0002-3903-9100>

Corresponding Author

Analisa Candeias
Rua Eng. Jerónimo Candeias, n.º 109
4850-507 Vieira do Minho, Portugal
acandeias@ese.uminho.pt

RECEIVED: 13th May, 2023
ACCEPTED: 20th July, 2023
PUBLISHED: 15th August, 2023

Servir, 2(6), e31199

DOI:10.48492/servir0206.31199

2023



RESUMO

Introdução: A sociedade tem vindo a prestar maior atenção à felicidade, sendo foco de reflexão de diversos pensadores. Complementar à saúde mental, torna-se um indicador para a avaliação económica/social de cada país, pois países mais prósperos apresentam índices mais sólidos de felicidade.

Objetivo: Avaliar o nível de felicidade subjetiva dos estudantes do 1.º ano de Enfermagem de uma instituição de ensino superior.

Métodos: Estudo de natureza descritiva-exploratória, transversal, quantitativo; amostra de conveniência, constituída por 63 estudantes do 1.º ano de Enfermagem, de uma instituição de ensino superior. Recolha de dados com recurso a um instrumento de avaliação construído pelos investigadores, englobando duas partes: i) aspetos de caracterização sociodemográfica e ii) Escala de Felicidade Subjetiva.

Resultados: 82,5% dos estudantes são do sexo feminino, a maioria (68,3%) vive com a família durante a semana e considera-se sociável (79,3%). A média de felicidade subjetiva é de 4,6 (máx=6,5, min=2,25; DP=1,003). Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre a situação afetivo-social e a felicidade subjetiva [$F(3) = 8,508$; $p < 0,01$].

Conclusão: A felicidade subjetiva é avaliada com valores satisfatórios que podem induzir alguma preocupação e atenção, no sentido de procurar definir e implementar programas de intervenção promotores de maior felicidade nesta população de jovens adultos.

Palavras-chave: felicidade; bem-estar psicológico; estudantes de enfermagem

ABSTRACT

Introduction: Society has been giving high attention to happiness, being the focus of reflexion by several thinkers. Complementary to mental health, happiness becomes an indicator for the economic/social assessment of each country, because, more prosperous countries have more solid levels of happiness.

Objective: Describe the level of subjective happiness of 1st year nursing students, at a higher education institution.

Methods: Descriptive-exploratory, cross-sectional and quantitative study; convenience sample, consisting of 63 1st year nursing students from a higher education institution. Data collection established using an evaluation instrument constructed by the researchers, with two parts: i) aspects of sociodemographic characterization and ii) Subjective Happiness Scale.

Results: 82,5% of the students is female, most (68,3%) live with their family during the week and consider themselves sociable (79,3%). The mean of subjective happiness is 4,6 (max=6,5, min=2,25; SD=1,003). Statistically significant differences were found between the affective-social situation and subjective happiness [$F(3) = 8,508$; $p < 0,01$].

Conclusion: Subjective happiness is evaluated with satisfactory values that may induce some concern and attention, in the sense of trying to define and implement intervention programs that promote high levels of happiness in this population of young adults.

Keywords: happiness; psychological well-being; nursing students

RESUMEN

Introducción: La sociedad viene prestando mayor atención a la felicidad, siendo foco de reflexión de pensadores. Complementar a la salud mental, la felicidad se convierte en un indicador de la valoración económica/social de cada país, pues los países más prósperos tienen niveles de felicidad más sólidos.

Objetivo: Describir el nivel de felicidad subjetiva de estudiantes de primer curso de enfermería de una institución universitaria.

Métodos: Estudio descriptivo-exploratorio, transversal, cuantitativo; muestra de conveniencia, con 63 estudiantes de primer curso de enfermería de una institución universitaria. Recolección de datos mediante un instrumento de evaluación construido por los investigadores, en dos partes: i) aspectos de caracterización sociodemográfica y ii) Escala de Felicidad Subjetiva.

Resultados: 82,5% de los estudiantes es del sexo femenino, la mayoría (68,3%) vive con su familia por la semana y se considera sociable (79,3%). La media de la felicidad subjetiva es 4,6 (max=6,5, min=2,25; DP=1,003). Se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre la situación afectivo-social y la felicidad subjetiva [$F(3) = 8,508$; $p < 0,01$].

Conclusión: La felicidad subjetiva se evalúa con valores satisfactorios que pueden inducir a una preocupación y atención, en el sentido de tratar de definir e implementar programas de intervención que promuevan una mayor felicidad en esta población de jóvenes.

Palabras Clave: felicidad; bienestar psicológico; estudiantes de enfermería

Introdução

A sociedade ocidental tem vindo a prestar uma maior atenção ao que significa a felicidade, e, embora de cariz subjetivo, também é verdade que a felicidade foi foco de atenção por parte de diversos pensadores ao longo dos tempos, como por exemplo Aristóteles ou Kant. A felicidade é muitas vezes utilizada como sinónimo de bem-estar, satisfação com a vida, alegria, paz de espírito, etc.. Ainda assim, Lyubomirsky e Lepper (1999) referem que a felicidade diz respeito a uma avaliação subjetiva de cada pessoa sobre aquilo que a faz feliz ou infeliz, tendo em conta aquilo que é importante para cada um.

Sendo algo complementar à saúde mental (Pais-Ribeiro, 2012), a felicidade torna-se igualmente um indicador para a avaliação económica de cada país, pois países mais prósperos apresentam índices mais sólidos de felicidade. No World Happiness Report 2023 (Helliwell, Layard, Sachs, Neve, Akinin, & Wang, 2023) é referido que, para a avaliação da felicidade, deve-se ter em conta a relação entre emoções positivas, emoções negativas e a avaliação de vida que cada pessoa realiza. Neste relatório, Portugal apresenta-se em 56.º lugar no ranking estabelecido para o triénio 2020-2022, sendo que a Finlândia se encontra em 1.º lugar.

Estes resultados podem ser alvo de alguma preocupação, não somente devido às condições socioeconómicas do nosso país, porém igualmente porque indicam a necessidade de uma reflexão acerca daquilo que pode ser a felicidade do povo português. Se, por um lado, a felicidade é associada a uma conceitualização individual, também é certo que é influenciada pelo coletivo, através das diferentes etapas de vida de cada um. O estudante do ensino superior pode ser um alvo chave desta reflexão, não somente porque se encontra numa transição importante da sua vida, porém, identicamente, por ser considerado como um espelho daquilo que é o futuro de uma comunidade. Assim, este trabalho, inserido no desenvolvimento do projeto pedagógico Be+Happy - Meditação & Felicidade: Promoção do Bem-Estar no Estudante Universitário, apresenta como objetivo avaliar o nível de felicidade subjetiva dos estudantes do 1.º ano do Curso de Licenciatura em Enfermagem de uma instituição de ensino superior.

1. Enquadramento Teórico

Nos dias atuais, é facilmente aceitável que não existe saúde sem saúde mental. Aliás, a World Health Organization (WHO) é bastante clara no que diz respeito a essa conclusão, pois indica que «mental health is an integral part of our general health and well-being and a basic human right» (WHO, 2022, p. 2). Considerar a saúde mental como um direito do ser humano significa que, a todos, é reservado o direito da sua preservação enquanto seres totais, numa perspetiva global e inclusiva, onde deve ser incluída a felicidade.

Encontramo-nos inseridos numa comunidade que apresenta uma tendência para tudo aquilo que é rápido, mas muitas vezes superficial, amplamente marcada pela digitalização e pela visão do Outro através de um ecrã. No entanto, também assistimos, hoje em dia, a uma maior procura pela vivência da interioridade, do bem-estar psicológico e de um (possível) melhor «eu». A indagação pela felicidade faz parte dessa procura, sendo considerada como algo inerente à natureza do ser humano. Veja-se, por exemplo, que já os antigos tinham tentado definir aquilo que permite a felicidade, visto que, para Aristóteles, a felicidade passava pela realização de ações virtuosas, justas e equilibradas (Aristóteles, 2009). Talvez seja mais fácil explicar o que a felicidade não é, pois todos conseguimos reconhecer, com maior facilidade, aquilo que traz maior prejuízo ao coletivo ou ao todo, o que não deve ser feito.

É interessante verificar a associação que existe entre a felicidade e a moralidade, pois ambas podem ser pensadas e analisadas através de uma vida mais comunitária. Aquilo que cada um considera como felicidade é bastante subjetivo, todavia sujeito a uma ponderação moral, que deve ser realizada à luz daquilo que são os valores. Ainda assim, por exemplo para Kant, a felicidade depende do desejo, e embora subjetiva, não pode ser considerada como o fim último da moralidade, uma vez que o dever de cada um é a manutenção da sua integridade moral, e não a promoção da sua felicidade (Kant, 2015).

Muitas vezes utiliza-se o conceito de felicidade como sinónimo de bem-estar e de satisfação com a vida, sendo empregue no quotidiano como algo vulgar ou facilmente acessível (Lambert et al., 2022; Pais-Ribeiro, 2012). Porém, de facto, não o é, visto apresentar-se como um constructo complexo, multifacetado e que depende das vivências e visão de cada pessoa. A



cultura é uma variável fundamental para a avaliação da felicidade, assim como a religião, a espiritualidade ou as experiências anteriores. Cada um de nós é afetado por aquilo que viveu, pelo que o rodeia e pelas suas próprias expectativas. É habitual encontrar-se algum medo da felicidade, não só por aquilo que a mesma representa, todavia igualmente pela noção vincada de individualidade que a felicidade detém (Joshnloo, 2019; Lambert et al., 2022). Surge aqui a ideia de que é possível que um ser seja melhor e mais feliz que todos os outros, quase à semelhança de um super-homem, que por vezes é entendido numa perspetiva narcísica.

De facto, a felicidade pode ser considerada como um estado mental, que é influenciado por todas as outras dimensões que compõem a pessoa, como a sua biologia, o seu nível de socialização ou a sua espiritualidade. Durante muitos anos, a felicidade foi alvo de estudo e reflexão, porém, assistimos nos últimos anos ao desenvolvimento do seu estudo no âmbito das ciências cognitivas, da psicologia e das neurociências. Se, ao longo do tempo, se procurou responder à avaliação da felicidade como um possível estado da mente, também existiu a preocupação de a analisar de acordo com o que diz respeito ao que proporciona que a vida corra bem às pessoas (Haybron, 2020), numa tendência cognitiva ou afetiva (Lyubomirsky & Lepper, 1999). Ainda assim, a felicidade, embora não palpável, pode conduzir a uma maior sensação de bem-estar (Galambos, Krahn, Johnson, & Lachman, 2020), e isso implica consequências ao nível do corpo e do comportamento de cada um daqueles que a vive.

Tal como foi referido anteriormente, Lyubomirsky e Lepper (1999) indicam que a felicidade pertence a uma avaliação subjetiva de cada pessoa sobre aquilo que a faz feliz ou infeliz, tendo em conta o que é importante para si. É interessante verificar como a sociedade ocidental tomou a felicidade como um objetivo e como um indicador de conforto, tentando até transformá-la em algo objetivo, facilmente quantificável, e que demonstre o nível de progresso de uma comunidade; todavia, a felicidade diz respeito a uma perspetiva subjetiva, e deve ser tratada como tal. A visão oriental sobre a felicidade é, talvez, mais integradora, pois defende que o equilíbrio e a harmonia que devem ser mantidos com o mundo que nos rodeia são fundamentais nesta consideração – ou seja, defende que cada um deve permitir que exista um certo envolvimento e uma aceitação.

Obviamente, a vivência da felicidade no quotidiano pode ser, por vezes, esquecida. A vida carece de atenção, assim como as responsabilidades profissionais, pessoais ou familiares, e, na dinâmica diária, a ideia da felicidade nem sempre se encontra presente. Ainda assim, sabemos que existem determinados fatores que a podem influenciar positivamente, como por exemplo a prática de exercício físico, os hábitos de sono, a alimentação, a qualidade das relações e, inclusive, a prática da gratidão (Kausar, 2018; Lambert et al., 2022). Na verdade, em último caso, a felicidade pode também ser considerada uma escolha, não só devido à importância que apresenta na vida de cada um, porém, efetivamente, porque ajuda o ser humano a ser mais saudável (Helliwell et al., 2023; Jiang et al., 2022; Joshnloo, 2019; Lambert et al., 2022).

Tendo em conta esta preocupação pela vivência da felicidade no quotidiano, e pela sua identificação, foi desenvolvido o projeto pedagógico Be+Happy - Meditação & Felicidade: Promoção do Bem-Estar no Estudante Universitário, por um grupo multidisciplinar de docentes da Universidade do Minho. Este projeto procurou fomentar a felicidade, o bem-estar e a saúde dos estudantes que estiveram envolvidos no mesmo, através de uma prática semanal de meditação guiada e promoção do mindfulness; este projeto também apresenta como objetivos dar início a uma comunidade de prática e desenvolver a interação entre as diferentes perspetivas multidisciplinares que apresentam o ser humano como objeto de estudo. Os resultados aqui apresentados dizem respeito à primeira avaliação realizada no âmbito do desenvolvimento do projeto, tendo como principal foco de atenção a felicidade.

2. Métodos

Estudo de natureza descritiva-exploratória, transversal, assente num paradigma quantitativo.

2.1 Amostra e Critérios de Inclusão

A amostra, de conveniência, foi constituída por 63 estudantes do 1.º ano do Curso de Licenciatura em Enfermagem, de uma instituição de ensino superior da região norte de Portugal continental.

2.2 Instrumentos de recolha de dados

A recolha de dados foi realizada com recurso a um instrumento de avaliação construído pela equipa de investigação, englobando duas partes: i) aspetos de caracterização sociodemográfica e biológica (e.g. situação familiar, situação afetivo-social, género, idade) e, ii) Escala de Felicidade Subjetiva (de Lyubomirsky & Lepper (1999)), traduzida e validada por Pais-Ribeiro (2012), constituída por um único fator com 4 itens, em que a resposta a cada item é dada de acordo com uma escala visual analógica de 7 posições, ancorada em duas afirmações antagónicas que expressam o nível de felicidade ou a sua falta. Com exceção do 4.º item (este tem uma interpretação dos scores antagónica aos restantes 3 primeiros itens), quanto mais elevado é o score de resposta obtido maior é o grau de felicidade percecionado em cada item. Ao invés, quanto mais baixo é o score de resposta obtido menor é o grau de felicidade percecionado, variando o score médio global de felicidade de cada caso entre 1 e 7. Neste estudo, com a aplicação da escala obtivemos um valor de consistência interna considerado bom ($\alpha = 0,782$).

2.3 Procedimentos

A recolha de dados decorreu no mês de outubro de 2022, tendo sido realizada por preenchimento de um questionário on-line, disponibilizado aos estudantes. Para a análise e tratamento dos dados recorreu-se ao Statistical Package for the Social Sciences ([SPSS], versão 28), sendo utilizadas técnicas de estatística descritiva (medidas de tendência central e de dispersão) e estatística inferencial, nomeadamente o teste paramétrico de diferenças ANOVA (F), uma vez que, realizada a análise exploratória dos dados, verificámos que a variável Felicidade Subjetiva segue uma distribuição aproximadamente normal.

O presente estudo obteve autorização da instituição de ensino superior onde foi realizado, através do Centro IDEA-UMinho, cumprindo os pressupostos éticos inerentes a investigação científica, concretamente o consentimento livre e esclarecido dos participantes e a garantia de confidencialidade e anonimato.

3. Resultados

Do total da amostra, 82,5% dos estudantes são do sexo feminino, a maioria (68,3%) vive com a família durante a semana (Gráfico 1) e considera-se uma pessoa sociável (79,3%),

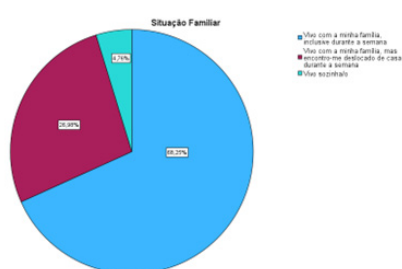


Gráfico 1 – Distribuição dos estudantes pela situação familiar.

apesar de 31,7% referirem terem poucos amigos (Gráfico 2).

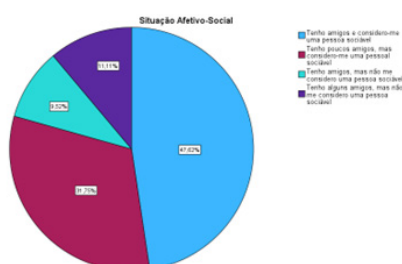


Gráfico 2 – Distribuição dos estudantes pela situação afetivo-social.



A média de felicidade subjetiva é de 4,6 (máx=6,5, min=2,25; DP=1,003). A tabela 1 mostra os resultados relativamente aos 4 itens que constituem a Escala de Felicidade Subjetiva, verificando-se que o item que obteve o score mais elevado foi «De uma forma geral considero-me: uma pessoa não muito Feliz a 7/uma pessoa muito feliz» (média=5,29). Ao invés, o item que obteve score mais baixo foi «Algumas pessoas geralmente não são muito felizes. Embora não estejam deprimidas, elas nunca parecem tão felizes quanto poderiam ser. Em que medida esta caracterização o/a descreve a si?» (média=4,19).

Tabela 1 – Distribuição dos resultados da Escala de Felicidade Subjetiva pelos 4 itens (medidas de tendência central e de dispersão)

	De uma forma geral considero-me: 1=Uma Pessoa não Muito Feliz a 7=Uma Pessoa Muito Feliz	Comparado/a com os meus amigos considero-me: 1=Menos Feliz a 7=Mais Feliz	Algumas pessoas são geralmente muito felizes. Elas gozam a vida apesar do que se passa à volta delas, conseguindo o melhor do que está disponível. Em que medida esta caracterização o/a descreve a si? 1=Menos Feliz a 7=Mais Feliz	Algumas pessoas geralmente não são muito felizes. Embora não estejam deprimidas, elas nunca parecem tão felizes quanto poderiam ser. Em que medida esta caracterização o/a descreve a si? 1=Em Nada a 7=Totalmente
Média	5,25	4,59	4,35	4,19
Mínimo	2	2	1	2
Máximo	7	7	7	7

Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre a situação afetivo-social quanto à felicidade subjetiva [$F(3) = 8,508$; $p < 0,01$].

4. Discussão

Os participantes deste estudo apresentam valores satisfatórios de felicidade subjetiva, ainda que o item que apresentou um valor médio mais elevado diga respeito à auto consideração realizada por cada um naquilo que diz respeito à felicidade. Este resultado vai ao encontro da evidência científica, visto que alguns autores (Albani, Strakantouna, Vus, Bakalis, Papathanasiou, & Fradelos (2022); Jiang et al., 2022; Lambert et al., 2022; Liang & Sun, 2022), nos estudos efetuados, concluíram que os níveis de felicidade dos elementos das amostras estudadas poderiam ser, efetivamente, melhores.

É interessante verificar como a transição realizada pelos jovens adultos no âmbito do ensino superior pode ser influenciada pelas suas próprias expectativas, medos e receios em relação ao futuro (Joshnloo, 2019). Quando analisamos os resultados aqui apresentados, verificamos que existe um item que requer uma certa ponderação, sendo aquele que atende a uma comparação perante a não felicidade dos outros (item 4, com média de 4,19). Os resultados relativos a este item sugerem que existe uma certa tendência para a não felicidade, a nível comparativo, indo ao encontro do que Galambos et al. (2020) argumentam no seu estudo, afirmando que a felicidade não é obrigatoriamente algo inerente aos mais jovens.

No que diz respeito ao sexo, num estudo realizado por Batik, Bingö, Kodaz e Hoşoğlu (2017) verificou-se que os níveis de felicidade subjetiva eram igualmente satisfatórios, para uma população maioritariamente do sexo feminino, tal como a que foi aqui apresentada. No entanto, tendo em conta o estudo de Jiang et al. (2022), a felicidade foi mais prevalente em indivíduos do sexo feminino, o que vem colocar em causa uma certa tendência para considerar pessoas do sexo feminino mais felizes.

Atendendo agora à situação familiar, neste estudo verificámos que a maioria dos participantes vive com a sua família, podendo ser considerada um fator essencial para a promoção da felicidade. Os níveis de felicidade subjetiva aqui apresentados podem ter sido influenciados por essa experiência familiar, pois, tal como referem Jiang et al. (2022) e North, Holahan, Moos e Cronkite (2008), estudantes do ensino superior com boa estrutura familiar são mais felizes. Estudantes com um suporte familiar adequado, em que os seus diversos elementos se entrelaçam, apresentam uma felicidade subjetiva mais fundamentada (King et al., 2014).

Nesta investigação constatámos que os estudantes com melhores índices afetivo-emocionais apresentam um maior índice de felicidade subjetiva. Esta relação positiva encontra-se em consonância com a literatura científica, visto que diversos autores (Demir, 2015; Lambert et al., 2022; Liang & Sun, 2022) concluíram que os estudantes do ensino superior mais felizes são aqueles que encontram nas suas relações, em especial com os pares ou no âmbito amoroso, um suporte afetivo e sentimental relevante para o seu bem-estar.

Na realidade, é possível afirmar-se que a felicidade pode ser explicada por fatores genéticos e neuro químicos (Radhika, Roopasree, & Mukkadan, 2022), todavia, a influência dos fatores não biológicos é essencial aquando a análise e reflexão sobre a felicidade. Neste estudo, apurámos que a dimensão afetiva e social, amplamente marcada pela presença de amigos e de relações afetivas relevantes, é uma mais valia na promoção da felicidade. Tal como referem Jiang et al. (2022), a felicidade é muito mais do que um sentimento transitório, sendo a sua experiência fundamental na transição para a fase adulta da vida, proporcionando ao jovem adulto uma perspetiva de segurança e solidez que lhe possibilitarão ser mais produtivo e capaz na comunidade onde se incluirá.

Conclusão

A felicidade, sendo um constructo individual psicológico e um complemento ao bem-estar dos cidadãos, na amostra deste estudo é avaliada com valores satisfatórios que devem induzir alguma preocupação e atenção por parte dos profissionais de saúde que acompanham estes jovens adultos e dos seus docentes, no sentido de procurar definir e implementar programas de intervenção promotores de maior felicidade nesta população de estudantes do ensino superior. Os níveis de felicidade subjetiva aqui avaliados encontram-se em forte relação com a dimensão afetiva-emocional dos elementos da amostra constituída e, embora relevantes, na nossa perspetiva, são passíveis de ser melhorados através da implementação de intervenções de educação e promoção no âmbito da literacia da felicidade e do bem-estar.

A equipa do projeto pedagógico Be+Happy encontra-se ainda em fase de análise de outros resultados, relacionados com o bem-estar subjetivo e a saúde dos estudantes que participaram neste estudo, o que passa por ser uma limitação do estudo. Todavia encontra-se a organizar estratégias de promoção de felicidade, o que inclui a continuidade da implementação de um momento de meditação guiada semanal no campus da instituição de ensino superior onde decorreu o estudo e a criação de uma comunidade de prática, constituída por docentes, que vise refletir mais, e de forma multidisciplinar, sobre a felicidade e o bem-estar dos estudantes do ensino superior.

Conflito de Interesses

Os autores declaram não apresentar a existência de conflito de interesses.

Agradecimentos e Financiamento

Os autores agradecem ao Centro IDEA da Universidade do Minho o apoio e o financiamento disponibilizado para a realização do projeto Be+Happy - Meditação & Felicidade: Promoção do Bem-Estar no Estudante Universitário. Mais, confirmamos que este trabalho representa material original, não foi publicado anteriormente e não se encontra em apreciação para publicação noutro local.

Referências bibliográficas

- Albani, E., Strakantouna, E., Vus, V., Bakalis, N., Papathanasiou, I. V., & Fradelos, E. C. (2022). The impact of mental health, subjective happiness and religious coping on the quality of life of nursing students during the COVID-19 pandemic. *Wiadomości Lekarskie*, 75(3), 678-684. <https://doi.org/10.36740/WLek202203120>
- Aristóteles (2009). *Ética a Nicómaco*. Lisboa: Quetzal.
- Batık, M. V., Bingö, T. Y., Kodaz, A. F., & Hoşoğlu, R. (2017). Forgiveness and subjective happiness of university students. *International Journal of Higher Education*, 6(6), 149-162. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v6n6p149>



- Demir, M. (2015). *Friendship and happiness across the lifespan and cultures*. Berlim: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-94-017-9603-3>
- Galambos, N. L., Krahn, H. J., Johnson, M. D., & Lachman, M. E. (2020). The U Shape of happiness across the life course: expanding the discussion. *Perspectives on Psychological Science*, 15(4), 898–912. <https://doi.org/10.1177/1745691620902428>
- Haybron, D. (2020). Happiness. *The Stanford encyclopedia of philosophy*. <https://plato.stanford.edu/archives/sum2020/entries/happiness/>
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., Neve, J.-E., Aknin, L. B., & Wang, S. (2023). *World happiness report 2023*. Sustainable Development Solutions Network. <https://worldhappiness.report/ed/2023/>
- Jiang, Y., Lu, C., Chen, J., Miao, Y., Li, Y., & Deng, Q. (2022). Happiness in university students: personal, familial, and social factors: a cross-sectional questionnaire survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4713), 1-12. <https://doi.org/10.3390/ijerph19084713>
- Joshanloo, M. (2019). Lay conceptions of happiness: associations with reported well-being, personality traits, and materialism. *Frontiers in Psychology*, 10(2377), 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02377>
- Kant, I. (2015). *Fundamentação da metafísica dos costumes*. Coimbra: Edições 70.
- Kausar, R. (2018). Relationship between gratitude and happiness in college students. *Indian Journal of Positive Psychology*, 9(1), 109-113. <https://doi.org/10.15614/ijpp.v9i01.11752>
- King, K. A., Vidourek, R. A., Merianos, A. L., & Singh, M. (2014). A study of stress, social support, and perceived happiness among college students. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2(2), 132-144.
- Lambert, L., Draper, Z. A., Warren, M. A., Joshanloo, M., Chiao, E.-L., Schwam, A., & Arora, T. (2022). Conceptions of happiness matter: relationships between fear and fragility of happiness and mental and physical wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, 23, 535–560. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00413-1>
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. (1999). A measure of subjective happiness: preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137–155. <https://doi.org/10.1023/A:1006824100041>
- North, R. J., Holahan, C. J., Moos, R. H., & Cronkite, R. C. (2008). Family support, family income, and happiness: a 10-year perspective. *Journal of Family Psychology*, 22(3). <https://doi.org/10.1037/0893-3200.22.3.475>
- Pais-Ribeiro, J. L. (2012). Validação transcultural da Escala de Felicidade Subjetiva de Lyubomirsky e Lepper. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 13(2), 157-168.
- Radhika, P., Roopasree, B., & Mukkadan, J. K. (2022). 'Hapiness' - The role of neurochemicals. *International Journal of Science and Research*, 9(9), 174-178. <https://doi.org/10.21275/SR20904163020>
- World Health Organization (2022). *World mental health report: transforming mental health for all*. Executive summary. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240050860>