

Evolució del benestar subjectiu entre els deu i els quinze anys

**Estudi del benestar des de la perspectiva
dels infants i els adolescents**



Ferran Casas, Mònica González, Sara Malo, Dolors Navarro, Ferran Viñas,
Carme Montserrat, Mireia Aligué, Gemma Crous

Evolució del benestar subjectiu entre els 10 i els 15 anys.

**EVOLUCIÓ DEL BENESTAR SUBJECTIU
ENTRE ELS 10 I ELS 15 ANYS**

FERRAN CASAS

MÒNICA GONZÁLEZ

SARA MALO

DOLORS NAVARRO

FERRAN VIÑAS

CARME MONTSERRAT

MIREIA ALIGUÉ

GEMMA CROUS

Dades CIP recomanades per la Biblioteca de la UdG

Evolució del benestar subjectiu entre els 10 i els 15 anys /
Mònica González (ed.). – Girona : Institut de Recerca
sobre Qualitat de Vida (IRQV) Universitat de Girona :
Documenta Universitaria, 2013. -- 98 p. ; 23,5 cm. – (Publicacions
de l'IRQV ; 1)
ISBN 978-84-9984-212-7

I. González, Mònica, ed. II. Universitat de Girona. Institut de
Recerca sobre Qualitat de Vida 1 . Benestar 2. Jo (Psicologia)
3. Satisfacció 4. Qualitat de vida 5. Autoconcepte en l'adolescència
6. Autoconcepte en els infants

CIP 159.923.2 EVO

Projecte 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, amb referència PSI2010-19404.

Correcció lingüística: Redactum

© del text original: Ferran Casas, Mònica González, Sara Malo, Dolors Navarro, Ferran Viñas, Carme Montserrat, Mireia Aligué i Gemma Crous.

© de les imatges del llibre: els autors i les autores

© del disseny de les cobertes: Documenta Universitaria

© de l'edició: IRQV i Documenta Universitaria

ISBN: 978-84-9984-212-7

Dipòsit Legal: GI.1446-2013

Imprès a Catalunya (Spain)

Girona, desembre de 2013

Institut de Recerca sobre Qualitat de Vida (IRQV)
Universitat de Girona

Agraïm la col·laboració de:

- Centre Escolar Empordà (Roses)
- Escola Empúries (l'Escala)
- Escola Els Estanys (Platja d'Aro)
- Escola Lacustària (Llagostera)
- Institut de Llagostera
- Escola Madrenc (Vilablareix)
- Institut de Palamós
- Escolàpies - Paula Montal (Figueres)
- Institut El Pedró (l'Escala)
- Institut Ridaura Castell (Castell d'Aro)
- Escola Ruiz Giménez (Palamós)
- Centre Educatiu Sant Josep (Sant Feliu de Guíxols)
- Col·legi Sant Jordi (Palafrugell)
- Escola Vedruna (Palamós)
- Institut de Vilablareix

Índex

Introducció general	11
Part Primera.	
Recollida de dades mitjançant qüestionaris	13
1.1. Selecció de la mostra i procediment d'obtenció de les dades	13
1.2. Resultats	15
Escala psicomètriques de benestar subjectiu.....	15
Satisfacció amb àmbits de la vida.....	17
Escala d'Autoconcepte	19
Escala d'Affected Nuclears.....	20
Escala de Suport Social Percebut	21
Escala d'Optimisme Vital	22
Escala de Mindfulness.....	22
Escala de Creences Bàsiques sobre el Món	22
Qüestionari de Temperament per a Adolescents (EATQ-R)	23
Escala sobre aspiracions.....	24
Autoatribucions com a consumidors de mitjans audiovisuals	26
Satisfaccions amb aspectes del poble/ciutat i el territori.....	29
Elements que contribueixen al benestar eudemònic	30
Valoració del qüestionari.....	33
Part Segona.	
Recollida de dades mitjançant entrevistes	35
1.1. Selecció dels participants i procediment.....	35
Entrevistes grupals semiestructurades	35
Entrevistes individuals en profunditat	35
1.2. Resultats	36
Definició i elements que integren el benestar	36
<i>Com defineixen els nois i les noies el benestar</i>	36
<i>Benestar com a tema de conversa</i>	36
<i>Conceptes afins al benestar</i>	36
Factors que influeixen en el benestar.....	37
<i>Factors que augmenten el benestar</i>	38
<i>Factors que disminueixen el benestar</i>	38
Relació del benestar amb diferents factors.....	38
<i>Factors materials</i>	38
<i>Factors relacionals</i>	40
<i>Factors de la personalitat</i>	42
<i>Factors eudemònics</i>	44
<i>L'esforç personal</i>	45

<i>El lloc de residència</i>	47
Benestar en el temps: passat, present i futur	49
Benestar subjectiu vinculat amb d'altres constructes	50
<i>Mindfulness</i>	50
<i>Obertura a l'experiència</i>	52
<i>Optimisme vital</i>	52
Conclusions	53
Bibliografia	57
Annex 1.	
Descripció dels instruments	59
A. Escales comunes a totes les versions del qüestionari	59
B. Escales només als qüestionaris d'ESO	66
c. Escales només als qüestionaris de 3r d'ESO	67
Annex 2.	
Recollida de dades mitjançant qüestionaris: Taules	69
Annex 3.	
Recollida de dades mitjançant entrevistes: Taules	79

Introducció general

Aquest llibre pretén fer una aportació al coneixement de l'evolució del benestar subjectiu entre els 10 i els 15 anys entre els estudiants de centres educatius de la província de Girona, des de 5è d'Educació Primària fins a 3r d'ESO, a partir de dades quantitatives i qualitatives proporcionades pels propis nois i noies. Aquesta recollida de dades forma part d'un estudi longitudinal iniciat el curs 2011-2012.

Consta de dues parts on s'hi presenten els resultats obtinguts: en la primera, mitjançant l'administració de qüestionaris amb preguntes tancades i, en la segona, mitjançant entrevistes de grup i individuals.

L'objectiu principal d'aquesta recerca és conèixer i analitzar les **percepcions, les avaluacions i les aspiracions dels infants i els adolescents sobre les seves pròpies vides, relatives al seu benestar**. Entenem que el benestar subjectiu està relacionat amb la felicitat, la qualitat de vida i la satisfacció vital, conceptes que potser resulten més familiars a molts lectors/es.

La nostra recerca parteix de l'assumpció que les mesures subjectives de determinades realitats socials poden ser tan útils com les objectives, tant per comprendre aquestes realitats com per a la presa de decisions sobre actuacions per canviar-les.

Entenem l'avaluació del benestar infantil com un repte per conèixer i comprendre la seva realitat en el present, considerant l'infant o l'adolescent com un informant clau de la situació en què viu. Ens diferenciem, per tant, d'aquells plantejaments que consideren el benestar infantil com un repte només de futur, quan només es persegueix que els infants «quan arribin a adults, assoleixin un cert benestar», una perspectiva que ha dut massa sovint a considerar implícitament que la infància, com a conjunt de població, no és valuosa en el present en si mateixa, sinó només pel que serà en el futur.

Part Primera.

Recollida de dades mitjançant qüestionaris

1.1. SELECCIÓ DE LA MOSTRA I PROCEDIMENT D'OBTENCIÓ DE LES DADES

La mostra està formada per estudiants dels cursos compresos entre 5è d'Educació Primària i 3r d'ESO. La localització d'aquests alumnes s'ha fet a partir d'un mostreig intencional dels diferents centres educatius de la província de Girona que ens permetien el seguiment dels estudiants al seu pas de la primària a la secundària. És a dir, si no s'oferien els dos cicles educatius en el mateix centre, seleccionàvem centres de primària i de secundària situats en el mateix municipi o en la mateixa zona de referència, esperant així tenir localitzats els estudiants de la mostra per a la recollida de dades de l'any següent.

Una vegada seleccionats 15 centres, ens vam posar en contacte 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, en una classe de cadascun dels cursos d'interès per a aquest estudi. A continuació (Taula 1), presentem la distribució per sexe i curs dels subjectes dels quals se n'ha obtingut qüestionaris vàlids:

Taula 1. Característiques de la mostra d'estudiants
als quals se'ls ha administrat els qüestionaris

	N	Nois	Noies	Mitjana d'edat
5è E. Primària	199	86	113	9,9
6è E. Primària	168	94	74	10,92
1r ESO	273	121	152	11,92
2n ESO	214	91	123	12,98
3r ESO	242	108	134	14,04
TOTAL	1096	500	596	12,08

S'han recollit qüestionaris d'un total de 1.096 estudiants: 500 nois (45,6%) i 596 noies (54,4%). Un 55,1% dels alumnes provenen de centres públics i un 44,9% de centres concertats (Taula 2).

Taula 2. Distribució de la mostra en funció del tipus de centre educatiu, segons edat i curs escolar

Tipus de centre		5è E. Primària	6è E. Primària	1r d'ESO	2n d'ESO	3r d'ESO	TOTAL
Públic	Edat 9	100,0%					100,0%
	10	87,4%	12,6%				100,0%
	11	6,3%	71,6%	22,1%			100,0%
	12		3,1%	83,3%	13,6%		100,0%
	13			6,9%	80,2%	12,9%	100,0%
	14				15,7%	84,3%	100,0%
	15				4,2%	95,8%	100,0%
	16					100,0%	100,0%
	Total		18,0%	14,1%	27,2%	21,5%	19,2%
Concertat	Edat 9	100,0%					100,0%
	10	92,8%	7,2%				100,0%
	11	4,3%	81,9%	13,8%			100,0%
	12			92,0%	8,0%		100,0%
	13			4,3%	72,8%	22,8%	100,0%
	14				9,0%	91,0%	100,0%
	15					100,0%	100,0%
	16					100,0%	100,0%
	Total		18,3%	16,9%	22,2%	17,1%	25,6%

Els primers contactes amb els centres educatius es van realitzar durant el mes d'abril del 2011. Als centres que van acceptar col·laborar se'ls va entregar un document, demanant-los que els repartissin als alumnes, en els quals s'hi explicaven els objectius de la recerca i es demanava la signatura dels pares o els tutors en un document de conformitat perquè els seus fills i filles hi participessin.

Entre els mesos de setembre i novembre del 2011 es van administrar els qüestionaris a tots aquells alumnes que havien retornat el full de consentiment.

A partir d'aquí, es va tornar a explicar als nois i les noies l'objectiu de la recerca i se'ls van donar les instruccions bàsiques per omplir el qüestionari, informant-

los que les seves dades serien tractades de manera confidencial. Els qüestionaris es van administrar per grups, en alguns casos a l'aula habitual de cada grup i en d'altres en espais com la biblioteca del centre o el menjador. En funció de la magnitud de cada grup, hi havia presents d'una a tres investigadors durant l'administració dels qüestionaris que van aclarir els dubtes que els nois i les noies els van plantejar. Cada sessió va durar al voltant d'una hora amb els nens i les nenes d'Educació Primària, i entre 35 i 40 minuts amb els d'ESO.

Es van utilitzar tres versions diferents d'un mateix qüestionari, adaptades als diferents grups d'edat majoritaris a cada curs (a l'Annex 1 s'hi poden veure detallats els ítems inclosos en cadascuna d'aquestes tres versions). El qüestionari per als nens i les nenes d'Educació Primària constava de menys preguntes (s'hi van eliminar les preguntes abstractes o poc adequades a la seva edat) que el dels adolescents de 1r i 2n d'ESO i aquest, al seu torn, en tenia menys que el qüestionari pensat per als alumnes de 3r d'ESO. No obstant això, hi ha una sèrie de preguntes comunes en les tres versions. El llenguatge emprat en algunes preguntes era més planer per als estudiants d'Educació Primària, per facilitar-ne la comprensió.

1.2. RESULTATS

Escales psicomètriques de benestar subjectiu

Les escales psicomètriques que avaluen aspectes del benestar subjectiu i de les quals tot seguit en presentarem els resultats (vegeu la Taula 3), són de dos tipus: (a) les multi-ítem (calculades amb una escala del 0 al 100), que són: l'Índex de Benestar Subjectiu, en la seva versió escolar (PWI-SC) per a 5è i 6è d'Educació Primària, i en la seva versió per a adults (PWI) per als estudiants d'ESO, l'Escala Abreujada de Satisfacció amb Àmbits de la Vida (BMSLSS) i l'escala de Benestar Subjectiu (SWLS) (només administrada als alumnes d'ESO); i (b) les d'ítem únic (amb una puntuació entre el 0 i el 10): la satisfacció amb la vida considerada globalment (OLS), l'escala de felicitat global (HOL), l'ítem 6 de la BMSLSS («satisfacció amb la vida considerada globalment») i un ítem sobre plenitud de sentit de la vida, aquest darrer administrat només als de 3r d'ESO.

Els resultats (Taula 3) mostren que, quan avaluem el benestar subjectiu amb escales d'ítem únic, els valors baixen constantment des de 5è d'Educació Primària fins a 3r d'ESO. Mentre que, avaluant-lo amb escales multi-ítem, la puntuació més alta sembla que s'assoleixi a 6è d'Educació Primària, baixant continuadament a mesura que avancem cursos a l'ESO.

L'escala de felicitat global (HOL) és la que més variació presenta, essent la que mostra les puntuacions més altes a 5è d'Educació Primària, i les més baixes a 3r d'ESO. De les escales multi-ítem, la puntuació més baixa a 3r d'ESO correspon a la SWLS. Les puntuacions comparativament més altes a 3r d'ESO són les de l'ítem sobre satisfacció global amb la vida, formulat com addicional per la BMSLSS, i les de l'OLS.

Taula 3. Puntuacions mitjanes de les escales de benestar subjectiu

Escales		5è d'E. Primària	6è d'E. Primària	1r d'ESO	2n d'ESO	3r d'ESO	TOTAL
BMSLSS	Noi	88,54	89,27	88,89	84,45	80,26	86,21
	Noia	91,49	91,45	86,65	81,20	77,26	84,89
	Total	90,23*	90,24	87,64	82,56*	78,60*	85,49
PWI-SC	Noi	86,30	88,13				87,24
	Noia	90,36	90,21				90,30
	Total	88,54*	89,05				88,77
PWI	Noi			89,11	83,85	81,62	85,09
	Noia			86,50	82,53	77,81	82,40
	Total			87,64*	83,08	79,46	83,56
SWLS	Noi			71,42	65,02	64,88	67,44
	Noia			68,21	65,02	62,93	65,52
	Total			69,64*	65,02	63,78	66,35
OLS	Noi	9,10	9,00	9,06	8,51	8,17	8,76
	Noia	9,44	9,30	8,79	8,28	7,92	8,68
	Total	9,30	9,13	8,91	8,38	8,03	8,72
HOL	Noi	9,18	9,09	8,90	8,41	7,99	8,70
	Noia	9,48	9,33	8,75	8,13	7,78	8,60
	Total	9,35	9,20	8,82	8,24	7,87	8,65
Satisfacció vida (BMSLSS)	Noi	9,15	8,92	9,09	8,64	8,31	8,82
	Noia	9,47	9,31	8,70	8,30	7,94	8,67
	Total	9,34*	9,10*	8,87*	8,45	8,10*	8,74
Vida plena de sentit	Noi					7,87	7,87
	Noia					7,52	7,52
	Total					7,68	7,68

*Diferències estadísticament significatives

Observem diferències en les respostes de nois i noies en la BMSLSS, el PWI-SC, el PWI, l'OLS i l'ítem de satisfacció amb la vida de la BMSLSS. Aquestes diferències no són, però, significatives en tots els casos. Quan ho

són, a 5è i 6è resulten més altes entre les noies, però a ESO sempre són més altes entre els nois.

Satisfacció amb àmbits de la vida

Per avaluar la satisfacció dels estudiants de tots els cursos amb diferents àmbits de les seves vides, se'ls va demanar que fessin la valoració puntuant amb una escala del 0 al 10. A la Taula 4 (Annex 2) hi presentem les puntuacions mitjanes obtingudes en cadascun dels ítems explorats, en funció del gènere i del curs escolar dels participants.

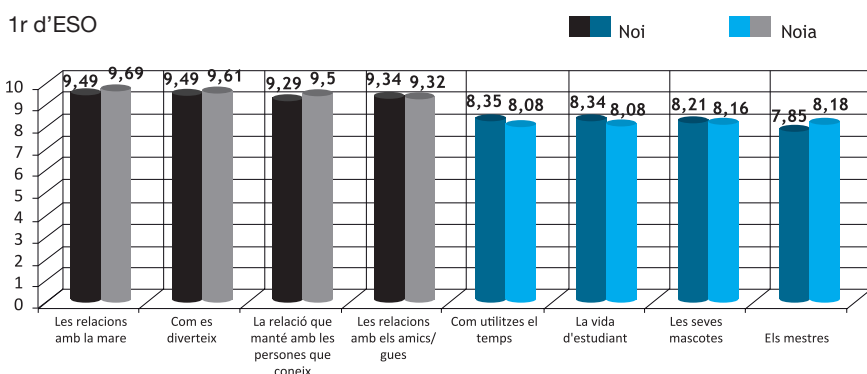
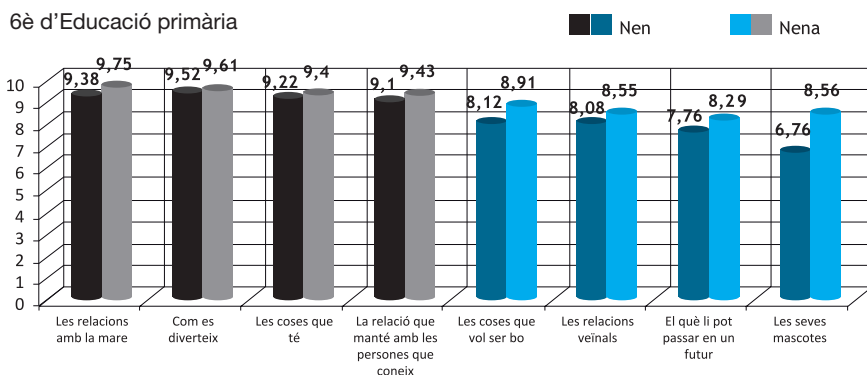
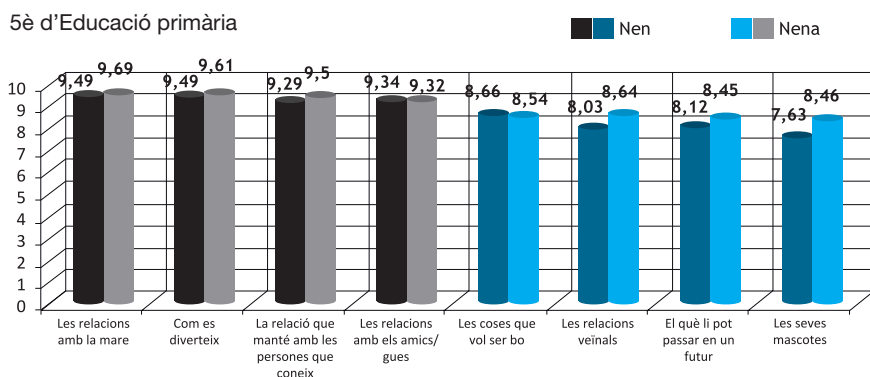
Les respostes dels estudiants d'Educació Primària, tal com es pot observar a les Gràfiques 1 i 2, indiquen que les *relacions amb la mare* i la *forma com es diverteixen* són els dos aspectes de les seves vides amb els quals estan més satisfets, seguit de la *satisfacció amb les coses que tenen* (en el cas de 5è d'Educació Primària) i amb la *relació que mantenen amb les persones que coneixen* (en el cas de 6è d'Educació Primària). Els àmbits en què manifesten una satisfacció menor els nens i les nenes d'aquests cursos són les *mascotes* i *el que els pot passar més endavant, en el futur*.

Segons el sexe (vegeu la Taula 4, Annex 2), en els dos cursos d'Educació Primària hi podem observar diferències estadísticament significatives en relació amb la seva *satisfacció amb els mestres*, amb el centre on estudien en general, amb el pare i amb les persones amb les quals conviuen, mostrant les nenes una major *satisfacció en aquests àmbits*. Les nenes de 5è d'Educació Primària es mostren significativament més satisfetes que els nens en els àmbits següents: *les coses en què volen ser bones*, *les coses que fan fora de casa*, *la seguretat*, *les relacions amb la mare*, i *les seves mascotes*.

Pel que fa els resultats dels/les adolescents d'ESO, observem que la *satisfacció amb la mare* es troba en primer lloc per als de 1r d'ESO, la *satisfacció amb com es diverteixen* per als de 2n mentre que, entre els de 3r d'ESO, és la *satisfacció amb els amics i les amigues* (gràfiques 3 al 5). En el segon lloc s'hi situa la *satisfacció amb com es diverteixen*, en el cas dels nois i les noies de 1r d'ESO, la *satisfacció amb les relacions amb els amics/gues*, en el cas dels de 2n d'ESO, i la *satisfacció amb els grups de gent dels quals en formen part*, entre els de 3r d'ESO.

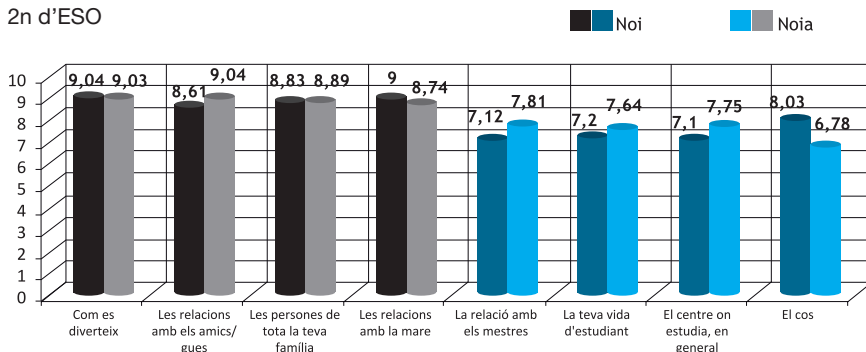
En els tres cursos d'ESO els nois es mostren significativament més satisfets que les noies en relació amb la seva seguretat, amb si mateixos, amb el seu cos i amb els esports que practiquen (Taula 4, Annex 2).

Gràfiques 1 a 5. Puntuacions mitjanes dels nen/es i adolescents en els 4 àmbits amb majors i menors puntuacions (satisfaccions més altes i més baixes)¹

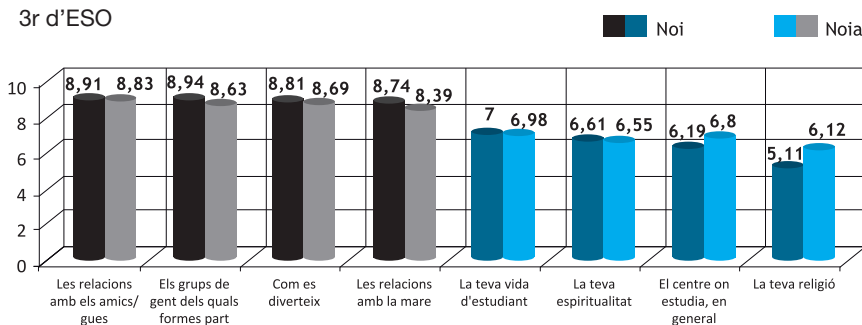


¹ Totes les gràfiques que es presenten d'ara endavant recullen els 4 ítems amb les majors puntuacions mitjanes (de color negre-gris) i els 4 ítems amb les puntuacions més baixes (color blau).

2n d'ESO



3r d'ESO



Les noies de 2n i 3r d'ESO es mostren significativament més satisfetes *amb el centre on estudien en general*, i els nois *amb les relacions amb el seu pare*. Els nois de 1r i 2n es mostren significativament més satisfets que les noies *amb la manera com utilitzen el temps lliure*.

També s'observen diferències significatives en els àmbits següents: els nois estan més satisfets *amb la salut i amb la seva aparença* (3r d'ESO), *amb el que els pot passar en el futur, les relacions amb les persones amb les quals conviuen i les persones de tota la seva família* (1r d'ESO); les noies, en canvi, estan significativament més satisfetes *amb les relacions que mantenen amb la gent que coneixen i les relacions amb els professors* (2n d'ESO).

Escala d'Autoconcepte

A la Taula 5 s'hi poden veure les puntuacions mitjanes obtingudes en cada dimensió d'aquesta escala.

La **dimensió familiar** és la que presenta una puntuació més alta entre els estudiants de tots els cursos, seguida de la **dimensió acadèmica** en el cas

dels nens i les nenes d'Educació Primària i els adolescents de 1r d'ESO, i la **dimensió social** en el cas dels/les adolescents de 2n i 3r d'ESO. La dimensió emocional, en canvi, és la que presenta la puntuació mitjana més baixa en tots els grups d'edat.

A Educació Primària hi observem puntuacions significativament més elevades, en les nenes de 5è en la dimensió acadèmica i en les nenes de 6è en la dimensió emocional.

A l'ESO, les diferències entre nois i noies s'observen en la dimensió física i de l'esport, en la qual els nois obtenen puntuacions més elevades que les noies, i en la dimensió emocional. A 1r i 3r d'ESO també s'hi observen diferències entre nois i noies, a favor dels nois en la dimensió emocional.

Taula 5. Escala Multidimensional d'Autoconcepte AF5

		5è d'E. Primària	6è d'E. Primària	1r d'ESO	2n d'ESO	3r d'ESO	TOTAL
Dimensió Familiar	Noi	8,54	8,83	8,89	8,33	8,16	8,55
	Noia	8,85	8,89	8,80	8,13	8,02	8,51
	Total	8,72	8,86	8,84	8,21	8,08	8,53
Dimensió Física	Noi	7,81	7,74	8,03	7,69	7,35	7,73
	Noia	8,08	7,90	7,26	6,31	6,07	7,02
	Total	7,97	7,80	7,60*	6,89*	6,62*	7,34
Dimensió Social	Noi	7,50	7,74	7,75	7,36	7,23	7,52
	Noia	7,64	7,81	7,58	7,54	7,37	7,56
	Total	7,58	7,77	7,65	7,46	7,31	7,54
Dimensió Emocional	Noi	5,73	5,59	5,62	5,12	5,97	5,61
	Noia	5,14	4,69	4,57	4,58	4,51	4,68
	Total	5,39	5,19*	5,04*	4,82	5,15*	5,11
Dimensió Acadèmica	Noi	7,82	8,08	7,92	7,14	6,76	7,53
	Noia	8,56	8,47	7,99	7,27	7,00	7,78
	Total	8,24*	8,25	7,96	7,21	6,90	7,67

*Diferències estadísticament significatives

Escala d'Afectes Nuclears

Observem que els nens i les nenes d'Educació Primària de la nostra mostra se senten altament *feliços, satisfets/es i actius/ves i amb energia*. Les puntuacions són relativament baixes en la tristesa, la preocupació i l'avorriment. Les nenes de 5è expressen estar més satisfetes i ser més afortunades que els nens, i les de 6è més felices que no pas ells (vegeu la Taula 6 de l'Annex 2).

Els de 1r i 2n d'ESO se senten altament *feliços, satisfets/es i afortunats/des*. A l'altre extrem se situen la tristesa, l'avorriment i la preocupació amb les puntuacions més baixes. Els nois presenten puntuacions més elevades en tots els ítems amb connotació positiva, mentre que les noies ho fan en els ítems amb connotacions més negatives (estressada, cansada, preocupada i trista).

En el cas de 3r d'ESO, veiem que se senten altament *feliços, satisfets/es, afortunats/des i actius/ves i amb energia*. Les mitjanes, però, són menys elevades si les comparem amb els cursos previs. A l'altre extrem s'hi situen la tristesa, l'avorriment i la preocupació. Un cop més, els nois presenten puntuacions més elevades en tots els ítems amb connotació positiva, mentre que les noies ho fan en els ítems amb connotacions més negatives.

Escala de Suport Social Percebut

Els resultats obtinguts amb l'escala de suport social ens assenyalen que els estudiants d'Educació Primària i els de 1r i 2n d'ESO perceben rebre un **major suport social de la seva família** que no pas dels seus amics/gues. Per sexes, les nenes de 5è d'Educació Primària perceben un major suport social de la família que no pas els nois (Vegeu la Taula 7).

Taula 7. Suport social percebut dels amics i la família

		5è E. Primària	6è E. Primària	1r ESO	2n ESO	3r ESO	Total
Suport Social Amics	Noi	57,96	60,06	60,79	57,08	57,37	58,76
	Noia	60,85	59,49	60,52	58,87	59,72	59,92
	Total	59,57	59,79	60,64	58,13	58,65	59,39
Suport Social Família	Noi	63,36	63,77	65,23	60,60	57,45	62,15
	Noia	66,12	65,70	64,10	60,27	58,35	62,62
	Total	64,89*	64,64	64,62	60,41	57,94	62,40

* Diferències estadísticament significatives

Els nois de 1r i 2n d'ESO perceben un major suport de la família que les noies, mentre que elles en perceben més dels amics i les amigues.

En canvi, nois i noies de 3r d'ESO perceben rebre un **major suport social dels amics i les amigues** que no pas de la seva família. Les noies perceben un major suport social que els nois, tant per part de la família com dels amics.

Escala d'Optimisme Vital

Les puntuacions globals obtingudes amb l'escala d'optimisme vital queden reflectides a la Taula 8. No hi ha diferències estadísticament significatives en funció del sexe.

Escala de Mindfulness

Només en les versions del qüestionari per als adolescents d'ESO s'hi va incloure una escala de *mindfulness*, la CAMM. Els resultats es poden veure a la Taula 8. Observem que els estudiants de 1r d'ESO són els que obtenen les puntuacions més elevades, i els de 3r d'ESO els que menys. No hi ha diferències estadísticament significatives en funció del sexe.

Taula 8. Escala d'Optimisme vital i Escala de Mindfulness

		5è E. Primària	6è E. Primària	1r ESO	2n ESO	3r ESO	Total
Optimisme Vital	Noi	3,31	3,45	3,57	3,25	3,22	3,37
	Noia	3,51	3,61	3,49	3,22	3,12	3,37
	Total	3,43	3,52	3,52	3,23	3,17	3,37
Puntuació CAMM	Noi			25,10	23,41	25,39	24,70
	Noia			26,49	24,46	23,85	25,01
	Total			25,89	24,02	24,52	24,88

* Diferències estadísticament significatives

Escala de Creences Bàsiques sobre el Món

Els resultats d'aquesta escala, representats a la Taula 9 (vegeu Annex 2) apunten que els nois i les noies de 1r, 2n i 3r d'ESO estan molt freqüentment d'acord amb les afirmacions *estic molt satisfet/a de la bona persona que sóc, en el fons sóc una persona amb sort, afortunada i generalment procuro obtenir el millor per a mi*. Contràriament, no estan massa d'acord amb les afirmacions *tinc una baixa opinió de mi mateix/a, els successos negatius es distribueixen a l'atzar entre la gent i sóc més afortunat/da que la resta de la gent*.

S'observen diferències entre nois i noies de 1r d'ESO en relació amb: *gairebé sempre realitzo un esforç per prevenir les coses dolentes que em poden succeir, i sóc més afortunat/da que la resta de la gent*, essent els nois els que més d'acord hi estan. Nois i noies de 2n d'ESO difereixen en el fet

de considerar-se més afortunats que la resta de la gent (la puntuació dels nois és més elevada que la de les noies). Pel que fa a 3r d'ESO, les diferències s'observen en les afirmacions relatives a *la desgràcia és menys probable entre la gent honrada, la gent no es preocupa del que succeeix als altres i generalment procuro obtenir el millor per a mi*, essent els nois els que més d'acord hi estan.

Qüestionari de Temperament per a Adolescents (EATQ-R)

Segons podem observar a la Taula 10, en tots els cursos escolars estudiats les dimensions de **sensibilitat perceptiva** i **sensibilitat plaent** són les que presenten puntuacions més altes, situant-se a l'altre extrem el control inhibitori. Les respostes de nens i nenes difereixen a 5è d'Educació Primària en les dimensions de control voluntari, atenció (obtenint les nenes puntuacions més elevades). També difereixen a 6è d'Educació Primària, en la dimensió de sensibilitat perceptiva i, a 1r d'ESO, en el control inhibitori (en els dos casos els nens puntuen de forma més elevada).

Taula 10. Dimensions de l'escala EATQ-R

		5è d'E. Primària	6è d'E. Primària	1r d'ESO	2n d'ESO	3r d'ESO	TOTAL
Control Voluntari	Noi	2,84	3,29	3,22	2,74	2,68	2,97
	Noia	3,45	3,46	3,31	2,86	2,78	3,14
	Total	3,19*	3,36	3,27	2,81	2,74	3,06
Atenció	Noi	3,08	3,22	3,21	3,05	2,98	3,11
	Noia	3,38	3,34	3,33	3,15	3,02	3,24
	Total	3,25*	3,27	3,28	3,11	3,00	3,18
Control Inhibitori	Noi	2,61	2,67	2,71	2,49	2,52	2,61
	Noia	2,61	2,64	2,47	2,48	2,47	2,52
	Total	2,61	2,66	2,58*	2,48	2,49	2,56
Sensibilitat Plaentera	Noi	3,80	3,62	3,48	3,32	2,91	3,41
	Noia	4,06	3,66	3,57	3,56	3,23	3,60
	Total	3,95	3,64	3,53	3,46	3,09	3,51
Sensibilitat Perceptiva	Noi	3,77	3,94	3,82	3,78	3,50	3,76
	Noia	3,88	3,58	3,61	3,82	3,59	3,70
	Total	3,84	3,78*	3,71	3,80	3,55	3,72

* Diferències estadísticament significatives

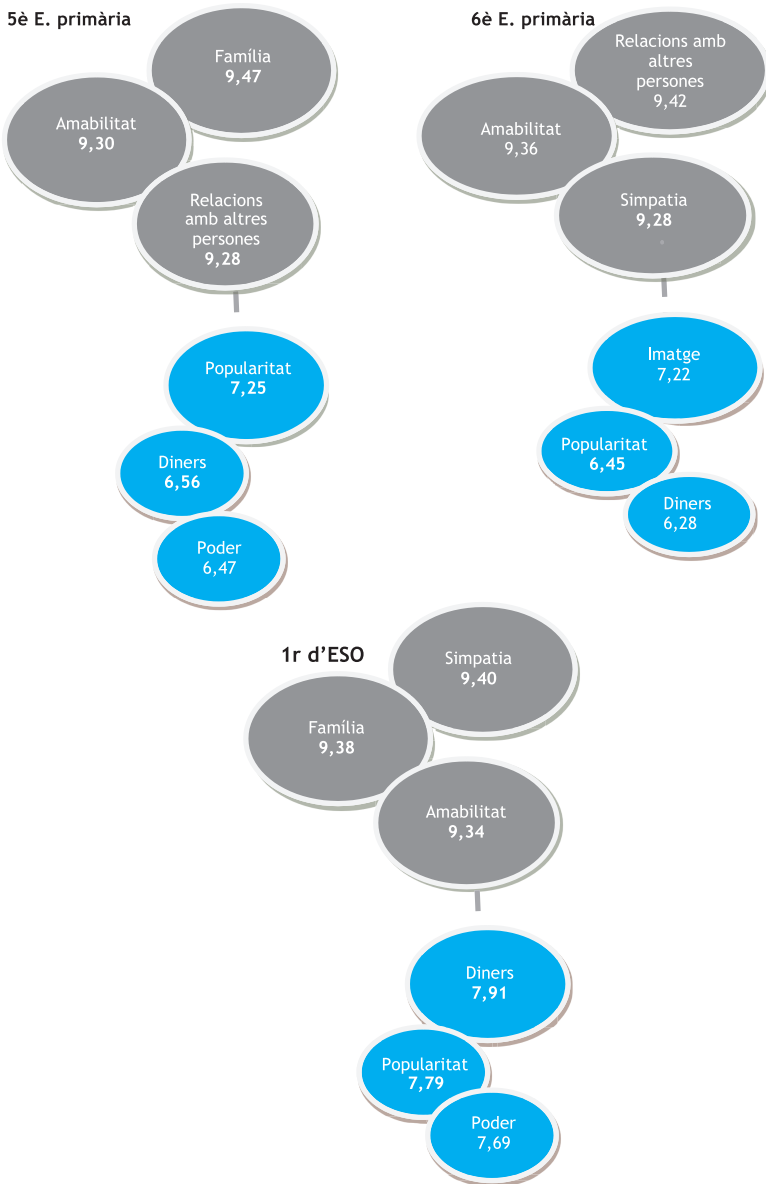
Escales sobre aspiracions

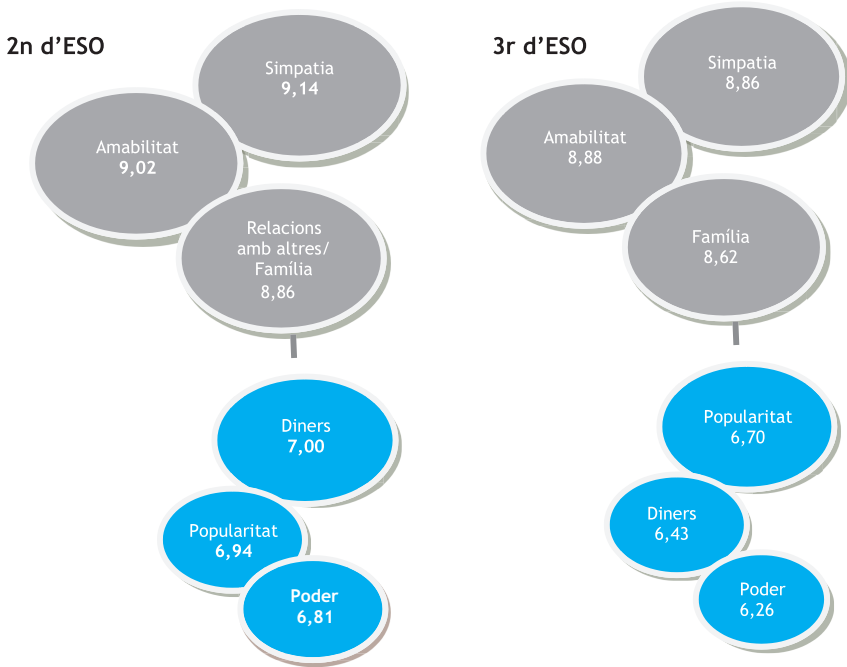
El qüestionari ha inclòs una Escala d'Aspiracions, que només s'ha administrat als estudiants de 3r d'ESO, i una relació de qualitats o valors sobre la qual s'ha preguntat als nois i les noies de tots els cursos en quina mesura els agradaria que els apreciessin els demés per cadascuna d'elles quan compleixin els 21 anys. A la Taula 11 (vegeu Annex 2) s'hi recullen les puntuacions mitjanes observades d'aquesta llista d'aspiracions, i a les Gràfiques 6 a 10, els valors desitjats que queden situats a cada extrem.

Als 21 anys, els nens i les nenes de 5è d'Educació Primària manifesten que la qualitat per la qual més els agradaria ser apreciats és la família, seguida de l'amabilitat i les relacions amb les altres persones. A l'altre extrem hi ha el poder, els diners i la popularitat. Per als estudiants de 6è d'Educació Primària, les qualitats més preuades són, en aquest ordre: les relacions amb les altres persones, l'amabilitat i la simpatia (essent les puntuacions de les nenes més elevades que les dels nens). Les qualitats menys valorades pels nens i les nenes de 6è són els diners, la popularitat i la imatge.

Als nois i les noies de 1r els agradaria ser valorats, en primer lloc, per la pròpia simpatia, la família i l'amabilitat. Els de 2n coincideixen amb els de 1r en la primera qualitat més valorada, la pròpia simpatia, mentre que les qualitats que vindrien a continuació són l'amabilitat, les relacions amb els altres i la família (aquests dos darrers valors amb la mateixa puntuació). Els estudiants dels tres cursos de l'ESO coincideixen a considerar els diners, la popularitat i el poder com les qualitats per les quals menys els agradaria que les altres persones els valoressin en el futur. Nois i noies difereixen en la importància atorgada a algunes d'aquestes qualitats. Concretament, les puntuacions dels nois de 2n d'ESO i de 3r d'ESO dels diners, el poder i la popularitat són més elevades que les de les noies.

Gràfiques 6 a 10.
Qualitats per les quals aspiren a ser apreciats en el futur els/les nens i nenes i adolescents (valoració de 0 a 10)



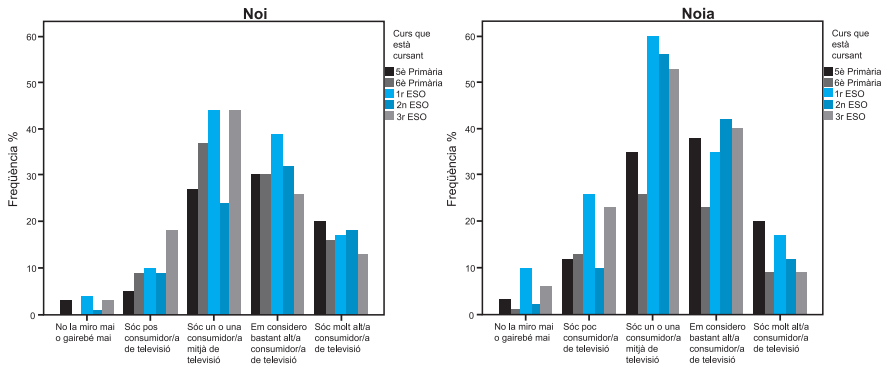


Pel que fa a les respostes obtingudes pels alumnes de 3r d'ESO a l'*Aspiration Index*, manifesten que el més important per a ells (Taula 11, Annex 2) és *tenir cobertes les necessitats bàsiques*: alimentació, habitatge i roba, i el menys important *tenir creences espirituals que donin sentit al món i que la vida i les seves accions siguin coherents amb les seves creences espirituals*. Nois i noies difereixen en dos aspectes: la importància de posseir coses cares i que el seu nom sigui conegut per molta gent diferent. En els dos casos les puntuacions dels nois són més elevades que les puntuacions de les noies.

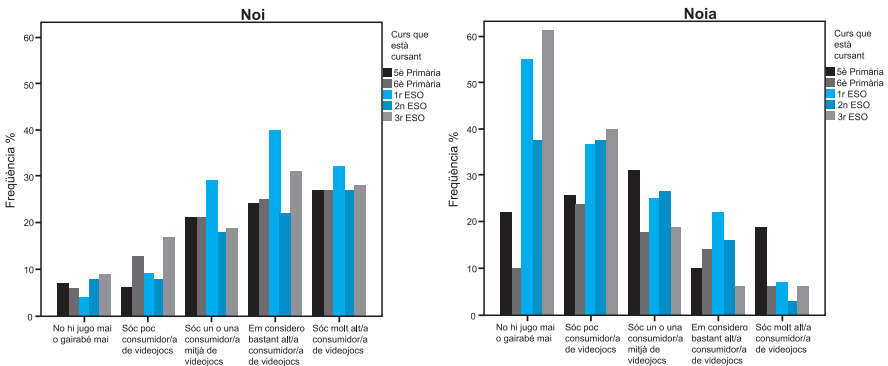
Autoatribucions com a consumidors de mitjans audiovisuals

Es va demanar als participants, que s'autocategoritzessin com a consumidors d'una llista de 5 mitjans audiovisuals (televisor, videojocs, Internet, telèfon mòbil i xarxes socials). Les opcions oscil·laven entre *No ho uso mai o gairebé mai*, i *Sóc un molt alt consumidor/a*, amb 5 possibilitats de resposta. Els resultats obtinguts els podem observar a les Gràfiques 11 a 20.

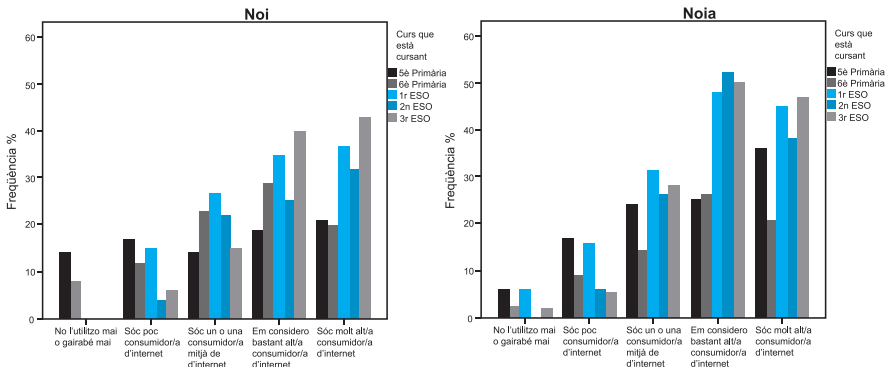
Gràfiques 11 i 12. Tipus de consumidors de televisió



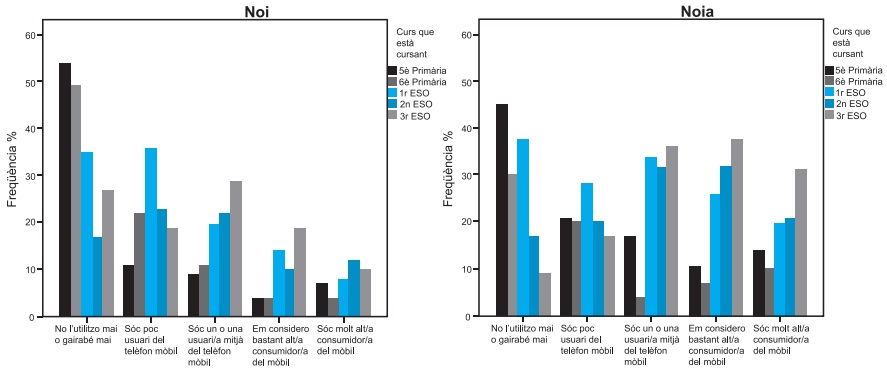
Gràfiques 13 i 14. Tipus de consumidors de videojocs



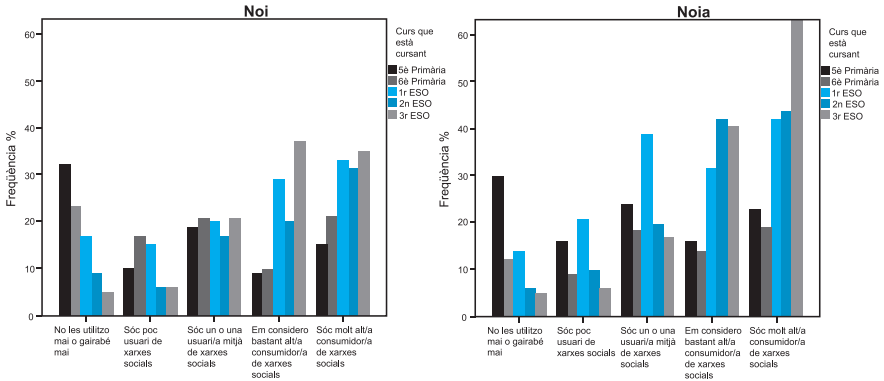
Gràfiques 15 i 16. Tipus de consumidors d'Internet



Gràfiques 17 i 18. Tipus de consumidors de telèfon mòbil



Gràfiques 19 i 20. Tipus de consumidors de xarxes socials



La majoria de nens i nenes d'Educació Primària s'autocategoritzen com a més alts/es consumidors/es d'Internet que de qualsevol altra mena de mitjà audiovisual, mentre que el telèfon mòbil és el mitjà que menys manifesten utilitzar. Els nens es consideren més alts consumidors de videojocs que les nenes, mentre que elles es consideren més altes consumidoras d'Internet, telefonia mòbil i xarxes socials. En la televisió, en canvi, tant la majoria de nens com la de nenes es defineixen com a *consumidors mitjans*.

Els de 1r i 2n d'ESO s'autocategoritzen com a grans consumidors/es d'Internet i de les *xarxes socials*, més que qualsevol altre mitjà audiovisual, i el telèfon mòbil és, un cop més, el mitjà que menys utilitzen. Els nois manifesten amb més freqüència que les noies ser molt més alts consumidors de videojocs, és l'ús en què s'hi observen més grans diferències

(29,9% de nois *versus* 3,7% de noies), mentre que elles manifesten ser més altes consumidores de telefonia mòbil, Internet i xarxes socials. Pel que fa al consum de televisió, tant els nois com les noies es defineixen com a *consumidors mitjans*.

En el cas dels/les adolescents de 3r d'ESO, observem que la majoria s'autocategoritzen com a majors consumidors/es de les *xarxes socials* i *d'Internet*, més que qualsevol altre mitjà audiovisual, mentre que els videojocs passen a ser el mitjà que menys manifesten utilitzar. Els nois manifesten amb més freqüència que les noies ser molt més (o més) consumidors d'Internet, mentre que les noies de telefonia mòbil i xarxes socials. S'hi observen grans diferències en funció del sexe sobretot en l'ús dels videojocs (el 26,9% dels nois es consideren molt grans consumidor *versus* el 4,5% de les noies) i del telèfon mòbil (el 9,6% dels nois es consideren grans consumidors *versus* el 23,7% de les noies).

Satisfaccions amb aspectes del poble/ciutat i el territori

D'entre els aspectes inclosos a la llista (vegeu Taula 12, Annex 2), la major satisfacció dels nens i les nenes d'Educació Primària, i de 1r i 2n d'ESO és amb el *poble o la ciutat on viuen* valorats de forma global, seguida de la satisfacció amb els *espais a l'aire lliure de què poden gaudir els nens/es al seu poble o ciutat* (5è d'Educació Primària), *les persones que viuen a Catalunya* (6è d'Educació Primària), *la vida a Catalunya* (1r d'ESO), *l'estat de la natura a Catalunya* (2n d'ESO). Pel que fa a 3r d'ESO, l'aspecte que genera més satisfacció són les *condicions de vida a Catalunya*, seguit de *la ciutat o el poble on es viu*.

A l'altre extrem hi trobem la satisfacció *amb el trànsit que hi ha al poble o la ciutat* i *l'estat dels carrers*, per als nens i nenes de primària (5è i 6è d'Educació Primària), *els serveis o les activitats que l'ajuntament organitza per als nens i les nenes del teu poble/ciutat* i *la policia municipal* per als de 1r i 2n d'ESO, i *la policia municipal* i *l'estat dels carrers* per als de 3r.

S'observen puntuacions més altes en les nenes de 5è d'Educació Primària pel que fa a *les persones que viuen a Catalunya*, i en les de 6è sobre *els serveis i les activitats que l'ajuntament organitza*. Les noies de 3r d'ESO també puntuen de forma més elevada que els nois la satisfacció amb *la ciutat o el poble on es viu* i *la policia municipal del poble o la ciutat*.

Elements que contribueixen al benestar eudemònic

D'una banda, el qüestionari ha inclòs una escala sobre elements eudemònics que contribueixen al benestar subjectiu, que només s'ha administrat als estudiants de 3r d'ESO (vegeu Taula 13 Annex 2), i, d'altra, una relació d'aspectes que poden ajudar a tenir una vida plenament satisfactòria, que s'ha estudiat en tots els cursos (vegeu Taula 14 Annex 2).

Pel que fa a l'escala sobre elements eudemònics que contribueixen al benestar, administrada només als estudiants de 3r d'ESO, a la Taula 13 (Annex 2) hi presentem les puntuacions mitjanes obtingudes en cada ítem. El fet de considerar-se *una bona persona i viure una bona vida* seguit del fet de *sentir-se capaç i competent en les activitats importants per a mi* hi apareixen com els ítems més valorats. A l'altre extrem hi trobem el fet d'*estar interessat i involucrat en les activitats diàries* i el *pensar que les relacions socials resulten gratificants*. No s'hi observen diferències significatives en funció del sexe.

En relació als aspectes importants per tenir una vida plenament satisfactòria (vegeu Gràfiques de la 21 a la 25) que s'ha administrat a tots els cursos, la importància de *passar-ho bé* i de *ser feliç* són els dos aspectes més valorats pels nens i les nenes d'Educació Primària per poder tenir una vida plenament satisfactòria, seguits per la importància de *deixar un bon record de mi* i de *tenir experiències noves*. A l'altre extrem hi trobem el *tenir poder sobre els demés* i *practicar una religió*.

Entre els participants de cinquè, les nenes puntuen de forma més elevada que els nens la importància de *practicar una religió* i el fet d'*estar en pau amb un mateix*, essent aquestes diferències estadísticament significatives.

Els nois i les noies de 1r i 2n d'ESO coincideixen en valorar en primer lloc *ser feliç*. Coincideixen també, encara que no amb el mateix ordre, a valorar com elements importants per poder tenir una vida plenament satisfactòria *passar-ho bé*, *sentir que fan feliços els demés* i *tenir experiències noves*. En canvi, a l'altre extrem hi trobem el *practicar una religió* i *tenir poder sobre els demés* amb les puntuacions més baixes.

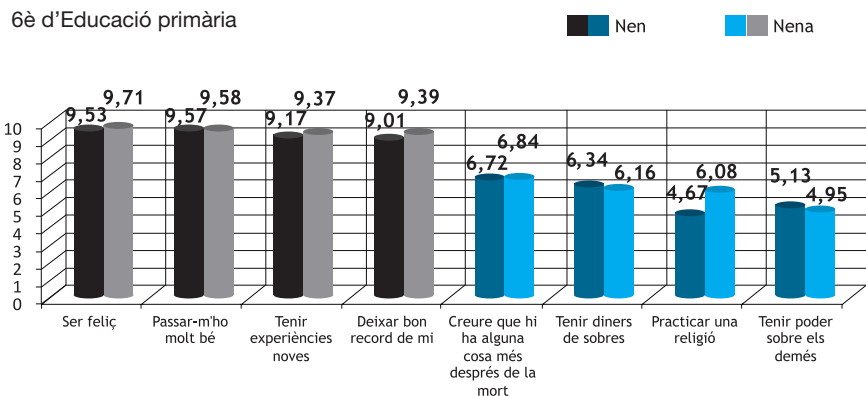
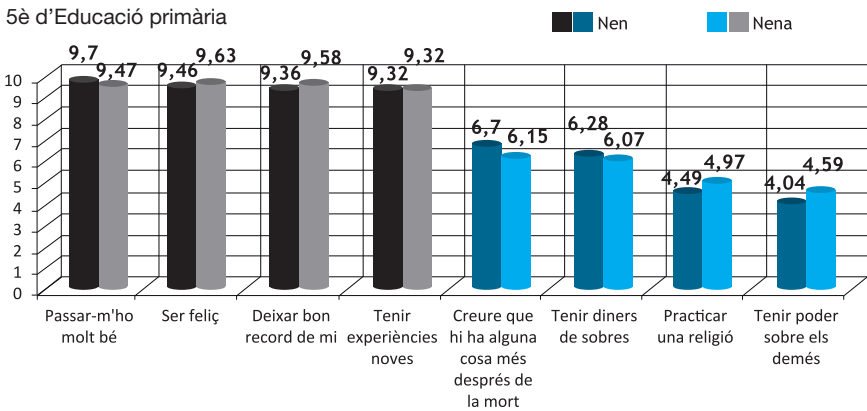
Entre els nois i les noies de 1r d'ESO s'hi observen diferències significatives en funció del sexe en la importància de *creure que hi ha alguna cosa més després de la mort* (els nois tenen una puntuació més elevada que les noies). Entre els estudiants de 2n d'ESO també s'hi observen diferències significatives en el fet de *practicar una religió* i *tenir diners de sobres*, que

són més importants per als nois que per a les noies, i en el fet de *ser feliç*, amb puntuacions més elevades entre les noies.

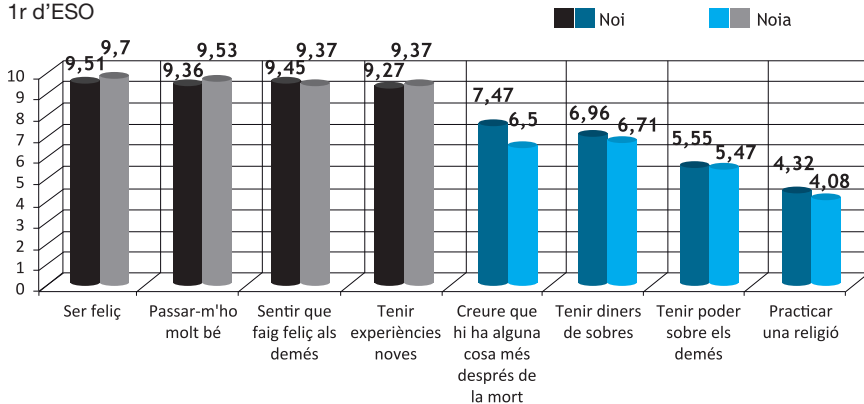
A 3r d'ESO, *ser feliç*, *passar-ho bé* i *sentir que fan feliços els demás* són els aspectes més valorades per poder tenir una vida plenament satisfactòria, seguits del *deixar un bon record* d'ells mateixos. A l'altra banda hi trobem *practicar una religió* i *tenir poder sobre els demás* amb les puntuacions més baixes.

S'hi troben diferències en funció del sexe en la importància de *ser feliç* i *sentir que fan feliços els demás*, en què les noies mostren puntuacions més elevades que els nois.

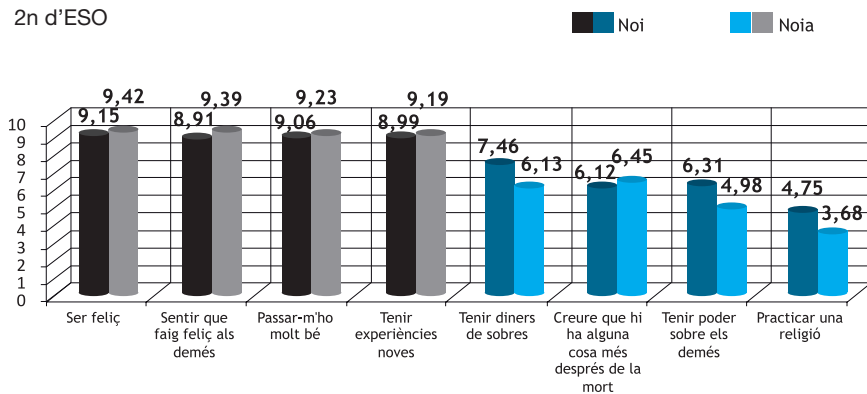
Gràfiques 21 a 25.- Puntuacions mitjanes en els elements eudemònics que contribueixen al benestar dels nens, les nenes i els adolescents.



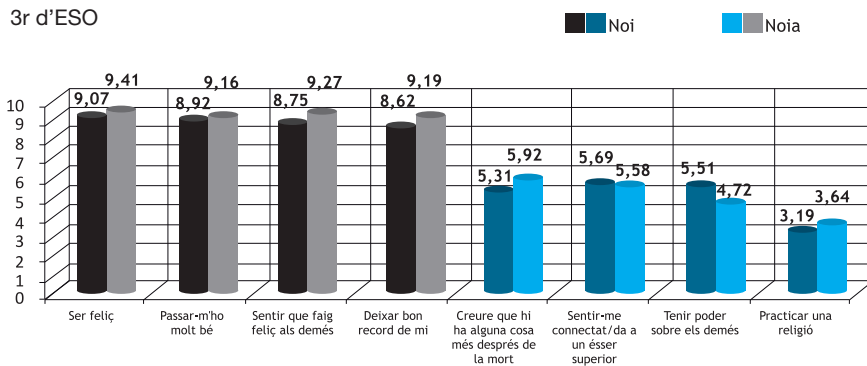
1r d'ESO



2n d'ESO



3r d'ESO



Valoració del qüestionari

L'última pregunta del qüestionari ha recollit l'opinió dels participants respecte el mateix qüestionari, en relació a la seva extensió, facilitat, interès i importància de les preguntes realitzades. A la Taula 15 (vegeu Annex 2) hi presentem les respostes amb percentatges.

En termes generals, en tots els grups d'edat el participants consideren que el *qüestionari és massa llarg*. En el cas dels adolescents de l'ESO, aquest percentatge supera pràcticament el 50%, en canvi entre els nens i les nenes d'Educació Primària és una mica inferior (41,6% a 5è d'Educació Primària i 46% a 6è).

D'altra banda, més de la meitat dels participants de tots els grups d'edat opinen que el qüestionari és *fàcil d'omplir*. En relació a si és o no avorrit, la majoria dels participants de tots els grups d'edat considera que *no és avorrit*, tot i que aquest percentatge és inferior entre els nois i les noies de 3r d'ESO. La majoria d'ells opina que al qüestionari s'hi *pregunten coses que són importants*.

Part Segona.

Recollida de dades mitjançant entrevistes

1.1. SELECCIÓ DELS PARTICIPANTS I PROCEDIMENT

En aquesta part hi presentem els resultats obtinguts utilitzant dues tècniques de recollida de dades: (a) les entrevistes a grups semiestructurades; i (b) les entrevistes individuals en profunditat. Per realitzar les entrevistes s'han confeccionat guions amb temes que l'entrevistador/a plantejava si no apareixien de forma espontània.

Entrevistes grupals semiestructurades

Entre els infants i els adolescents, des de 5è d'Educació Primària fins a 3r d'ESO, que han participat en la primera fase de l'estudi s'han seleccionat els participants de les entrevistes a grups semiestructurades a partir de la puntuació obtinguda per cadascun d'ells en tres mesures de benestar subjectiu: el PWI, la SWLS i la BLSS (vegeu l'apartat 2.2).

S'han realitzat un total de 10 entrevistes de grup (per cadascun dels cinc cursos se n'han realitzat dues): cinc entrevistes amb 8-10 participants (meitat nois i meitat noies) de cada curs, que han obtingut puntuacions elevades de benestar [en el text es representa amb (+)] i, cinc entrevistes més, amb 8-10 participants (meitat nois i meitat noies) de cada curs que han obtingut puntuacions baixes en benestar [en el text s'expressa amb (-)].

Els infants i els adolescents provenen de 9 centres educatius de cinc municipis de tres comarques gironines (Baix Empordà, Alt Empordà i Gironès).

Entrevistes individuals en profunditat

Les entrevistes individuals només s'han realitzat amb els nois i les noies més grans (3r d'ESO). El criteri de selecció dels participants ha estat la

puntuació obtinguda en dues escales: la d'optimisme vital i la d'obertura a l'experiència. S'han realitzat 8 entrevistes individuals: un noi i una noia amb puntuació elevada, i un noi i una noia amb puntuació baixa per a cadascuna de les escales.

1.2. RESULTATS

Definició i elements que integren el benestar

Com defineixen els nois i les noies el benestar

La majoria de participants en totes les entrevistes (de grup i individuals) han explicat que el que defineix el seu benestar són, bàsicament, les bones relacions personals amb la família i els amics, estar bé amb un mateix, la salut i, per a molts d'ells, també el bon funcionament dels aspectes escolars. Per a d'altres, el benestar és estar bé amb tot, amb el conjunt de la societat, estar a gust amb el que els envolta, ser feliç i no tenir problemes. Segons alguns, el benestar també és tenir cobertes les necessitats bàsiques (com tenir menjar, beure i una casa).

Benestar com a tema de conversa

En algunes de les entrevistes de grup ha sorgit de forma espontània la qüestió de si entre els iguals parlen del seu benestar. En tres dels quatre grups realitzats amb infants, els participants expliquen que a vegades parlen d'aquests temes durant l'hora de l'esbarjo a l'escola. Els nois i les noies d'ESO comenten que només parlen d'aquests temes amb els seus pares i amics quan estan malament i d'altres, en canvi, com els més grans, expliquen que no en parlen mai.

Tots els entrevistats manifesten que no utilitzen el terme benestar i coincideixen a comentar que en fan servir d'altres com *estar content i estar bé*. D'altres termes que a vegades utilitzen són *ser feliç, tenir bona salut, estar de bon humor, passar-s'ho bé, estar tranquil i sentir-se bé*.

Conceptes afins al benestar

S'ha explorat si, des del punt de vista dels nois i les noies, els següents conceptes estan relacionats amb el benestar: Estar content amb la vida, Tenir una bona vida, Estar satisfet amb la vida en general, Passar-s'ho sempre molt bé, Divertir-se molt i Viure bé.

Tot i que alguns participants de diferents grups comenten que tots els conceptes explorats signifiquen el mateix que benestar, d'altres expliquen que hi ha algunes diferències entre els conceptes.

- *Estar content/a amb la vida.* Hi ha infants i adolescents que creuen que significa el mateix que benestar. Per als més grans, significa estar content amb allò que un té (la família o les coses que els ha tocat viure). Els nens i les nenes més joves expliquen que ajuda a superar situacions difícils i a tirar endavant.
- *Tenir una bona vida.* Diferents infants de tots els grups realitzats i alguns adolescents comenten que es troba estretament relacionat amb el benestar. Per ells significa: (a) que els facin cas i que no els insultin; (b) poder cobrir les necessitats bàsiques; (c) tenir salut; (d) estar bé en les relacions interpersonals amb la família i els amics; i (e) poder ser lliures per escollir i decidir.
- *Estar satisfet amb la vida en general.* La majoria coincideixen a comentar que és sinònim de benestar, tot i que ho entenen de formes diferents. Per a uns significa el mateix que estar content amb allò que un té i fa i, per a d'altres, es troba relacionat amb el fet d'estar viu.
- *Passar-s'ho sempre molt bé.* Alguns infants opinen que aquest concepte no es relaciona amb el benestar. Expliquen que hi ha situacions problemàtiques a la vida que impedeixen passar-s'ho sempre molt bé, però no per això disminueix el seu benestar.
- *Divertir-se molt.* Tot i que alguns infants i adolescents consideren que és important pels seu benestar perquè l'avorriment el fa disminuir, n'hi ha d'altres que opinen que no és necessari, ja que de vegades hi ha moments en què un no es diverteix, però està bé.
- *Viure bé.* Per a molts participants es troba relacionat amb el benestar. Per a ells vol dir: estar content amb la vida que es té, gaudir d'una bona relació amb la família i els amics, viure sense problemes, gaudir de bona salut i tenir el suficient per cobrir les necessitats bàsiques.

Factors que influeixen en el benestar

Són diversos els factors que influeixen en el benestar (vegeu Taula 15 de l'Annex 3) segons els nois i noies entrevistats.

Factors que augmenten el benestar

La majoria dels entrevistats, tant en les entrevistes grupals com les individuals, assenyalen que les bones relacions que mantenen amb la seva família i els seus amics són els factors que els ajuden més a augmentar el seu benestar, conjuntament amb tenir una bona salut. D'altres factors que assenyalen com a importants per al benestar tenen a veure amb: jugar i divertir-se amb les tecnologies; que els respectin i els escoltin; amb l'institut; tenir objectius; amb la seguretat i la confiança en un mateix; tenir un bon entorn; tenir bon nivell econòmic, tant per cobrir les necessitats bàsiques com per poder realitzar les seves aficions i fer el que a un li agrada.

Factors que disminueixen el benestar

La majoria dels participants coincideixen a comentar que els problemes que tenen amb les relacions amb la família i els amics, el fet de treure males notes i els problemes de salut són aspectes que fan disminuir molt el seu benestar.

NOI 4: Que el meu pare no estigui aquí.

NOI 7: Igual que el meu.

NOIA 3: Que el meu germà hagi anat a viure amb el meu pare.

NOI 2: Com el meu que no és aquí.

E: Esteu dient que s'han separat els pares?

Alguns: Sí.

NOI 2: Quan tenia dos anys.

E: I això us fa sentir malament?

NOIA 3: Molt... i el meu germà gran ha anat a viure amb el meu pare.

NOI 7: Els meus pares fa temps que s'han separat.

NOI 4: Jo al meu pare no el puc veure perquè és a Nova York.

NOI 2: Al meu pare, jo no el puc veure perquè és a Geòrgia.

[Grup 5è (-)]

Relació del benestar amb diferents factors

Factors materials

Es va preguntar per la relació del benestar amb els factors materials següents: Els diners, El poder, L'aparença física, La popularitat, La manera com us veuen els altres i Les tecnologies.

La majoria dels participants coincideixen a dir que aquests factors poden ajudar a viure millor però que no són imprescindibles per ser feliç. Molts

d'ells però, expliquen de forma més detallada els seus punts de vista en relació a aquest tema (vegeu Taula 16 de l'Annex 3)

Els diners

Alguns infants i adolescents consideren que serveixen per cobrir les necessitats bàsiques com l'alimentació, la llar o la salut. Tot i això, el fet de tenir-ne més, segons ells, no està relacionat amb tenir més benestar i felicitat, sinó que poden condicionar les relacions interpersonals. Altres adolescents creuen que tenir-ne sí que pot ajudar a estar més bé, sobre tot en la societat en què vivim, i que la manca de diners pot portar la infelicitat.

E: Els diners, creieu que afecten el benestar?

NOI 7: No. Perquè amb els diners hi ha vegades que hi ha amics que només et volen per ells. Demanar-te'ls o qualsevol cosa.

NOIA 6: Només serveixen per sobreviure, per menjar si vols comprar menjar i coses així.

NOI 3: La roba.

NOIA 6: On vius, una casa, un pis... per comprar llibres.

NOI 3: Quan et poses malalt, comprar medicaments.

[Grup 1r ESO (-)]

El poder

Hi ha infants i adolescents que opinen que el fet de tenir-ne no està relacionat amb el benestar; en canvi, d'altres consideren que sí que és important, o almenys en determinats contextos, com en l'àmbit laboral. Alguns d'ells opinen que tenir-ne pot afectar a les relacions interpersonals en el sentit que els que tenen poder es queden sense amics o poden tractar malament els demés.

L'aparença física

Alguns participants comenten que no influencia gens el benestar a la seva edat. En canvi, d'altres opinen que sí que hi té influència, en el sentit que l'acceptació de la pròpia aparença física pot augmentar el benestar; en canvi, la no-acceptació pot portar a disminuir-lo. Alguns expliquen que pot condicionar les relacions i el suport dels altres i que molts d'ells jutgen els demés per l'aparença física.

La popularitat

La majoria de participants opinen que no està relacionada amb el benestar perquè el que realment importa és tenir amics de debò. Els infants entrevistats opinen que tenir popularitat influeix en les relacions

interpersonals: implica quedar-se sense amics i que la gent que t'envolta no siguin amics de veritat. Alguns nois i noies, en les entrevistes individuals, expliquen que sí que és important per al benestar ja que permet conèixer més gent, passar-ho més bé i tenir més persones al voltant.

La manera com ens veuen els altres

Hi ha infants i adolescents que creuen que sí que pot afectar el benestar, i d'altres consideren que no afecta quan un mateix es valora positivament o té la personalitat molt forta. Alguns expliquen que només afecta si la valoració és dels membres de la família o els amics, si la valoració negativa és molt repetida o quan hi ha molta gent que ho diu.

Tecnologies

Per a la majoria d'infants i adolescents existeix una clara relació entre el benestar i l'ús de les tecnologies. Per a ells, faciliten la comunicació amb familiars o amics, els permet desconnectar, descansar i relaxar-se, són una important font d'informació pels temes que els interessin, poden jugar i divertir-se i faciliten fer els deures escolars. D'altres infants i adolescents opinen, però, que les tecnologies fan disminuir el benestar, sobretot quan resten temps d'estar amb els amics o s'obliden de fer les seves obligacions.

Les tecnologies més utilitzades pels infants i els adolescents són l'ordinador amb connexió a Internet (per accedir a diferents xarxes socials, jugar *online*, escoltar música i veure pel·lícules o buscar informació). La segona resposta més freqüent varia en funció del gènere. Les noies responen, amb més freqüència que els nois, que el telèfon mòbil és l'aparell que més utilitzen, mentre que els nois assenyalen, sobretot, les vídeoconsoles (Play Station, DS o Wii).

En relació a la freqüència d'ús de les tecnologies, la majoria dels participants de tots els grups declaren que les utilitzen molt; fins i tot, alguns d'ells consideren que hi estan enganxats. En aquests casos són els seus pares els que controlen el temps que hi poden estar connectats. Tot i que alguns dels participants no proposen cap canvi en l'ús de tecnologies per augmentar el seu benestar, d'altres entrevistats expliquen que caldria reduir les hores d'ús que en fan.

Factors relacionals

Es va explorar la relació entre el benestar i els aspectes relacionals (vegeu Taula 17 de l'Annex 3) següents: Tenir prou temps de fer tot el que es desitja, Implicar-se amb projectes que es portin a terme a l'escola, o al poble o el

barri on viuen; Tenir noves experiències; Ajudar els altres; Cooperar en temes de voluntariat.

Tenir prou temps de fer tot el que es desitja

Tot i que la majoria d'infants expliquen que no influeix en el benestar, els adolescents consideren que sí perquè fer el que els agrada els ajuda a estar més bé i la manca de temps els estressa. Malgrat que molts d'ells manifestin que no disposen de prou temps, alguns expliquen que sí que en tenen perquè s'organitzen bé.

NOI 3: I per a mi també és tenir prou temps de fer tot el que es desitja, perquè si estàs molt estressat i no tens temps de fer res, doncs ja necessaries més temps, oi? De fer el que haguessis de fer.

E: Això, la falta de temps, fa estar malament?

NOI 3: Bastant.

E: Hi ha algú que pensi que no és tan important, això?

NOI 8: És important.

ALGUNS: Sí.

[Grup 1r ESO (+)]

Implicar-se amb projectes que es portin a terme a l'escola, al poble o al barri on viuen

Alguns infants opinen que es relaciona amb el benestar perquè els fa sentir bé i es diverteixen. D'altres, però, comenten que només aporta benestar si agrada fer-ho. Alguns participants han col·laborat amb campanyes de l'escola o estan en comissions del poble.

Tenir experiències noves

La majoria d'infants i adolescents de tots els grups opinen que es troba relacionat amb el benestar. Expliquen que els fa sentir molt bé i amb més energia, els ajuda a aprendre més coses, conèixer gent nova, aprendre a tolerar més les situacions adverses, dóna al·licient a la vida i es diverteixen.

NOI 2: Jo diria que tenir experiències noves.

E: Tenir experiències noves és important per estar bé, per què?

NOI 2: Per si viatges o coneixes nova gent, això sempre ajuda a ser més llest, saber més coses, saber que has estat allà i que t'agrada aquell lloc i anar provant llocs per veure si un dia vols canviar de país i quedar-te en un altre, moltes coses.

NOIA 10: Tenir més cultura.

NOI 2: Sí.

[Grup 2n ESO (-)]

Ajudar els altres

Gairebé la totalitat dels entrevistats coincideixen a explicar que es relaciona estretament amb el benestar perquè fa feliç veure la gent feliç i els fa sentir una mica millor amb ells mateixos. Alguns tenen experiències relacionades amb ajudar els amics quan tenen problemes i fer la feina de casa.

NOIA 7: I ajudar els altres també, jo crec que sempre et sents bé.

E: Per què passa això?

NOIA 7: No ho sé, jo penso que si em trobés en aquesta situació també m'agradaria que algú m'ajudés, i no ho sé, sempre ho agraeixes quan t'ajuden.

NOIA 8: Llavors veus la gent que és feliç i que tu els has pogut ajudar i que has pogut aportar alguna cosa.

NOIA 10: I llavors tu també ets feliç.

NOIA 8: Sense que et tornin res a canvi, bé, amb la felicitat que obtenen ja veus que el que has fet ja ha tingut profit.

[Grup 3r ESO (+)]

Cooperar en coses de voluntariat

La majoria de participants de tots els grups opinen que es relaciona amb el benestar i que es troba molt relacionat amb *l'ajuda als demés*. Alguns adolescents expliquen que han col·laborat com a voluntaris.

NOIA 7: Cooperant amb temes de voluntariat o el que sigui de vegades ens sentim molt bé perquè fas coses que a tu t'agraden i coses que et diuen que facis directament...

E: Pots posar algun exemple?

NOIA 7: Per exemple, quan has de fer algun treball de casa per portar a l'escola, o si no vols... mmm... mai no ens diuen «si ho porteu fet està bé i si ho porteu malament us poso molt mala nota». Doncs hauria de ser com allò de carnaval, que ens posen les coses al cap o a tot el cos, hauria de ser voluntari perquè hi ha gent que no, que no ho té i després se sent malament.

NOI 9: Ser divertit.

E: O sigui que hi hauria d'haver coses, més coses, que poguéssiu escollir vosaltres, ser voluntàries?

NOI 9: Sí.

[Grup 5è (+)]

Factors de la personalitat

S'ha preguntat sobre la relació del benestar amb els aspectes de la personalitat (vegeu Taula 18 de l'Annex 3) següents: Sentir-se segur amb un mateix; Sentir-se segur amb les coses que els envolten; Sentir-se segur amb

el futur; Sentir-se lliure; Poder escollir i decidir les coses que els afecten; Ser optimista o ser pessimista.

Sentir-se segur amb un mateix

Per a alguns participants és important per al seu benestar perquè implica creure en un mateix, ajuda a prendre decisions i aconseguir les coses que volen.

Sentir-se segur amb les coses que els envolten

Tot i que alguns nens i nenes consideren que no és important, la majoria d'adolescents expliquen que no tenir por de les coses i estar segur amb els amics i la família són aspectes que influeixen a estar bé a la seva edat.

Sentir-se segur amb el futur

Per a la majoria d'entrevistats és important per al seu benestar perquè els fa estar tranquils i motivats, i els fa sentir segurs amb ells mateixos. En el moment actual alguns no tenen seguretat degut a l'atur, mentre que d'altres comenten que sí que en tenen perquè saben què volen ser de grans.

Sentir-se lliure

La majoria consideren que és important per al benestar, i el fet de no sentir-se lliures i no poder expressar-se els fa sentir malament. Els més grans comenten que no se senten lliures.

Poder escollir i decidir les coses que els afecten

Alguns manifesten que és molt important per al seu benestar. Sobretot per als adolescents, poder escollir, triar el que ells volen i que els respectin les decisions els fa sentir molt bé.

Ser optimista o ser pessimista

Alguns participants expliquen que és important per al benestar perquè ser pessimista pot condicionar la manera com s'afronta la vida. Alguns comenten la idea que el fet de ser optimista vol dir ser realista i saber què pot passar i què no.

NOI 4: I veure les coses tot blanc o tot negre també, perquè si penses que sempre passarà res dolent...

NOIA 1: Al final t'acabarà passant.

NOI 4: Sí, i al final no aconseguiràs res. Si no t'atreveixes a fer allò que et proposes i ho veus tot negre, no ho aconsegueixes.

E: Estaràs malament?

NOI 4: Sí, perquè després et penediràs pensant i si ho hagués fet? I tot.

[Grup 1r ESO (+)].

Factors eudemònics

S'ha explorat la relació entre benestar i dos grups de factors eudemònics (vegeu Taula 19 de l'Annex 3). Per a tots els participants: La vida plena de sentit i Els objectius vitals. Per als nois i noies de l'ESO: El que es pensa sobre les persones, El que es pensa sobre el món, El fet de sentir-se sol en el món, El fet de pensar que portes bé la teva pròpia vida.

La vida plena de sentit

Tot i que alguns dels participants no tenen clar què vol dir, per la majoria d'entrevistats està relacionat amb el seu benestar. Per a ells significa coses diferents, des de trobar el talent propi de cadascú fins a estar content amb un mateix i tenir raons per ser feliç.

Objectius vitals

La majoria dels entrevistats consideren que és molt important per al benestar perquè ajuda a tenir direcció a la vida i motiva a esforçar-se per aconseguir-los. Assolir els objectius marcats els fa sentir millor, mentre que no aconseguir-los els fa sentir malament. Els objectius que comenten que tenen a la seva edat estan relacionats amb què volen estudiar. En el cas dels nois i les noies més grans tenen a veure amb el treball i amb formar la pròpia família.

El que es pensa sobre les persones

Alguns adolescents participants opinen que està relacionat amb el benestar i que la confiança en els demés n'és un aspecte clau. D'altres, en canvi, consideren que no hi té relació.

NOI 4: I també el que es pensa sobre les persones, perquè si tu, per l'aparença, veus que és dolenta però després és molt simpàtica, doncs quedaràs malament i...

NOIA 1: No jutjar les persones pel que veus perquè... si ara aquí entra un home amb una cara d'anar-nos a matar a tots i al final, no sé, ens acaba donant *xuxes*, doncs no és el que sembla.

[Grup 1r ESO (+)]

El que es pensa sobre el món

Alguns adolescents consideren que el món no sempre és just amb els honorats i això influeix sobre el seu benestar. D'altres expliquen que la seva visió del món no és en termes de just/injust, sinó que el fet que surtin bé o no les coses depèn de l'esforç personal.

NOIA 3: Però sempre s'ha de ser honrat. Però a vegades, és clar, et sents malament quan veus que hi ha persones que no ho són i que potser aconseguen més coses a la vida que tu essent honrat.

NOIA 4: Que s'aprofiten de tu i després veus que ells han obtingut beneficis i tu que t'has esforçat més i que has intentat que tot anés bé i ajudant els altres doncs et quedes...

NOIA 7: Sí, perquè hi ha gent que no és honorada i per això aconseguen moltes coses, però perquè ha estat mala persona, no perquè ho hagin aconseguit ells, i això és molt injust.

E: Per tant no hi ha justícia, creieu que no sempre és just el món?

NOIES 4 i 7: No.

E: Tothom ho pensa això?

ALGUNS: Sí.

[Grup 3r ESO (+)].

El fet de sentir-se sol en el món

Tot i que per a alguns nois i noies *sentir-se sol en el món* no és negatiu, la majoria dels adolescents opina que *el fet de sentir-se sol en el món* fa sentir malament i desanimat.

El fet de pensar que portes bé la teva pròpia vida

La majoria dels adolescents comenten que està molt relacionat amb el seu benestar i implica prendre decisions. No obstant, alguns comenten que hi ha coses que no es controlen i que cal aprendre a acceptar-ho: és en aquests moments quan et deixes portar per la vida.

Vale, a veure, jo crec que una persona responsable, una persona que tiri endavant és ella que porta la vida. Una persona que no sàpiga decidir per si mateixa, que no sàpiga ser responsable ni ser gaire madura, o sigui jo crec que la vida la portarà a ella. O sigui, una persona que es deixi influir pels altres, o sigui si algú beu doncs ell també, doncs és la vida la que et porta i no tu. [Obertura a l'experiència (+) noia]

L'esforç personal

L'esforç personal és un comú denominador de diferents aspectes de la vida dels participants i la seva perspectiva del món (vegeu Taula 20 de l'Annex 3). Manifesten que l'esforç personal és clau en:

La percepció de control en els esdeveniments de la pròpia vida

Tot i que alguns entrevistats consideren que determinades situacions poden ser fruit de la sort, la majoria de participants tenen una percepció de control intern per explicar molts fets de la seva vida. Segons comenten, bona part de les coses que els succeeixen depenen de l'esforç que es fa per aconseguir el que volen i de la pròpia responsabilitat. Segons els més grans, el fet d'haver aconseguit una cosa amb esforç personal produeix una satisfacció molt més elevada que quan aquesta és fruit de la sort.

El que es pensa sobre com aconseguir les coses que vols a la vida

La majoria dels adolescents de tots els grups consideren que l'esforç personal és el que els ajuda a aconseguir el que volen a la seva vida, i així es pot millorar i avançar. És aquest esforç el que els aporta benestar i n'augmenta l'autoestima. Una adolescent d'un grup comenta que en el moment de crisi que vivim, l'esforç personal és molt important.

NOIA 1: Que esforçar-se. Perquè molta gent diu «*bueno*, almenys ho he intentat». No! Ho has d'aconseguir, no intentar-ho tot sempre. Hi ha coses que *vale*, però hi ha coses que... l'important s'ha d'aconseguir, no intentar.

NOIA 8: Però *bueno*, ho aconsegueixes a partir del moment que ho intentes.

NOIA 1: Ja , ja.

NOIA 8: És que si no ho intentes no ho pots aconseguir, i si no ho aconsegueixes no te sents bé.

NOIA 1: Jo ho vaig pensar ahir a la nit, mentre dormia.

E: Què?

NOIA 1: Mentre intentava dormir.

ALGUNS: Riuen.

NOIA 1: Doncs és millor aconseguir que intentar, perquè intentar ja està massa utilitzat. Potser abans servia, però ara ja no serveix de res.

E: Intentar seria com a mig camí, oi? Seria a mig camí.

NOIA 1: Abans sí, potser, però ara ja no serveix....

E: Per què? Quina és la diferència entre abans i ara?

NOIA 1: Doncs que abans tothom vivia molt bé, tothom tenia de tot, però ara, qui realment ha fet *algo* tindrà, no pots viure bé i no fotre res a la vida. Ara tot és una mica més just. No?

E: O sigui que malgrat tot en el caos que hi ha, tu hi trobes justícia...

NOIA 1: Ara sí, abans no. Abans tothom tenia el que no es mereixia, i més, o sigui més. Perquè hi havia gent que treballava, que no... ara hi havia gent, *bueno* els diners per exemple, hi havia gent que guanyava molts diners però no havia fet res a la vida que només... no ho sé.

[Grup 3r ESO (-)]

Assoliment d'objectius vitals

Alguns nois i noies opinen que els objectius vitals s'assoleixen amb l'esforç personal i quan s'aconsegueixen aporten benestar, mentre que si no s'hi posa esforç no aconsegueix gairebé res.

La seguretat en el futur

Per a alguns nois i noies d'un dels grups realitzats poder estar segurs del seu futur i poder adaptar-se a la incertesa que suposa aquest futur i a les situacions canviants passa per l'esforç personal de cadascú.

El fet de pensar que portes bé la teva pròpia vida

Pensar que la vida et porta és entès de manera negativa per la majoria dels adolescents entrevistats. Per a ells, és important sentir que és un mateix qui porta la pròpia vida, prendre les pròpies decisions i fer-se'n responsable, i els altres, segons comenten, ho han de respectar.

El lloc de residència

En les entrevistes realitzades s'ha explorat quins són els factors que influeixen en el fet de viure bé en el lloc de residència (vegeu Taula 21 de l'Annex 3) i si els infants i els adolescents que viuen en un poble tenen més benestar que els que viuen en una ciutat (vegeu Taula 22 de l'Annex 3)

Factors que ajuden a viure bé en el lloc de residència

Els factors que han assenyalat els participants els hem agrupats en tres blocs. El primer, es refereix als *aspectes de l'entorn urbà*, i tenen a veure amb la tranquil·litat, que tot és a prop i es coneix tothom. El segon bloc inclou els *aspectes de l'entorn mediambiental* en el qual hi destaquen el fet de tenir platja o riu a prop, tenir contacte amb la natura, menys contaminació i menys soroll i espais per realitzar esports. I, per acabar, *altres aspectes* que comenten estan relacionats amb tenir els amics a prop i la seguretat per anar pel carrer sol.

NOIA 10: I també, com per exemple, a Madrid no hi tenen platja. Nosaltres tenim la platja aquí al costat i podem gaudir-la.

E: És important tenir platja, per a vosaltres?

NOIA 10: Sí, perquè així a l'estiu no passes tanta calor i et banyes amb aigua fresca, però hi ha gent que s'hi fa pipí.

NOIA 1: Però a part de la calor també és perquè hi van vaixells, i si no hi ha platja no hi ha peixos.

NOI 4: I també si ets en un poble no et fa falta anar a la platja, pots anar a algun riu proper perquè també hi ha peixos i pots pescar amb les teves mans o amb canya. T'hi pots estar com a entrenament, si no saps nedar, no és tan preocupant perquè hi ha llocs on els rius no són gaire profunds.

[Grup 6è (-)]

Factors que dificulten viure bé en el lloc de residència

Entre els factors que dificulten el benestar destaquen: (a) Els *aspectes de l'entorn urbà*, com el soroll a la nit i tenir poques botigues; (b) Els *aspectes de l'entorn mediambiental* com la climatologia; (c) Els *aspectes relacionals* com no tenir bona relació amb els veïns; i (d) *Altres aspectes* com el vandalisme i robatoris.

Els infants i els adolescents que viuen en un poble tenen més benestar que els que viuen en una ciutat

Tal com podem veure a la Taula 22, la majoria de participants declaren que viure en un poble aporta més benestar que viure en una ciutat. Segons ells, els *aspectes positius de viure en un poble* estan relacionats amb: la natura i el medi ambient, l'estil de vida més tranquil, la seguretat i que existeix més relació d'ajut i confiança entre les persones. D'altra banda, els *aspectes negatius de viure en una ciutat* fan referència a que hi ha més sorolls, la majoria de les persones tenen menys espai per a viure, hi ha molt de trànsit, necessiten sempre cotxe per desplaçar-se i la gent és més tancada, va més ràpida i estressada.

D'altres entrevistats opinen que els que viuen en una ciutat tenen més benestar que els que viuen en un poble. Destaquen com *aspectes positius de la ciutat* el fet de tenir més serveis, més amics i més botigues per comprar. I com *aspectes negatius del poble* els talls de llum freqüents i, per tant, no poder jugar amb les tecnologies sempre que volen.

L'espiritualitat i la religió

La relació del benestar amb l'espiritualitat i la religió ha estat tractada en les entrevistes de grup amb nois i noies de 3r d'ESO.

La religió

Nois i noies dels dos grups comenten que a l'adolescència, tot i que a l'escola els ho expliquen, no pensen en la religió i tampoc no la practiquen. Aquest fet

és degut, segons ells, a que hi ha molts altres assumptes importants per a ells que han de tractar i perquè en la religió s'hi donen incongruències. Alguns dels nois i les noies d'ambdós grups comenten que hi ha relació entre la religió i el benestar perquè tenir creences religioses relaxa i ajuda a no sentir-se sol.

L'espiritualitat

Per als adolescents, l'espiritualitat està relacionada amb fets paranormals i amb el tema de la mort. Comenten que mai no pensen en aquests temes perquè els fan por. Consideren que hi ha relació entre el benestar i l'espiritualitat, ja que pot fer que mai no et sentis sol.

Religió i espiritualitat

Tot i que alguns nois i noies comenten que no han reflexionat sobre si la religió i l'espiritualitat és el mateix, o no ho tenen gaire clar, d'altres, expliquen que no ho són. Segons ells, la religió engloba creences comunes, en canvi, l'espiritualitat té a veure amb la manera que té cadascú de viure-la.

Benestar en el temps: passat, present i futur

En aquest apartat s'hi explora el benestar dels participants al llarg de la seva trajectòria vital: en el passat (fa quatre anys), el present i el futur (d'aquí a quatre anys) (vegeu Taula 23 de l'Annex 3)

Benestar en el passat

Entre els participants de tots els grups realitzats hi trobem tres posicions respecte el benestar en el passat. En primer lloc, aquells que comenten que en el passat estaven millor perquè no tenien tantes obligacions escolars o no eren conscients de moltes coses que passaven. En segon lloc, d'altres expliquen que en el moment present tenen més benestar perquè gaudeixen de situacions que en el passat no tenien, com per exemple aprenen més coses perquè tenen més experiència, els pares els deixen més llibertat per fer coses com sortir més amb els amics i poder decidir per a ells mateixos. I, per acabar, d'altres comenten que en el passat estaven igual que en el present.

Benestar en el present

La majoria dels participants comenten que actualment estan bé perquè aprenen més coses i tenen més experiències, no estan massa atabalats a l'escola i porten bé les seves responsabilitats, fan el que els agrada i aprofiten

al màxim el moment present. D'altres expliquen que se senten malament perquè tenen problemes amb els companys o tenen molta pressió i feina a l'institut.

Benestar en el futur

Tot i que alguns participants expressen que no saben com serà el seu benestar en el futur, la majoria té una idea clara respecte aquest tema.

- a. La majoria considera que estaran millor o molt millor que actualment. Segons expliquen, es podran centrar en els estudis i estudiar (o treballar) del que els agrada, hauran après més coses, tindran nous amics, tindran el carnet de moto i mòbil, seran més independents dels pares, podran decidir més coses i coneixeran gent nova.

NOI 8: Millor, perquè almenys a batxillerat és quan se separa la gent que vol estudiar de la que no, i potser sí que estaràs més estressat per altres coses però quan siguis a classe podràs escoltar perquè estaràs amb gent que també vol el mateix.

NOI 4: I no hi haurà distraccions...

NOI 8: I no hi haurà la típica gent que intenta fer gràcies que no fan gràcia i que l'únic que fan és perjudicar la classe.

NOIA 1: Sí.

[Grup 1r ESO (+)]

- b. Alguns opinen que estaran pitjor perquè tindran més responsabilitats i preocupacions a nivell escolar i tindran d'altres problemes i obligacions.
- c. D'altres expliquen que estaran igual que ara perquè continuaran estudiant, estaran amb la família i tindran els mateixos amics.

Benestar subjectiu vinculat amb d'altres constructes

En aquest apartat s'ha explorat la relació entre el benestar i tres constructes que són *Mindfulness*, l'Obertura a l'experiència i l'Optimisme vital (vegeu Taula 24 de l'Annex 3)

Mindfulness

En aquesta recerca, hem explorat aquest concepte a partir dels aspectes següents:

Pràctiques de Tai Chi, ioga o meditació i benestar (amb tots els grups d'edat)

Alguns adolescents en les entrevistes individuals comenten que no poden valorar si ajuden a augmentar el benestar perquè no coneixen suficientment aquestes tècniques. La majoria d'entrevistats, però, tenen idees molt clares en relació amb aquest tema: alguns creuen que no ajuden a augmentar-lo perquè és una manera de perdre temps i diners; d'altres opinen que sí, que hi influeixen perquè ajuden a relaxar-se i a veure les coses amb més claredat i de forma objectiva; d'altres expliquen que depèn de la persona. Alguns dels entrevistats tenen experiència en aquestes pràctiques.

E: I les pràctiques, per exemple, de meditació, fer ioga o tot això, influeix en el benestar? Què en penseu?

TOTS: Sí, et relaxa.

NOI 9: Sí, veus les coses amb més claredat i pots opinar més objectivament.

NOI 10: T'ajuda a aïllar-te de la rutina.

E: Què vols dir amb t'ajuda a aïllar-te de la rutina?

NOI 10: Doncs que si tens una rutina molt atafegada, si portes molt d'estrès a sobre, et fa relaxar i raonar les coses.

NOIA 7: O no pensar en els problemes.

NOIA 4: O pensar-hi, però de manera més positiva.

NOIA 7: Sí, pensar que hi ha solució.

NOIA 4: Sí.

[Grup 3r ESO (+)]

Pensar en el passat o estar massa pendents del futur i el benestar (adolescents ESO)

Alguns nois i noies més grans manifesten que en certes ocasions han de pensar en el futur per plantejar-se objectius i veure la repercussió que tenen els propis actes en el futur. Tot i això, coincideixen que estar massa pendent del futur o del passat disminueix el seu benestar, perquè els preocupa en excés i es posen nerviosos. Per solucionar el fet que a vegades es quedin molt fixats en el passat o en el futur, alguns nois i noies miren de centrar-se en el present.

Aturar l'activitat mental per trobar pau interior i benestar (adolescents 3r d'ESO)

La majoria de nois i noies creuen que en certs moments del dia va bé aturar la ment o qualsevol activitat física per connectar amb un mateix. Tot i que alguns d'ells expliquen que no tenen experiència en això perquè sempre estan fent alguna cosa, i aturar-se els resulta difícil, d'altres expliquen que ho han fet alguna vegada, sobretot abans d'anar a dormir.

Obertura a l'experiència

Aquesta temàtica s'ha explorat només en les entrevistes individuals amb adolescents de tercer d'ESO. Tot i que alguns d'ells comenten que no han tingut massa experiències noves, la majoria expliquen que han tingut l'oportunitat de tenir-ne i que això els ha fet sentir molt bé perquè ho troben divertit, els ajuda a relaxar-se i desconnectar i a sentir sensacions positives.

Les vivències noves que apunten els nois i les noies tenen a veure amb: (a) *activitats físiques* com la pràctica d'un esport (bàsquet, tennis i atletisme, ciclisme) i hípica; (b) *activitats per connectar-se amb els amics* com ser al *Facebook*; i (c) *activitats creatives* com compondre música i fer dansa. Molts d'aquests nois i noies volen seguir practicant aquestes activitats en el futur, convertint-les en la seva professió o com a afició important que augmenti el seu benestar.

Optimisme vital

Aquesta temàtica s'ha explorat només en les entrevistes individuals amb adolescents de tercer d'ESO. La majoria d'ells considera que la seva vida va millorant amb el pas del temps i veuen el seu futur amb optimisme. Segons comenten, en el futur gaudiran de bones relacions (família i amics) i tenen les idees clares de què volen estudiar i a què dedicar-se professionalment, i això fa que sàpiguen pel què han de lluitar i esforçar-se.

Des d'aquesta perspectiva, segons comenta una de les adolescents, els obstacles no suposen un element que els pugui paraitzar, sinó que encara els encoratja més. D'altres adolescents manifesten, en canvi, les seves reserves respecte el seu futur degut a la crisi econòmica actual.

Conclusions

Nens, nenes i adolescents ens informen que quan parlen del seu benestar amb els seus progenitors, o amb els amics, no utilitzen aquest terme sinó que parlen d'*estar bé* o *estar content/a*. Independentment de la seva edat defineixen el benestar sobretot en termes de les relacions interpersonals que estableixen amb les persones que senten més properes, i el vinculen molt estretament amb d'altres conceptes explorats com el *d'estar satisfet amb la vida en general*, *viure bé* i *estar content amb la vida*. Tots ells tenen com a comú denominador el fet *d'estar a gust amb la vida que un té*, amb el *que es fa* i amb *les persones que ens envolten*.

Un aspecte que crida l'atenció és que les puntuacions en les escales psicomètriques de benestar subjectiu són molt elevades i superiors a la mitjana esperada en poblacions adultes de països occidentals, que segons Cummins i Cahill (2000) se situa entre 70 i 80 punts sobre 100. Tan sols en el cas dels nois i les noies més grans se situarien a dins dels intervals dels adults.

Un segon aspecte a remarcar és la disminució del benestar subjectiu a mesura que incrementa l'edat dels nois i les noies. Els adolescents més grans mostren puntuacions mitjanes generals significativament més baixes tant en els valors de les escales referides com en d'altres constructes explorats, com *l'optimisme vital*, *el temperament* i *el mindfulness*. També augmenten les puntuacions en els afectes negatius i disminueixen els afectes positius.

Les dades obtingudes, tant quantitatives com qualitatives, avalen clarament que les relacions amb la família són una de les principals fonts de benestar subjectiu i un dels valors més importants per a ells. Els amics i les amigues, i les relacions que hi estableixen constitueixen un altre aspecte rellevant per al seu benestar. S'hi observa, fins i tot, que els amics i les amigues van tenint un pes més important que la família a mesura que incrementa l'edat, sobretot entre els que tenen puntuacions de benestar més baixes. Quan

reben ajuda i suport d'ells n'incrementa el benestar subjectiu, i quan no es donen bones relacions, senten malestar.

Més enllà d'aquests aspectes nuclears, trobem d'altres factors que la majoria considera que també són importants. És el cas d'altres factors relacionals explorats (per exemple, l'ajuda als demés i cooperar amb projectes de voluntariat), factors de la personalitat (per exemple, sentir-se segur amb un mateix, poder escollir i decidir les coses), factors eudemònics (com els objectius vitals perseguits). L'esforç personal apareix en el seus discursos de forma transversal, com a element imprescindible per assolir els seus objectius i aconseguir les coses que volen a la vida.

Els factors materials com els *diners*, el *poder* i la *popularitat* són els menys puntuats a l'escala de valors aspirats de tots els grups d'edat, igual que el fet de *tenir poder sobre els demés* com a aspecte que contribueix a tenir una vida plenament satisfactòria. En relació amb els diners, tot i que no és, com acabem de veure, un valor important per si mateix hi apareix de forma implícita com una de les aspiracions més importants entre els nois i les noies de tercer d'ESO. És el cas de *tenir cobertes les necessitats bàsiques* i *tenir un treball ben pagat*. En les entrevistes individuals i amb grups, els participants diuen, seguint aquesta mateixa línia, que els diners serveixen per poder tenir les necessitats bàsiques cobertes i com a mitjà per poder aconseguir els objectius que un mateix es fixa (per exemple, estudiar a la universitat).

En relació amb els altres factors materials explorats en aquesta recerca (per exemple les tecnologies, l'aparença física o com els veuen els altres), es donen diferents punts de vista: mentre que alguns consideren que són importants, sobretot, en aquesta societat on vivim, d'altres comenten que no són gens importants per a ells.

La religió i l'espiritualitat són temes allunyats dels adolescents d'aquesta mostra. En la part quantitativa hi trobem que a l'escala d'aspiracions, les creences espirituals hi tenen una baixa puntuació i que la pràctica de la religió és un dels aspectes menys valorats per tots els grups d'edat com a aspecte que contribueix a tenir una vida plenament satisfactòria. En les entrevistes individuals i amb grups, els nois i les noies més grans expliquen que els adolescents actualment no s'interessen per aquests temes perquè tenen d'altres preocupacions i perquè veuen que s'hi donen moltes incongruències, en la religió.

En l'àmbit escolar, les dades mostren que és un altre dels aspectes que pot generar menys satisfacció. *L'experiència d'estudiant*, per exemple, és l'ítem de la BMSLSS que té una mitjana més baixa en tots els grups d'edat. En

les entrevistes grupals i individuals els participants comenten que aquest mateix àmbit és un punt clau per valorar el seu benestar. Les obligacions i les responsabilitats escolars que es van adquirint i la quantitat de deures i exàmens que tenen són factors que fan disminuir el seu benestar, degut a que els fa sentir estressats, pressionats i amb la sensació que els treu molt temps per fer el que ells volen i desitgen.

Per a molts d'ells, aquest aspecte també és important per valorar el seu benestar amb una perspectiva temporal: en el passat estaven millor perquè no tenien tantes responsabilitats, ni tants de deures, i en el futur estaran pitjor perquè en tindran més.

No creuen, però, que capficar-se excessivament pel que ha de venir o pel que ha passat sigui positiu, sinó al contrari, i és per aquesta raó, que argumenten que intenten centrar-se en el present (*mindfulness*). Gaudir d'experiències noves també és considerat important per tenir un major benestar, i configura un dels aspectes que contribueix a tenir una vida plenament satisfactòria.

Aquests resultats ajuden i contribueixen a aprofundir en el coneixement científic sobre el benestar subjectiu en aquestes edats.

Bibliografia

- BROWN, K. W. i RYAN, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
- CASAS, F. i ALABART, M. A. (2002). *Estudi sobre un sistema d'indicadors socials i psicosocials de la qualitat de vida dels infants i adolescents i les seves famílies a Castelldefels*. Girona: University of Girona. Informe policopiat.
- CASAS, F.; BUXARRAIS, M. R.; FIGUER, C.; GONZÁLEZ, M.; TEY, A.; NOGUERA; E. i RODRÍGUEZ, J. M. (2003). Los valores y su influencia en la satisfacción vital de los adolescentes entre 12 y los 16 años: estudio de algunos correlatos. *Apuntes de psicología*, 22(1), 3-23.
- CASAS, F.; GONZÁLEZ, M.; FIGUER, C. i MALO, S. (2009). Satisfaction with spirituality, satisfaction with religion and personal well-being among Spanish adolescents and young university students. *Applied Research in Quality of Life*, 4, 23-45.
- COSTA, P. T. i McCRAE, R. R. (1992). The Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO-Five-Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- 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. (1998). The second approximation to an international standard for life satisfaction. *Social Indicators Research*, 43, 307-334.
- 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.
- DIENER, E. (1994). El bienestar subjetivo. *Intervención Psicosocial*, 3(8), 67-113.
- DIENER, E.; WIRTZ, D.; TOV, W.; KIM-PRIETO, C.; CHOI, D.; OISHI, S.; BISWAS-DIENER, R. (2010). New Well-being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143–156. Disponible en línia: http://download.springer.com/static/pdf/12/art%253A10.1007%252Fs11205-009-9493-y.pdf?auth66=1364300649_9975f544e4f53dc9f21aa72b6e2880cb&text=.pdf
- ELLIS, L. K., i ROTHBART, M. K. (2001). Revision of the early adolescent temperament questionnaire. *Poster presented at the 2001 Biennial meeting of the society of research in child development*. Minneapolis, Minnesota.

- FORDYCE, M. W. (1988). A review of research on the happiness measures: a sixty second index of happiness and mental health. *Social Indicators Research*, 20, 355-381.
- GARCÍA, F. i MUSITU, G. (1999). *AF5: Autoconcepto Forma 5*. Madrid: TEA.
- 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.
- HUEBNER, E. S. (1994). Preliminary development and validation of a multidimensional life satisfaction scale for children. *Psychological Assessment*, 6(2), 149-158.
- JANOFF-BULMAN, R. (1989). Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct. *Social Cognition*, 7(2), 113-136.
- KABAT-ZINN, J. (1994). *Wherever you go, there you are: mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- KASSER, T. i RYAN, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 280-287.
- RUSSELL, J. A. (2003). Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological Review*, 110, 145-172.
- SCHEIER, M. i CARVER, C. S. (1985). Optimism, Pessimism, and Health: Assessment and Implication of Generalized Outcomes Expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- SCHEIER, M. F.; CARVER, C. S. i BRIDGES, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A re-evaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078.
- SHAPIRO, S. L.; CARLSON, L.; ASTIN J. i FREEDMAN, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.
- VAUX, A.; PHILLIPS, J.; HOLLY, L.; THOMSON, B.; WILLIAMS, D. i STEWART, D. (1986). The Social Support Appraisals (SS-A) Scale: studies of reliability and validity. *American Journal of Community Psychology*, 14(2), 195-219.

Annex 1.

Descripció dels instruments

A. ESCALES COMUNES A TOTES LES VERSIONS DEL QÜESTIONARI

Satisfacció amb diferents àmbits de la vida

Inclou un total de 36 ítems que exploren la satisfacció amb diferents àmbits de la vida. Aquests àmbits eren: la satisfacció amb el nivell de vida, amb la salut, amb els assoliments de la vida, amb les coses que fas fora de casa, amb les relacions amb els altres, amb la pròpia seguretat, amb la seguretat per al futur, amb un mateix, amb les coses que has après, amb les relacions amb els companys/es de curs, amb les relacions amb els professors/es, amb el centre on estudies, amb com s'entén amb el pare, amb com s'entén amb la mare, amb les persones que viuen amb ell/a, amb les relacions amb els amics/gues, amb les relacions amb la gent del poble o el barri, amb la diversió, amb el cos, amb els esports que practica, amb les mascotes, amb els grups de gent als quals pertanys, amb la vida d'estudiant, amb els assoliments en els estudis, amb l'ús del temps, amb el món que t'ha tocat viure, amb tot el que t'envolta, amb les relacions familiars, amb la teva aparença, amb els diners de què disposes, amb la preparació per al futur, amb l'ús del temps lliure, amb la vida sentimental, amb l'espiritualitat, amb el sentit de la vida i amb la religió. Totes aquestes variables es van avaluar amb una escala d'11 punts, on el valor 0 significava «Totalment insatisfet/a» i el 10 «Totalment satisfet/a».

Satisfacció global amb la vida (OLS)

Es va incloure un únic ítem que avalua la satisfacció global amb la vida dels nens/es i els adolescents. Aquest ítem havia de ser valorat mitjançant una escala d'11 punts en la qual el valor 0 significava «Totalment insatisfet/a» i el 10 «Totalment satisfet/a».

Índex de Benestar Personal (Personal Well-being Index (PWI), Cummins, 1998; Cummins et al., 2003) (PWI-SC, per a 5è i 6è d'Educació Primària, i el PWI per l'ESO).

Es va incloure el PWI obtenint-se mitjançant la suma de set ítems (vuit en els de 3r d'ESO) referents als àmbits de satisfacció amb la vida següents: amb la salut, amb el nivell de vida, amb els assoliments de la vida, amb la pròpia seguretat, amb els grups de gent als quals pertany, amb la seguretat per al futur, amb les relacions amb els altres i amb la teva espiritualitat. Totes aquestes variables es van avaluar amb una escala d'11 punts, on el valor 0 significava «Totalment insatisfet/a» i el 10 «Totalment satisfet/a».

Escala de Felicitat global amb la vida (Fordyce, 1988) (HOL)

Es va incloure aquesta escala d'un únic ítem que avalua el grau de felicitat global, a partir d'una escala d'11 punts on el valor 0 significava «Extremadament infeliç» i el 10 «Extremadament feliç».

Escala abreujada de Satisfacció amb Àmbits de la Vida (Brief Student Life Satisfaction Scale «BMSLSS», Huebner, 1994)

L'escala inclou 6 ítems per explorar la satisfacció amb diferents àmbits de la vida: la satisfacció amb la família, amb els amics o les amigues, amb l'experiència com estudiant, amb un/a mateix/a, amb el lloc on es viu i amb la vida considerada globalment. Totes aquestes variables es van avaluar amb una escala d'11 punts, on el valor 0 significava «Pèssima» i el 10 «Formidable».

Valors aspirats

Mitjançant una llista d'opcions es van explorar els valors als quals aspiren en un futur els participants. Aquestes llistes han estat utilitzades en diverses investigacions anteriors per identificar l'estructura de les aspiracions de valor compartides entre els progenitors i els seus fills/es (Casas et al., 2003; 2009). Es va incloure una llista d'ítems tancats referents a valors dels nois i les noies quan tinguessin 21 anys. Es van estudiar 15 valors: la intel·ligència, la professió, la família, la simpatia, els diners, el poder, la imatge, la popularitat, l'amabilitat, les relacions amb les persones, les habilitats tècniques (pràctiques), les habilitats amb les persones, la força de voluntat, l'optimisme i el sentit de l'humor. Aquestes variables es van mesurar amb una escala d'11 punts, essent 0 «Gens» i 10 «Moltíssim».

Escala Multidimensional d'Autoconcepte AF5 (García i Musitu, 1999)

Es van incloure en els qüestionaris 30 ítems d'aquesta escala per avaluar l'autoestima, tenint en compte quatre dimensions. Les 4 dimensions eren:

- a. **Dimensió acadèmica.** En la qual hi figuraven els següents ítems: Sóc un o una bon/a estudiant; Els meus professors/es em consideren un bon treballador/a; Treballo molt a classe; Faig bé els treballs de l'escola/l'institut; Els meus mestres/professors/es m'aprecien; Els meus professors/es em consideren intel·ligent.
- b. **Dimensió Familiar:** Em sento estimat o estimada pels meus pares; Els meus pares em donen confiança; Em sento feliç a casa; La meva família m'ajudaria davant de qualsevol tipus de problemes; Sóc molt criticat o criticada a casa; La meva família està decebuda amb mi.
- c. **Dimensió Físic/Esport:** M'agrada com sóc físicament; Sóc bo o bona fent esport; Sóc una persona atractiva; Em busquen per fer activitats esportives; Tinc cura del meu físic; Em considero elegant.
- d. **Dimensió Social:** Aconseguixo amics/gues fàcilment; M'és difícil fer amics/gues; Sóc una persona amigable; Tinc molts amics o amigues; Els meus amics/gues m'aprecien; Em costa parlar amb desconeguts/des.
- e. **Dimensió emocional:** Moltes coses em posen nerviós; Em sento nerviós; M'espanto amb facilitat; Quan els adults em diuen alguna cosa em poso molt nerviós; Em poso nerviós quan em pregunta el mestre; Tinc por d'algunes coses.

Totes aquestes variables es van avaluar amb una escala d'11 punts, on el valor 0 significava «Mai» i el 10 «Sempre».

Adaptació abreujada de l'Escala d'Afectes Nuclears (Russell, 2003).

Es va incloure una versió abreujada d'onze ítems en la qual es va demanar als subjectes que indiquessin amb quin grau els diferents afectes presentats descrivien millor com se sentien quan pensaven en la seva vida en general. Es van explorar els següents afectes: actiu/va, amb energia; feliç; satisfet/a; afortunat/da; tranquil/la; estressat/da; trist/a; preocupat/da; entusiasmat/da i cansat/da. Totes aquestes variables es van avaluar amb una escala d'onze punts, on el valor 0 significava «De cap manera» i 10 «Molt clarament».

Escala de Suport Social Percebut (Social Support Appraisals (SSA) de Vaux et al., 1986).

Aquesta sub-escala es va aplicar per mesurar el suport social que perceben rebre de la seva família i amics o amigues. Aquesta escala consta de 23 ítems que exploren la percepció que tenen els nois i les noies del suport social que reben de la seva família, els seus amics i els altres en general. A efectes dels qüestionaris utilitzats en aquest estudi, se'ls va presentar únicament 14 ítems referents a família i amics. A saber:

- a. **Dimensió familiar:** La meva família es preocupa molt de mi; la meva família em té en alta estima; sóc realment admirat/da per la meva família; la meva família em té molt d'afecte (carinyo); els membres de la meva família confien en mi; la meva família em respecta realment; no em sento unit/da als membres de la meva família.
- b. **Dimensió dels amics/gues:** els meus amics em respecten; puc confiar en els meus amics; els meus amics no es preocupen pel meu benestar; sento forts vincles amb els meus amics; els meus amics es preocupen per mi; els meus amics i jo som molt importants els uns pels altres; els meus amics i jo hem fet molt els uns pels altres.

La puntuació anava de 0 a 10, corresponent 0 a la resposta «De cap manera» i 10 a «Molt clarament».

Escala d'Optimisme Vital (Life Orientation Test (LOT-R) Scheier, Carver i Bridges, 1994).

El concepte d'optimisme vital es defineix com les creences o les expectatives estables i generalitzades que a la vida succeiran esdeveniment positius (Scheier i Carver, 1985). L'escala d'optimisme vital avalua les diferències individuals entre optimisme i (versus) pessimisme. La versió revisada està formada per 10 ítems dels quals se n'han inclòs 6 en la present investigació: (1) en temps difícils espero que passin coses bones; (2) si em pot passar alguna cosa dolenta, estic segur que em passarà; (3) sempre sóc optimista quan penso en el meu futur; (4) poques vegades espero que les coses surtin com jo voldria; (5) quasi mai no confio que em passin coses bones; (6) en general, espero que em passin més coses bones que no pas dolentes. Les respostes s'ha avaluat a través d'una escala de 6 punts en la qual 0 significa «Totalment en desacord» i 5 «Totalment d'acord».

Qüestionari de temperament per a adolescents (Early Adolescent Temperament Questionnaire Revised (EATQ-R), Ellis i Rothbart, 2001).

Escala que consta de 64 ítems, valorats en una escala de 6 punts, essent 0 «Totalment en desacord» i 5 «Totalment d'acord», que permeten avaluar 10 dimensions temperamentals i 2 dimensions de comportament. El present estudi inclou només 25 ítems que configuren 5 dimensions temperamentals:

- a. **Control de l'activació.** Avalua la capacitat de desenvolupar una acció quan hi ha una forta tendència a evitar-la, a través dels següents 5 ítems: (1) em costa molt acabar les coses a temps; (2) faig alguna cosa per entretenir-me una estona abans de començar a fer els deures, fins i tot quan no ho hauria de fer; (3) acabo els deures abans de la data d'entrega; (4) si m'encarreguen una cosa difícil, intento començar-la de seguida; (5) em poso a fer els treballs quan s'apropa la data d'entrega.
- b. **Atenció.** Avalua la capacitat de focalitzar l'atenció i canviar-la quan es desitja a través dels següents ítems: (1) tinc facilitat per concentrar-me quan faig els deures; (2) em costa agafar el fil quan canvio d'una classe a una altra; (3) quan intento estudiar em costa ignorar el soroll de fons i concentrar-me; (4) tinc facilitat per estar pendent de coses diferents que passen al meu voltant; (5) acostumo a deixar les coses a mitges per fer-ne d'altres; (6) quan algú m'explica com fer alguna cosa m'hi fixo molt.
- c. **Control inhibitori.** Aquesta sub-escala avalua la capacitat de planificar i suprimir respostes poc adients a través dels ítems següents: (1) quan algú em demana que deixi de fer alguna cosa, puc deixar de fer-la fàcilment; (2) em costa no obrir els regals abans d'hora; (3) com més intento evitar de fer una cosa que no he de fer, més probable és que l'acabi fent; (4) em costa guardar un secret; (5) insisteixo en els meus plans i objectius.
- d. **Sensibilitat plaentera.** Consta de 5 ítems mitjançant els quals s'avalua la quantitat de plaer relacionat amb activitats o estímuls que impliquen baixa intensitat, ritme, complexitat, novetat i incongruència: (1) M'agrada contemplar els arbres i caminar entre ells; (2) m'agrada el so cruixent de les fulles a la tardor; (3) m'agrada sentir el vent a la cara; (4) m'agrada escoltar el cant dels ocells; (5) m'agrada mirar la forma dels núvols.
- e. **Sensibilitat perceptiva.** Permet la detecció o la consciència perceptiva d'estímuls de baixa intensitat provinents de l'entorn, a través dels 4 ítems que presentem a continuació: (1) m'adono fins

i tot dels canvis més petits que passen al meu voltant, com per exemple quan puja o baixa la llum d'una habitació; (2) m'adono de petits canvis que l'altra gent no veu; (3) m'adono molt dels sorolls; (4) puc saber si algú està empipat per la seva expressió.

Dels diferents instruments disponibles per avaluar la dimensió d'obertura a l'experiència, cap no s'ajusta al rang d'edat estudiat. És per això que s'ha optat per utilitzar les dimensions temperamentals de Sensibilitat Plaent (quantitat de plaer relacionat amb activitats o estímuls que impliquen baixa intensitat, ritme, complexitat, novetat i incongruència) i Sensibilitat Perceptiva (detecció o consciència perceptiva d'estímuls de baixa intensitat provinents de l'entorn) de l'EATQ-R (Ellis i Rothbart, 2001), com indicadors de l'obertura a l'experiència donat que els seus ítems reflecteixen amb més exactitud els aspectes inclosos en aquesta dimensió. A més, aquest instrument ha estat desenvolupat per utilitzar-lo específicament amb població de 9 a 15 anys d'edat.

Les persones amb obertura a l'experiència tenen, com a trets característics, que estan interessades tant pel món exterior com per l'interior i les seves vides estan enriquides per l'experiència. Consideren noves idees i valors no convencionals i experimenten de manera molt profunda tant les emocions positives com les negatives (Costa i McCrae, 1992).

Escala d'aspectes que poden ajudar a tenir una vida plenament satisfactòria (Casas et al., 2009).

Consta d'un llistat de 28 ítems (29 en el cas dels nois i les noies de 3r d'ESO) que han de ser valorats en funció de la importància que tenen per aconseguir una vida plenament satisfactòria. Són els següents: saber que molta gent m'estima; sentir que sóc una persona justa i honesta; tenir diners de sobres; saber que molta gent m'admira; estar convençut que la meua vida té un objectiu; estimar intensament; tenir experiències que em facin sentir viu/viva; actuar d'acord amb els meus ideals; valorar les petites coses de la vida diària; saber veure els aspectes positius de les persones que conec; valorar la natura; creure que hi ha alguna cosa més després de la mort; practicar una religió; estar en pau amb mi mateix; gaudir de moltes experiències intenses; no tenir por a estar sol/a; veure que produeixo coses; ser feliç; sentir que faig feliç els demés; passar-m'ho bé; tenir el que desitjo; fer tot el que vull; sentir que sóc una persona útil per als demés; tenir poder sobre els demés;

fer les coses ben fetes; deixar un bon record de mi; tenir experiències noves i sentir-me connectat/da a un ésser o poder superior. A banda d'aquests ítems es donava l'opció d'afegir altres aspectes que no havien estat enumerats en el llistat i que els participants podien considerar importants. Les respostes s'avaluaven amb una escala d'11 punts, essent 0 «Gens» i 10 «Moltíssim».

Tipologia autoatribuïda de consumidors de mitjans audiovisuals.

Aquesta escala pretenia avaluar l'autoatribució dels/les adolescents com a consumidors de cinc mitjans audiovisuals (la televisió, els videojocs, Internet, el telèfon mòbil i les xarxes socials). Les respostes es van mesurar amb una escala de 5 punts on 1 significava «No l'utilitzo mai o quasi mai» i 5 «Sóc molt alt/a consumidor/a».

Satisfacció amb el lloc de residència i el territori (Casas i Alabart, 2002).

Consta d'11 ítems que avaluen la satisfacció amb diferents aspectes relacionats amb el lloc de residència, a través d'una escala de 17 punts en la qual 0 significa «Totalment insatisfet/a» i 10 «Totalment satisfet/a». Els ítems són els següents: satisfacció amb la ciutat i el poble on vius, en general; amb la policia municipal del teu poble o ciutat; amb la biblioteca del teu poble o ciutat; amb els espais a l'aire lliure de què podeu gaudir els nens i les nenes al teu poble o ciutat; amb els serveis o les activitats que l'ajuntament organitza per als nens/es del teu poble o ciutat; amb el trànsit al teu poble o ciutat; amb l'estat dels carrers al teu poble o ciutat; amb la seguretat quan vas amb bicicleta al teu poble o ciutat; amb els parcs i les zones verdes del teu poble o ciutat; amb les persones que viuen a Catalunya; amb com t'atenen quan vas al metge al teu ambulatori; amb el transport públic del teu poble o ciutat; amb la vida a Catalunya; amb l'estat de la natura a Catalunya; amb les condicions de vida a Catalunya; amb el segur que és viure a Catalunya i amb el govern que tenim a Catalunya.

Valoració del qüestionari.

S'inclou 1 ítem en el qual es demana als participants que valorin quatre aspectes relacionats amb l'instrument de mesura: el qüestionari és massa llarg; és fàcil d'omplir, és avorrit i se'm pregunten coses que crec que són importants. Aquests quatre ítems son avaluats amb 3 opcions de resposta, essent 1 «D'acord», 2 «No ho sé» i 3 «En desacord».

B. ESCALES NOMÉS ALS QÜESTIONARIS D'ESO

Escala de Benestar Subjectiu (SWLS) (Diener, 1994).

Es van incloure els 5 ítems d'aquesta escala que exploraven aspectes relacionats amb el benestar psicològic. Els ítems eren els següents: (1) amb la majoria de les coses, la meua vida s'acosta al que jo vull que sigui; (2) les coses de la meua vida són excel·lents; (3) estic content/a amb la meua vida; (4) fins a ara, he aconseguit les coses importants que vull a la vida; i (5) si tornés a néixer, voldria tenir la mateixa vida. Totes aquestes variables es van avaluar amb una escala de 10 punts, on el valor 0 significava «No, de cap manera» i 10 «Sí, del tot».

Escala de Mindfulness (Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM), de Greco, Baer i Smith, 2011).

El Mindfulness o atenció plena es defineix com un estat de consciència que implica parar atenció conscient a la pròpia experiència i l'acceptació de l'experiència present (Brown i Ryan, 2003). Mindfulness és «mantenir l'atenció d'una manera particular, és a dir, centrar l'atenció en el moment present i sense jutjar-lo» (Kabat-Zinn, 1994). Aquesta definició implica la presència de tres axiomes: intencionalitat, parar atenció i actitud (el com) (Shapiro, Carlson, Astin i Freedman, 2006).

La CAMM és una escala dissenyada per mesurar el mindfulness en nens/es i adolescents que consta de 10 ítems, valorats en una escala de 6 punts en la qual 0 significa «Totalment en desacord» i 5 «Totalment d'acord». Els ítems són els següents: (1) em sento malament per tenir sentiments que no tenen sentit; (2) a l'escola vaig de classe a classe sense adonar-me del que faig; (3) miro d'estar sempre ocupat/da, així no m'adono dels meus pensaments o sentiments; (4) em dic a mi mateix/a que no hauria de sentir-me de la manera com em sento; (5) allunyo pensaments que no m'agraden; (6) em resulta molt difícil parar atenció només a una cosa a la vegada; (7) penso en coses del passat enlloc de pensar en coses que estan passant ara; (8) em sento malament amb mi mateix/a per tenir certs pensaments; (9) crec que alguns dels meus sentiments són dolents i que no els hauria de tenir; (10) em nego a tenir sentiments que no m'agraden.

Escala de Creences Bàsiques sobre el Món (World Assumption Scales (WAR), de Janoff-Bulman, 1989).

Està formada per 16 ítems que analitzen una sèrie de creences bàsiques sobre el món, agrupades en 3 dimensions. Aquests ítems són avaluats amb una escala d'11 punts, en la que el valor 0 significa «Mai» i 10 «Sempre».

1. **Dimensió de benevolència del món:** Aquesta dimensió està formada per dues sub-escalaes: (a) benevolència del món; i (b) benevolència del món social.
2. **Dimensió visió positiva del Jo:** Formada per tres sub-escalaes. (a) autoestima; (b) autocontrol; i (c) bona sort.
3. **Dimensió de sentit, predicció i control:** Composta de 3 sub-escalaes. (a) món just; (b) atzar; i (c) control

C. ESCALES NOMÉS ALS QÜESTIONARIS DE 3R D'ESO

Escala d'Aspiracions (Aspiration Index, Kasser i Ryan, 1996).

L'escala d'aspiracions classifica les aspiracions com a extrínseques o intrínseques en funció de com s'han avaluat els 35 ítems que conté. Els ítems s'agrupen en diverses categories: riquesa, fama, imatge, creixement personal, relacions, comunitat i salut. Per poder classificar les aspiracions es formula la pregunta següent: Imagina que ja tens 21 anys: Com serà d'important per a tu aconseguir les coses següents? En el present estudi s'han seleccionat els 12 ítems que presentem a continuació: (1) tenir els diners suficients per comprar el que vulguis; (2) tenir un treball ben remunerat; (3) posseir coses cares; (4) seguir la moda de roba i pentinats; (5) aconseguir el look que desitjo; (6) ser admirat per molta gent; (7) que el meu nom sigui conegut per molta gent diferent; (8) tenir creences espirituals que donin sentit al món; (9) que la meua vida i les meves accions siguin coherents amb les meves creences espirituals; (10) sentir-me segur i protegit; (11) no preocupar-me de les coses dolentes que poden passar; (12) tenir cobertes les necessitats bàsiques: alimentació, habitatge i roba. Les respostes es van avaluar a través d'una escala d'11 punts, en la qual 1 significa «Gens» i 10 «Moltíssim».

Elements que contribueixen al benestar personal (Diener et al., 2010)

Consta de 8 ítems, valorats en una escala d'11 punts en la qual 0 significa «Totalment en desacord» i 10 «Totalment d'acord», que contribueixen al benestar personal: (1) tinc una vida amb sentit i significat; (2) les meves relacions socials em resulten gratificants i rebo suport; (3) estic interessat/da i involucrat/da (implicat/da) en les meves activitats de cada dia; (4) contribueixo activament a la felicitat i el benestar de les altres persones; (5) sóc capaç i competent en les activitats que són importants per a mi; (6) sóc una bona persona i visc una bona vida; (7) sóc optimista davant del futur; (8) la gent em respecta.

Annex 2.
Recollida de dades mitjançant
qüestionaris: Taules

Taula 4. Puntuacions mitjanes de la satisfacció en diferents àmbits i amb la vida globalment

Satisfacció amb...	5è E. Primària		6è E. Primària		1r ESO		2n ESO		3r ESO						
	Nens	Total	Nens	Total	Nois	Total	Nois	Total	Nois	Total					
les coses que té	9,22	9,40	9,32	9,04	9,32	9,17	9,02	8,76	8,88	8,63	8,31	8,45	8,22	7,90	8,05
la seva salut	9,09	9,14	9,12	9,09	9,40	9,22	9,20	9,12	9,16	8,73	8,51	8,60	8,61	8,14	8,39*
les coses en què vol ser bo	8,12	8,91	8,56*	8,66	8,54	8,61	8,66	8,64	8,66	8,10	8,10	8,10	7,92	7,77	7,84
les coses que faig fora de casa	8,60	9,07	8,86*	8,53	8,85	8,67									
els grups de gent dels quals en formes part							9,18	8,93	9,04	8,65	8,98	8,84	8,84	8,63	8,77
la relació que manté amb les persones que coneix	9,10	9,43	9,29	9,29	9,50	9,39	8,94	8,93	8,94	8,41	8,83	8,65*	8,18	8,18	8,18
la seguretat	8,37	8,94	8,68*	8,45	8,91	8,65	8,70	7,93	8,28*	8,17	7,44	7,75*	7,88	6,80	7,28*
el que li pot passar en un futur	7,76	8,29	8,06	8,12	8,45	8,26	8,58	8,19	8,37*	8,09	7,57	7,79	7,22	7,09	7,15
si mateix	8,91	9,17	9,06	8,87	9,04	8,95	9,16	8,60	8,86*	8,71	8,13	8,38*	8,55	7,63	8,04*
els aprenentatges	9,09	9,43	9,28	9,07	9,10	9,08	8,78	8,72	8,75	7,85	8,22	8,06	8,24	7,96	8,08
les relacions amb els/les companys/es de curs	8,97	9,05	9,01	9,27	9,05	9,17	8,93	8,89	8,91	8,57	8,37	8,45	8,34	8,16	8,24
la relació amb els/les mestres	8,33	9,06	8,74*	8,29	9,29	8,74*	7,85	8,09	8,16	7,12	7,81	7,52*	6,86	7,34	7,13
el centre on estudia, en general	8,84	9,35	9,13*	8,47	9,31	8,85*									
la teva vida d'estudiant							8,34	8,08	8,20	7,20	7,64	7,45	7,00	6,98	6,99
les coses que has aconseguit amb els estudis							8,30	8,38	8,35	7,57	7,74	7,67	7,07	7,31	7,20
com utilitzes el temps							8,35	8,08	8,20	8,03	7,59	7,78	7,56	7,33	7,43
el món que t'ha tocat viure							8,97	8,99	8,99	8,51	8,35	8,42	7,70	7,63	7,66
tot el que t'envolta							8,58	8,76	8,68	8,12	8,12	8,12	7,76	7,64	7,69
la vida sentimental													6,99	7,31	7,17
les relacions amb el pare	8,64	9,45	9,09*	9,41	8,92	9,19*	8,94	8,47	8,69	8,80	8,06	8,37*	8,33	7,32	7,78*
les relacions amb la mare	9,38	9,75	9,59*	9,49	9,69	9,58	9,42	9,25	9,32	9,00	8,74	8,85	8,74	8,39	8,55
les relacions amb les persones amb què viu	9,03	9,48	9,28*	9,03	9,49	9,24*	9,33	8,96	9,13*	8,80	8,85	8,83	8,44	8,27	8,34
les relacions amb els amics/gües	9,20	9,31	9,26	9,34	9,32	9,33	9,24	9,27	9,27	8,61	9,04	8,86	8,91	8,83	8,86
les persones de tota la teva família							9,39	9,07	9,22*	8,83	8,89	8,86	8,57	8,19	8,36
les relacions veïnals	8,08	8,55	8,34	8,03	8,64	8,30	8,21	8,40	8,32	7,74	8,05	7,92	7,16	7,40	7,29
la teva aparença							8,51	8,25	8,37	7,98	7,57	7,74	7,80	7,22	7,48*
els diners de què disposes							8,26	8,32	8,30	8,02	7,90	7,95	7,30	6,92	7,09
la teva espiritualitat															
com es diverteix	9,52	9,61	9,57	9,49	9,61	9,54	9,54	9,26	9,39	9,04	9,03	9,04	8,81	8,69	8,74
el cos	8,75	8,86	8,81	8,64	8,75	8,69	8,70	8,13	8,40*	8,03	6,78	7,32*	7,91	6,58	7,17*
com de plena de sentit està la teva vida							9,42	8,07	8,68*	9,01	7,31	8,06*	8,48	6,70	7,49*
els esports que practica	9,20	9,07	9,13	9,26	8,84	9,07	9,42	8,07	8,68*	9,01	7,31	8,06*	8,48	6,70	7,49*
la teva religió													5,11	6,12	5,72
la manera d'utilitzar el temps lliure							8,95	8,36	8,63*	8,80	7,99	8,34*	8,22	7,79	7,98
les seves mascotes	6,76	8,56	7,78*	7,63	8,46	8,01	8,21	8,16	8,19	7,60	8,27	7,98	7,44	6,78	7,07

* Diferències estadísticament significatives

Taula 6. Afectes nuclears

Et sents...	5è E. Primària		6è E. Primària		1r ESO		2n ESO		3r ESO						
	Nens	Nenes	Total	Nens	Nenes	Total	Nois	Noies	Total	Nois	Noies	Total			
...actiu/va, amb energia?	8,93	9,08	9,02	8,66	8,79	8,72	8,88	8,38	8,50*	8,53	7,83	8,12*	8,47	7,56	7,97*
...feliç?	9,35	9,60	9,49	9,21	9,64	9,40*	9,40	8,99	9,17*	8,75	8,36	8,52	8,51	8,15	8,31
...satisfet/a?	8,51	9,19	8,90*	8,85	9,08	8,95	8,92	8,63	8,76	8,50	7,98	8,20*	8,23	7,76	7,97*
...afortunat/da?	8,40	9,03	8,76*	8,72	9,01	8,85	8,61	8,58	8,59	8,53	8,28	8,39	8,27	7,98	8,11
...tranquil/lat?	7,19	7,65	7,45	7,08	7,46	7,25	7,31	6,89	7,07	7,24	6,66	6,90	6,93	7,03	6,99
...estressat/da?	3,78	3,78	3,78	4,09	3,66	3,90	3,24	4,25	3,80*	4,66	5,07	4,90	4,48	5,91	5,27*
...trist/a?	2,92	2,60	2,74	1,57	2,16	1,82	2,17	2,49	2,35	2,68	3,35	3,07	2,79	4,08	3,50*
...preocupat/da?	3,58	4,04	3,84	2,57	2,85	2,69	3,40	3,66	3,55	4,08	4,28	4,20	3,71	5,11	4,49*
...entusiasmat/da?	7,29	8,06	7,72	6,93	7,75	7,30	7,86	7,10	7,44*	7,40	7,48	7,45	7,37	7,05	7,19
...cansat/da?	4,26	4,22	4,24	3,24	3,58	3,39	4,21	4,11	4,15	4,02	4,35	4,21	4,03	5,08	4,61*
...avorrit/da?	3,87	3,19	3,48	2,59	2,62	2,60	3,27	3,26	3,27	3,71	3,37	3,51	3,61	3,69	3,66

* Diferències estadísticament significatives

Taula 9. Creences bàsiques sobre el món

	1r ESO		2n ESO		3r ESO	
	Nois	Noies	Nois	Noies	Nois	Noies
La desgràcia és menys probable entre la gent honrada	7,21	7,05	7,12	6,83	6,47	6,09*
Els successos negatius es distribueixen a l'atzar entre la gent	6,05	5,22	5,58	5,93	5,99	5,80
En el món hi succeeixen moltes més coses bones que dolentes	6,61	6,38	6,48	5,82	6,14	5,69
Generalment la gent obté el que es mereix	7,02	7,07	7,05	6,69	6,92	6,40
En el fons sóc una persona amb sort, afortunada	8,52	8,44	8,48	8,33	8,12	7,52
Les desgràcies de la gent són causades pels seus propis errors	6,96	6,70	6,81	6,40	6,58	6,33
La gent no es preocupa del que els succeeix als altres	6,51	6,13	6,30	6,60	6,55	6,53*
La vida està massa plena d'incerteses a causa de l'atzar	7,50	7,08	7,26	7,31	7,34	6,38
Gairebé sempre realitzo un esforç per prevenir les coses dolentes que em poden succeir	8,22	7,13	7,60*	7,63	7,29	7,08
Tinc una baixa opinió de mi mateix/a	4,33	4,62	4,49	5,13	4,79	4,96
Mitjançant les nostres accions podem prevenir les coses dolentes que ens poden succeir	7,34	6,86	7,07	6,94	6,72	6,66
La gent és bàsicament bona i agradable	7,05	6,90	6,97	6,33	6,52	5,92
Generalment procuro obtenir el millor per a mi	8,41	8,28	8,34	8,16	8,01	7,57*
Estic molt satisfet/a de com de bona persona sóc	8,77	8,57	8,66	7,98	7,99	7,72
Si observes el món detingudament, veuràs que és ple de bondat	7,24	7,23	7,23	6,42	6,64	5,67
Sóc més afortunat/da que la resta de la gent	6,44	5,68	6,01*	6,40	5,55	5,35

* Diferències estadísticament significatives

Taula II. Escala d'Aspiracions

	3r d'ESO		
	Nois	Noies	Total
Tenir els diners suficients per comprar el que vulguis	8,17	8,20	8,19
Tenir un treball ben pagat	9,08	8,95	9,01
Posseir coses cares	6,69	5,75	6,17*
Seguir la moda de roba i pentinats	6,34	6,67	6,52
Aconseguir el <i>look</i> que desitjo	7,47	7,74	7,62
Ser admirat per molta gent	7,15	6,63	6,86
Que el meu nom sigui conegut per molta gent diferent	7,10	6,15	6,57*
Tenir creences espirituals que donin sentit al món	3,93	4,23	4,10
Que la meua vida i les meves accions siguin coherents amb les meves creences espirituals	4,33	4,55	4,45
Sentir-me segur i protegit	8,54	8,89	8,73
No preocupar-me de les coses dolentes que poden passar	7,41	6,82	7,08
Tenir cobertes les necessitats bàsiques: alimentació, habitatge i roba	9,34	9,42	9,39

* Diferències estadísticament significatives

Taula 12. Satisfacció amb diferents aspectes del lloc de residència i amb el territori

Satisfacció amb...	5è E. Primària		6è E. Primària		1r ESO		2n ESO		3r ESO			
	Nens	Total	Nens	Total	Nois	Notes	Nois	Notes	Nois	Notes		
la ciutat o poble on vius, en general	9,04	8,84	8,59	9,14	8,83	8,90	8,90	8,90	8,39	8,53	7,23	7,17*
com l'atmenen quan vas al mèdge al teu ambulatori						8,66	8,39	8,51	7,68	7,93	7,83	6,92
el transport públic del teu poble o ciutat						7,30	7,81	7,59	7,16	7,35	7,27	5,99
la policia municipal del teu poble o ciutat	7,61	8,33	7,38	8,03	7,68	7,22	7,88	7,60	6,62	6,97	6,83	4,99
la biblioteca del teu poble o ciutat	7,80	8,51	7,85	8,08	7,96	7,33	7,93	7,66	7,10	7,71	7,47	5,54
els espais a l'aire lliure de que podeu gaudir els nens/es al teu poble o ciutat	8,39	8,99	7,97	8,49	8,20	8,30	8,20	8,24	7,78	7,62	7,69	6,03
els serveis o activitats que l'ajuntament organitza per als nens i les nenes del teu poble/ciutat	8,10	8,64	7,73	8,54	8,09*	7,46	7,23	7,33	7,12	6,53	6,78	5,63
el trànsit al teu poble o ciutat	7,49	7,58	6,94	6,56	6,77	7,08	7,25	7,17	7,40	6,76	7,02	6,05
l'estat dels carrers al teu poble o ciutat	7,30	7,85	7,10	7,70	7,37	7,55	7,59	7,57	7,55	7,00	7,23	5,73
la seguretat quan vas amb bicicleta al teu poble/ ciutat	8,46	8,08	8,20	8,13	8,16	7,68	7,64	7,66	7,54	6,92	7,17	6,46
els parcs i les zones verdes del teu poble o ciutat	8,40	8,61	8,17	8,51	8,32	7,79	7,70	7,74	7,49	7,38	7,42	6,19
la vida a Catalunya						8,75	8,79	8,78	8,01	8,09	8,06	7,24
les persones que viuen a Catalunya	8,26	9,01	8,79	8,82	8,80	8,34	8,34	8,34	7,69	8,00	7,87	7,33
l'estat de la natura a Catalunya						8,61	8,49	8,54	8,3	7,99	8,12	7,46
com de segur és viure a Catalunya												7,39
el govern que tenim a Catalunya												6,01
												5,52
												5,73

* Diferències estadísticament significatives

Taula 13. Elements que contribueixen al benestar endemònic

	3r d'ESO	
Tinc una vida amb sentit i significat	7,87	7,52
Les meves relacions socials em resulten gratificants i rebo suport	7,62	7,39
Estic interessat/da i involucrat/da en les meves activitats de cada dia	7,72	7,47
Contribueixo activament a la felicitat i el benestar de les altres persones	7,63	7,74
Sóc capaç i competent en les activitats que són importants per a mi	7,91	7,83
Sóc una bona persona i visc una bona vida	8,17	7,85
Sóc optimista davant del futur	7,90	7,68
La gent em respecta	7,66	7,60

Taula 14. Aspectes que tenen importància per tenir una vida plenament satisfactòria

Importància de...	5è E. Primària		6è E. Primària		1r ESO		2n ESO		3r ESO	
	Nens	Total	Nens	Total	Nois	Total	Nois	Total	Nois	Total
saber que molta gent m'estima	8,78	8,95	8,78	8,93	8,94	9,02	8,99	8,83*	8,32	8,50
sentir que sóc una persona justa i honesta	8,40	8,90	8,68	8,96	8,99	8,72	8,84	8,51	8,56	8,59
tenir diners de sobres	6,34	6,16	6,24	6,28	6,07	6,19	6,69*	6,13	6,69*	6,86*
saber que molta gent m'admira	7,02	7,29	7,17	7,15	6,50	6,87	7,76	7,99	7,31	6,47
estar convençut que la meua vida té un objectiu	8,69	8,74	8,72	8,89	9,14	9,00	9,19	9,06	8,71	8,44
estimar intensament	7,82	8,78	8,36*	8,71	8,85	8,77	8,99	9,08	8,33	8,68
tenir experiències que em facin sentir viu/va	9,07	9,21	9,15	9,25	9,09	9,24	9,16	8,49	8,85	8,70
actuar d'acord amb els meus ideals	8,47	8,83	8,67	8,64	8,82	8,72	8,84	8,64	8,12	8,01
apreciar les petites coses de la vida	8,52	9,02	8,80	8,52	8,70	8,60	8,56	8,71	8,64	8,30
saber veure els aspectes positius de les persones que conec	8,85	9,08	8,98	8,73	9,01	8,85	8,97	8,97	8,25	8,82
apreciar la natura	8,79	9,06	8,94	8,62	8,63	8,62	8,70	8,35	8,22	7,98
sentir-me connectat/da a un ésser superior										
creure que hi ha alguna cosa més després de la mort	6,72	6,84	6,79	6,70	6,15	6,46	7,47	6,50	6,12	6,45
practicar una religió	4,67	6,08	5,45*	4,49	4,97	4,70	4,32	4,08	4,32	4,75
estar en pau amb mi mateix	8,18	9,41	8,87*	8,52	8,67	8,59	8,50	8,32	8,40	7,98
gaudir de moltes experiències intenses	8,42	9,00	8,74*	8,85	9,00	8,91	8,75	8,68	8,71	8,54
no tenir por a estar sol/a	6,96	7,11	7,05	7,19	7,06	7,13	7,74	6,75	7,19*	7,39
veure que produeixo coses	7,57	7,28	7,40	7,89	8,20	8,02	8,78	7,85	8,26*	7,56
ser feliç	9,53	9,71	9,63	9,46	9,63	9,53	9,51	9,70	9,62	9,15
sentir que faig feliç els demés	9,07	9,40	9,26	8,87	9,44	9,12*	9,45	9,37	9,41	8,91
passar-m'ho bé	9,57	9,58	9,57	9,70	9,47	9,60	9,36	9,53	9,45	9,06
tenir el que desitjo	8,76	8,37	8,53	8,03	7,89	7,97	8,53	8,37	8,44	8,26
fer tot el que vull	7,78	7,12	7,41	6,55	6,81	6,67	8,22	7,61	7,88*	8,07
sentir que sóc una persona útil per als demés	8,17	8,30	8,24	8,33	8,20	8,27	8,90	8,71	8,79	8,14
tenir poder sobre els demés	5,13	4,95	5,03	4,04	4,59	4,28	5,55	5,47	5,50	6,31
fer les coses ben fetes	8,80	9,17	9,01	9,24	9,20	9,22	9,00	8,94	8,97	8,44
deixar un bon record de mi	9,01	9,39	9,22	9,36	9,58	9,45	9,32	9,32	9,32	8,72
tenir experiències noves	9,17	9,37	9,27	9,32	9,32	9,32	9,27	9,37	9,33	8,99

* Diferències estadísticament significatives

Taula 15.- Valoració del qüestionari (%)

El qüestionari és...	5è E. Primària			6è E. Primària			1r ESO			2n ESO			3r ESO			
	(%) D'acord	(%) No ho sé	(%) En desacord	(%) D'acord	(%) No ho sé	(%) En desacord	(%) D'acord	(%) No ho sé	(%) En desacord	(%) D'acord	(%) No ho sé	(%) En desacord	(%) D'acord	(%) No ho sé	(%) En desacord	
...massa llarg	Noi	45,2	23,8	31	41,8	25,3	33	67,3	17,7	15	72	15,9	12,2	73,8	15	11,2
	Noia	38,7	34	27,4	51,4	20	28,6	64,4	21,9	13,7	49,2	26,7	24,2	60,6	17,4	22
	Total	41,6	29,5	28,9	46	23	31,1	65,6	20,1	14,3	58,4	22,3	19,3	66,5	16,3	17,2
...fàcil d'omplir	Noi	75	10,7	14,3	71,1	8,5	19,1	69,9	16,8	13,3	60,5	25,9	13,6	66,4	20,6	13,1
	Noia	73,1	13	13,9	72,2	19,4	8,3	63,7	20,5	15,8	68,1	24,4	7,6	72	19,7	8,3
	Total	74	12	14,1	71,6	13,6	14,8	66,4	18,9	14,7	65	25	10	69,5	20,1	10,5
...avorrit	Noi	7,3	20,7	72	13,8	19,1	62,8	20,5	30,4	49,1	38,3	24,7	37	38,3	25,2	36,4
	Noia	10,2	19,4	70,4	8,6	15,7	75,7	10,9	28,6	60,5	6,8	26,3	66,9	15,9	27,3	56,8
	Total	8,9	20	71,1	11,9	18,1	70	15,1	29,3	55,6	19,6	25,6	54,8	25,9	26,4	47,7
Se'm pregunten coses importants	Noi	71,1	20,5	8,4	75,6	12,2	12,2	74,3	15	10,6	61	22	17,1	57,9	35,5	6,5
	Noia	67,6	21,3	11,1	62	32,4	5,6	66	24,6	9,5	70,9	20,5	8,5	67,9	23,7	8,4
	Total	69,1	20,9	9,9	69,6	21,1	9,3	69,6	20,4	10	66,8	21,1	12,1	63,4	29,0	7,6

Annex 3.
Recollida de dades mitjançant
entrevistes: Taules

Taula 16. Relació entre el benestar i diferents factors materials, segons la perspectiva de nois i noies

Tipus entrevista	Temes	Aspectes	Nois i noies amb puntuacions prèvies en benestar ALTES Per cobrir necessitats	Nois i noies amb puntuacions prèvies en benestar BAIxes No són importants	
5è i 6è E. primària 1r i 2n ESO 3r ESO 5è i 6è E. primària 1r i 2n ESO 3r ESO 5è i 6è E. primària 3r ESO 5è i 6è E. primària 1r i 2n ESO 3r ESO	Diners	No coincideix	Per cobrir necessitats	No són importants	
		Coincideix	-	Condiciona les relacions amb els demés	
		Coincideix	No tenir-ne implica no poder tenir el que necessites	No és important	
	Poder	No coincideix	Depèn de cada persona	Condiciona les relacions amb els demés	Beneficis en l'àmbit laboral
		Coincideix	Condiciona les relacions amb els demés	No és important	No és important
		Coincideix	No és important	No és important	Condiciona les relacions amb els demés
	Aparença física	No coincideix	No és important	L'acceptació porta benestar	-
		Coincideix	Condiciona les relacions amb els demés	-	Condiciona les relacions amb els demés
		No coincideix	-	-	-
	Popularitat	Coincideix	No és important	No és important (1r)	-
		No coincideix	No és important	-	-
		No coincideix	No és important (5è) Sí que és important (6è)	No és important	-
La manera com els veuen els altres	Coincideix	-	Influeix molt	-	
	No coincideix	-	-	Condiciona les relacions amb els demés	
	Coincideix	Les utilitzen molt per estar amics i fer deures	Alguns prefereixen els amics	Les utilitzen molt per jugar Reduir temps d'ús	
Tecnologies	Coincideix	Utilitzen molt	Habilitat d'utilitzar moltes tecnologies a l'hora	-	
	Coincideix	Les utilitzen per fer deures i treballs	Les utilitzen per connectar-se amb els amics	Les utilitzen per jugar Han de reduir hores d'ús	
	No coincideix	-	-	-	
5è i 6è E. primària 1r i 2n ESO 3r ESO 5è i 6è E. primària 1r i 2n ESO 3r ESO	Diners	No coincideix	Necessaris per assolir objectius	Nois i noies amb puntuacions prèvies en optimitisme vital i obertura a l'experiència ALTES	
		No coincideix	Condiciona les relacions amb els demés	Beneficis a l'àmbit laboral	No són importants
		No coincideix	Es important	No és important	Beneficis a l'àmbit laboral No és important
	Aparença física	Coincideix	Sí, vol dir estar en forma	Es important	L'acceptació aporta benestar
		No coincideix	-	Es important	-
		No coincideix	Condiciona les relacions amb els demés	-	Per alguns no és important
	Manera com els veuen els altres	Coincideix	Les utilitzen molt	Alguns prefereixen amics	Utilitzen molt les xarxes socials i per fer deures de l'institut
		No coincideix	Alguns prefereixen amics	Escollar música i navegar	-
		No coincideix	-	-	-

Taula 17. Relació entre el benestar i els diferents factors relacionals, segons la perspectiva de nois i noies

	Tipus entrevista	Temes	Aspectes	Nois i noies amb puntuacions prèvies en benestar ALTES	Nois i noies amb puntuacions prèvies en benestar BAIXES
5è i 6è E. primària	Grupal	Tenir prou temps per fer el que es desitja	Coincidents	No influeix en el benestar	Nois i noies amb puntuacions prèvies en benestar BAIXES
1r i 2n ESO	Grupal		No coincideix	No disposen de temps Relacionat amb benestar La manca de temps estressa	Alguns disposen de prou temps
3r ESO	Grupal		No coincideix	No coincideix	-
5è i 6è E. primària	Grupal	Implicar-se en projectes	No coincideix	És important pel benestar Tenen experiència	-
1r i 2n ESO	Grupal		Coincidents	Tenen experiència	-
3r ESO	Grupal	Tenir experiències noves	No coincideix	Aportia benestar si ho vols fer	Relació amb benestar
5è i 6è E. primària	Grupal		No coincideix	Aportia benestar	-
1r i 2n ESO	Grupal		Coincidents	Relació amb benestar	-
3r ESO	Grupal		No coincideix	Aprenentatge i alicient a la vida	Tenen més records de la vida
5è i 6è E. primària	Grupal		Coincidents	Relació amb benestar Aportia conèixer gent nova	-
1r i 2n ESO	Grupal	Ajudar als altres	No coincideix	Aporta diversió	Aporta poder escollir, més tolerància
3r ESO	Grupal		No coincideix	Aporta benestar Sense la vida seria avorrida	-
5è i 6è E. primària	Grupal	Cooperar en projectes de voluntariat	Coincidents	Relació amb benestar Experiència ajudar als amics	Relació amb benestar
1r i 2n ESO	Grupal		Coincidents	Experiència ajudar als amics Puja l'autoestima	-
3r ESO	Grupal		No coincideix	Experiència ajudar als amics, família i tasques domèstiques	Relació amb benestar
5è i 6è E. primària	Grupal	Cooperar en projectes de voluntariat	Coincidents	Relació amb ajuda als demés	-
1r i 2n ESO	Grupal		Coincidents	Experiència col·laborar campanyes Relació amb ajuda als demés	-
3r ESO	Grupal		No coincideix	Relació amb benestar	Relació amb benestar

Taula 17 continuació

		Nois i noies amb puntuacions prèvies en optimisme vital i obertura a l'experiència ALTES	Nois i noies amb puntuacions prèvies en optimisme vital i obertura a l'experiència BAKES
3r ESO	Individual	Coincidents	No tenen prou temps
	Individual	No Coincidents	Influeix en el benestar
	Individual	Coincidents	Relació amb benestar
	Individual	No coincideix	Aporta diversió
	Individual	Coincidents	Relació amb benestar
	Individual	No coincideix	Fa feliç veure la gent feliç
3r ESO	Individual	Coincidents	Relació amb benestar
	Individual	No Coincidents	Experiència en cooperació
	Individual	Coincidents	Relació amb benestar
	Individual	No Coincidents	Experiència en cooperació
	Individual	Coincidents	Relació amb benestar
	Individual	No Coincidents	Experiència en cooperació

Taula 18. Relació entre el benestar i diferents factors de personalitat, segons la perspectiva de nois i noies

Tipus entrevista	Temes	Aspectes	Nois i noies amb puntuacions prèvies en benestar ALTES	Nois i noies amb puntuacions prèvies en benestar BAIXES
5è i 6è E. primària	Sentir-se segur amb un mateix	No Coincidents	Important pel benestar	-
1r i 2n ESO		No coincideix	Ajuda a aconseguir les coses que volen	Ajuda a prendre decisions
3r ESO		Coincidents	Important pel benestar	-
5è i 6è E. primària	Sentir-se segur amb les coses que us envolten	No Coincidents	-	Aconseguir les coses que volem
1r i 2n ESO		No Coincidents	-	No és important
3r ESO		No Coincidents	Important sentir-nos segurs amb els amics i família	És important no tenir por de les coses
5è i 6è E. primària	Sentir-se segur amb el futur	Coincidents	-	-
1r i 2n ESO		Coincidents	És important No se senten segurs	És important
3r ESO		No Coincidents	Fa estar més motivat Tenen seguretat en el futur	No tenen seguretat perquè el món va molt malament
5è i 6è E. primària	Sentir-se lliure	No Coincidents	-	Important pel benestar
1r i 2n ESO		Coincidents	Relacionat amb benestar	-
3r ESO		No Coincidents	-	Se senten lliures
5è i 6è E. primària	Poder escollir i decidir les coses que us afecten	No Coincidents	Significa poder-se expressar No llibertat la sentir malament	-
1r i 2n ESO		No coincideix	Significa poder expressar opinions	Relacionat amb benestar No llibertat se senten atrapats
3r ESO		No Coincidents	-	Important pel benestar, però quan siguin més grans
5è i 6è E. primària	Ser optimista o ser pessimista	No Coincidents	-	Es important i se senten malament quan no ho poden fer
1r i 2n ESO		No Coincidents	Significa escollir, triar el que volen i que els respectin	-
3r ESO		Coincidents	Benestar és equilibri entre optimisme i pessimisme	-
5è i 6è E. primària	Ser optimista o ser pessimista	Coincidents	Important pel benestar	-
1r i 2n ESO		No Coincidents	Pessimisme condiciona que les coses vagin malament	Pessimisme no deixa veure el que va bé a la vida
3r ESO		Coincidents	Important pel benestar	-
		No Coincidents	Ser realista i saber el que pot ser i no pot ser	-

Taula 18 continuació

		Nois i noies amb puntuacions prèvies en optimisme vital i obertura a l'experiència ALTES		Nois i noies amb puntuacions prèvies en optimisme vital i obertura a l'experiència BAIxes		
3r ESO	Individual	Sentir-se segur amb un mateix	No Coincidents	Ajuda a tenir objectius, no tenir por i millorar les relacions amb els demés	Ajuda a aconseguir el que volem	
	Individual	Sentir-se segur amb les coses que us envolten	No Coincidents	Implica rebre suport de les persones properes	-	
	Individual	Sentir-se segur amb el futur	Coincidents	Ajuda a esforçar-se per assolir objectius		
	Individual	Sentir-se lliure	Coincidents	No se senten massa lliures		
	Individual	Poder escollir i decidir les coses que us afecten	No Coincidents	Dóna energia i ganes de fer coses		
	Individual	Ser optimista o ser pessimista	No Coincidents	Poder decidir i que els respectin els fa sentir bé	-	

Taula 19. Relació entre el benestar i diferents factors eudemònics, segons la perspectiva de nois i noies

Tipus entrevista	Temes	Aspectes	Nois i noies amb puntuacions prèvies en benestar ALTES	Nois i noies amb puntuacions prèvies en benestar BAIXES
5è i 6è E. primària	La vida plena de sentit	Coincidents	Relacionat amb el benestar	Nois i noies amb puntuacions prèvies en benestar BAIXES
Grupal		No coincideix	Dóna sentit: que agradi la vida que es porta i compartir la vida	Dóna sentit: ser acceptat pels demés
Grupal		No coincideix	Relacionat amb benestar Dóna sentit: relacions família i amics	-
3r ESO	Objectius vitals	Coincidents	Dóna sentit: les relacions amb la família i amics i tenir objectius	-
Grupal		No coincideix	-	Dóna sentit: l'esforç
Grupal		No coincideix	Ajuden a tenir direcció a la vida No assolir-los porta malestar	Motiva per actuar i esforçar-se Objectius: estudis en el futur
3r ESO	El que es pensa sobre les persones	Coincidents	Objectius: estudis	Dóna direcció a la vida. No assolir-los porta malestar
Grupal		No coincideix	Objectius: treball en el futur	-
Grupal		Coincidents	Implica actuar	-
3r ESO	El fet de pensar que portes bé la teva pròpia vida	No coincideix	Objectius: Treball i família pròpia	Notenir-ne implica sensació d'estar perdut
Grupal		Coincidents	Relacionat amb el benestar	-
Grupal		No coincideix	Vinculat amb l'aparença física	Pot portar a judicis erronis
3r ESO	El fet de sentir-se sol al món	Coincidents	Important la confiança amb els demés	-
Grupal		No coincideix	Relacionat amb el benestar	No relacionat amb el benestar
Grupal		Coincidents	Món injust	-
3r ESO	El fet de pensar que portes bé la teva pròpia vida	No coincideix	A les persones honrades no surten bé les coses	Les persones poc honrades tenen molts diners
Grupal		No coincideix	Món injust	Les coses surten per l'esforç personal
Grupal		Coincidents	Les persones properes sempre donen suport	-
3r ESO	El fet de sentir-se sol al món	No coincideix	És negatiu (2n)	És negatiu (1r) No és negatiu (2n)
Grupal		No coincideix	No és negatiu	-
Grupal		Coincidents	Implica prendre decisions Hi ha coses que no controlem	-
3r ESO	El fet de pensar que portes bé la teva pròpia vida	Coincidents	Important pel benestar Un mateix decideix	-
Grupal		Coincidents	-	-

Taula 19 continuació

		Nois i notes amb puntuacions prèvies en optimisme vital i obertura a l'experiència ALTES	Nois i notes amb puntuacions prèvies en optimisme vital i obertura a l'experiència BAIXES
Individual	La vida plena de sentit	No Coincidents	Relació amb benestar. Tenir objectius i aconseguir-los
Individual	Objectius vitals	No Coincidents	Dóna direcció i motiva a actuar Alguns no tenen objectius Objectius: que agradi la feina
Individual	El que es pensa sobre les persones	No Coincidents	No està relacionat amb benestar S'ha de confiar amb els demés
Individual	El que es pensa sobre el món	No Coincidents	A les persones honrades aconsegueixen un món millor
Individual	El fet de sentir-se sol al món	No Coincidents	No hi ha ningú que se senti sol. Sempre es pot conèixer gent nova
Individual	El fet de pensar que portes be la teua pròpia vida	Coincidents	Relacionat amb l'esforç personal
			L'aïllament porta a problemes greus Tenen poca gent de confiança
			El món és injust A les persones honrades els va millor
			Sentir-se sol fa sentir malament No sentir-se sol fa sentir bé

Taula 20. Relació entre l'esforç personal i el benestar, segons la perspectiva de nois i noies

	Tipus entrevista	Temes	Aspectes	Nois i noies amb puntuacions prèvies en benestar ALTES	Nois i noies amb puntuacions prèvies en benestar BAIXES
5è i 6è E. primària	Grupal		Coincidents	El que succeeix depèn de l'esforç i de la pròpia responsabilitat	
1r i 2n ESO	Grupal	La percepció de control en els esdeveniments de la pròpia vida	No coincideix	-	Algunes coses depenen de la sort
	Grupal		Coincidents	El que succeeix depèn de l'esforç	
	Grupal		No coincideix	Alguns esdeveniments poden produir-se per la sort	Si ens pensem que tot és degut a la sort al final no ens sortirà res
3r ESO	Grupal		Coincidents	Molts esdeveniments depenen de l'esforç personal	
	Grupal		No coincideix	Algunes situacions depenen de la sort	Aconseguir una cosa amb esforç personal produeix una satisfacció molt més elevada que quan aquesta és fruit de la sort
1r i 2n ESO	Grupal	El que es pensa sobre com aconseguir les coses que vols a la vida	Coincidents	L'esforç ajuda a aconseguir les coses que volem aconseguir a la vida i així podem avançar	
	Grupal		No coincideix	L'esforç és el que aporta benestar	-
3r ESO	Grupal		No coincideix	L'esforç personal ajuda a aconseguir el que es vol a la vida L'esforç és el que aporta benestar	L'esforç personal ajuda a crear oportunitats en la vida En el moment de crisi que vivim, l'esforç personal és molt important
1r i 2n ESO	Grupal	Assoliment d'objectius vitals	No coincideix	Els objectius vitals s'assoleixen amb l'esforç personal Quan s'aconsegueixen aporta benestar perquè fa sentir més segur amb un mateix	El fet de tenir objectius ajuda a esforçar-se per assolir-los
3r ESO	Grupal		Coincidents	El fet d'aconseguir un objectiu en el que s'han esforçat molt els fa sentir molt bé	
	Grupal		No coincideix	-	L'esforç personal ajuda a assolir els objectius
1r i 2n ESO	Grupal	La seguretat en el futur	Coincidents	El fet d'estar segur del futur, i poder-se adaptar a la incertesa i a les situacions canviants passa per l'esforç de cadascú	

Taula 20 continuació

		Nois i noies amb puntuacions prèvies en optimisme vital i obertura a l'experiència ALTES		Nois i noies amb puntuacions prèvies en optimisme vital i obertura a l'experiència BAIXES	
3r ESO	Individual	La percepció de control en els esdeveniments de la pròpia vida	Coincidents	Si no hi ha esforç no s'aconsegueix massa res	Nois i noies amb puntuacions prèvies en optimisme vital i obertura a l'experiència BAIXES
	Individual	El que es pensa sobre com aconseguir les coses que vols a la vida	No Coincidents	-	La sort es dona molt poques vegades
	Individual	Assoliment d'objectius vitals	Coincidents	L'esforç ajuda aconseguir el que et proposis	-
	Individual	El fet de pensar que portes bé la teva pròpia vida	No Coincidents	L'esforç personal ajuda a augmentar l'autoestima	-
			Coincidents	El fet d'assolir un objectiu en el que s'han esforçat molt o és molt important fa augmentar el benestar	S'ha de lluitar pel que un vol, i els altres ho han de respectar. La majoria d'adolescents deixen que la vida els porti
			Coincidents	Responsabilitzar-se de la pròpia vida. En alguns moments no es pot decidir i la vida et porta	

Taula 21. Relació entre el lloc de residència i el benestar, segons la perspectiva de nois i noies

Tipus entrevista	Temes	Aspectes	Nois i noies amb puntuacions prèvies en benestar ALTES	Nois i noies amb puntuacions prèvies en benestar BAIXES
5è i 6è E. primària	Grupal	No Coincidents	-	Tranquil·litat Carrers nets Contacte natura Menys contaminació
1r i 2n ESO	Grupal	No coincideix	Tranquil·litat Tot està a prop Contacte natura Seguretat Tenir amics a prop	-
3r ESO	Grupal	No Coincidents	-	Tenir amics i parella a prop
5è i 6è E. primària	Grupal	No Coincidents	Robatoris	Soroll Poques botigues Insulten pel carrer Vandalisme
1r i 2n ESO	Grupal	No Coincidents	Viu poca gent Climatologia	-
3r ESO	Grupal	No Coincidents	-	Mala relació veïns
Nois i noies amb puntuacions prèvies en optimisme vital i obertura a l'experiència ALTES				
3r ESO	Individual	Coincidents	Tenir amics a prop Més natura	Nois i noies amb puntuacions prèvies en optimisme vital i obertura a l'experiència BAIXES
	Individual	No coincideix	Tranquil·litat	Activitats per fer Es coneix tothom Menys soroll
Individual	Factors que dificulten viure bé en el lloc de residència	Coincidents	Poques activitats Molts immigrants Pocs comerços	Insulten pel carrer Estudiar fora del municipi

Taula 22. Relació entre diferents aspectes dels entorns urbans i el benestar, segons la perspectiva de nois i noies

Tipus entrevista	Temes	Aspectes	Nois i noies amb puntuacions prèvies en benestar ALTES	Nois i noies amb puntuacions prèvies en benestar BAIXES
5è i 6è E. primària	Grupal	Viure en un poble; aspectes positius	-	Més natura Estil de vida més tranquil
1r i 2n ESO			Relació d'ajut entre veïns Estil de vida tranquil	-
3r ESO	Grupal	No Coincidents	-	Gent més simpàtica i oberta Estil de vida més tranquil
5è i 6è E. primària	Grupal	No Coincidents	-	Talls elèctrics freqüents dels pobles de muntanya
5è i 6è E. primària	Grupal	No Coincidents	-	Tenir més serveis, més amics, més botigues
3r ESO	Grupal	No Coincidents	-	Hi ha més recursos
5è i 6è E. primària	Grupal	No Coincidents	-	Hi ha més soroll Habitatge més petit Més transit
1r i 2n ESO	Grupal	No Coincidents	Més soroll Menys espai habitatge	-
3r ESO	Grupal	No Coincidents	-	La gent és més tancada, va més ràpid i estressada

	Nois i noies amb puntuacions prèvies en optimisme vital i obertura a l'experiència ALTES	Nois i noies amb puntuacions prèvies en optimisme vital i obertura a l'experiència BAIXES
Individual	Més natura Menys contaminació Estil de vida tranquil	Vida més divertida Més seguretat
Individual	Hi ha més recursos	
Individual	-	Més contaminació

Taula 23. Relació entre el benestar i el pas del temps, segons la perspectiva de nois i noies

	Tipus entrevista	Temes	Aspectes	Nois i noies amb puntuacions prèvies en benestar ALTES	Nois i noies amb puntuacions prèvies en benestar BAIXES
5è i 6è E. primària	Grupal		Coincidents	En el present tenen més benestar perquè els pares els donen més llibertat	
			No coincideix	En el passat estaven millor perquè no tenien tants deures ni exàmens, no es preocupaven i la situació de crisi	En el present tenen més benestar perquè poden decidir per a ells mateixos i els respecten més
			Coincidents	En el passat estaven millor perquè no tenien tantes obligacions escolars, no es preocupaven	
1r i 2n ESO	Grupal	Passat	No coincideix	En el passat estaven millor perquè no tenien tanta pressió familiar	En el present tenen més benestar perquè tenen més amics, aprenen més coses, tenen tecnologies
			Coincidents	En el present tenen més benestar perquè els pares els deixen més llibertat i poden decidir per ells mateixos	Estan igual de malament. No poden fer massa coses perquè són menors d'edat
3r ESO	Grupal		Coincidents	En el passat estaven millor perquè no tenien tants problemes a l'escola, no eren conscients	
			No coincideix	En el passat estaven millor perquè no eren conscients	En el present estaven millor perquè no tenien preocupacions, discussions amb amics eren poc serioses
5è i 6è E. primària	Grupal		No coincideix	En el moment present tenen més benestar perquè són més independents dels pares	En el moment present tenen més benestar perquè aprenen més coses i tenen problemes poc importants
			No coincideix	En el passat estaven igual que ara	En l'actualitat estan bé tot i que se senten pressionats pels estudis
			No coincideix	més coses i tenen més experiències	En l'actualitat se senten malament pels problemes amb els companys
1r i 2n ESO	Grupal	Present	Coincidents	En l'actualitat estan bé perquè no estan massa agobiats a l'escola	En l'actualitat se senten malament pels estudis
			No coincideix	En l'actualitat se senten malament perquè tenen molta pressió i feina a l'institut	En l'actualitat estan bé perquè se senten afortunats a tenir la vida que tenen.
			No coincideix	En l'actualitat estan bé perquè porten bé les seves responsabilitats	En l'actualitat se senten malament perquè se senten estressats amb les responsabilitats
3r ESO	Grupal		Coincidents	En l'actualitat estan bé	
			No coincideix	No pensem en el futur	
			Coincidents	Alguns se senten malament perquè han d'estudiar molt	
5è i 6è E. primària	Grupal		Coincidents	Estaran pitjor perquè tindran més deures	
			No coincideix	No saben com estaran.	Estaran millor perquè tindran el carnet de moto i podran decidir més coses
			No coincideix	Estaran pitjor perquè tindran més preocupacions	
			Coincidents	Estaran millor perquè hauran après més coses, tindran més amics i mobilitat	
1r i 2n ESO	Grupal	Futur	No coincideix	Estaran millor perquè seran més independents dels pares	
			No coincideix	Estaran pitjor perquè centraran en els estudis	Estaran millor perquè podran decidir igual que ara
			No coincideix	Estaran pitjor perquè coneixeran gent nova i estudiaran el que els agrada	No ho saben
3r ESO	Grupal		No coincideix	Estaran pitjor perquè tindran problemes i més obligacions	No ho saben

Taula 23 continuació

		Nois i noies amb puntuacions prèvies en optimisme vital i obertura a l'experiència ALTES	Nois i noies amb puntuacions prèvies en optimisme vital i obertura a l'experiència BAIXES	
3r ESO	Individual	Coincidents	En el passat estaven igual que ara	
		No Coincidents	Estaven millor en el passat perquè els donaven el que volien Ara estan millor perquè amb els anys aprenen a esquivar els problemes	
	Individual	No Coincidents	En l'actualitat estan bé perquè fan el que els hi agrada, i perquè l'adolescència és la millor etapa	
	Individual	No Coincidents	Estaran millor en el futur perquè estudiaran i treballaran del que els agrada	
		Passat		Estaven millor en el passat perquè no tenien preocupacions
		Present		En l'actualitat estan bé Estan normal
	Futur		Estaran igual que ara	

Taula 24. Relació entre el benestar i d'altres constructes positius, segons la perspectiva de nois i noies

	Tipus entrevista	Temes	Aspectes	Nois i noies amb puntuacions prèvies en benestar. ALTES	Nois i noies amb puntuacions prèvies en benestar. BAIXES
5è i 6è E. primària	Grupal		Coincidents	Si que influeix en el benestar, perquè relaxa i tranquil·litza i ajuda a reflexionar sobre un mateix. Ells tenen experiència; es relaxen i practiquen meditació.	No ajuda a augmentar el benestar és perdre diners.
			No coincidents	Si que influeix en el benestar, perquè ajuda a veure les coses de forma objectiva. Depèn. Els que tenen problemes sí.	Si que influeix en el benestar, perquè ajuda a veure les coses que un fa malament i pensar en positiu.
1r i 2n ESO	Grupal	Mindfulness; Pràctiques de Tai Chi, ioga o meditació	Coincidents	Ells no tenen experiència	Ells no tenen experiència
			No coincidents	No ajuda a augmentar el benestar perquè és perdre diners i temps; la tranquil·litat s'aconsegueix amb l'esport. Si que influeix en el benestar, perquè relaxa i tranquil·litza Depèn de la persona. Adequat per persones grans.	No ajuden a augmentar el benestar perquè al cap d'una estona et tornes a sentir igual Si que augmenta el benestar perquè ajuda a reflexionar sobre un mateix i la pròpia vida. Depèn de la persona. Ells es poden relaxar d'una altra manera. Alguns fan meditació a la classe.
3r ESO	Grupal		Coincidents	Si que influeix en el benestar, perquè relaxa i tranquil·litza Ells no tenen experiència	Si que influeix en el benestar, perquè relaxa i tranquil·litza
			No Coincidents	No ajuda a augmentar el benestar perquè s'hi pot arribar amb l'esport Si que influeix en el benestar, perquè ajuda a veure les coses de forma objectiva	No ajuden a augmentar el benestar perquè al cap d'una estona et tornes a sentir igual Si que augmenta el benestar perquè ajuda a reflexionar sobre un mateix i la pròpia vida. Depèn de la persona. Ells es poden relaxar d'una altra manera. Alguns fan meditació a la classe.
1r i 2n ESO	Grupal	Mindfulness; Pensar en el passat o futur	No Coincidents	Els fa preocupar en excés, es posen nerviosos. Per solucionar-ho estan en el present, pensaments positius i solucionar els problemes	-
			Coincidents	Estar massa pendent del futur disminueix el benestar Per no estar massa pendent del passat o futur se centren en el present.	-
3r ESO	Grupal		No Coincidents	Han de pensar en el futur per marcar-se objectius, estar-hi massa pendent disminueix el benestar	Han de pensar en el futur per veure la repercussió dels propis actes, però estar-hi massa pendent disminueix el benestar. El mateix passa quan penses massa en el passat. Per no estar massa pendent del passat o el futur, solucioneu els problemes
			No Coincidents	-	Va bé aturar la ment en algun moment del dia. Alguns no tenen experiència i és difícil. D'altres ho han fet alguna vegada.
3r ESO	Grupal	Mindfulness: Aturar l'activitat mental	No Coincidents	-	-

Taula 24 continuació

			Nois i noies amb puntuacions prèvies en optimisme vital i obertura a l'experiència BAIxes
		Nois i noies amb puntuacions prèvies en optimisme vital i obertura a l'experiència ALtes	
Individual	Mindfulness: Pràctiques de Tai Chi, ioga o mediació	No Coincidents	No ajuda a augmentar el benestar perquè s'hi pot arribar amb l'esport. Ells no tenen experiència.
Individual	Mindfulness: Pensar en el passat o futur	Coincidents	Estar massa pendent del futur disminueix el benestar. Se centren en el present i miren de solucionar els problemes.
Individual	Mindfulness: Aturar l'activitat mental	No Coincidents	Estar-hi massa pendent pot provocar problemes de salut i els posa nerviosos. No els deixa viure el moment present.
		Coincidents	Va bé aturar la ment en algun moment del dia.
			Les volen convertir en la seva professió o afició important.
Individual	Obertura a l'experiència	No coincideix	Les experiències noves són divertides, i els relaxen, senten emocions positives i tranquil·litat i ajuda a tenir més seguretat. Experiències noves: activitats creatives (composar música i fer dansa).
		Coincidents	Alguns no han tingut massa experiències noves. Experiències noves: activitats físiques, activitats per connectar-se amb els amics i activitats creatives (escriure contes).
Individual	Optimisme vital	Coincidents	Veuen el futur amb optimisme. Alguns veuen el futur amb reserves.
		No Coincidents	Veuen el futur amb optimisme perquè saben què volen estudiar, formaran una família i gaudiran de bones relacions amb la família. Alguns veuen el futur amb reserves per la situació de crisi.
			La seva vida va a millor perquè tenen més relacions amb els amics.
			Per d'altres alguns aspectes (família) va a pitjor.
3r ESO			

