

# TREBALL FINAL DE MÀSTER



**Títol** Els aspectes importants per tenir una vida plenament satisfactòria dels 11 als 16 anys i la seva relació amb el benestar subjectiu: estudi des de la pròpia perspectiva dels adolescents.

**Autora** Gemma Crous Parcerisas

**Tutora** Anna Planas

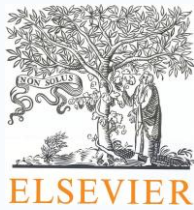
**Data presentació** 5 de setembre del 2014

Universitats organitzadores:



En conveni amb:





Journal of Adolescence



**Els aspectes importants per tenir una vida plenament satisfactòria dels 11 als 16 anys i la seva relació amb el benestar subjectiu: estudi des de la pròpia perspectiva dels adolescents**

Gemma Crous<sup>1</sup>

## Resum

Actualment en l'àmbit de l'estudi científic del benestar subjectiu podem observar que existeix un buit d'instruments psicomètrics d'orientació eudemònica per utilitzar amb adolescents. El present estudi té com a objectiu generar nous coneixements sobre els aspectes importants pels joves d'entre 11 i 16 anys per tenir una vida plenament satisfactòria, i explorar la seva relació amb variables sociodemogràfiques i també el seu benestar subjectiu. La mostra és d'un total de 763 estudiants d'ESO de la província de Girona, a qui se'ls van administrar els cinc instruments que mesuren el benestar subjectiu (OLS, HOL, BMSLSS, PWI i SWLS) i el llistat d'aspectes que es consideren importants per tenir una vida plenament satisfactòria (Casas, 2009). *Ser feliç, passar-ho bé, tenir experiències noves i saber que fas feliç als altres* són els ítems més puntuats en tots els grups d'edat com a elements importants per tenir una vida plenament satisfactòria. La importància dels valors com la honestedat i la justícia, els comportaments eudemònics, la baixa rellevància dels elements materials, les ganes d'aprofitar tots els moments de la vida, les aspiracions i objectius, la significació de la família i els amics, l'autoconcepte o la llibertat, són algunes de les respostes afegides pels participants. Els resultats de l'article trenquen amb el concepte de jove que té la societat actual, i també porten a pensar en un disseny d'intervencions concreta que promogui la participació dels joves, amb una direcció d'ajuda i assessorament, però de caire amè i jovial, donant rellevància als elements que els mateixos joves expressen com a importants per tenir una vida plenament satisfactòria i per aconseguir un alt nivell de benestar subjectiu. Els resultats, doncs, fan reflexionar sobre què s'entén per benestar des d'una visió adulta, i què vol dir des de la perspectiva dels joves, posant damunt la taula la interpretació adultocèntrica que es fa des de les polítiques públiques juvenils.

## Paraules clau

Benestar subjectiu, benestar psicològic, eudemònia, vida plenament satisfactòria, adolescència, joventut.

---

<sup>1</sup> Llicenciada en Psicologia i estudiant del Màster Interuniversitari en Joventut i Societat. Membre de l'ERÍDIqv (Equip de Recerca en Infància, Adolescència, Drets dels Infants i la seva Qualitat de Vida) inscrit a l'IRQV (Institut de Recerca sobre Qualitat de Vida) de la Universitat de Girona.

## Introducció

La intervenció psicosocial, fins als anys 60, s'entenia dins de la perspectiva d'estudi i afrontament de problemes socials, i fou a partir de llavors que es començà a debatre sobre el canvi social positiu arrelat al constructe qualitat de vida, les primeres llavors de l'actual Psicologia Positiva.

És també a la mateixa època quan arriba la crisi dels valors materials (Inglehart, 1990) que dona pas a l'abandó dels criteris econòmics tradicionals com a mitjà de mesura del progrés, entès com a creixement, desenvolupament o evolució social. La crisi comença quan s'evidencien les mancances de l'ús exclusiu dels indicadors socials econòmics o objectius, i sorgeix la necessitat d'introduir els indicadors subjectius o psicosocials. A partir de llavors, és quan el benestar personal passa a ser d'interès polític i macrosocial, i no només individual i microsocia (Casas, 1989; Veenhoven, 1994). Tot això va implicar el naixement del Moviment dels Indicadors Socials, tal i com anomenen Andrews i Witney (1976), i la conseqüent consolidació i expansió del concepte de qualitat de vida.

La qualitat de vida, segons Veenhoven (1996), té la dimensió objectiva i la subjectiva, i per tant es considera que està influenciada tant pel benestar de la persona des d'una perspectiva física, com des d'una perspectiva psicològica relacionant-la amb la satisfacció de les necessitats materials i mentals de la persona (CIMA, 1979; dins Casas 2000). A més, Glatzer i Mohr (1987, dins Casas, 1996) van més enllà i afirmen que la qualitat de vida depèn de la interacció entre aquests dos elements: el benestar objectiu mesurat a través de les condicions objectives de vida, i el benestar subjectiu o psicològic mesurat a través de percepcions, avaluacions i aspiracions de les persones, enteses com a participació, satisfacció, respecte i creixement personal, segons Campbell, Converse i Rodgers (1976).

Diener (1984) va fer una de les primeres classificacions de les teories explicatives del benestar en base al focus del benestar. Hi ha 6 grups de teories, dins les quals se n'hi agrupen més: del plaer-dolor; les finalistes (de la necessitat i de l'objectiu); les top-down vs. bottom-up; de l'activitat (amb la teoria del flux); les associacionistes; i les de judici o valoratives (de l'adaptació, del nivell d'aspiració i de la comparació social). A més d'aquesta classificació, posteriorment són varis els autors que han formulat d'altres teories importants com Cummins (2000) amb el Model Homeoestàtic del benestar personal.

Ja dins del context de la Psicologia Positiva, i amb varis estudiosos interessats en el tema, l'estudi del benestar va anar agafant forma, i es començaven a distingir dues tradicions molt diferenciades: l'hedònica i l'eudemònica.

En primer lloc, la tradició hedònica té dues fonamentacions: els antecedents de la perspectiva de la felicitat, els afectes positius i negatius de Bradburn (1969), i la perspectiva de la satisfacció de Cantril (1965). Es tracta doncs d'una tradició centrada en l'estudi del benestar subjectiu a nivell individual i poblacional (Casas, 2010).

A més de benestar subjectiu o *Subjective well-being* (SWB), aquesta aproximació ha rebut diferents noms, com per exemple "benestar personal" (Cummins, 2000).

La definició del SWB fa referència a la presència d'afecte positiu, absència d'afecte negatiu i el grau de satisfacció amb la pròpia vida (Ryan i Deci, 2001), i moltes vegades

simplement se l'anomena *felicitat*. Així doncs, tal i com Diener considera, el benestar subjectiu es basa en tres components: l'experiència del subjecte, les avaluacions i percepcions sobre aquesta experiència, no només l'absència d'aspectes negatius sinó també de positius, i una avaluació global sobre la vida o satisfacció vital. És a dir, hi ha una combinació entre processos cognitius i afectius (Cummins i Cahill, 2000), que en principi són independents però sovint estan interrelacionats i això forma la percepció individual del benestar (Andrews i Withey, 1976; Campbell, Converse i Rodgers, 1976; Diener, 1994; Veenhoven, 1994).

A la literatura científica es troben sovint dues maneres diferents de mesurar el benestar subjectiu: avaluant globalment la satisfacció amb la vida o bé avaluant la satisfacció amb els àmbits específics de la vida que són més rellevants. La satisfacció amb la vida globalment o satisfacció vital té en compte que l'avaluació es fa sobre la vida com un tot, no en un moment determinat (Veenhoven, 1994). En canvi, la satisfacció amb àmbits de la vida fa referència a aspectes específics de la vida, com podrien ser la família, els amics, l'escola, la salut, la feina, el temps lliure, etc. (Casas, 1996; Diener, 2006). Tot i el desacord entre el nombre concret d'àmbits i les característiques d'aquests, existeix un cert acord en considerar que la satisfacció global amb la vida és més que la suma de les satisfaccions amb els àmbits de la vida (Veenhoven, 1994), i és aquesta la raó per la qual les escales per àmbits sempre s'acostumen a complementar amb una escala d'ítem únic sobre la satisfacció global.

En segon lloc, la tradició eudemònica deriva de la filosofia d'Aristòtil i hel·lenística sobre la felicitat (Ryan i Deci, 2001) i es troba situada en els plantejaments de la psicologia humanista i les formulacions sobre el cycle vital (Casas, 2010). Des d'aquesta tradició s'utilitza el terme benestar psicològic o *Psychological Well-being* (PWB) i es refereix a viure amb concordança amb el veritable jo, la realització del veritable jo o *true self* (Waterman, 1993), és un concepte que engloba una forma de vida, no un estat psicològic o un resultat final (Ryan, Huta i Deci, 2008). Aquesta tradició, a diferència de l'altra, assenyala que la felicitat no pot ser sinònim de benestar psicològic, i alhora no tots els desitjos ni tots els resultats que es volen aconseguir aporten felicitat a la persona quan s'han assolit (Ryan i Deci, 2001). És a dir, que el benestar és un constructe molt més ampli que la simple estabilitat d'afectes positius al llarg del temps (Schumutte i Ryff, 1997).

Ryff (1989) va proposar inicialment sis dimensions psicològiques i les va reiterar posteriorment amb el Model multidimensional del PWB (Ryff i Keyes, 1995) on les definia operativament i construïa una escala multidimensional nova amb les dimensions d'autonomia (sentit d'autodeterminació), objectius vitals (creença de que la vida té un propòsit i significat), autoacceptació (apreciació positiva d'un mateix), relacions positives amb altres (alta qualitat de vincles personals), domini ambiental (capacitat de manejar de forma efectiva el medi i la pròpia vida) i creixement personal (sentiment de que un mateix va creixent i desenvolupant al llarg de la vida).

Al llarg dels anys s'han anat presentant altres models i teories explicatives sobre el benestar eudemònic amb diferents dimensions però prenent l'autonomia com a concepte clau. Per exemple trobem la Teoria de l'Autodeterminació (TAD) de Deci i Ryan (1985) que proposa tres necessitats bàsiques que cal cobrir per facilitar el funcionament òptim cap al creixement personal i el benestar psicològic: d'autonomia, de ser competent i de relacionar-se. La Teoria de la identitat eudemònica de Waterman (1990) també és un

exemple que suggereix que el benestar eudemònic s'obté quan les activitats que es realitzen són congruents amb els valors i els compromisos de la persona.

Seligman (2011), en contrast amb la perspectiva de Ryff, proposa que les dimensions eudemòniques del benestar inclouen, també dimensions hedòniques. És a dir, uneix aspectes eudemònics com *l'engagement*, les relacions interpersonals, els objectius i els significats, a elements com les emocions positives on la felicitat i la satisfacció amb la vida (hedòniques) tenen un paper rellevant.

Una de les limitacions importants de la literatura psicològica en perspectiva eudemònica, segons diversos autors (veure Ryan, Huta i Deci, 2008; Ryff, 1989), és que sovint ens referim a com haurien de funcionar les persones, enlloc d'oferir dades empíriques que indiquin que funcionar de manera eudemònica és millor i aporta quelcom amb més qualitat. De fet, als seus orígens la paraula eudemònia es referia a una dimensió sobre la qual els humans no tenien control: la bona sort, quelcom molt aspiracional i incert. Així doncs, autors com McMahon (2006) parlen de l'home com a incapaç de ser feliç per ell sol, sinó que necessita quelcom més, l'eudemònia. És per això que autors com Keyes i Magyarmoe (2003) consideren que cal tenir en compte la relació entre la persona i l'entorn, a més de variables individuals relacionades amb efectes positius i negatius i la satisfacció amb la vida.

Els autors de la corrent que estudia el benestar psicològic, comenten que la majoria de les aportacions sobre aquest estudi no han tingut un marc teòric clar com a base, ja que tot i que existeixen moltes dades empíriques, hi ha pocs models teòrics. Això dificulta la construcció d'instruments per avaluar el benestar eudemònic i interpretar-ne els resultats (Castro, 2009). No obstant, hi ha diversos instruments que s'han creat i utilitzat per mesurar el benestar eudemònic amb població adulta o adolescent, com l'Escala *Purpose In Live* (PIL) de Crumbaugh i Maholick (1969), la *Child and Adolescents Mindfulness Measure* (CAMM) de Greco, Baer i Smith (2011), la *Flourishing Scale* de Diener i Biswas-Diener (2009), la *Personal Growth* (PG) de Vittersø et al. (2009) o l'Escala de benestar psicològic (Ryff, 1989).

Sembla que la història es repeteixi igual que va passar amb els instruments que mesuren el SWB: fixant-nos en tots els models teòrics i el bagatge dins l'estudi del benestar eudemònic o psicològic, podem observar que hi ha un buit d'informació provinent d'infants i adolescents. Això fa pensar en la necessitat del present article per aportar novetats i cobrir la manca d'informació eudemònica amb mostra no adulta. És a dir, que l'instrument amb el qual es treballa a l'article parteix d'un buit d'informació davant de la mesura del benestar psicològic en edats més primerenques no estudiades fins ara, i introdueix ítems tan de sentit hedònic com eudemònic, ambdós fets innovadors i encara sense publicacions al respecte.

El present article té com a objectiu generar nous coneixements sobre els aspectes importants pels adolescents per tenir una vida plenament satisfactòria, i explorar la seva relació amb variables sociodemogràfiques i també el seu benestar subjectiu. Les dades amb les que es treballen, pertanyen a un estudi concebut dins del projecte "*Evolució del benestar personal entre els 10-15 anys. Aspectes avaluats per diferents instruments*,

*correlats i consistència temporal en diferents cohorts de subjectes*” (PSI2010-19404<sup>2</sup>) desenvolupat entre el 2010 i el 2013 per l’Equip de Recerca en Infància, Adolescència, Drets dels Infants i la seva Qualitat de Vida (ERÍDIqv).

S’entén aquesta avaluació del benestar adolescent i dels joves i de la importància atribuïda als aspectes per tenir una vida plenament satisfactòria, com un repte per conèixer i comprendre no només les seves aspiracions, sinó també la seva realitat present, considerant la seva opinió i percepció com a informants d’aquesta situació.

### *Objectius*

L’objectiu general de l’article és conèixer quins aspectes són considerats importants per assolir una vida plenament satisfactòria entre els 11 i els 16 anys, i la relació d’aquests aspectes amb el benestar subjectiu al llarg del temps, bo i tenint en compte algunes variables sociodemogràfiques.

Els objectius específics són els següents:

- Explorar com diferents variables sociodemogràfiques (edat, sexe i país de naixement) estan relacionades amb el llistat d’ítems d’aspectes que es consideren importants per tenir una vida plenament satisfactòria (Casas, 2009).
- Explorar la relació entre el llistat d’ítems d’aspectes que es consideren importants per tenir una vida plenament satisfactòria i el benestar subjectiu.

Com a hipòtesis es planteja que, tal i com passa amb el benestar subjectiu (Holte et al., 2013), les puntuacions del llistat d’ítems d’aspectes que es consideren importants per tenir una vida plenament satisfactòria disminueixin al llarg de l’adolescència.

## Mètode

### *Procediment*

La mostra està formada per estudiants dels cursos compresos entre 1r i 4rt d’ESO. La localització d’aquests alumnes es va fer a partir d’un mostreig intencional dels diferents centres educatius públics i concertats de la província de Girona. Primerament se’n van seleccionar deu, i es va contactar amb el director/a o caps d’estudi per explicar els objectius de la investigació i sol·licitar permís per a l’administració dels qüestionaris almenys a una classe de cadascun dels cursos d’interès per aquest estudi.

Els primers contactes amb els centres educatius de les comarques gironines es van realitzar durant el mes d’abril de 2012. Als centres que van accedir a col·laborar, se’ls va entregar uns fulls de consentiment informat, demanant que els repartissin als alumnes, on s’explicava els objectius de la recerca i es demanava la signatura dels pares o tutors en un document de consentiment per què el seu fill o filla hi participés. El consentiment implicava estar conforme en col·laborar en la recollida de dades contestant un qüestionari.

---

<sup>2</sup> Projecte I+D finançat pel Ministeri d’Economia i Competitivitat (MINECO) dins del Programa Nacional de Projectes de Recerca Fonamental, en el marc del VI Pla Nacional de Recerca Científica, Desenvolupament i Innovació Tecnològica 2008-2011.

Entre el mesos d'octubre i desembre del 2012 es van administrar els qüestionaris a tots aquells alumnes que havien retornat el full de consentiment. Es va fer de manera grupal a les aules habituals de la classe, amb sessions d'entre 35 i 40 minuts. Primer de tot, s'explicava als nois i noies l'objectiu de la recerca, informant que les dades serien tractades de manera confidencial, que era un qüestionari individual, que no era obligatori contestar-lo ni tampoc respondre totes les preguntes, i finalment es donaven instruccions bàsiques per poder respondre'l. Depenent del nombre d'alumnes de cada grup, hi havia presents d'una a tres investigadores durant l'administració del qüestionari, per tal de respondre preguntes o aclarir dubtes que podien sorgir.

### *Participants*

A la taula 1 es presenta la distribució per sexe i curs dels subjectes que formen part de la mostra estudiada, i la mitjana d'edat de cada curs. S'han recollit dades d'un total de 763 estudiants d'Educació Secundària Obligatòria d'entre 11 i 16 anys: 341 són nois (44,7%) i 422 són noies (55,3%). D'aquests, un 54,1% d'alumnes provenen de centres públics i un 45,9% de centres concertats. I pel què fa al seu lloc de naixement, un 84,8% són nascuts a Catalunya, un 1,4% afirmen haver nascut a alguna altra comunitat autònoma de la resta d'Espanya, i el 13,8% restant a d'altres països del món.

Taula 1. Característiques de la mostra d'estudiants als qui s'han administrat els qüestionaris

	N	Nois	Noies	Mitjana d'edat
1er ESO	154 (20,2%)	88	66	11,98
2n ESO	229 (30%)	93	136	12,98
3er ESO	187 (24,5%)	76	111	14,05
4rt ESO	193 (25,3%)	84	109	15,06
TOTAL	763	341 (44,7%)	422 (55,3%)	

### *Instruments*

Es van utilitzar dos versions equivalents d'un qüestionari: una pels nois i noies de 1r i 2n d'ESO, i una altre pels de 3r i 4t d'ESO. La dels més petits és una versió reduïda amb menys preguntes i un llenguatge més planer per facilitar-ne la comprensió, no obstant hi ha escales comunes a les dues versions. Pel present article, es treballa amb 6 instruments: el llistat d'aspectes que poden ajudar a tenir una vida plenament satisfactòria, i cinc instruments que avaluen el benestar subjectiu.

El primer instrument és una llista d'ítems on es pregunta quins són els **aspectes que poden ajudar a tenir una vida plenament satisfactòria** als alumnes d'ESO que van contestar el qüestionari (Casas et al., 2009). Consta de 28 ítems (29 en el cas de la versió de 3er i 4t d'ESO) que han de ser valorats en funció de la importància que tenen per aconseguir una vida plenament satisfactòria (veure Annex I). L'ítem que diferencia la versió dels més petits i dels grans, és el que fa referència a *la importància de sentir-se connectat amb un ésser superior*.

La pregunta original és “*Quin grau d’importància dones a cadascuna d’aquestes coses per aconseguir una vida plenament satisfactòria?*”. A més dels 28 aspectes presentats, com a informació qualitativa es donava l’opció d’afegir altres aspectes que no havien estat nomenats en el llistat i que els participants podien considerar importants, afegint dues línies al final del llistat indicant “altres coses (digues quines)”. Les respostes s’avaluaven amb una escala d’11 punts d’importància, essent 0 “*Gens*” i 10 “*Moltíssim*”.

Degut a la falta d’instruments que avaluin el benestar eudemònic per adolescents, Casas et al. (2009) autors de l’instrument, van decidir construir aquest llistat d’ítems, arrel de les respostes aconseguides a través de grups de discussió amb adolescents on se’ls demanava pels aspectes importants per obtenir benestar, i també a través de debats amb el grup d’investigadors experts en la matèria. El resultat final és un instrument de 28 ítems. No es tracta d’un instrument totalment eudemònic, ja que barreja el mot “satisfacció” amb connotació hedònica, amb la paraula “plenament” com a sentit de la vida amb connotacions eudemòniques. Aquesta barreja té l’objectiu d’aconseguir un llenguatge entenedor pels adolescents, és a dir, que la comprensió de l’enunciat va dur a aquesta mescla entre ambdós tradicions. L’objectiu és saber com els adolescents perceben aspectes de la seva vida més importants que d’altres, i explorar quins són els aspectes aspiracionals que contribueixen a que els adolescents tinguin una vida plenament satisfactòria des del seu propi punt de vista. És a dir, que l’objectiu no és validar una escala purament eudemònica, ja que se suposa que els adolescents valoren també un gran nombre d’aspectes hedònics, sinó que aquest és un primer pas per obrir les portes a un instrument eudemònic per aquestes edats primerenques.

S’han avaluat aspectes del benestar subjectiu de dues maneres diferents: a través d’escala d’ítem únic de 0 a 10, com la **Satisfacció global amb la vida** (d’ara endavant OLS) i l’**Escala de felicitat global** (d’ara endavant HOL); o bé a través d’escala multi-ítem, és a dir un conjunt de preguntes, també amb puntuació de 0 a 10, com l’**Escala multidimensional abreviada de Satisfacció amb Àmbits de la Vida** (d’ara endavant BMSLSS), l’**Índex de Benestar Personal** (d’ara endavant PWI), i l’**Escala de Benestar Subjectiu** (d’ara endavant SWLS).

La **Satisfacció global amb la vida** o OLS (*Overall Life Satisfaction*) és un ítem únic que avalua, tal i com el seu nom indica, la satisfacció global amb la vida i és el més utilitzat en adolescents (Holte et al., 2013). Es mesura a través d’una escala d’11 punts en la que 0 significa “totalment insatisfet/a” i 10 “totalment satisfet/a”. Va ser proposat com a ítem únic d’alt interès per Campbell, Converse i Rodgers (1976) (veure Annex I).

L’ítem únic de **felicitat global** o HOL (*Happiness Overall*) (Campbell, Converse i Rodgers, 1976) avalua el grau de felicitat global a partir d’una escala d’11 punts també, que va de 0 “extremadament infeliç” a 10 “extremadament feliç” (veure Annex I).

L’**Escala de Benestar Subjectiu** o SWLS (*Satisfaction Well-being Life Scale*) (Diener, 1994) conté 5 ítems que exploren aspectes relacionats amb el benestar psicològic: Per la majoria de coses la meua vida s’acosta al que jo vull que sigui; Les coses de la meua vida són excel·lents; Estic content/a amb la meua vida; Fins ara he aconseguit les coses importants que vull a la vida; Si tornés a néixer, voldria tenir la mateixa vida. S’avalua mitjançant una escala de 0 que significa “no, de cap manera” a 10 que significa “sí, del tot” (veure Annex I).



L'Índex de Benestar Personal o PWI (*Personal Well-Being Index*) (Cummins, 1998; Cummins et al., 2003) utilitza 7 ítems que fan referència als àmbits de satisfacció amb la vida: salut, nivell de vida, assoliments de la vida, la pròpia seguretat, els grups de gent als quals pertany, la seguretat amb el futur i les relacions amb els altres. S'avalua mitjançant una escala de 0 "totalment insatisfet/a" a 10 "totalment satisfet/a" (veure Annex I).

L'Escales multidimensional abreujada de Satisfacció amb Àmbits de la vida o BMSLSS (*Brief Student Life Satisfaction on Scale*) (Huebner, 1994) inclou 6 ítems per explorar la satisfacció amb diferents àmbits de la vida: amb la família, amb els amics o amigues, amb l'experiència com estudiant, amb un/a mateix/a, amb el lloc on es viu i amb la vida considerada globalment. L'avaluació és també a través d'una escala d'11 punts, on el valor 0 és "Pèssima" i el 10 és "formidable". Es tracta d'una escala també molt utilitzada amb adolescents, igual que el PWI (Holte et. Al, 2013), ambdues amb bones propietats psicomètriques i basades en que la satisfacció amb la vida o el benestar subjectiu està compostat per diferents àmbits de la vida (veure Annex I).

### *Anàlisis de dades*

L'estudi contempla dues metodologies d'anàlisi de dades: la quantitativa i la qualitativa.

La part quantitativa utilitza els resultats estadístics obtinguts amb la versió 19.0 del paquet estadístic SPSS. Amb les dades entrades i depurades, es va procedir a la seva anàlisi que comprèn un estudi descriptiu bàsic pel conjunt de dades estudiades, realitzat des d'un enfocament univariat o bivariat en funció de la naturalesa de cada variable o la comparació entre elles. L'anàlisi univariada ha servit per descriure els aspectes rellevants de les dades, mentre que a partir de la bivariada s'han fet comparacions i s'han buscat relacions entre variables. A més, s'han realitzat anàlisis comparatives per detectar diferències entre grups (diferències entre cursos, gènere i lloc de naixement).

Pel què fa a la part qualitativa, s'ha treballat en l'anàlisi de les respostes dels adolescents a la pregunta "*Altres coses (digues quines)*" que acompanyaven al llistat d'aspectes per tenir una vida plenament satisfactòria. S'ha realitzat una anàlisi de contingut de la informació qualitativa, per fer una lectura profunda de cadascuna de les respostes amb l'objectiu de codificar-les i obtenir una idea sobre el tot (Malo, 2009). Per poder fer aquesta anàlisi exhaustiva, s'han agrupat totes les respostes escrites per cursos acadèmics (de 1r a 4t d'ESO), i seguidament s'ha fet una lectura acurada de la informació recollida. A partir d'aquí, s'han creat categories i subcategories amb l'objectiu de classificar la informació i poder-hi treballar i resumir-la. Per garantir la fiabilitat de les categories, s'ha dut a terme el procés de fiabilitat inter-jutges (Neuendorf, 2002): és a dir que primer tres investigadores van realitzar una categorització de forma individual paral·lelament, i posteriorment les categories han estat contrastades i discutides entre elles. El criteri per acceptar com a vàlides les categories ha estat la d'arribar a un consens en la valoració.

## Resultats

### *Resultats quantitativs*

La taula 2 mostra les puntuacions mitjanes dels aspectes per tenir una vida plenament satisfactòria, segons el curs dels participants. A nivell general, s'observa una disminució de les puntuacions mitjanes curs rere curs, amb algunes excepcions com la *Importància de no tenir por a estar sol·la* o la *importància de fer tot el què vull*, aspectes que es puntuen com a més importants als cursos superiors.

Fixant-nos en les puntuacions màximes i les mínimes per cada curs, es pot observar que els ítems que són puntuats com a més importants per tenir una vida plenament satisfactòria, i els que ho són menys, són els mateixos en tots els cursos, encara que de vegades l'ordre d'importància variï.

Començant pels aspectes considerats més importants (veure Taula 2 i Gràfica 1), per tant major puntuats, els participants de 1r d'ESO valoren en primer lloc la *Importància de passar-ho bé*, la *importància de ser feliç*, seguit de la *importància de tenir experiències noves*, i en quart lloc la *importància de sentir que faig feliç als demés*. Els aspectes apuntats pels de 2n d'ESO són els mateixos encara que consideren que el més important de tot és la *Importància de ser feliç*, seguit de la *importància de tenir experiències noves*, en tercer lloc la *Importància de passar-ho bé*, i finalment la *importància de sentir que faig feliç als demés*. I per últim, veiem que els participants de 3r i 4t d'ESO ordenen aquesta importància de la mateixa manera, encara que les puntuacions sempre són inferiors en els de menor edat: primer de tot valoren la *Importància de ser feliç* per tenir una vida plenament satisfactòria, llavors la *Importància de passar-ho bé*, seguida de la *importància de tenir experiències noves* i en quart lloc la *importància de sentir que faig feliç als demés*.

Taula 2. Puntuacions mitjanes dels aspectes que són considerats importants per tenir una vida plenament satisfactòria segons el curs acadèmic.

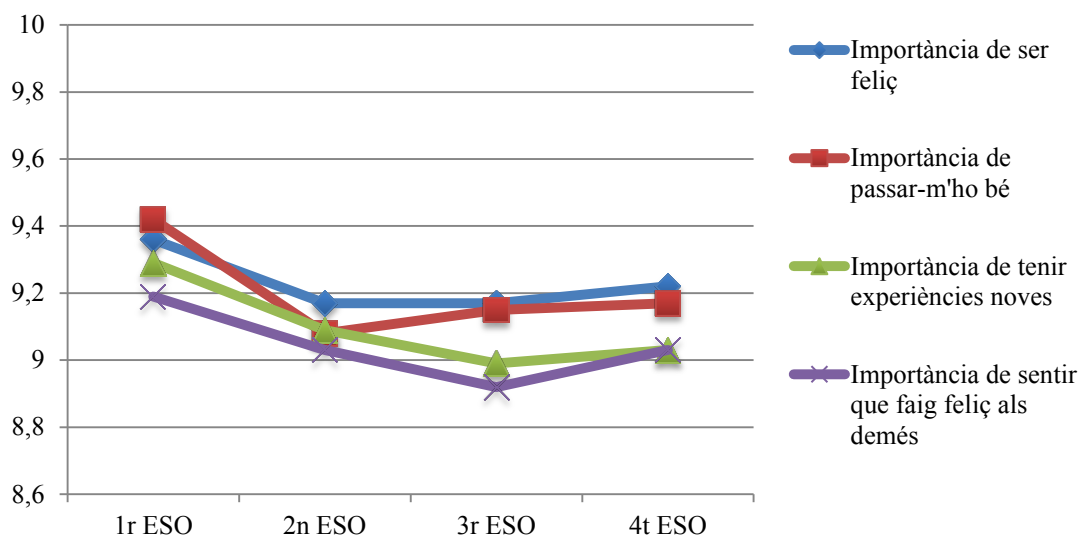
ÍTEMS	1r ESO	2n ESO	3r ESO	4t ESO
Importància de ser feliç	9.36	9.17	9.17	9.22
Importància de passar-m'ho bé	9.42	9.08	9.15	9.17
Importància de tenir experiències noves	9.29	9.09	8.99	9.03
Importància de sentir que faig feliç als demés	9.19	9.03	8.92	9.03
Importància de deixar un bon record de mi	9.15	8.94	8.73	8.95
Importància de tenir experiències que em facin sentir viu/va	8.88	8.84	8.79	8.87
Importància de sentir que sóc una persona útil pels demés	8.71	8.26	8.38	8.61

Importància de fer les coses ben fetes	8.66	8.56	8.26	8.57
Importància de sentir que sóc una persona justa i honesta	8.81	8.6	8.35	8.52
Importància de gaudir de moltes experiències intenses	8.73	8.39	8.35	8.52
Importància d'estimar intensament	8.75	8.68	8.37	8.4
Importància d'estar convençut que la meua vida té un objectiu	8.84	8.66	8.44	8.38
Importància de saber veure els aspectes positius de les persones que conec	8.76	8.54	8.41	8.32
Importància d'actuar d'acord amb els meus ideals	8.6	8.22	8.13	8.28
Importància de saber que molta gent m'estima	9.06	8.73	8.22	8.19
Importància d'apreciar les petites coses de la vida	8.64	8.21	8.23	8.17
Importància de tenir el que desitjo	8.1	8.1	7.85	8.02
Importància de fer tot el que vull	7.61	7.47	7.89	7.92
Importància de veure que produeixo coses	8.21	7.65	7.57	7.78
Importància d'estar en pau amb mi mateix	8.18	7.79	7.69	7.6
Importància de no tenir por a estar sol/a	6.84	7.13	7.16	7.46
Importància d'apreciar la natura	8.08	7.69	7.65	7.34
Importància de tenir diners de sobres	6.41	6.26	6.89	6.77
Importància de saber que molta gent m'admira	7.32	7.26	6.58	6.54
Importància de creure que hi ha alguna cosa més després de la mort	6.39	6.2	5.66	5.61
Importància de tenir poder sobre els demés	4.63	5.16	5.29	5.27
Importància de sentir-me connectat amb un ésser superior	-	-	5.27	4.51
Importància de practicar una religió	4.03	3.33	3.36	3.27

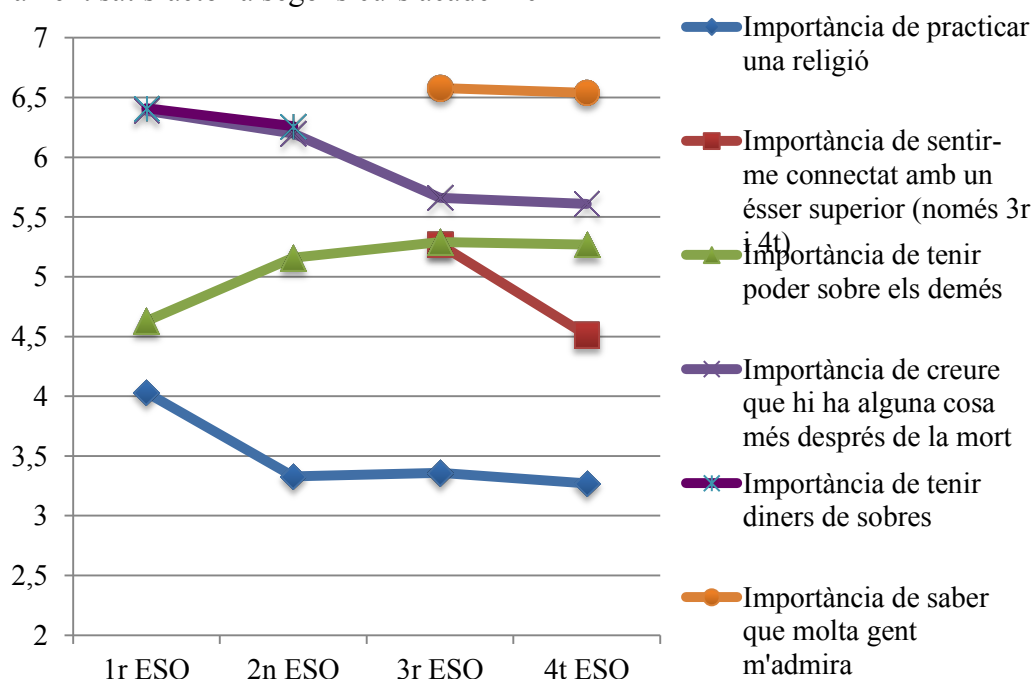
Tenint en compte les puntuacions menors (veure Taula 2 i Gràfica 2), veiem la tendència seguida és semblant: els adolescents, siguin del curs que siguin, donen menys importància als mateixos aspectes per tenir una vida plenament satisfactòria. Cal tenir en compte que els alumnes de 3r i 4t d'ESO tenien un ítem afegit (*Importància de sentir-me connectat amb un ésser superior*), i aquest, ja que és puntuat molt baix també,

fa que l'ordre dels aspectes no sigui el mateix per tots els cursos. No obstant, si no en tinguéssim en compte, sí que ho seria.

Gràfica 1. Puntuacions mitjanes més elevades dels aspectes importants per tenir una vida plenament satisfactòria segons curs acadèmic



Gràfica 2. Puntuacions mitjanes més baixes dels aspectes importants per tenir una vida plenament satisfactòria segons curs acadèmic



Començant pels més petits de 1r i 2n d'ESO, els participants afirmen amb les seves puntuacions que l'aspecte menys important per ells per tenir una vida plenament satisfactòria és la *importància de practicar una religió*, seguit de la *importància de tenir poder sobre els demés*, en tercer lloc la *importància de creure que hi ha alguna cosa*

*després de la mort*, i per últim la *importància de tenir diners de sobres*. Els de 3r i 4t d'ESO, amb les seves puntuacions també valoren la *importància de practicar una religió* com l'aspecte menys important per tenir una vida plenament satisfactòria, seguit de la *importància de sentir-me connectat amb un ésser superior*, llavors la *importància de tenir poder sobre els demés*, i per últim la *importància de creure que hi ha alguna cosa després de la mort*. Si no tinguéssim en compte l'ítem que només es troba a l'instrument de 3r i 4t d'ESO, es veuria que aquesta vegada, a diferència de les coses més importants per tenir una vida plenament satisfactòria, el quart aspecte menys important del llistat no és el mateix pels petits (1r i 2n) que pels grans (3r i 4t). Pels de menor edat, la *importància de tenir diners de sobres* és el quart aspecte menys valorat, en canvi pels de més edat ho és la *importància de saber que molta gent m'admira*.

Analitzant els resultats segons el gènere (veure Taula 3), a nivell general i sense diferenciar ni per edats ni cursos, no sembla ser que hi hagi una tendència en puntuar més alt o més baix en tots els ítems, segons si és noi o noia. No obstant, es pot observar que en alguns ítems existeixen diferències estadísticament significatives entre les puntuacions mitjanes dels nois i de les noies, segons la prova T de Student. Concretament, en deu aspectes els adolescents divergeixen entre la importància que tenen els aspectes per tenir una vida plenament satisfactòria segons el seu gènere. El primer d'ells, la *importància de tenir diners de sobres* és més important pels nois que per les noies ( $t(748)=3.173$ ,  $p = .002$ ). També és més important per ells la *importància de saber que molta gent m'admira* ( $t(724.44)=2.937$ ,  $p = .003$ ), la *importància d'apreciar la natura* ( $t(747)=2.165$ ,  $p = .031$ ) i la *importància de tenir poder sobre els demés* ( $t(743)=3.378$ ,  $p = .001$ ). En canvi, la *importància de ser feliç* és considerada un aspecte per ambdós important però és puntuada més alt pel sexe femení ( $t(662.756)=-2.646$ ,  $p = .008$ ). Així com també és més puntuada per les noies la *importància de sentir que faig feliç als demés* ( $t(598.132)=-4.016$ ,  $p < .001$ ), la *importància de passar-m'ho bé* ( $t(564.149)=-3.8$ ,  $p < .001$ ), la *importància d'apreciar les petites coses de la vida* ( $t(747)=-2.175$ ,  $p = .030$ ), la *importància de deixar un bon record de mi* amb puntuació femenina major que masculina ( $t(622.149)=-3.631$ ,  $p < .001$ ), i finalment la *importància de tenir experiències noves* també puntuada més alt per les noies ( $t(611.266)=-3.702$ ,  $p < .001$ ).

Observant les diferències, encara que no estadísticament significatives, ens podem adonar que en la majoria d'aspectes les noies donen puntuacions superiors als que donen els nois. Per exemple, *saber que molta gent m'estima*, *sentir que sóc una persona justa i honesta*, *estar convençut que la meua vida té un objectiu*, *estimar intensament*, *tenir experiències que em facin sentir viu/va*, *d'actuar d'acord amb els meus ideals*, *saber veure els aspectes positius de les persones que conec*, *gaudir de moltes experiències intenses*, *no tenir por a estar sol/a*, *fer tot el que vull*, *sentir que sóc una persona útil pels demés* o *fer les coses ben fetes*, són aspectes lleugerament puntuats més alt per elles que per ells. En canvi, aspectes com *sentir-me connectat amb un ésser superior*, *creure que hi ha alguna cosa després de la mort*, *practicar una religió*, *estar en pau amb mi mateix*, *veure que produeixo coses* o *tenir el què desitjo*, són lleugerament més valorats per ells que per elles.

Considerant les diferències de gènere per cada curs escolar, es poden veure algunes diferències estadísticament significatives (veure Taula 3). A 1r d'ESO aquestes

diferències rauen en 5 ítems, a 2n d'ESO només a 3 ítems, i a 3r i 4t en 8 ítems. Veiem que com a major edat, major nombre de diferències.

A 1r d'ESO les diferències rauen en els ítems d'importància de *saber que molta gent m'estima*, *sentir que sóc una persona honesta*, *ser feliç*, *sentir que faig feliç als demés* i *deixar un bon record de mi*. En tots els casos, la mitjana de les puntuacions femenines és més alta.

A 2n d'ESO només s'observen aquestes diferències estadísticament significatives en tres aspectes: *passar-ho bé i tenir experiències noves*, amb puntuacions mitjanes de les noies més elevades, i *tenir diners de sobres* més important per ells.

Al 3r curs d'ESO, els nois tornen a puntuar de mitjana més alt a l'ítem de la *importància de tenir diners de sobres*, i també en *sentir-se connectat a un ésser superior* i *tenir poder sobre els demés*. En canvi les mitjanes de les noies són més altes en els aspectes *sentir que sóc una persona justa i honesta*, *apreciar les petites coses de la vida*, *saber veure els aspectes positius de les persones que conec*, *ser feliç* i *sentir que faig feliç als demés*.

I per últim, a 4t d'ESO podem veure vuit ítems on les diferències són estadísticament significatives: *saber que molta gent m'admira*, *veure que produeixo coses*, *tenir poder sobre els demés*, *ser feliç*, *sentir que faig feliç als demés*, *passar-ho bé*, *deixar un bon record de mi* i *tenir experiències noves*, amb puntuacions masculines més elevades en els tres primers aspectes, i femenines en la resta.

Taula 3. Puntuacions mitjanes amb diferències estadísticament significatives dels aspectes que són considerats importants per tenir una vida plenament satisfactòria segons el gènere i el curs acadèmic

	Sexe	TOTAL	1r ESO	2n ESO	3r ESO	4t ESO
Importància de saber que molta gent m'estima	Noi	8.43	8.75*	8.69	8.11	8.10
	Noia	8.62	9.47*	8.76	8.30	8.26
Importància de sentir que sóc una persona justa i honesta	Noi	8.46	8.58*	8.63	8.04*	8.52
	Noia	8.64	9.13*	8.57	8.56*	8.51
Importància de tenir diners de sobres	Noi	6.93*	6.62	6.78*	7.45*	6.93
	Noia	6.29*	6.13	5.89*	6.50*	6.66
Importància de saber que molta gent m'admira	Noi	7.24*	7.53	7.38	7.01	6.97*
	Noia	6.68*	7.05	7.17	6.30	6.21*
Importància d'estar convençut que la meva vida té un objectiu	Noi	8.49	8.63	8.80	8.28	8.19
	Noia	8.64	9.12	8.57	8.55	8.52
Importància d'estimar intensament	Noi	8.48	8.68	8.68	8.20	8.30
	Noia	8.60	8.84	8.67	8.50	8.47
Importància de tenir experiències que em facin sentir viu/va	Noi	8.73	8.67	8.92	8.66	8.64*
	Noia	8.94	9.17	8.79	8.87	9.05*
Importància d'actuar d'acord amb els meus ideals	Noi	8.26	8.41	8.26	8.05	8.30
	Noia	8.31	8.87	8.19	8.18	8.25
Importància d'apreciar les petites coses de	Noi	8.14*	8.58	8.05	7.91*	7.98

la vida	Noia	8.41*	8.72	8.31	8.45*	8.31
Importància de saber veure els aspectes positius de les persones que conec	Noi	8.40	8.76	8.46	8.13*	8.20
	Noia	8.57	8.75	8.60	8.60*	8.42
Importància d'apreciar la natura	Noi	7.88*	8.05	7.97	7.97	7.51
	Noia	7.50*	8.12	7.50	7.42	7.22
Importància de sentir-me connectat amb un ésser superior	Noi	5.08	-	-	6.07*	4.17
	Noia	4.74	-	-	4.70*	4.77
Importància de creure que hi ha alguna cosa més després de la mort	Noi	6.13	6.67	6.43	5.85	5.48
	Noia	5.81	6.02	6.04	5.52	5.71
Importància de practicar una religió	Noi	3.71	4.01	3.73	3.79	3.29
	Noia	3.26	4.05	3.05	3.07	3.26
Importància d'estar en pau amb mi mateix	Noi	7.86	8.07	8.13	7.64	7.56
	Noia	7.75	8.34	7.58	7.73	7.64
Importància de gaudir de moltes experiències intenses	Noi	8.42	8.72	8.32	8.25	8.38
	Noia	8.53	8.74	8.44	8.42	8.63
Importància de no tenir por a estar sol/a	Noi	7.12	7.11	7.24	6.95	7.14
	Noia	7.20	6.46	7.06	7.31	7.70
Importància de veure que produeixo coses	Noi	7.92	7.99	7.98	7.55	8.11*
	Noia	7.65	8.51	7.42	7.58	7.52*
Importància de ser feliç	Noi	9.06*	9.15*	9.21	8.91*	8.93*
	Noia	9.35*	9.64*	9.15	9.35*	9.44*
Importància de sentir que faig feliç als demés	Noi	8.79*	9.00*	8.89	8.59*	8.63*
	Noia	9.23*	9.45*	9.13	9.14*	9.32*
Importància de passar-m'ho bé	Noi	8.98*	9.37	8.75*	8.90	8.90*
	Noia	9.35*	9.48	9.30*	9.31	9.38*
Importància de tenir el que desitjo	Noi	8.07	8.37	7.98	7.89	8.02
	Noia	7.97	7.74	8.18	7.82	8.01
Importància de fer tot el que vull	Noi	7.60	7.53	7.18	7.92	7.86
	Noia	7.81	7.72	7.66	7.87	7.96
Importància de sentir que sóc una persona útil pels demés	Noi	8.36	8.59	8.19	8.25	8.41
	Noia	8.56	8.86	8.31	8.47	8.77
Importància de tenir poder sobre els demés	Noi	5.55*	5.02	5.35	5.97*	5.95*
	Noia	4.76*	4.11	5.04	4.81*	4.76*
Importància de fer les coses ben fetes	Noi	8.45	8.49	8.52	8.24	8.52
	Noia	8.56	8.90	8.58	8.28	8.61
Importància de deixar un bon record de mi	Noi	8.70*	8.87*	8.75	8.53	8.63*
	Noia	9.12*	9.52*	9.07	8.87	9.19*
Importància de tenir experiències noves	Noi	8.89*	9.19	8.84*	8.87	8.65*
	Noia	9.25*	9.42	9.27*	9.08	9.31*

*\*Existeixen diferències estadísticament significatives entre nois i noies segons la prova T de Student.*

Considerant les diferències del lloc de naixement (els nascuts a Espanya i els nascuts a d'altres països) es poden observar diferències estadísticament significatives segons la prova t de Student en sis aspectes (veure Annex II, Taula 4). D'aquests sis destacats, la

meitat són puntuats més alt pels adolescents nascuts a Espanya, i els altres tres restants els hi donen major puntuació els noies i noies nascuts a l'estranger. Vegem-los. Els participants que afirmen haver nascut a alguna comunitat autònoma del país (M=8.60) puntuen de mitjana superior als nascuts a l'estranger (M=8.23),  $t(751)=2.081$ ,  $p = .038$  en l'aspecte que valora la *importància d'estimar intensament*. Pel què fa a la *importància d'apreciar les petites coses de la vida* els nascuts a Espanya (M=8.35) donen més puntuació que els nascuts fora del país (M=7.91),  $t(744) = 2.374$ ,  $p = .018$ . En l'aspecte de la *importància de saber veure els aspectes positius de les persones que conec* també són els que marquen Espanya com a lloc de naixement (M=8.55) que donen majors puntuacions que els que marquen qualsevol altre país (M=8.12),  $t(744) = 2.642$ ,  $p = .008$ . A l'ítem *importància de sentir-me connectat amb un ésser superior* en canvi són els estrangers (M=5.75) els que donen puntuacions més elevades que els nascuts a Espanya (M=4.72),  $t(365) = -2.015$ ,  $p = .045$ . El mateix passa amb l'aspecte que fa referència a *practicar una religió* on els nascuts a fora d'Espanya (M=4.90) donen puntuacions més elevades que els nascuts a Espanya (M=3.23),  $t(734) = -4.354$ ,  $p < .001$ . I és el mateix cas de l'últim ítem que presenta diferències estadísticament significatives, la *importància de no tenir por a estar sol/a*, on els nascuts a l'estranger (M=7.90) puntuen més alt que els nascuts al país (M=7.05),  $t(148.344) = -3.361$ ,  $p = .001$ .

Amb els resultats de les puntuacions mitjanes dels aspectes importants per tenir una vida plenament satisfactòria, s'ha realitzat la prova de Correlació de Pearson amb les mitjanes dels cinc instruments utilitzats per avaluar el benestar subjectiu: dos ítems únics (OLS i HOL) i 3 escales psicomètriques (PWI, SWLS i BMSLSS) (veure Annex II, Taula 5). La majoria d'ítems correlacionen amb tots els instruments, encara que la correlació és baixa ( $r < 0.4$ ). No obstant, en alguns ítems no hi ha correlació: en el cas de la *importància de tenir diners de sobres* només correlaciona amb la OLS, la HOL i el PWI; l'aspecte de *sentir-me connectat a un ésser superior* només correlaciona amb la OLS; la *importància de creure que hi ha alguna cosa més després de la mort* correlaciona amb l'OLS, el PWI i la BMSLSS; la *importància de practicar una religió* correlaciona amb la OLS, la SWLS i la BMSLSS; la *importància de no tenir por a estar sol/a* correlaciona amb el PWI només; la *importància de fer tot el que vull* té correlació estadística amb la OLS, la SWLS i el PWI; i la *importància de tenir poder sobre els demés* només correlaciona amb el BMSLSS. Per tant, l'instrument que correlaciona amb més ítems és el d'ítem únic: la OLS. Els 7 ítems que no correlacionen amb tots els instruments, són puntuats de mitjana inferior a un 8 en tots els cursos, i són els menys valorats pels participants dins del conjunt total d'aspectes presentats.

Després de la realització de les anàlisis descrites anteriorment, s'han portat a terme una sèrie de models de regressió aplicant el mètode per passos per tal d'obtenir informació addicional sobre les relacions i els vincles entre els aspectes importants per tenir una vida plenament satisfactòria i els cinc instruments que mesuren el benestar subjectiu.

Els resultats de l'anàlisi de regressió de l'instrument d'ítem únic OLS com a variable dependent i els aspectes per tenir una vida plenament satisfactòria com a variables independents revelen que el model és significatiu ( $R^2 = 0.246$ ,  $F(5, 275) = 19.31$ ,  $p > .001$ ). Tal i com indica la taula 6, la *importància d'actuar d'acord amb els ideals*, la *importància d'apreciar les petites coses de la vida*, la *importància de saber que molta gent t'estima*, la *importància de tenir el que es desitja* i la *importància de no tenir por a*



*estar sol/a*, són els aspectes que apareixen com a predictors significants per explicar la Satisfacció global amb la vida (OLS).

Taula 6. Regressió lineal dels aspectes importants per tenir una vida plenament satisfactòria sobre la Satisfacció global amb la vida (OLS).

	$\beta$	$t$	Sig.	Interval de confiança del 95%	
				Límit baix	Límit alt
Importància d'actuar d'acord amb els meus ideals	.205	3.188	p = .002	.077	.326
Importància d'apreciar les petites coses de la vida	.256	4.012	p < .001	.116	.340
Importància de saber que molta gent m'estima	.160	2.826	p = .005	.042	.237
Importància de tenir el que desitjo	.161	2.940	p = .004	.043	.217
Importància de no tenir por a estar sol/a	-.118	-2.133	p = .034	-.138	-.006

S'observa que el model també és significatiu ( $R^2 = 0.177$ ,  $F(5, 259) = 12.38$ ,  $p > .001$ ) a través dels resultats de l'anàlisi de regressió de l'instrument d'ítem únic HOL com a variable dependent i els aspectes per tenir una vida plenament satisfactòria com a variables independents. Tal i com indica la taula 7, *la importància de sentir que ets un persona justa i honesta, la importància de ser feliç, la importància d'apreciar les petites coses de la vida, la importància tenir diners de sobres i la importància de no tenir por a estar sol/a*, són els aspectes que apareixen com a predictors significants per explicar l'Escala de felicitat global (HOL).

Taula 7. Regressió lineal dels aspectes importants per tenir una vida plenament satisfactòria sobre l'Escala de felicitat global (HOL).

	$\beta$	$t$	Sig.	Interval de confiança del 95%	
				Límit baix	Límit alt
Importància de sentir que sóc una persona justa i honesta	.163	2.448	p = .015	.030	.281
Importància de ser feliç	.193	3.114	p = .002	.077	.343
Importància d'apreciar les petites coses de la vida	.208	3.259	p = .001	.067	.273
Importància de tenir diners de sobres	.152	2.712	p = .007	.022	.139
Importància de no tenir por a estar sol/a	-.130	-2.220	p = .027	-.133	-.008

Es revela altre cop un model significatiu ( $R^2 = 0.182$ ,  $F(5, 275) = 13.497$ ,  $p > .001$ ) a través dels resultats de l'anàlisi de regressió de l'instrument multi-ítem SWLS com a variable dependent i els aspectes per tenir una vida plenament satisfactòria com a variables independents. Tal i com es pot observar a la taula 8, *la importància d'apreciar les petites coses de la vida, la importància de ser feliç, la importància de tenir poder sobre els demés, la importància de passar-m'ho bé i la importància de sentir que sóc una persona justa i honesta*, són els aspectes que apareixen com a predictors significants per explicar l'Escala de benestar subjectiu (SWLS).

Taula 8. Regressió lineal dels aspectes importants per tenir una vida plenament satisfactòria sobre l'Escales de benestar subjectiu (SWLS).

	$\beta$	$t$	Sig.	Interval de confiança del 95%	
				Límit baix	Límit alt
Importància d'apreciar les petites coses de la vida	.283	4.428	$p < .001$	.162	.421
Importància de ser feliç	.233	3.559	$p < .001$	.145	.504
Importància de tenir poder sobre els demés	.131	2.419	$p = .016$	.014	.137
Importància de passar-m'ho bé	-.178	-2.659	$p = .008$	-.440	-.066
Importància de sentir que sóc una persona justa i honesta	.137	2.000	$p = .046$	.002	.315

Els resultats de l'anàlisi de regressió de l'instrument PWI com a variable dependent i els aspectes per tenir una vida plenament satisfactòria com a variables independents, revelen que el model és significatiu ( $R^2 = 0.212$ ,  $F(3, 267) = 25.246$ ,  $p > .001$ ). Tal i com indica la taula 9, la *importància de sentir que sóc una persona justa i honesta*, la *importància d'apreciar les petites coses de la vida* i la *importància de tenir diners de sobres*, són els aspectes que apareixen com a predictors significants per explicar l'Índex de Benestar Personal (PWI).

Taula 9. Regressió lineal dels aspectes importants per tenir una vida plenament satisfactòria sobre l'Índex de Benestar Personal (PWI).

	$\beta$	$t$	Sig.	Interval de confiança del 95%	
				Límit baix	Límit alt
Importància de sentir que sóc una persona justa i honesta	.262	4.179	$p < .001$	.106	.295
Importància d'apreciar les petites coses de la vida	.236	3.786	$p < .001$	.078	.246
Importància de tenir diners de sobres	.162	2.979	$p = .003$	.025	.123

I els últims anàlisis de regressió amb l'instrument BMSLSS com a variable independent i els aspectes per tenir una vida plenament satisfactòria com a variables independents, revelen que el model és altre cop significatiu ( $R^2 = 0.208$ ,  $F(3, 276) = 25.380$ ,  $p > .001$ ). Tal i com indica la taula 10, la *importància de sentir que sóc una persona justa i honesta*, la *importància d'apreciar les petites coses de la vida* i la *importància de saber que molta gent t'estima*, són els aspectes que apareixen com a predictors significants per explicar l'Escales multidimensional abreujada de Satisfacció amb Àmbits de la Vida.

Taula 10. Regressió lineal dels aspectes importants per tenir una vida plenament satisfactòria sobre l'Escala multidimensional abreviada de Satisfacció amb Àmbits de la Vida (BMSLSS).

	$\beta$	$t$	Sig.	Interval de confiança del 95%	
				Límit baix	Límit alt
Importància de sentir que sóc una persona justa i honesta	.151	2.129	p = .034	.009	.237
Importància d'apreciar les petites coses de la vida	.252	4.041	p < .001	.093	.270
Importància de saber que molta gent t'estima	.197	3.176	p = .002	.054	.229

En resum, a través de les anàlisis de regressió amb els cinc instruments de mesura del benestar subjectiu, es pot observar que l'OLS, la HOL i la SWLS s'expliquen a través de 5 ítems dels aspectes importants per tenir una vida plenament satisfactòria, i en canvi el PWI i la BMSLSS s'expliquen a través de 3 d'ells. L'ítem que apareix com a predictor significant per explicar el benestar subjectiu mesurat per tots els instruments utilitzats és el de la *importància d'apreciar les petites coses*. A més, l'aspecte de la *importància de sentir que ets una persona justa i honesta* també explica quatre dels cinc instruments, tots menys el d'ítem únic OLS. Tots els ítems que apareixen com a predictors significants per explicar el benestar mesurat amb OLS, HOL, SWLS, PWI i BMSLSS, és una correlació en positiu, excepte la *importància de no tenir por a estar sol/a* i la *importància de passar-m'ho bé*.

### *Resultats qualitatius*

Els resultats qualitatius fan referència als aspectes importants per tenir una vida plenament satisfactòria que els participants podien afegir a l'ítem "Altres coses (digues quines)" i valorar posteriorment del 0 (Gens) al 10 (Moltíssim) en funció de la seva importància. L'objectiu d'aquests ítems lliures és permetre la llibertat i la possibilitat d'expressar-se, i alhora participar en l'elaboració de l'instrument per millorar-lo en futures administracions.

En total han estat 369 aportacions. Han estat recollides acuradament en llistes segons el curs acadèmic dels participants. Les temàtiques i categories de resposta són vàries, però a primer cop d'ull és rellevant la diferència de quantitat de respostes depenent del curs, ja que tractant-se d'un format no obligatori, no tots els adolescents van aportar respostes. Són els alumnes de 1r i 4t d'ESO els que donen un nombre més alt de respostes: un 35% de les respostes totals són dels més petits i un 31% dels més grans, a diferència dels de 2n (20%) i 3r (14%) que fan menys aportacions.

Pel què fa a la naturalesa de les respostes, la majoria anoten aspectes que puntuen entre un 5 i un 10 d'importància per tenir una vida plenament satisfactòria. Són poques les respostes puntuades amb menys de 5, mostrant la no importància dels aspectes. Es treballa amb les respostes amb una puntuació superior a 5 en la escala d'importància de 0 a 10.

A partir de les aportacions dels participants, s'han elaborat quinze categories i una sèrie de subcategories, classificant les respostes dins d'aquestes (veure Annex III, taula 11). Vegem-ne les classificacions a la taula 12.

Taula 12. Categories i subcategories derivades de les respostes dels participants als ítems *Altres coses (digues quines)*.

CATEGORIES	SUBCATEGORIES
RELACIONS AMB ELS ALTRES	Família
	Tenir la pròpia família
	Amics
	Relacions socials positives
	Relacions sentimentals
	Mascotes
RESPECTE CAP A LA NATURA I EL MEDI AMBIENT	Natura
	Protecció del medi ambient
VALORS MATERIALS	Possessions materials
	Popularitat
	Imatge
	Poder
ASPECTES INDIVIDUALS	Aspecte físic
	Personalitat
	Autoconcepte
	Identitat
	Obertura a l'experiència
ASPECTES RELIGIOSOS	
ASPECTES ACADÈMICS O PROFESSIONALS	Acadèmics
	Professionals
SALUT	
TEMPS LLIURE	
MOTIVACIÓ	Motivació intrínseca
	Motivació extrínseca
IDENTITAT NACIONAL	
ACTITUDS DAVANT LA VIDA	
INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL	Autoconsciència
	Autoregulació o gestió de les emocions
	Habilitats socials
	Gaudir amb el què es té
BENESTAR EUDEMÒNIC	Gaudir de la vida
	Llibertat
	Sentit de la vida o camí vital
	Temps vital (passat i futur)
	Objectius vitals
	Autorealització
COMPROMÍS SOCIAL	
AFECTES NUCLEARS	

La primera categoria s'ha anomenant **relacions amb els altres** i està formada per 6 subcategories: família (en la han nascut), pròpia família (la que volen crear), amics, relacions socials positives, relacions sentimentals i mascotes. A la categoria s'hi engloben els aspectes que els adolescents han afegit com a importants per tenir una vida plenament satisfactòria i que tenen a veure amb les relacions tan interpersonals com amb mascotes. A les subcategories de **família**, **tenir la pròpia família**, **amics** i **relacions sentimentals**, els alumnes dels quatre cursos d'ESO han aportat alguna resposta; a la subcategoria de **relacions socials positives** els alumnes de 2n d'ESO no han afegit cap aspecte; i a la categoria de **mascotes** els de 3r d'ESO són els que no han

donat respostes. A la subcategoria de **família** hi ha respostes com *Tenir la família a prop, cuidar a la família, respectar a la família, saber que t'estimen els familiars, que els pares estiguin orgullosos de tu, o bé no tenir conflictes familiars*. A la subcategoria de **tenir una família pròpia** els de 1r d'ESO parlen ja de *crear una família*, i a partir de 2n d'ESO ja tots parlen de *tenir fills, casar-se, i compartir la vida*. Pel què fa a la subcategoria dels **amics**, *que t'agradin els amics, passar-ho bé amb ells, que t'apreciïn, que confiïn en tu, quedar amb ells o bé tenir un millor amic* són aportacions que fan participants de totes les edats. Sobre les **relacions sentimentals**, els participants de 4t d'ESO són els qui fan un nombre més alt d'aportacions des de *tenir nòvia/a, estar amb qui t'agrada, estar enamorat/da, trobar l'amor de al vida i la persona amb qui compartir la resta de la vida fins a tenir sexe o fer l'amor amb algú que estimes*. La subcategoria de **relacions socials positives** conté aspectes com *estimar als altres i a les persones que t'estimen, fer felicitat als altres, no tenir enemics, tenir una vida social activa, viure amb companyia, o conèixer gent*. I pel què fa a la categoria de **mascotes**, *tenir una mascota i que no es mori mai* són les aportacions que fan els participants.

La segona categoria té a veure amb el **respecte cap a la natura i el medi ambient**, i conté la subcategoria de **natura** i la de **protecció del medi ambient**, amb aspectes com *que t'agradi la naturalesa, apreciar el reciclatge o bé que no es destrueixi el medi ambient*, aportacions exclusivament dels alumnes de 1r d'ESO.

Els **valors materials** és la tercera categoria que conté 4 subcategories: **possessions materials** amb aportacions que tenen a veure amb el "tenir" com *tenir una casa gran, diners, un cotxe, regals o una bici*; **popularitat** amb aspectes com *ser famós/a, ser algú important, tenir un marit o muller famós/a, guanyar un trofeu, o conèixer als ídols*; **imatge** amb l'aspecte *vestir bé* afegir per un participant de 2n d'ESO; i **poder** amb una aportació d'un alumne de 4t d'ESO *manar als altres i sentir-se respectat*. La majoria d'aportacions són dels participants de 2n d'ESO.

La quarta categoria acordada a través del procés d'interjutges és la d'**aspectes individuals** amb 6 subcategories: **aspecte físic** (*ser guapo, atractiu, sentir-se bé amb el propi cos*), **personalitat** amb aspectes que fan referència a la manera de ser d'una persona a nivell de temperament i personalitat (*ser divertit, perfeccionista, tenir personalitat pròpia, ser sempre un mateix/a, estar content/a amb un mateix/a*), **autoconcepte** que fa referència a elements de l'autoestima i el concepte que té un de si mateix (*descobrir coses d'un mateix que no es coneixen, sentir-se especial i orgullós d'un mateix, tenir autoestima, saber qui ets i què vols, estimar-se a un mateix, explorar els propis coneixements*), **identitat** amb respostes dels participants de 4t d'ESO sobre la construcció de la seva identitat (*sentir-se identificat amb els amics, que els altres estiguin orgullosos de tu, demostrar que vals*), **obertura a l'experiència** amb elements sobre la descoberta del món i el gaudir amb noves experiències i aportacions dels més petits i els més grans (*descobrir coses noves, viatjar i conèixer el món*), i l'**actitud** que té a veure amb el comportament de la persona (*tenir bona actitud, ser amable, bona persona, amigable, respectar als altres, ser honrat/da*).

Els **aspectes religiosos** són la cinquena categoria amb respostes de participants de 1r d'ESO que fan referència amb *creure o no creure en Déu*. Els més petits són els únics que han fet aportacions sobre aquests aspectes religiosos, però cal tenir en compte que

als alumnes de 3r i 4t d'ESO ja se'ls demanava per la importància de sentir-se connectat a un ésser superior.

La categoria d'**aspectes acadèmics o professionals** es divideixen en aquestes dues subcategories i les aportacions acadèmiques són de participants de 1r, 3r i 4t d'ESO, així com les aportacions dels aspectes professionals provenen de participants de tots quatre cursos. Alguns exemples són *ser bon estudiant, tenir estudis, poder estudiar, treure bones notes i sentir que t'ajuden amb els estudis*; o bé *tenir una bona i estable feina, que t'agradi la professió que tens, ser un bon professional, i treballar molt i del què es vulgui*.

La setena categoria fa referència a aportacions que han donat els alumnes dels quatre cursos acadèmics sobre **salut**: *tenir bona salut tota la vida, no tenir addicions i que els que estimes tinguin bona salut*.

El **temps lliure** també es una categoria que ha sorgit de les respostes dels adolescents, que consideren que per tenir una vida plenament satisfactòria és important *practicar esport, realitzar activitats com futbol, piano, patinatge, hípica, tenis o jugar, connectar-se al facebook, i escoltar música, compartir-la i sentir-s'hi connectat*, entre d'altres. Es poden veure tres tipologies de comentaris respecte al temps lliure: els que fan referència a activitats esportives, els que fan referència a les tecnologies, i les que parlen de la importància de la música.

S'ha anomenat categoria de la **motivació** a la que engloba aspectes que afegeixen els participants a les coses importants per tenir una vida plenament satisfactòria i que estan relacionats amb la **motivació intrínseca**, que prové d'un mateix, o **extrínseca**, que prové de quelcom extern. Dins la motivació intrínseca s'hi inclouen aspectes com *fer les coses amb ganes, esforçar-se, sentir que es pot fer el què et proposes amb esforç, saber que es pot donar més d'un mateix, fer les coses que t'agraden, i estar bé amb el què es fa*. En canvi, *tenir pau al món i tenir bona sort* han estat col·locats dins la subcategoria de motivació extrínseca.

La categoria d'**identitat nacional** ha estat creada per englobar un conjunt d'aspectes que sorgien varies vegades en qüestionaris dels alumnes més grans: els de 4t d'ESO. Respostes com *servir al meu país (Catalunya), la independència de Catalunya i la cultura catalana*, han estat col·locades dins d'aquesta categoria.

Hi ha dos aspectes de participants de 2n d'ESO que han estat categoritzats com **actituds davant la vida**: *no avorrir-se i estar animat/da*.

La dotzena categoria fa referència a la **intel·ligència emocional** i inclou aspectes que els mateixos participants han manifestat que són importants per tenir una vida plenament satisfactòria i que podrien ordenar-se dins de subcategories que pertanyen a temes que es tracten i estudien dins de la intel·ligència emocional: l'**autoconsciència**, és a dir aspectes com *saber el què es fa en cada moment i explorar els propis coneixements que hi ha dins d'un mateix* aportats per alumnes de 3r i 4t d'ESO; l'**autoregulació o gestió de les emocions** amb l'exemple de *plorar i desfogar-se* d'un estudiant de 1r d'ESO; i les **habilitats socials** amb varis aspectes aportats per participants de tots els cursos, sobretot de 4t i 1r d'ESO, com *treballar en grup, no barallar-se, no insultar-se, estar amb pau amb els altres, respectar les decisions dels*

*altres, respectar i ajudar als altres, la igualtat, la confiança amb la gent, no odiar a ningú, sentir-se ajudat, o no imposar les idees.*

La tretzena categoria fa referència a un gran bloc anomenat en l'interjuts **benestar eudemònic**, ja que fa referència a aspectes purament eudemònics subcategoritzats en **gaudir amb el què es té, gaudir de la vida, llibertat, sentit de la vida o camí vital, temps vital (passat i futur), objectius vitals i autorealització**. En algunes subcategories trobem respostes d'uns cursos i en d'altres d'uns altres, però tots aporten quelcom en alguna d'elles. La subcategoria de **gaudir amb el què es té** s'ha anomenat així en referència literal a un aspecte aportat per un alumne de 1r d'ESO i s'hi inclou també *apreciar les coses que tenim*. En el **gaudir de la vida**, nom també literal de varies respostes de participants, les aportacions són diverses i provinents d'alumnes de tots els cursos: *sentir-se bé amb el què es fa a la vida, tenir una bona vida, gaudir de cada segon de la vida, viure al 100% fins l'últim moment, tenir una existència agradable, tenir una vida satisfactòria, aprofitar tots els moments i viure cada moment com si fos l'últim*. Pel què fa a la **llibertat**, els més petits parlen d'aspectes que són importants per ells per tenir una vida plenament satisfactòria com *poder fer el què es vulgui, ser més lliure o sentir-se més lliure*. En la subcategoria del **sentit de la vida o camí vital** s'hi contenen aspectes com *trobar el teu camí, saber que existeixes per una raó, sentir en quina direcció vas i sentir-se bé allà a on es va*. El **temps vital** és la subcategoria que engloba respostes tan del passat com *tenir bons records de la infància*, com del futur per exemple *no tenir problemes en el futur, ser recordat pels descendents, tenir un bon futur, tenir clar el futur i tenir un futur sense tristesa*. La sisena subcategoria d'**objectius vitals** conté aspectes afegits per participants de tots els cursos, amb un alt nombre de respostes, considerant així la seva rellevància, per exemple: *complir el què es proposa o el què es vol (objectius, somnis, projectes...), estar orgullós de la teva vida i lluitar*. I per acabar, l'**autorealització** conté una aportació: *sentir-se realitzat o realitzada*.

La penúltima categoria té per nom **compromís social** i engloba un parell d'aportacions d'alumnes de 2n d'ESO: *canviar el món a millor i ser útil per la societat*.

Els **afectes nuclears** és ja la última categoria i conté un parell de respostes dels alumnes dels dos últims cursos estudiats: *estar alegre i estar actiu*.

## Discussió

L'objectiu general de l'article s'ha complert al conèixer els aspectes que són considerats més importants per assolir una vida plenament satisfactòria entre els 11 i els 16 anys, que són *ser feliç, passar-ho bé, tenir experiències noves i sentir que es fa feliç als demés*, sense diferències segons el curs acadèmic dels participants. Per tant, és transversal en les edats estudiades que aquests aspectes són valorats com a quelcom important pels adolescents. Es tracta d'aspectes que tenen en compte tant la relació entre la persona i l'entorn (*fer feliç als demés*) com les variables individuals relacionades amb efectes positius i negatius i la satisfacció amb la vida (*ser feliç i passar-ho bé*) (Keyes i Magyarmoe, 2003).

Els quatre aspectes més valorats pels participants de l'estudi fan pensar en uns joves al més pur estil de les descripcions de Maffesoli (2002): joves que constantment afirmen la importància de les experiències que es viuen, el *passar-ho bé* i les *experiències noves*. Els quatre ítems reafirmen el que diu l'autor quan parla del potent intercanvi simbòlic de la joventut d'avui en dia, on allò material i espiritual troben el seu lloc, i la preocupació pels altres preval per damunt de tot, fixant-nos en quant d'important és per ells *fer feliç als demés* per tenir una vida plenament satisfactòria.

En el plantejament de l'article, s'esperava observar que, tal i com passa amb el benestar subjectiu (Holte et al., 2013), les puntuacions del llistat d'ítems d'aspectes que es consideren importants per tenir una vida plenament satisfactòria disminuïssin al llarg de l'adolescència, és a dir amb el transcurs dels cursos acadèmics, i a més que canviessin els elements més i menys importants també al llarg del temps. El decreixement de les puntuacions s'ha pogut corroborar, ja que en la majoria d'ítems les puntuacions mitjanes són menors en els cursos de 3r i 4t d'ESO.

Un dels objectius específics tenia en compte les variables sociodemogràfiques com el sexe i el país de naixement, relacionades amb els aspectes considerats importants per tenir una vida plenament satisfactòria. En els aspectes amb un component relacionat amb valors materials com *els diners*, *l'admiració dels altres* i el *poder*, els nois tendeixen a puntuar més alt que les noies. En canvi, elles puntuen més alt en aspectes relacionats amb el benestar eudemònic com *ser feliç*, *sentir que faig feliç als altres*, *passar-ho bé*, *deixar un bon record de mi* i *apreciar les petites coses de la vida*. Aquestes diferències entre gènere augmenten també amb l'edat, ja que en edats més primerenques les distincions entre nois i noies no són tan evidenciades. És interessant veure aquestes divergències entre ambdós sexes, i valorar-ne el perquè. Igual que també ho és a l'hora de tenir en compte què és més o menys important pels nois i per les noies per dissenyar intervencions destinades a un col·lectiu determinat, que potser podrien ser diferents segons el sexe dels subjectes d'intervenció ja que també són diferents les seves preferències i aspectes importants per tenir una vida plenament satisfactòria.

Les diferències entre els nascuts a Espanya i a l'estranger són mínimes, encara que rellevants pel què fa als aspectes religiosos com la *importància de sentir-se connectat a un ésser superior* o *de practicar una religió*, on els nascuts en d'altres països manifesten valorar-ho més com a aspecte important per tenir una vida plenament satisfactòria. Els països de procedència d'aquests adolescents i joves, majoritàriament d'Àfrica i Sud-Amèrica, encara que amb alguns nascuts a Europa també, podrien explicar aquesta diferència degut a la importància que es dona a la religió a nivell cultural al seu país d'origen, en comparació amb la que estudiants de la província de Girona i nascuts a Espanya poden donar.

Ara bé, l'objectiu no és quedar-se només amb els resultats per descriure com haurien de funcionar les persones i en concret els adolescents i joves per tenir un alt nivell de benestar eudemònic, ja que ha estat una crítica important en diversos autors (Ryan, Huta i Deci, 2008; Ryff, 1989) i una limitació en la literatura del benestar psicològic. Per tant, en el present article es pretenia anar més enllà i saber com afecten aquests aspectes importants per tenir una vida plenament satisfactòria en el benestar subjectiu, l'altre objectiu específic de l'article ja plantejat *a priori*.



Després de veure els resultats de les correlacions de Pearson es pot extreure la conclusió que l'ítem únic de Satisfacció global amb la vida (OLS) és el que correlaciona amb més aspectes del llistat, ja que es tracta d'una pregunta de satisfacció general i global amb la vida i engloba tots els ítems del llistat d'aspectes importants per tenir una vida plenament satisfactòria. En canvi, instruments multi-ítem com el PWI, la BMSLSS o la SWLS, correlacionen només amb alguns aspectes concrets depenent de l'escala.

La *importància d'apreciar les petites coses de la vida* és l'aspecte que contribueix en tots els instruments utilitzats en l'estudi. Com afirma Seligman (2011), les dimensions eudemòniques del benestar també inclouen dimensions hedòniques, i els resultats ho recolzen ja que es tracta d'un ítem amb connotació totalment eudemònica que contribueix amb instruments considerats hedònics que mesuren el benestar subjectiu. I perquè l'apreciar les petites coses de la vida és quelcom tan rellevant per tenir una vida plenament satisfactòria entre els adolescents i joves? Doncs la resposta podria contestar el plantejament que Bauman (2008) fa en una de les seves obres quan pregunta què passarà amb els joves que sembla que s'hagin criat "sota un paraigües" de felicitat, promeses i optimisme, veient la tempesta que està caient a nivell social, econòmic i polític. Ens trobem enmig de la tempesta, i estem davant del panorama on els joves valoren aquestes petites coses de la vida per tenir una vida plenament satisfactòria, i no pas la grandiositat o l'excés. Tenim uns joves que ja s'estan adaptant a la situació de crisi actual, i que han deixat enrere aquells temps on cada dia havia de ser millor i més ple d'aventures, per entrar en un món on no se sap què vindrà o passarà al dia següent. I no és que el món hagi encaixat en ells, sinó que són ells els qui han encaixat amb el món, valorant que les petites coses són les que els ofereixen la plena satisfacció.

L'aspecte de la *importància de sentir que ets una persona justa i honesta* contribueix també en tots els instruments menys en l'OLS, i les respostes qualitatives ens informen que les actituds positives (ser bona persona, ser amable, respectar als altres i ser honrat) són importants pels participants per tenir una vida plenament satisfactòria. Es posa de manifest la importància dels valors pels adolescents, a diferència del què es pugui dir o pensar dels més joves i de la imatge estereotipada que existeix a la societat. Aquest resultat, així com també el fet de que l'aspecte de la *importància d'actuar d'acord amb els ideals* contribueixi a l'OLS, fa pensar en la Teoria de la identitat eudemònica (Waterman, 1990) que diu que quan els joves i adolescents són congruents amb els valors que tenen i amb els que s'està compromès és quan es dona l'eudemònia.

Els resultats mostren com l'aspecte de la *importància de ser feliç* contribueix en l'ítem únic de felicitat global, i té certa lògica considerant que la HOL mesura majoritàriament aspectes emocionals a través de la seva escala des d'extremadament infeliç a extremadament feliç. Pel què fa a l'aspecte de la *importància de tenir diners de sobres*, contribueix amb la HOL i el PWI, sense masses explicacions plausibles per l'ítem únic, però amb una possible explicació amb l'instrument multi-ítem tenint en compte que es pregunta per la satisfacció amb el nivell de vida, i pot tenir relació amb el component econòmic. També és rellevant veure la contribució de l'aspecte *passar-ho bé*, ja que es tracta de l'únic ítem que contribueix negativament amb un sol instrument, la SWLS. Caldrien d'altres informacions per donar explicació a aquest resultat.

A nivell general, els resultats fan pensar que els instruments menys específics com la OLS, la HOL i l'escala SWLS que no pregunten pel benestar considerant diferents

àmbits, poden recollir més elements i tenen en compte un ventall més gran d'aspectes que contribueixen en ells.

El tema del suport social i el component dels altres són elements importants per tenir una vida plenament satisfactòria i també aspectes que contribueixen en el benestar subjectiu dels adolescents. El suport social, entès com l'assistència tècnica i tangible, el recolzament emocional, el sentiment de sentir-se cuidat i estimat, proporcionat per una xarxa social (Lemos i Fernández, 1990) és sabut que té un paper significatiu en la salut i el benestar psicològic de les persones i per tant en els joves també (Barrón, 1996; Mendez i Barra, 2008). Es pot reafirmar això a través dels resultats qualitius, tenint en compte que la categoria de les relacions amb els altres ocupa gran part de les respostes i són elements que apareixen en els participants de tots els cursos de secundària. No obstant, els mateixos adolescents i joves mencionen aspectes com el recolzament, confiança i respecte dels familiars i amics, l'estimació que es rep per part d'ells, i el recolzament i l'entesa, elements que fan pensar que només l'existència d'una xarxa social (conjunt de relacions humanes que tenen impacte durador en la vida de les persones, segons Abelló i Madariaga, 1999) no és garantia d'un suport social, sinó que cal quelcom més. Com diu Barrón (1992), el suport social és un constructe multidimensional amb les categories de recolzament emocional (intimitat, apegó, confort, cuidar, preocupació), recolzament material (ajuda o assistència) i recolzament informatiu (consell, guia).

Totes les sis dimensions psicològiques proposades per Ryff (1989) dins del Model multidimensional del PWB (Ryff i Keyes, 1995) han sorgit en les respostes que els participants han donat als ítems *Altres coses*: dins la categoria de benestar eudemònic trobem la subcategoria de l'autorealització amb la definició de sentir-se realitzat/da i els objectius vitals descrits amb aspectes com assolir projectes, somnis, objectius o el què es proposa; l'autoacceptació denominada autoconcepte com a subcategoria dels aspectes individuals amb la definició de tenir autoestima, descobrir coses d'un mateix o sentir-se orgullós d'un mateix; el que seria el domini ambiental per Ryff podríem trobar-lo amb altres paraules descrit dins de la motivació intrínseca ja que els participants parlen de l'esforç, de sentir que es pot fer el què un es proposa, i de fer el què agrada i es vol fer a la vida, així com també el definiria la subcategoria de sentit de la vida o camí vital; i finalment el creixement personal que no està tan clarament identificat però algunes respostes com les que engloba els objectius vitals o bé el gaudir de la vida, així com també els elements acadèmics o professionals, podrien dur a interpretar aquest sentiment de créixer i desenvolupar-se al llarg de la vida. Per tant, és interessant veure com elements que l'autora planteja com a eudemònics i que presenta en l'Escala de Benestar Psicològic (1989) pensada per adults, també sorgeixen de les aportacions dels adolescents i podria ser aplicable a aquestes edats.

Els quatre conceptes motivacionals de la manera de viure eudemònica del Model de vida eudemònic (Ryan, Huta i Deci, 2008) basat en la Teoria de l'autodeterminació (Deci i Ryan, 1995) són recollits en les categories i subcategories que els participants de l'estudi han afegit a *Altres coses*. El primer concepte és el de perseguir objectius i valors intrínsecs, les relacions interpersonals, la integració a la comunitat i la salut, més que els valors extrínsecs com la imatge, el poder, els diners i la fama. Veiem que els resultats qualitius mostren un nombre molt baix de valors materials també exposats pels autors, i en canvi és molt alta l'aportació en quant als valors intrínsecs, reafirmant la proposta

de Ryan, Huta i Deci (2008). El segon concepte fa referència a la subcategoria de llibertat i a aquest poder fer el què es vulgui i ser lliure, ja que els autors plantegen un comportament de forma autònoma i sense control. El tercer concepte altre cop ha estat plantejat pels participants i s'ha categoritzat com a autoconsciència (saber el què es fa en cada moment i explorar el què hi ha dins d'un mateix), amb la definició dels autors com a estar atent i actuar amb consciència. I per últim, Ryan, Huta i Deci (2008) parlen de comportar-se de forma que les necessitats psicològiques bàsiques com la relació amb els altres, la competència i l'autonomia siguin satisfetes, tots tres elements que també emergeixen en les respostes categoritzades s'ajusten bastant al què diuen els adolescents d'aquest estudi, encara que no recullen altres aspectes de la vida que sembla que per ells són importants.

Un dels temes clau que tracten molts autors quan parlen d'eudemònia són els objectius vitals, i es pot observar que els resultats de l'article també ho corroboren. Existeix una gran quantitat d'evidència empírica que assenyalen que les prioritats que tenen les persones estan relacionades en gran part pel benestar que experimenten, i aquestes prioritats estan determinades per objectius vitals a curt, mitjà i llarg termini. Així doncs, segons Emmons, Cheung i Tehrani (1998) i també Diener (1984) amb la teoria finalista de l'objectiu, el plantejament de la vida a través d'objectius vitals és un dels responsables de mantenir el benestar a llarg termini, fet mencionat qualitativament pels participants.

Els aspectes professionals i acadèmics han estat manifestos en les respostes qualitatives dels participants de manera transversal en tots els cursos i edats, posant èmfasi en la importància de ser bon estudiant, de poder estudiar en un futur i poder tenir estudis, de tenir una feina bona i estable i de poder treballar de la professió que t'agrada. El rol laboral o acadèmic constitueix un paper clau de l'etapa juvenil i adolescent i molt significatiu per la construcció de la identitat. Aquest moment d'entrada al món laboral pels més grans, el pas per l'Educació Secundària Obligatòria i tot el què això comporta, representen situacions essencials per aconseguir autonomia, reconeixement i legitimització de la identitat social. I a més, assolir aquest rol final dins del món laboral també porta a poder adquirir-ne d'altres com el de parella o de mare/pare. En el moment present, això deriva a definir l'atur i també la sensació d'estudiar sense sentit com uns amenaçadors de problemàtiques per construir les identitats juvenils positives, juntament amb la inestabilitat i la precarietat laboral (Gallardo, 2011). La incertesa del futur més immediat provoca confusió i dificulta l'emancipació, provocant així ambigüitats en la construcció de la identitat dels joves, ja que els manca autonomia i independència, i aquests elements impedeixen tenir un nivell de benestar alt, ja que són elements importants per ells. La conclusió és que el rol professional i acadèmic determinen l'adquisició d'altres rols identitaris, indispensables pels joves, i aquests condicionen el nivell de benestar de l'adolescent.

Quan parlem d'adolescents i joves sembla que no ens podem oblidar del temps lliure. Les dades qualitatives de l'estudi assenyalen la importància de practicar esport, realitzar diverses activitats del temps lliure, les tecnologies com el *facebook* i la música, són elements importants per totes les edats estudiades. Es tracta d'activitats que Trilla (1993) categoritzaria com a temps disponible referent tant a ocupacions auto-imposades (activitats formatives institucionalitzades com els extraescolars de música o esport) com a temps lliure (ocupacions personals no autotètiques com l'avorrir-se i també l'oci).

Els afectes nuclears de Russell (2003) han estat també presents en les respostes qualitatives, i els participants han mencionat l'estar alegre i actiu com a elements també importants per tenir una vida plenament satisfactòria, cosa que fa pensar en possibles intervencions amb adolescents d'aquestes edats amb característiques de caire més amè, jovial, animat i actiu, on el jove és el protagonista.

Ryan, Huta i Deci (2008) afirmen a través de diversos estudis que un alt nivell de benestar eudemònic comporta una actuació prosocial important. Les respostes qualitatives categoritzades com a compromís social fan pensar en aquest sentir-se útil per la societat i aquesta prosocialitat de la que parlen els autors, confirmant així que podria ser un aspecte important per tenir una vida plenament satisfactòria en aquestes edats.

És rellevant el nombre d'ítems que s'inclouen en la categoria de benestar eudemònic, i és que els mateixos participants han donat respostes molt interessants que van en aquesta direcció objectiu d'estudi. La més rellevant, a més dels objectius vitals, és la subcategoria denominada gaudir de la vida. Aquesta comprèn una sèrie d'aspectes que els participants valoren com a importants per tenir una vida plenament satisfactòria com el *viure al 100% fins l'últim moment, gaudir de cada segon, tenir una bona vida o aprofitar tots els moments*. Bauman (2008) quan parla de la societat líquida, afirma que els joves actuals són molt representatius d'aquesta liquiditat on l'aquí i l'ara són el més important, i un moment sense plaer és un moment perdut. Les paraules de Bauman fan pensar en els resultats qualitius dels participants, igual que també la Teoria del Flow de Csikszentmihalyi (1999) que afirma que el benestar es troba en l'activitat humana, i no en la satisfacció d'aconseguir la meta o l'objectiu, en el comportament i la vida diària i no en arribar a una fi, com un sentiment de fluir però amb consciència en l'activitat.

L'instrument estudiat dels 28 ítems o aspectes importants per tenir una vida plenament satisfactòria està comprès d'un seguit d'ítems tan hedònics com eudemònics, i fins i tot la pregunta té ambdues vessants. La perspectiva eudemònica cal mesurar-la també amb dimensions hedòniques (Seligman, 2011), i els participants donen valor a aquesta teoria afirmant la importància que tenen tan a aspectes totalment hedònics (relacions interpersonals, aspectes acadèmics i laborals, etc.) com als eudemònics (objectius vitals, gaudir de la vida, autoconsciència, etc.). Aquest estudi ens ha permès conèixer quins aspectes són més rellevants a partir dels ítems, però alhora a través de les respostes qualitatives ha permès plantejar la possibilitat de revisar aquest llistat afegint les respostes que els mateixos adolescents han donat.

El què està clar després d'aquests resultats, és que tal i com Schumtte i Ruff (1997) deien, el benestar és un constructe molt més ampli que la simple estabilitat d'afectes positius al llarg del temps, sinó que les dimensions que té en compte són varies i complexes.

La importància dels valors, dels comportaments eudemònics, la baixa rellevància dels elements materials, i la resta de resultats de l'article, trenquen amb el concepte de jove que té la societat neoliberal i capitalista en la que vivim. És cert que la diversitat és un bon antídote per generalitzar allò juvenil (Romaní, 2010) ja que existeix un gran ventall de tipologia de joves, però en global els mitjans de comunicació mostren una joventut plena d'estereotips i connotacions negatives. En canvi, els resultats mostren uns joves

que tenen ganes d'aprofitar tots els moments de la vida, que tenen aspiracions i objectius, que els importen els altres i fer-los feliços, i que els valors com la confiança, la honestat i la justícia són elements importants per tenir una vida plenament satisfactòria. Uns joves *líquids* que prefereixen una vida equilibrada entre feina i vida social, plena de flexibilitat i amb novetats, emocions i experiències constants (Bauman, 2008). En definitiva, ens estan trencant esquemes i maneres de veure els joves, fent fora als prejudicis i deixant passar per davant la seva veu, la seva percepció, la seva avaluació i opinió. I és que per conèixer la realitat juvenil primer cal considerar-la críticament, sense prejudicis i sense aires protectors (Aranguen, 1961). Per tant, enlloc d'etiquetar als adolescents i joves des de la visió adulta, és interessant situar-se des del seu punt de vista i escoltar-los. La realitat no és unívoca, tal i com diu la teoria de la complexitat (González, 2006), sinó que s'han de tenir en compte les percepcions dels diferents agents socials implicats, de totes les edats, i per això el coneixement que pot donar un adolescent o jove és tan vàlid com un altre per definir la realitat en la que vivim i viuen, i la contraposició entre la visió de la joventut que té la societat i els resultats del present article corroboren la necessitat de deixar pas a la veu de tots els agents socials, sobretot els protagonistes.

Dels resultats en podrien derivar una sèrie de recomanacions o aspectes a tenir en compte a l'hora de dissenyar programes i intervencions amb joves, així com també elaborar polítiques de joventut, que ja s'han anat entreveient al llarg de l'article. Tenint en compte les seves respostes es pot considerar que és important el disseny d'intervencions que vagin en la línia de l'educació en valors importants per ells com l'honestat i la justícia, programes que tinguin en compte el suport social com element indispensable per aquestes edats, que es valorin les diferències entre els elements importants pels dos sexes, i que es tracti d'intervencions amb actituds alegres i actives tenint en compte les activitats agradables per ells i elles. A més, després de veure les respostes que van encaminades a la necessitat de sentir-se útils per la societat, d'ajudar als altres i de sentir que fan feliços al demés, actuacions i programes en aquesta línia poden atraure als joves i adolescents que manifesten que aquests són elements importants per ells. Els resultats porten a pensar en intervencions amb una direcció d'ajuda i assessorament per acompanyar en la construcció de la vida amb un objectiu vital present o una aspiració, ja que són aspectes importants per tenir una vida plenament satisfactòria i per aconseguir tenir un alt nivell de benestar subjectiu.

Les institucions socials, familiars, polítiques i econòmiques del moment actual sembla que no saben donar resposta ni sentit a les demandes dels joves i això provoca un desencaix i distanciament dels adolescents cap aquestes institucions. Cal preguntar-se si s'aproximarien l'adolescent i l'estructura institucional de la societat si es tinguessin més en compte els presents viscuts i l'energia tant individual com col·lectiva que sembla donar sentit i satisfacció a les vides dels joves. Ara és el moment en què pels adolescents i joves la preocupació per allò qualitatiu és el què preval (Maffesoli, 2002), el *ser feliç* i *passar-ho bé*, la qualitat i no la quantitat, el gaudi i no l'arribar a una meta sigui quin sigui el camí. Aquests poden i han de ser elements que han de fer-nos reflexionar i dirigir les actuacions i intervencions per joves, per aconseguir motivar-los, implicar-los i en definitiva promoure la participació.

I ja per acabar, tot aquest conjunt de resultats no són més que per reflexionar també sobre la implicació que té el benestar en la vida dels joves, i com la societat el té en

compte, o no, en les seves polítiques. Dins del Pla Nacional de Joventut de Catalunya 2020 (PNJCat2020) (Generalitat de Catalunya, 2010), s'hi troba la paraula benestar escrita 19 vegades en les més de 200 pàgines que el formen. Però, a què es refereix quan es diu *benestar*? Filant més prim, un dels objectius del Pla explicita ser la promoció de polítiques orientades a les necessitats de les persones joves que no estan relacionades amb les transicions i amb la construcció del futur, sinó que fan referència al moment present i que són necessitats vinculades al benestar. És a dir, que a nivell formal i retòric les polítiques de joventut tenen en compte el benestar, i també el benestar més eudemònic ja que es parla del moment present deixant de banda els elements més hedònics. I com s'avalua aquest benestar? Com se sap si a partir de les polítiques hi ha una millora del nivell del benestar dels joves, o pel contrari un decreixement? Doncs, no se sap. Regint-se pels dos eixos del PNJCat 2020, la participació i l'emancipació, un jove emancipat i participatiu a nivell social (caldría definir també els conceptes) obté benestar? La qüestió és que sigui quin sigui l'element d'avaluació, tant si és la participació com l'emancipació, és l'adult, el polític, l'educador o el tècnic de l'ajuntament qui afirma o nega que els joves i adolescents tenen benestar observant aquestes coordenades.

Les polítiques de joventut, i també les d'infància, porten la bandera del benestar com a objectiu transversal de totes les intervencions que promouen. No obstant, aquesta bandera sembla que està només present en el discurs i no en la pràctica, ja que enlloc es parla de com avaluar el benestar dels adolescents i joves. Així doncs, com saber si es millora aquest a través de les polítiques, si no ho avaluem? O s'avalua des de la perspectiva de l'adult, sense preguntar-los a ells mateixos? La paraula benestar porta una connotació implícita que és en base a la participació i al protagonisme de les persones de les que es parla i s'estudia, tant si són petits o grans, més joves o més vells. El benestar no es pot mesurar en base al què pensa el pare, la mare, el tutor o tutora, el veí, el professor, o el professional, sinó que cal donar protagonisme als mateixos joves i adolescents i preguntar-los pel seu benestar. Ningú millor que un mateix pot avaluar el seu benestar, allò central és la pròpia avaluació que la persona fa de la seva vida (Diener, 2000).

Així doncs, la crítica més clara a les polítiques de joventut del nostre país és aquesta: cal posar la paraula benestar no només al vocabulari dels polítics, sinó a la seva agenda, com a tema pendent i on encara hi queda molt a treballar. No podem només conformar-nos amb una declaració d'intencions, sinó procurar que aquesta paraula, el benestar, que tan sentim a dir dins dels objectius de les polítiques, sigui ben mesurada i avaluada per saber del cert que s'estan complint aquestes metes d'incrementar el benestar dels adolescents i joves, i de la població en general. I a més, fer-ho en base al benestar entès des de la seva pròpia perspectiva que, com ja s'ha confirmat amb els resultats, és ben diferent a la dels adults.

### *Limitacions*

Ens trobem davant un escàs bagatge teòric sobre com construir una escala psicomètrica que avaluï el benestar psicològic, i encara és més escàs quan parlem d'adolescents i joves. Així doncs, les directrius a seguir són borroses, i de moment es tracta d'un instrument que tempteja el terreny, jugant amb diferents idees d'autors varis, teories que han intentat relacionar elements diversos amb l'eudemònia, la pròpia opinió dels

adolescents i la dificultat afegida d'intentar que s'entengui el què es pregunta, i que els participants comprenguin el mateix significat adult. A més, això també pot passar en sentit invers, i és que la interpretació adulta dels resultats no sempre entén el mateix que els adolescents i joves volen transmetre.

La no representativitat de la mostra, a més d'un context socio-cultural molt determinat per la zona d'administració dels instruments, són limitacions que porten a clares línies de futur: arribar a d'altres adolescents i joves de contextos socio-culturals i econòmics més diversos, així com a mostres més grans i representatives.

### *Línies de futur*

Pel què fa a les millores dels resultats i discussió d'aquest article, treballar amb regressions diferenciant per cursos acadèmics i fins i tot per gèneres podria aportar informacions rellevants ja que potser existeixen diferències entre els possibles aspectes predictors del benestar depenent d'aquestes variables sociodemogràfiques. Això podria donar encara més informació per continuar parlant de possibles punts a tenir en compte pel disseny de les intervencions en joves.

Per donar encara més èmfasi, força i potència a l'estudi, una recerca participativa en la línia de presentar els resultats tan quantitius com qualitius als joves participants i demanar-los ajuda per interpretar-los, donaria major validesa als nostres resultats. Des de la visió adultocèntrica de vegades s'escapen coses, i encara més quan s'està impregnat i esbiaixat per teories i autors varis. Així doncs, una visió des dels mateixos participants, tornant a recuperar les seves respostes a nivell general i exposar-les en un grup de discussió, seria una línia de futur que inclouria la participació (element tan important quan es parla de benestar) i faria sentir als joves part activa d'aquest procés de recerca. Alhora, acostar el món universitari i en particular el de la recerca científica a la societat i als joves, seria un efecte col·lateral molt positiu.

Com a línia més enllà dels resultats extrets en aquest article, podria ser interessant comprovar si el llistat d'ítems està format per diversos factors o clústers, i llavors dur a terme un Anàlisi Factorial Confirmatori a través de Models d'Equacions Estructurals, per comprovar si funcionen els factors com una escala psicomètrica per mesurar el benestar psicològic, i si ho fan d'igual manera en tots els cursos acadèmics, és a dir a totes les edats, a través d'un model multigrup.

El funcionament d'aquest llistat amb alumnes d'Educació primària, així com els elements que afegirien a aquestes edats a l'ítem "Altres coses" són una clara línia de futur que queda per explorar, tenint consciència de les dificultats en la comprensió dels mots vida plenament satisfactòria, i la diferència de significats dels nens i nenes i els adults. Els autors (Casas et al., 2009) ja van tenir en compte aquesta possible limitació en la comprensió i en edats més primerenques es pregunta per la vida completament feliç.

I per últim, veure els possibles canvis en la resposta dels mateixos subjectes any rere any també és un repte que podria marcar-se com a línia de futur, per la qual cosa caldria desenvolupar un estudi longitudinal.

## Agraïments

Al Ministerio de Economía y Competitividad (MINECO) pel finançament del projecte (Referència PSI2010-19404).

A la Dra. Anna Planas, tutora del Treball Final de Màster, per les moltes correccions, pel seu temps que ha volgut dedicar a les llargues tutories, per la paciència de llegir-se la densitat estadística del treball, pels anissos que endolceixen la feina, per estar incondicionalment al meu costat, i sobretot per confiar en tot moment en mi i en el meu *deadline* a finals de juliol.

Al Dr. Ferran Casas i a la Dra. Mònica González, per la seva atenció, les interessantíssimes reflexions i per estar sempre disponibles, ha estat un bon entrenament per la tesi doctoral.

A la Dra. Sara Malo i la Dra. Dolors Navarro, per les interessants estones de debat qualitatiu amb l'interjutges, per les seves profundes reflexions, per regalar-me el seu temps i per ajudar-me a donar qualitat al treball.

A la resta de membres del meu equip, l'ERÍDIqv, per deixar-me treballar amb les seves dades, per tot el què m'ensenyen cada dia que ha fet possible realitzar el TFM, i sobretot per ensenyar-me a estimar la professió d'investigadora.

Als professors del Màster Interuniversitari de Joventut i Societat, per la oportunitat que ens han donat d'aprendre sobre la joventut i per transmetre'ns aquesta passió a l'hora de treballar amb, per i des dels joves.

Als meus companys de Màster: la Päivi, l'Albert, la Sonia, en Mauricio, l'Elisabet, l'Helena, la Carla, en Goran i l'Eliot; per les moltes tardes i dissabtes de biblioteca, pels divertits missatges d'ànims que han tret amargor als moments més durs, pels caps de setmana de germanor, per tot el què m'han ensenyat formal i informalment, i per les sortides *hasta abajo* per carregar piles i seguir endavant. Els innombrables els hem construït entre tots.

A la Laura i als meus pares, per confiar en mi més del què hi confio jo mateixa, i per recordar-me que sóc capaç quan em feia falta. Aquest treball ha estat construït sobre circumstàncies familiarment dures, i penso que això li ha donat una potència que en d'altres moments no hagués tingut.

I sobretot als joves participants dels centres educatius: Centre Escolar Empordà (Roses), Institut de Llagostera, Institut de Palamós, Paula Montal (Figueres), Institut El Pedró (l'Escala), Institut Ridaura (Castell d'Aro), Centre Educatiu Sant Josep (Sant Feliu de Guíxols), Col·legi Sant Jordi (Palafrugell), Escola Vedruna (Palamós), i Institut de Vilablareix. Sense ells aquest treball no hagués estat possible.



## Referències

- ABELLÓ, R. i MADARIAGA, C. (1999). Las redes sociales ¿para qué?. *Psicología desde el Caribe. Universidad del Norte*, 2-3, 116-135.
- ANDREWS, F.M. i WITHEY, S.B. (1976). *Social indicators of well-being: American's perceptions of life quality*. Nova York: Plenun Press.
- ARANGUREN, J.L. (1961). *La juventud europea y otros ensayos*. Barcelona: Seix Barral.
- BARRÓN, A. (1992). Apoyo social y salud mental. Dins de J.L. ÁLVARO, J.R. TORREGROSA, i A. GARRIDO (Eds.), *Influencias sociales y psicológicas en la salud mental*, 223-231. Madrid: Siglo XXI.
- BARRÓN, A. (1996). *Apoyo social: aspectos teóricos y aplicaciones*. Madrid: Siglo XXI.
- BAUMAN, Z. (2008). *Una nova escena del drama entre vell i jove. New performance of the old vs. Young drama*. Barcelona: Generalitat de Catalunya.
- BRADBURN, N.M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Alside.
- CANTRIL, H. (1965). *The pattern of human concerns*. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.
- CASAS, F. (1989). *Técnicas de investigación social: Los indicadores sociales y psicosociales. Teoría y práctica*. Barcelona: PPU.
- CASAS, F. (1996). *Bienestar social. Una introducción psicosociológica*. Barcelona: PPU.
- CASAS, F. (2000). De afrontar problemas sociales a promover la calidad de vida. Dins FERNÁNDEZ i G. MUSITU (Eds.). *Intervención psicosocial: reflexiones teóricas, metodológicas y sobre ámbitos de intervención*, 301-319. Xile: Tórculo artes gráficas.
- CASAS, F. (2010). Representaciones sociales que influyen en las políticas sociales de la infancia y adolescencia en Europa. *Pedagogía social: revista interuniversitaria*, 17.
- CAMPBELL, A., CONVERSE, P. E., i ROGERS, W. L. (1976). *The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions*. New York: Russell Sage.
- CASTRO, A. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66 (23,3), 43-72.
- CRUMBAUGH, J.C. i MAHOLICK, L.T. (1969). *Manual of instructions for the Purpose in Life Test*. Saratoga: Viktor Frankl Institute of Logotherapy.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1999). *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Ed. Kairos.
- CUMMINS, R.A. (1998). The second approximation to an international standard for life satisfaction. *Social Indicators Research*, 43, 307-334.
- CUMMINS, R.A. (2000). Personal income and subjective well-being: a review. *Journal of Happiness Studies*, 1, 225-256.

- CUMMINS, R.A. i CAHIL, J. (2000). Avances en la comprensión de la calidad de vida subjetiva. *Intervención psicosocial*, 9 (2), 185-198.
- CUMMINS, R.A., ECKERSLEY, R., VAN PALLANT, J., VUGT, J., i MISAJON, R. (2003). Developing a national index of subjective well-being: The Australian Unity Well-being Index. *Social Indicators Research*, 64, 159–190.
- DECI, E.L. i RYAN, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. Nova York: Penum.
- DIENER, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542-575.
- DIENER, E. (1994). El bienestar subjetivo. *Intervención psicosocial*, 3 (8), 67-113.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- DIENER, E. (2006). Guidelines for nacional indicators of subjective well-being and ill-being. *Journal of Happiness Studies*, 7, 397-404.
- EMMONS, R., CHEUNG, C. i TEHRANI, K. (1998). Assessing spirituality through personal goals: Implications for research in religion and subjective well-being. *Social Indicators Research*, 45, 391-422.
- GALLARDO, J.C. (2011). *Juventud, trabajo, desempleo e identidad: un enfoque psicosocial*. Tesis doctoral. Universidad Complutense de Madrid.
- GENERALITAT DE CATALUNYA (2010). *Pla Nacional de Joventut de Catalunya 2020*. Barcelona:
- Secretaria General de Joventut de la Generalitat de Catalunya.
- GONZÁLEZ, M. (2006). *A non-linear approach to psychological well-being in adolescence: some contributions from the complexity paradigm*. Girona: Documenta Universitaria.
- GRECO, L., BAER, R. A., i SMITH, G. T. (2011). Assessing mindfulness in children and adolescents: Development and validation of the child and adolescent mindfulness measure (CAMP). *Psychological Assessment*, 23, 606-614.
- HOLTE et al. (2013). Psychology of child well-being. *Handbook of Child Well-Being*, 1, 555-631. Dordrecht: Springer.
- HUEBNER, E.S. (1994). Preliminary development and validation of a multidimensional life satisfaction scale for children. *Psychological Assessment*, 6 (2), 149-158.
- INGLEHART, R. (1990). *Culture shift in advanced industrial society*. Nova Jersey: Princeton University Press.
- KEYES, C.L.M. i MAGYARMOE, J.L. (2003). The measurement and utility of adult subjective well-being. Dins de SHANE J. LÓPEZ i C.R. SNYDER (Ed.), *Positive psychological assessment: a handbook of models and measures*, 411-425. Washington: American Psychological Association.
- LEMONS, G.S. i FERNÁNDEZ, J.R. (1990). Redes y soporte social. *Psicothema*, 2(2), 113-135.
- MAFFESOLI, M. (2002). Epílogo. Nomadismos juveniles. Dins de FEIXA, COSTA i

- PALLARÉS (eds) *Movimientos juveniles. Grafitis, grifotas, okupas*, 145-152. Barcelona: Ariel.
- MALO, S. (2009). *Cultures mediàtiques adolescents: Un estudi psicosocial centrat en el telèfon mòbil*. Tesi doctoral. Departament de Psicologia. Universitat de Girona.
- MCMAHON, D.M. (2006). *Happiness. A history*. Nova York: Grove.
- MÉNDEZ, P. i BARRA, E. (2008). Apoyo social percibido en adolescentes infractores de ley y no infractores. *Psykhe*, 17 (1), 59-64.
- ROMANÍ, O. (2010) (Coord.) De jóvenes y riesgos, algunas propuestas teóricas. *Jóvenes y riesgos, ¿Unas relaciones ineludibles?*, 15-32. Barcelona: Bellaterra.
- RUSSELL, J.A. (2003). Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological Review*, 110, 145-172.
- RYAN, R.M. i DECI, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- RYAN, R.M.; HUTA, V. i DECI, E. (2008). Living well: a self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9, 139-170.
- RYFF, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081.
- RYFF, C. i KEYES, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- SCHUMUTTE, P. i RYFF, C.D. (1997). Personality and well being: re-examining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73 (3), 549-559.
- SELIGMAN, M.E.P. (2011). *Flourishing. A visionary new understanding of happiness and well-being*. Nova York: Free Press.
- TRILLA, J. (1993). *Otras educaciones*. Barcelona: Ed. Anthropos.
- VEENHOVEN, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención psicosocial*, 3(9), 87-116.
- VEENHOVEN, R. (1996). Developments in satisfaction research. *Social Indicators Research*, 37, 1-46.
- VITTESSØ, J., OELMANN, H.I. i WANG, A.L. (2009). Life satisfaction is not a balanced estimator of the Good Life: Evidence from reaction time measures and self-reported emotions. *Journal of Happiness Studies*, 10, 1-17.
- WATERMAN, A.S. (1990). Personal expressiveness: Philosophical and psychological foundations. *Journal of Mind and Behavior*, 11, 47-74.
- WATERMAN, A.S. (1993). Two conceptions of happiness: contrast of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.

# Annexes

## Annex I – Instruments

### 1) Llista d'ítems dels aspectes importants per tenir una vida plenament satisfactòria (Casas et al., 2009)

Quin grau d'importància dones a cadascuna d'aquestes coses, per aconseguir una **vida plenament satisfactòria**?:

0 = *Gens* Moltíssim = 10

Saber que molta gent m'estima	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sentir que sóc una persona justa i honesta	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tenir diners de sobres	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Saber que molta gent m'admira	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estar convençut que la meua vida té un objectiu	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estimar intensament	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tenir experiències que em facin sentir viu/viva	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ser coherent amb els meus principis (o ideals)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Apreciar les petites coses de la vida quotidiana	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Saber veure els aspectes positius de les persones que conec	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Apreciar la grandesa de la natura	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sentir-me connectat/da amb un ésser o poder superior	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Creure que hi ha alguna cosa més després de la mort	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Practicar una religió	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estar en pau amb mi mateix	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gaudir de moltes experiències intenses	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
No tenir por a la soledat	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Veure que produeixo coses	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ser feliç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sentir que faig feliç als demés	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Passar-m'ho bé	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Posseir el que desitjo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Fer tot el que vull	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sentir que sóc una persona útil pels demés	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tenir poder sobre els demés	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Fer les coses ben fetes	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Deixar un bon record de mi	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tenir experiències noves	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Altres coses (digues quines):	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
.....	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
.....	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2) Satisfacció global amb la vida o OLS (Overall Life Satisfaction)

Fins ara, com de **satisfet o satisfeta** estàs amb cadascuna d'aquestes **coses de la teva vida?**

0= **Totalment insatisfet/a** Totalment satisfet/a =10

Amb tota la teva vida considerada globalment	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3) Escala de felicitat global o HOL (Happiness Overall)

Tenint en compte el **conjunt de la teva vida**, podries dir que ets:

<i>Extremadament infeliç</i>						<i>Extremadament feliç</i>				
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

4) Escala de Benestar Subjectiu o SWLS (Satisfaction Well-being Life Scale) (Diener, 1994)

Tot seguit tens cinc frases que reflecteixen com poden **pensar i sentir-se les persones respecte de la seva vida**. De 0 a 10, indica en quin punt et sents.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>No, de cap manera</i>	<i>No, gairebé gens</i>	<i>No gaire</i>	<i>Relati-vament no</i>	<i>Més no que sí</i>	<i>A mitges</i>	<i>Més sí que no</i>	<i>Relati-vament sí</i>	<i>Sí, força</i>	<i>Sí, molt</i>	<i>Sí, del tot</i>

Per la majoria de coses la meua vida s'acosta al que jo vull que sigui	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Les coses de la meua vida són excel·lents	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estic content/a amb la meua vida	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Fins ara he aconseguit les coses importants que vull a la vida	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Si tornés a néixer, voldria tenir la mateixa vida	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

5) Índex de Benestar Personal o PWI (Personal Well-Being Index) (Cummins, 1998; Cummins et al., 2003)

Fins ara, com de **satisfet/a** estàs amb cadascuna d'aquestes **coses de la teva vida?**

0= **Totalment insatisfet/a** Totalment satisfet/a =10

Amb el teu nivell de vida	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Amb la teua salut	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Amb les coses que has assolit a la vida	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Amb els grups de gent dels quals formes part	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Amb les teves relacions amb les altres persones	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Amb el segur o segura que et sents	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Amb la seguretat pel teu futur	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

6) Escala multidimensional abreujada de Satisfacció amb Àmbits de la vida o BMSLSS (Brief Student Life Satisfaction on Scale) (Huebner, 1994)

Les sis preguntes que vénen tot seguit et plantegen la teva **satisfacció amb diferents àmbits de la teva vida**. Posa un cercle a la que consideris la millor resposta per tu.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>Pèssima</i>	<i>Molt dolenta</i>	<i>Dolenta</i>	<i>Relati- vament dolenta</i>	<i>Més aviat dolenta</i>	<i>Ni bona ni dolenta</i>	<i>Més aviat bona</i>	<i>Relati- vament bona</i>	<i>Bona</i>	<i>Molt bona</i>	<i>Formi- dable</i>

Descriuria la meva satisfacció amb la meva família com a...	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Descriuria la meva satisfacció amb els meus amics o amigues com a...	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Descriuria la meva satisfacció amb la meva experiència d'estudiant com a...	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Descriuria la meva satisfacció amb mi mateix/a com a...	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Descriuria la meva satisfacció amb el lloc on visc com a...	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Descriuria la meva satisfacció amb la meva vida globalment com a...	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

## Annex II – Resultats quantitativs

Taula 4. Puntuacions mitjanes amb diferències estadísticament significatives dels aspectes que són considerats importants per tenir una vida plenament satisfactòria segons el lloc de naixement

	<b>Lloc de naixement</b>	<b>Mitjana</b>
Importància de saber que molta gent m'estima	Espanya	8.59
	Fora d'Espanya	8.25
Importància de sentir que sóc una persona justa i honesta	Espanya	8.57
	Fora d'Espanya	8.52
Importància de tenir diners de sobres	Espanya	6.61
	Fora d'Espanya	6.39
Importància de saber que molta gent m'admira	Espanya	6.96
	Fora d'Espanya	6.71
Importància d'estar convençut que la meva vida té un objectiu	Espanya	8.60
	Fora d'Espanya	8.40
Importància d'estimar intensament	Espanya	8.60*
	Fora d'Espanya	8.23*
Importància de tenir experiències que em facin sentir viu/va	Espanya	8.87
	Fora d'Espanya	8.74
Importància d'actuar d'acord amb els meus ideals	Espanya	8.30
	Fora d'Espanya	8.26
Importància d'apreciar les petites coses de la vida	Espanya	8.35*
	Fora d'Espanya	7.91*
Importància de saber veure els aspectes positius de les persones que conec	Espanya	8.55*
	Fora d'Espanya	8.12*
Importància d'apreciar la natura	Espanya	7.65
	Fora d'Espanya	7.78
Importància de sentir-me connectat amb un ésser superior	Espanya	4.72*
	Fora d'Espanya	5.75*
Importància de creure que hi ha alguna cosa més després de la mort	Espanya	5.89
	Fora d'Espanya	6.38
Importància de practicar una religió	Espanya	3.23*
	Fora d'Espanya	4.90*
Importància d'estar en pau amb mi mateix	Espanya	7.75
	Fora d'Espanya	8.13
Importància de gaudir de moltes experiències intenses	Espanya	8.53
	Fora d'Espanya	8.22
Importància de no tenir por a estar sol/a	Espanya	7.05*
	Fora d'Espanya	7.90*
Importància de veure que produeixo coses	Espanya	7.75
	Fora d'Espanya	7.93
Importància de ser feliç	Espanya	9.25
	Fora d'Espanya	9.02

Importància de sentir que faig feliç als demés	Espanya	9.07
	Fora d'Espanya	8.79
Importància de passar-m'ho bé	Espanya	9.22*
	Fora d'Espanya	8.95*
Importància de tenir el que desitjo	Espanya	8.03
	Fora d'Espanya	7.94
Importància de fer tot el que vull	Espanya	7.75
	Fora d'Espanya	7.46
Importància de sentir que sóc una persona útil pels demés	Espanya	8.52
	Fora d'Espanya	8.16
Importància de tenir poder sobre els demés	Espanya	5.13
	Fora d'Espanya	5.07
Importància de fer les coses ben fetes	Espanya	8.55
	Fora d'Espanya	8.32
Importància de deixar un bon record de mi	Espanya	8.97
	Fora d'Espanya	8.72
Importància de tenir experiències noves	Espanya	9.13
	Fora d'Espanya	8.89

\*Existeixen diferències estadísticament significatives segons el lloc de naixement segons la prova T de Student.

Taula 5. Correlacions de Spearman entre el llistat d'aspectes importants per tenir una vida plenament satisfactòria i els cinc instruments de mesura del benestar subjectiu: OLS, HOL, SWLS, PWI i BMSLSS

	<b>OLS</b>	<b>HOL</b>	<b>SWLS</b>	<b>PWI</b>	<b>BMSLSS</b>
Importància de saber que molta gent m'estima	.350**, p < .001	.341**, p < .001	.345**, p < .001	.323**, p < .001	.400**, p < .001
Importància de sentir que sóc una persona justa i honesta	.331**, p < .001	.272**, p < .001	.352**, p < .001	.377**, p < .001	.390**, p < .001
Importància de tenir diners de sobres	.073*, p = .046	.101**, p = .008	.035, p = .345	.104**, p = .006	.062, p = .095
Importància de saber que molta gent m'admira	.174**, p < .001	.168**, p < .001	.173**, p < .001	.239**, p < .001	.221**, p < .001
Importància d'estar convençut que la meua vida té un objectiu	.355**, p < .001	.274**, p < .001	.317**, p < .001	.371**, p < .001	.365**, p < .001
Importància d'estimar intensament	.284**, p < .001	.197**, p < .001	.284**, p < .001	.286**, p < .001	.308**, p < .001
Importància de tenir experiències que em facin sentir viu/va	.295**, p < .001	.231**, p < .001	.257**, p < .001	.239**, p < .001	.263**, p < .001
Importància d'actuar d'acord amb els meus ideals	.318**, p < .001	.249**, p < .001	.275**, p < .001	.314**, p < .001	.322**, p < .001
Importància d'apreciar les petites coses de la	.312**, p < .001	.279**, p < .001	.320**, p < .001	.344**, p < .001	.367**, p < .001



vida					
Importància de saber veure els aspectes positius de les persones que conec	.310**, p < .001	.273**, p < .001	.316**, p < .001	.290**, p < .001	.334**, p < .001
Importància d'apreciar la natura	.200**, p < .001	.161**, p < .001	.219**, p < .001	.244**, p < .001	.274**, p < .001
Importància de sentir-me connectat amb un ésser superior	.123**, p = .018	.050, p = .351	.078, p = .136	.044, p = .408	.095, p = .071
Importància de creure que hi ha alguna cosa més després de la mort	.099**, p = .007	.009, p = .810	.063, p = .087	.089*, p = .018	.081*, p = .029
Importància de practicar una religió	.124**, p = .001	.029, p = .451	.084*, p = .024	.072, p = .058	.113**, p = .002
Importància d'estar en pau amb mi mateix	.256**, p < .001	.148**, p < .001	.227**, p < .001	.210**, p < .001	.253**, p < .001
Importància de gaudir de moltes experiències intenses	.228**, p < .001	.188**, p < .001	.175**, p < .001	.177**, p < .001	.164**, p < .001
Importància de no tenir por a estar sol/a	.055, p = .134	.000, p = .995	.013, p = .724	.083*, p = .029	.068, p = .067
Importància de veure que produeixo coses	.228**, p < .001	.190**, p < .001	.224**, p < .001	.281**, p < .001	.263**, p < .001
Importància de ser feliç	.277**, p < .001	.342**, p < .001	.306**, p < .001	.292**, p < .001	.257**, p < .001
Importància de sentir que faig feliç als demés	.271**, p < .001	.218**, p < .001	.285**, p < .001	.267**, p < .001	.292**, p < .001
Importància de passar-m'ho bé	.269**, p < .001	.219**, p < .001	.198**, p < .001	.266**, p < .001	.226**, p < .001
Importància de tenir el que desitjo	.179**, p < .001	.115**, p = .002	.117**, p = .002	.168**, p < .001	.112**, p = .003
Importància de fer tot el que vull	.127**, p = .001	.073, p = .053	.085*, p = .022	.096*, p = .011	.066, p = .074
Importància de sentir que sóc una persona útil pels demés	.173**, p < .001	.111**, p = .003	.156**, p < .001	.172**, p < .001	.183**, p < .001
Importància de tenir poder sobre els demés	.010, p = .783	-.001, p = .980	-.011, p = .764	.019, p = .613	.011, p = .757
Importància de fer les coses ben fetes	.306**, p < .001	.233**, p < .001	.266**, p < .001	.309**, p < .001	.333**, p < .001
Importància de deixar un bon record de mi	.204**, p < .001	.194**, p < .001	.253**, p < .001	.276**, p < .001	.265**, p < .001
Importància de tenir experiències noves	.221**, p < .001	.233**, p < .001	.189**, p < .001	.228**, p < .001	.214**, p < .001

\*La correlació és significativa al nivell .05 (bilateral)

\*\*La correlació és significativa al nivell .01 (bilateral)

Annex III – Resultats qualitius

Taula 11. Resultats qualitius de l'ítem *Altres coses (digues quines)* segons les categories i subcategories fruit de l'interjutges, i segons curs acadèmic.

CATEGORIES	SUBCATEGORI ES	1r ESO	2n ESO	3r ESO	4t ESO	
<b>RELACIONS AMB ELS ALTRES</b>	Família	Tenir família a prop Cuidar a la família Respectar al pare, mare, germans...	Bona relació familiar, saber que la família t'estima Tenir recolzament i estimació de la família Tenir el pare al costat	Que els pares estiguin orgullosos de tu No tenir conflictes familiars	Entendre't amb els teus pares	
	Tenir la pròpia família	Tenir una família que t'estimi, estable, que t'agradi Crear una família	Tenir algú al costat, tenir nòvio/a Casar-se Tenir fills	Formar una família Tenir fills	Formar una família, casar-se Tenir fills Tenir una família i estar-hi unit/da Compartir la vida	
	Amics	Que t'agradin els amics que tens Relació d'amistat (tenir amics, sentir que tens amics...) Passar-ho bé amb els amics	Tenir uns bons amics que t'apreciïn, que et recolzin, que confiïn en tu Quedar amb els amics	Tenir un millor amic	Que els amics t'estimin Tenir amics, tenir persones amb qui pots comptar Anar amb els amics o amigues Fer amics/gues	
	Relacions socials positives	Estimar als altres com la família i amics o a les persones que t'estimen Fer feliç als altres		No tenir enemics Poder estar amb les persones que estimes Tenir una vida social activa Viure amb companyia	Sentir-se estimat , i estimar als que t'estimen Apreciar les persones que t'envolten Que algú t'estimi Conèixer gent	
	Relacions sentimentals	Tenir relacions amoroses Tenir nòvio/a	Estar amb qui t'agrada	Tenir sexe	Tenir parella, trobar l'amor de la vida, trobar una persona amb qui passar la resta de la teva vida i compartir-ho tot, estar amb la persona que t'agrada Estar enamorat/da El teu estat sentimental Fer l'amor amb algú que estimes	
	Mascotes	Tenir mascotes, i que la mascota no es mori mai	Tenir una mascota		Tenir una mascota	
	<b>RESPECTE CAP A LA NATURA I EL MEDI AMBIENT</b>	Natura Protecció del medi ambient	Agradar-te la naturalesa Apreciar reciclatge Que no es destrueixi el medi ambient			

<b>VALORS MATERIALS</b>	Possessions materials	Tenir una casa gran Tenir xbox Tenir diners	Construir un hotel Tenir un cotxe Tenir una pilota Que et facin regals Ser milionària	Tenir un skate Tenir una bici	
	Popularitat		Ser famosa, ser algú important, tenir un marit o una dona famós/a guanyar un trofeu	Conèixer als ídols	Ser famós i conegut
	Imatge		Vestir bé		
	Poder				Manar als altres i sentir-se respectat
<b>ASPECTES INDIVIDUALS</b>	Aspecte físic	Ser atractiu, guapo	Tenir un bon físic	Sentir-se bé amb el propi cos	
	Personalitat	Ser divertit Ser perfeccionista Tenir personalitat pròpia		Estar content amb un mateix	Ser sempre un mateix/a
	Autoconcepte	Descobrir coses d'un mateix que no es coneixen Sentir-se especial Sentir-se orgullós d'un mateix		Tenir més autoestima Saber qui ets i què vols Sentir-se bé amb un/a mateix/a	Estimar-te a tu mateix/a
	Identitat				Sentir-se identificat amb els amics Demostrar que vals Que els altres estiguin orgullosos de tu
	Obertura a l'experiència	Descobrir coses noves			Viatjar i descobrir coses noves Conèixer el món
	Actitud	Tenir una bona actitud Ser amable Tenir un bon comportament Respectar als altres	Ser amable, bona persona, amigable		Ser una bona persona Ser amigable Ser honrat/da
<b>ASPECTES RELIGIOSOS</b>		Creure o no creure en Déu			
<b>ASPECTES ACADÈMICS O PROFESSIONALS</b>	Acadèmics	Ser bon estudiant Tenir estudis Poder estudiar		Ser bon estudiant, treure bones notes	Sentir que t'ajuden amb els estudis
	Professionals	Tenir una bona feina Tenir una feina estable Que t'agradi la professió que tens	Tenir una bona feina Ser un bon professional	Treballar molt i del què es vulgui	Treballar d'alguna cosa que agradi Tenir una bona feina Aconseguir el treball que es desitja

<b>SALUT</b>		Tenir bona salut (tota la vida)	Tenir bona salut (no tenir al·lèrgies)	No fumar ni drogar-se	No tenir addiccions Tenir una bona salut per un mateix i pels que estimes
<b>TEMPS LLIURE</b>		Practicar esport Realitzar activitats del temps lliure (patinatge, futbol, piano, jugar...)	Realitzar activitats de temps lliure (hípica, futbol, tenis, jugar...) <i>Facebook</i>	Fer esport Anar al parc d'atraccions Escoltar música Jugar al <i>Call of Duty</i>	Fer esport Sentir-se connectat amb la música, compartir la música
<b>MOTIVACIÓ</b>	Motivació intrínseca	Fer les coses amb ganes	Esforçar-se Sentir que es pot fer el que es proposa si t'hi esforces Saber que es pot donar més d'un mateix	Fer coses que t'agraden	Estar bé amb el què es fa Fer el què t'agrada
	Motivació extrínseca		Tenir pau al món		Tenir bona sort
<b>IDENTITAT NACIONAL</b>					Servir al meu país (Catalunya) La independència de Catalunya La cultura catalana
<b>ACTITUDS DAVANT LA VIDA</b>			No avorrir-se Estar animat/da		
<b>INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL</b>	Autoconsciència			Saber el què es fa en cada moment	Explorar els propis coneixements i saber què hi ha dins d'un mateix
	Autoregulació o gestió de les emocions	Plorar i desfogar-se			
	Habilitats socials	Treballar en grup No barallar-se quan es juga No insultar-se Estar en pau amb els altres	Respectar les decisions dels altres	Respectar als que estimo, als altres Ajudar als altres	Respectar als altres Sentir-se igual amb els altres, igualtat Confiar amb la gent No odiar a ningú Sentir-se ajudat pels altres Que la gent es fixi amb les coses bones, i no amb les dolentes No imposar les idees d'un mateix
<b>BENESTAR EUDEMÒNIC</b>	Gaudir amb el què es té	Gaudir amb el què es té			Apreciar les coses que tenim
	Gaudir de la vida	Sentir-se bé amb el què es fa a la vida Gaudir de la vida Tenir una bona vida	Gaudir de cada segon de la vida Viure al 100% fins l'últim moment Tenir una existència agradable	Tenir una vida satisfactòria Gaudir de la vida	Aprofitar tots els moments Viure cada moment com si fos l'últim Tenir una bona vida Tenir satisfacció

			Tenir una bona vida	
	Llibertat	Poder fer el què es vulgui	Ser més lliure, o sentir-ser més lliure	
	Sentit de la vida o camí vital		Trobar el teu camí	Saber que existeixes per una raó Sentir en quina direcció vas Sentir-se bé allà a on es va
<b>BENESTAR EUDEMÒNIC</b>	Temps vital (passat i futur)		Tenir bons records de la infància	No tenir problemes en el futur Ser recordat pels descendents Tenir un bon futur
	Objectius vitals	Complir el què es proposa Complir els somnis	Aconseguir els objectius proposats Estar orgullós/a de la teva vida Aconseguir el què es vol	Aconseguir els propòsits Assolir objectius Aconseguir els somnis Lluitar
	Autorealització			Sentir-se realitzat/da
			Canviar el món a millor Ser útil per la societat	
<b>COMPROMÍS SOCIAL</b>				
<b>AFECTES NUCLEARS</b>			Estar alegre	Estar actiu