

## SIGNIFICADO E CORRELATOS DO SENTIMENTO DE FELICIDADE

<sup>1</sup>ALLINE ALVES DE SOUSA

<sup>2</sup>MARILIA FERREIRA DELA COLETA

**Resumo:** Este estudo objetivou identificar significados e correlatos do sentimento de felicidade. Os significados foram identificados através da avaliação sobre: o que pensam sujeitos adultos a respeito de sua felicidade e da situação financeira avaliada como satisfatória. Os correlatos foram identificados através da correlação entre um conjunto de variáveis biográficas, sentimentos, valores e percepção de controle com a satisfação com a vida e com seus aspectos. Foram utilizados questionários de 43 questões em 413 sujeitos. A amostra foi do tipo não aleatória e de conveniência. Os resultados revelaram que: a) 39,5 % da amostra eram do sexo masculino, 60,5% do sexo feminino; b) A idade média dos participantes era 39 anos e o salário médio de 1.314,89 reais; c) Verificou-se correlação significativa positiva entre satisfação de vida e a maior parte das variáveis avaliadas por este estudo, sendo que os sujeitos que determinam suas vidas mais a si mesmo, demonstraram estar mais satisfeitos com suas vidas. d) Na questão que investigava o que está faltando para os sujeitos serem mais felizes, percebeu-se que os aspectos mais citados foram: Dinheiro (N=76); Amor (N=38), e) Na situação financeira avaliada como satisfatória, percebeu-se que o grupo que ganha mais de 3000 reais, indicou estar mais satisfeito com a vida do que os demais grupos que ganham menos. Portanto, a situação financeira correlacionou-se significativamente e positivamente com a satisfação de vida, porém o dinheiro esteve relacionado com aspectos pessoais, acadêmicos, profissionais e afetivo-relacionais, sendo percebido como meio de alcançar fins valorizados pelos sujeitos.

**Palavras-chave:** felicidade, satisfação com a vida, bem-estar subjetivo, situação financeira

---

<sup>1</sup> Instituto de Psicologia. Universidade Federal de Uberlândia. Av. Pará, 1720 - Campus Umuarama Bloco 2C - Sala 2C 21, CEP: 38405-320, Uberlândia, MG. [allineasousa@hotmail.com.br](mailto:allineasousa@hotmail.com.br)

<sup>2</sup> Instituto de Psicologia. Universidade Federal de Uberlândia. Av. Pará, 1720 - Campus Umuarama Bloco 2C - Sala 2C 21, CEP: 38405-320, Uberlândia, MG. [marilia.coleta@netsite.com.br](mailto:marilia.coleta@netsite.com.br)

**Abstract:** This study aimed to identify meanings and related of the feeling of happiness. The meanings were identified through the assessment on: what the subject adults think about their happiness and about financial situation assessed as satisfactory. The correlates were identified through the correlation between a set of variables biographical, feelings, values and perceptions of control with the satisfaction with life and with its aspects. Questionnaires were used for 43 points in 413 subjects. The sample was random and not the kind of convenience. The results showed that: a) 39.5% of the sample were male, 60.5% female b) The average age of participants was 39 years old and the average salary was of 1.314,89 real c) It was significant positive correlation between satisfaction of life and most of the variables in this study, with the subjects that determine their lives more to himself, shown to be more satisfied with their lives. d) The question that investigated what is missing for the subjects are happier, realized that the most cited were: Money (N = 76), Love (N = 38), e) It is understood that in the financial situation assessed as satisfactory, the group that won over 3000 U.S. dollars, said that is more satisfied with life than the other groups who earn less. Therefore, the financial situation correlated significantly and positively with the satisfaction of life, but the money was related to issues personal, academic, professional and emotional-relational, being perceived as a means to achieve ends recovered by subject

**Key-words:** happiness, satisfaction with life, subjective well-being, financial situation

## INTRODUÇÃO

Este estudo tem como objetivos identificar os significados e correlatos do sentimento de felicidade. De acordo com o senso comum, o bem-estar subjetivo é um estado de satisfação e qualidade de vida, que envolve critérios subjetivos e psicológicos, sendo um dos componentes que contribuem para que os indivíduos possam experimentar a felicidade.

Giacomoni (2004) relata que a felicidade vem sendo definida como o bem supremo e como a motivação para a ação humana através dos tempos. Isso pode ser verificado em trabalhos escritos científicos e não científicos de psicólogos e não psicólogos.

Para Gregório (1996) a felicidade, de acordo com a religião espírita e com os preceitos defendidos por Alan Kardec, não pertence ao mundo em que vivemos, pois ela não pode ser encontrada no mundo material, sendo obtida somente por meio do mundo interior, como consequência do cumprimento da missão de vida.

Segundo Bsten-Dzin-Rgya-Mtsho e Cutler (2000) o líder espiritual Dalai Lama defende que o objetivo da vida é perseguir a felicidade, sendo que tal é mais determinada pelo estado mental dos indivíduos e menos determinada pelos acontecimentos externos, sendo também

resultado da tendência que o ser humano tem em comparar a sua vida com a vida dos demais.

Nessa mesma obra, Dalai Lama relata que o primeiro passo na busca da felicidade é o aprendizado das fontes de felicidade. As fontes do bem-estar são os estados mentais positivos, assim como, a compaixão, a generosidade e outros, já a estados mentais negativos como a raiva e o ódio servem de fontes para baixos níveis de bem-estar e, portanto devem ser combatidos através da prática da tolerância e paciência.

Dessa maneira para Bsten-Dzin-Rgya-Mtsho e Cutler (2000) a arte da felicidade é definida da seguinte forma:

“Ela começa com o desenvolvimento de uma compreensão das fontes mais verdadeiras da felicidade e de estabelecermos nossas prioridades na vida com base no cultivo dessas fontes. Isso envolve uma disciplina interior, um processo gradual de extirpar estados mentais destrutivos e substituí-los por estados mentais positivos, construtivos, como por exemplo, a benevolência, a

tolerância e o perdão.” (p. 331).

De acordo com a mesma obra, outro componente essencial para a felicidade é a espiritualidade que é uma atividade mental que deve ser praticado todo o momento através da meditação, que por sua vez ajuda na estabilização da mente e na obtenção da serenidade.

A felicidade para Bsten-Dzin-Rgya-Mtsho e Cutler (2000) é resultado de uma prática sistemática que deve envolver o resgate do estado inato mental de felicidade dos sujeitos, pois para os autores a natureza humana é naturalmente bondosa, meiga, não estando geneticamente programada para guerras e atitudes violentas.

A felicidade é abordada por autores de diferentes ramos do conhecimento, até mesmo por economistas e administradores, sendo assim, pode-se verificar que esse tema é alvo de interesse de diversos profissionais.

Villaméa (2002) descreve o ponto de vista do economista Eduardo Giannetti, que em uma entrevista concedida à Revista Isto É, afirma que a economia surgiu visando oferecer bem-estar ao homem, mas afirma que atualmente a economia se distancia da felicidade. Esse mesmo autor relata que no século XVII, os filósofos iluministas acreditavam que o progresso levaria à felicidade, contudo isso não

ocorreu, pois continuar aumentando a renda e os padrões de consumo não torna as pessoas mais felizes com a vida que têm. Dessa forma, ele defende que as pessoas encontrem outros caminhos para se atingir o bem estar, dando ênfase na importância da ética, da espiritualidade, das relações pessoais e na alegria de viver.

Já conforme o administrador Kanitz (2005) a felicidade é a expressão dos desejos individuais de cada pessoa, sendo, portanto o resultado da distância ou discrepância entre o que o indivíduo domina e o que ele pretende dominar em sua vida. De tal modo, quanto maior for essa já citada distância, mais o sujeito se sentirá frustrado, estressado, e conseqüentemente infeliz.

Com base nesse pensamento, Kanitz (2005) sugere alguns passos para o alcance da felicidade. Para ele, inicialmente, o indivíduo deve saber exatamente o tamanho de seu sonho, depois ele deve fazer um julgamento de suas competências, habilidades e conhecimentos para a realização de seus objetivos, ao fim o sujeito deve:

“Encontrar o ponto de equilíbrio entre esses dois mundos. Saber administrar a distância entre seus desejos e suas competências é o grande segredo da vida. Escolha

uma distância nem exagerada demais nem tacanha demais”. (p. 24).

Para o filósofo Aristóteles (384-323 a.C.), de acordo com Santos (1997) a felicidade dos indivíduos é um bem supremo, que só poderia ser atingida por meio da felicidade de todos os membros da comunidade. O seguinte trecho denota de forma mais detalhada essa idéia:

“(…) o dever do legislador é fazer feliz a cidade inteira, mas o todo não pode ser feliz a não ser que a maioria de suas partes, ou todas, ou pelo menos algumas delas, gozem de felicidade, porquanto felicidade não é uma coisa semelhante ao princípio da paridade dos números (esta só pode existir no todo, e não em qualquer de suas partes, mas com a felicidade isto é impossível) seja como for, se os guardiões não são felizes, que outra classe poderia sê-lo? Certamente os artífices e a massa dos cidadãos comuns não o seriam.”

Segundo as idéias defendidas pelos autores acima, a felicidade é vista como

um objetivo a ser alcançado, mas que para ser alcançado os indivíduos devem seguir alguns passos ou realizar determinadas ações. A concepção de que a felicidade pode ser alcançada por meio da realização de certas ações é disseminada fortemente na atualidade por livros de auto-ajuda, que ensinam basicamente receitas de felicidade.

Magnani (1999) fala sobre o consumo de livros de auto-ajuda, dizendo ser um fenômeno mercadológico que rende impressionantes lucros aos autores do gênero desses livros.

Porém o estudo sobre felicidade se iniciou Pereira (1997 apud Insfrán 2004) durante a década de 50 quando as nações unidas passaram a concentrar a sua atenção sobre a mensuração dos níveis de vidas das populações mundiais, desde aí essa área de estudo vem se desenvolvendo e se transformando em uma importante área de estudo dentro da Psicologia, denominada de bem-estar subjetivo.

Diener, Oishi & Lucas (2003) conceituam o Bem-estar subjetivo como uma área de análises científicas sobre como as pessoas avaliam suas vidas no presente momento, ou em períodos anteriores Para Freire (2001), essa avaliação é realizada a partir da vida em geral ou de seus domínios, baseado em seus próprios padrões, valores e crenças,

sendo este influenciado por suas avaliações cognitivas e reações afetivas.

A psicologia positiva desempenha um papel fundamental no estudo da felicidade. Yunes (2003) explica que esse ramo da psicologia dá ênfase aos aspectos positivos, abordando os potenciais, as motivações e as capacidades humanas, a partir de estudos sobre otimismo, altruísmo, esperança, alegria e satisfação.

A psicologia positiva nasce a partir do movimento de transformação da psicologia, que segundo Lemos & Júnior (2006) tem desenvolvido diversos conceitos e abordagens, produzindo saberes e modos de atuação diferenciados.

Costa e Pereira (2007) explicam que a felicidade, conforme os trabalhos atuais pode ser considerada como o sentimento de estar no controle de sua própria vida.

Coerentemente com esse mesmo pressuposto teórico, Csikszentmihalyi (1999 apud Costa e Pereira 2007) explica que a felicidade é resultado de uma personalidade autotélica, dessa forma, pessoas felizes se julgam como valiosas e importantes, se mostrando menos dependentes de gratificações externas.

Seguindo essa mesma concepção, a felicidade de acordo com Csikszentmihalyi (1999 apud Costa e Pereira 2007) seria consequência da experiência frequentes

atividades de flow na vida. Graziano (2005) conceitua o flow como um estado de intensa concentração na atividade que está sendo realizada, na qual o sujeito perde a sua noção e realidade.

Para Nakamura & Csikszentmihalyi (2002 apud Graziano 2005) o flow envolve as seguintes características: concentração intensa e focada; fusão entre ação e consciência; perda da autoconsciência reflexiva; sensação de controle sobre as próprias ações; distorção da experiência temporal e sensação de que a atividade é intrinsecamente recompensadora.

A felicidade também pode ser compreendida enquanto um estado. De acordo com Costa e Pereira (2007) esse sentimento é resultado de inúmeros momentos de felicidade.

Além disso, a felicidade pode ser entendida enquanto traço. Para Diener e Seligman (2002, apud Costa e Pereira, 2007) os indivíduos mais felizes possuem um sistema emocional que reage de forma apropriada às circunstâncias da vida, de forma a interpretar as experiências da vida de maneira positiva.

De acordo com os três conceitos de felicidade supracitados, pode-se entender que não há uma concordância absoluta entre os teóricos acerca do conceito e definição da felicidade, dessa forma, esse sentimento pode ser entendido como:

“estar no controle da própria vida, como um estado e como um traço”.

A felicidade pode ser representada de diferentes maneiras para diferentes pessoas, sendo, portanto uma questão de representação. Insfrán (2004) fez um estudo para avaliar o bem-estar subjetivo de alunos de um cursinho pré-vestibular e analisou que as respostas dadas pelos alunos revelavam diferentes representações de felicidade. As respostas se referiam mais frequentemente aos valores humanos e psicossociais, à auto-realização, às relações de afinidade e às atividades de lazer.

Para Diener, Lucas & Oishi (2005, apud Giacomoni, 2006) o bem-estar subjetivo e a felicidade são caracterizados pela experiência de altos níveis de afetos positivos, pelos baixos níveis de afeto negativo e pelos altos níveis de satisfação com a vida.

Diener (1995) define o afeto positivo como um estado emocional, o qual inclui emoções agradáveis e desejáveis, já o afeto negativo é considerado um estado transitório que envolve emoções desagradáveis. Sendo assim, a felicidade é atingida quando o indivíduo vivencia mais eventos agradáveis e prazerosos e menos eventos desagradáveis e aversivos, havendo assim um equilíbrio entre o afeto positivo e negativo.

A satisfação com a vida é igualmente outro componente do bem-estar subjetivo, ela é definida por Diener (1984 Diener & Suh, 2000 apud Dela Coleta & Dela Coleta, 2006) da seguinte maneira:

“(…) a satisfação com a vida é um indicador-chave de bem-estar, em geral baseada mais em critérios subjetivos do que em medidas objetivas definidas por especialistas e afetada por fatores situacionais, humor e padrões de comparação.” (p. 534).

Diogo (2003) examinou a satisfação global com a vida entre idosos com a amputação de membros inferiores e observou um elevado nível de satisfação global com a vida na amostra, além disso, identificou-se uma forte correlação entre a satisfação global com a vida e o domínio saúde e capacidade física. Dessa maneira, os idosos com elevada satisfação apresentavam melhores condições de saúde e uma boa capacidade física.

Verifica-se, portanto que os conceitos e definições de felicidade são amplos e abrangentes, pois envolvem múltiplos domínios, diversas variáveis, diferentes concepções e alguns componentes.

De acordo com o senso comum, o bem-estar subjetivo é um estado de satisfação e qualidade de vida, que envolve critérios subjetivos e psicológicos, sendo um dos componentes que contribuem para que os indivíduos possam experimentar a felicidade.

Sendo o bem-estar subjetivo um construto abstrato, os psicólogos e outros profissionais encontram dificuldades em definir e delinear esse objeto de estudo, por isso Ryff e Keyes (1995) e Freire (2001) desenvolveram um modelo, no qual associaram esse construto com o funcionamento psicológico positivo, que envolve por sua vez as seguintes dimensões: a auto-aceitação, o crescimento pessoal, a relação positiva com os outros, o propósito de vida, o domínio sobre o ambiente e a autonomia.

Considerando que o bem-estar subjetivo é decorrência de um funcionamento psicológico positivo, Bradburn (1969) definiu que esse funcionamento positivo era o resultado do equilíbrio entre o afeto positivo e o afeto negativo.

Para Freire (2001), o bem-estar subjetivo é a avaliação que o indivíduo faz da sua vida em geral ou de seus domínios, baseado em seus próprios padrões, valores e crenças, sendo este influenciado por suas avaliações cognitivas e reações afetivas.

Essa avaliação realizada pelo indivíduo reflete a percepção que o mesmo tem de sua vida e o desenvolvimento de sua auto-percepção. Rodrigues (1996) explica que o autoconceito é a imagem que fazemos de nós mesmos, por meio da comparação que fazemos com as outras pessoas, sendo de extrema relevância para inúmeras situações.

A percepção do próprio bem-estar subjetivo abarca ainda a variável *locus de controle*, que se demonstra fundamental para a compreensão do processo de atribuição de causalidade da felicidade. Dela Coleta & Dela Coleta (2006) explicam a variável *locus de controle* como:

“Locus de controle é um construto que pretende explicar a percepção das pessoas a respeito da fonte, do lugar de origem, do controle dos eventos, se própria do sujeito – interno- ou pertencente a algum elemento fora de si próprio – externo.” (p.165).

Portanto, essa avaliação que o indivíduo faz da sua vida será inevitavelmente influenciada por questões referentes ao indivíduo e ao contexto que o mesmo está inserido. Com base nesse pressuposto, verifica-se que o bem estar subjetivo é um construto do indivíduo, que envolve questões individuais e coletivas,



sendo resultado de fatores pessoais, históricos, culturais, sociais e econômicos, dentre outros.

Baltes, Staudinger & Fleeson (1999) consideram que a personalidade, bem como suas estruturas, dimensões e traços contribuem na forma como os indivíduos geralmente vivenciam suas experiências e adquirem uma visão de mundo, e como resultado, estimula as reações e os comportamentos, estando assim relacionado com o bem-estar subjetivo. Por isso, alguns teóricos defendem que algumas características estáveis da personalidade são relacionadas ao bem-estar subjetivo. Essa relação, de acordo com Giacomoni (2004) pode ser demonstrada em estudos longitudinais e nas aplicações de escalas de personalidade.

Entretanto, o estudo da personalidade unicamente não é necessário para a avaliação do bem-estar subjetivo, sendo também fundamental ao mesmo tempo verificar outras variáveis. Pois, segundo Giacomoni (2004) a qualidade de vidas das sociedades pode ser mensurada de acordo com a quantidade de bens, mercadorias e serviços que são próprios da mesma, daí a necessidade de se considerar os fatores sócio-econômicos nesse estudo.

Dessa forma, pode-se inferir que certas populações de determinadas comunidades podem compartilhar uma

elevada satisfação, felicidade e afeto positivo, e assim um sentimento de felicidade, e isso ocorre porque essa sociedade pode ter condições adequadas que propiciem a presença do bem-estar subjetivo.

Dela Coleta (1996) relata que o *SWB Laboratory* desenvolveu um questionário com a finalidade de correlacionar a satisfação de vida, com a situação financeira, com a família, com os amigos e, por último com a renda familiar. Os dados obtidos revelaram que as maiores médias com relação à satisfação com a vida encontram-se nas amostras de um grupo de países predominantemente da Europa ocidental, seguido de países de origem latina, juntamente com alguns europeus e asiáticos, já nos grupos de médias mais baixas estão principalmente nos países africanos e orientais.

Os resultados dessa pesquisa demonstram que as condições econômicas desses países podem ter influenciado no índice de satisfação com a vida, porém outros fatores como fatores culturais, étnicos e sociais podem ter também ter interferido nas diferenças de médias entre as nações estudadas.

A influência da etnia perante o bem-estar subjetivo foi evidenciada por Oishi (2001) que realizou uma pesquisa envolvendo diferentes grupos étnicos nos Estados Unidos e concluiu que os

americanos com descendência europeia eram significativamente mais satisfeitos com suas vidas, bem como apresentavam depressão e ansiedade em menor grau quando comparados aos americanos com descendência asiática.

Segundo Diener, Oishi & Lucas (2003), as variáveis culturais também podem esclarecer os distintos níveis de bem-estar subjetivo e parecem estar correlacionados com fatores objetivos, assim como a riqueza, as normas culturais ditadas, a importância do bem-estar subjetivo e, finalmente com o movimento de aproximação em oposição à esquivas do ser humano.

Além disso, Nogueira (2001) relata que diversas pesquisas confirmaram que o suporte social obtido nas relações sociais fornece apoio emocional, instrumental e cognitivo aos indivíduos, tendo um importante papel para a satisfação com a vida. Então, o bem-estar subjetivo poderia ser mensurado a partir de variáveis como o número de amigos e a frequência de contatos íntimos.

Para Bee (1997) o ciclo de vida envolve mudanças partilhadas referentes à idade, bem como mudanças que são comuns a um subgrupo em particular e mudanças individuais que resultam de eventos singulares e particulares, de tal modo pode-se pensar que essas modificações presentes em cada fase de

desenvolvimento de uma pessoa podem ter influência sobre seu bem-estar subjetivo.

Por meio desse pensamento, verifica-se que esse bem-estar é mutável, pois ele pode sofrer variações de acordo com a idade do indivíduo ou pela fase de desenvolvimento em que ele se encontra. Porém, os motivos tanto das mudanças, quanto da manutenção ou aumento do bem-estar subjetivo ainda não foram suficientemente explorados. (Lawton, 1983, 1991; Diener, 1984; Tran, 1992; Diener e Suh, 1997, apud Freire, 2001).

A partir da compreensão e estudos dos fatores que se relacionam com o bem-estar subjetivo, é possível entender as variáveis que interferem na felicidade, e ainda pode-se pensar em algumas medidas preventivas para combater o mal-estar e as psicopatologias referentes à falta de satisfação com a vida e a ausência de afeto positivo, assim como estresse e a depressão.

É fundamental, entretanto, compreender o relativismo que envolve a influência desses fatores perante o bem-estar subjetivo em cada pessoa, pois na opinião de Freire (2001) a influência destes aspectos depende dos valores e expectativas do indivíduo, do grupo e da sociedade, portanto a extensão do impacto desses fatores pode ter um efeito diferenciado em cada indivíduo e em cada sociedade.

Analisando que o bem-estar subjetivo é influenciado por padrões, valores e crenças do homem, bem como da sociedade em que ele pertence, pode-se inferir que a felicidade do homem contemporâneo não é a mesma do homem medieval. Portanto, a felicidade é histórica e culturalmente construída.

Atualmente o estudo do bem-estar subjetivo tem sido orientado por duas concepções de funcionamento positivo. A primeira concepção defende que a felicidade é definida como o estado de equilíbrio entre o afeto positivo e negativo (Bradburn, 1969), já a segunda concepção enfatiza a satisfação de vida como o principal indicador do bem-estar e funcionamento positivo (Ryff e Keyes, 1995).

Conforme Giorgi (1978) a psicologia surgiu como ciência tentando tornar-se um ramo de conhecimento independente e crítico, constituindo-se assim, como uma ciência natural que utilizava os métodos da psicologia experimental. Dessa forma, essa corrente da psicologia entusiasmou o desenvolvimento da área de psicopatologia, que por sua vez, é uma ciência orientada para classificação, compreensão, diagnóstico e tratamento de patologias psíquicas.

Dessa forma, a psicologia ao longo de sua história seguiu de maneira geral

uma abordagem teórica focalizada no modelo da doença, fazendo com que as informações referentes ao bem-estar subjetivo fossem um tanto quanto comprometidas e negligenciadas.

Para Seligman & Csikszentmihalyi (2000), os psicólogos têm muitos conhecimentos sobre o desenvolvimento e sobre a vida das pessoas que sobrevivem em condições de adversidade, porém em contrapartida possuem escassos conhecimentos sobre as vidas de indivíduos em condições normais e benignas.

Diante desta realidade, o movimento denominado Psicologia Positiva, segundo Yunes (2003), fundamentou-se buscando transformar as questões tradicionais em novas possibilidades de compreensão de fenômenos psicológicos como o otimismo, altruísmo, esperança, alegria, satisfação e até mesmo a felicidade e o bem-estar subjetivo, por meio de um ceticismo, tentando, portanto romper com o viés negativo e reducionista.

No entanto, a preocupação com essa temática não surgiu somente com a psicologia positiva, pois ela já fora abordada bem anteriormente. Morral (1985) relata que Aristóteles (384-323 a.C.) defendia que a felicidade seria atingida por meio da utilização do princípio da ética e pelo funcionamento

correto das possibilidades humanas, sendo esta conseguida mediante o funcionamento correto das possibilidades humanas, estando dessa forma correlacionada necessariamente com a vida individual e comunitária.

Concomitantemente com o aparecimento do estudo sobre esse assunto foram desenvolvidas técnicas de mensuração e de classificação do bem-estar subjetivo. De acordo com Freire (2001), vários instrumentos de mensuração foram criados, assim como escalas de felicidade e de satisfação, contendo tanto medidas do tipo item único como do tipo múltiplos itens.

Diener (1984 apud Freire 2001) explica que as escalas de item único são um tanto quanto criticadas porque o bem-estar subjetivo é formado por diversos componentes, dessa forma, esse tipo de instrumento pode negligenciar algumas informações, não sendo possível assim realizar um levantamento de profundidade mais apurado sobre o tema.

Giacomoni (2004) descreve outro importante método de medida do bem-estar subjetivo denominado auto-relato. Esse instrumento faz uso de exemplificações de experiências de felicidade, sendo considerado como a forma mais tradicional de medida desse construto. De acordo com esse mesmo autor, na atualidade vêm sendo empregados instrumentos de

múltiplas facetas, que avaliam julgamentos globais, os relatos de humores momentâneos, a memória, as expressões emocionais dos indivíduos e até mesmo medidas biológicas e fisiológicas.

Sendo assim, diante das descobertas relacionadas ao bem-estar subjetivo torna-se importante a utilização de diferentes métodos qualitativos e quantitativos, de modo a se obter maior conhecimento sobre o tema.

A teoria do bottom-up, segundo Giacomoni (2004), estabelece que o ser humano possui inúmeras necessidades básicas e universais, desse modo a realização dessas necessidades são fundamentais para se atingir a felicidade. Portanto, essa teoria afirma que os fatores externos e variáveis situacionais são preditores do sentimento de felicidade.

Nogueira et al (2001) relata que diversas pesquisas confirmaram que o suporte social obtido nas relações sociais fornece apoio emocional, instrumental e cognitivo aos indivíduos, tendo um importante papel para a satisfação com a vida. Então, o bem-estar subjetivo poderia ser mensurado a partir de variáveis como o número de amigos e a frequência de contatos íntimos.

Resende, Bonés, Souza & Guimarães (2005) confirmaram a relação que existe entre redes sociais de adultos e a satisfação com a vida, concluindo que

pessoas que apresentam maior rede social descreveram ter mais suporte social e se diziam mais satisfeitos com suas vidas.

Seligman (2004), Diener e Suh (2000, apud Dela Coleta & Dela Coleta, 2006) demonstraram um perfil social de pessoas mais felizes, expondo que elas apresentariam as seguintes peculiaridades: envolvimento com maior frequência em relacionamentos amorosos; vida social mais rica; apresentam ótimos relacionamentos com quem convivem; possuem grande quantidade de amigos; permanecem mais tempo casados e são mais sociáveis.

A personalidade igualmente está diretamente correlacionada com o bem-estar subjetivo. Diener, Oishi & Lucas (2003) relatam que vários trabalhos têm voltado a atenção para essa correlação. A maior parte desses estudos avalia a relação entre o bem-estar subjetivo e os traços de neurose e extroversão.

Fujita (1991 apud Diener, Oishi & Lucas, 2003), por exemplo, percebeu uma forte correlação entre a neurose e o afeto negativo. A partir dessa pesquisa, entendeu-se que a neurose seja responsável pela alta frequência de afetos negativos na vida e conseqüentemente resulta em baixos níveis de bem-estar subjetivo.

Dessa forma, pode-se avaliar e mensurar os níveis de bem-estar subjetivo de um sujeito por meio da compreensão da

personalidade da mesma. Para isso, porém é necessário analisar a personalidade como um todo, bem como suas particularidades, traços e domínios.

Segundo Diener, Oishi & Lucas (2003) as diferenças individuais do bem-estar subjetivo podem ser explicadas através dos seguintes aspectos: níveis de afeto, reação emocional e processamento de informações emocionais.

Sem dúvida, as disposições de personalidade são fatores de influência sobre o bem-estar subjetivo. Contudo, Diener, Oishi & Lucas (2003) alertam que as circunstâncias de vida também podem influenciar os níveis de bem-estar subjetivo. Portanto, as características de personalidade não podem ser analisadas individualmente quando se objetiva avaliar a felicidade dos indivíduos.

Pesquisas internacionais, de acordo com Diener, Oishi & Lucas (2003) evidenciam diferenças consistentes de bem-estar subjetivo entre diversas culturas e nações.

O sentimento de felicidade pode ser investigado em função também da idade. Otta & Fiquer (2004) realizaram um estudo com jovens, adultos, pessoas de meia-idade e idosos. De acordo com os resultados do estudo, os idosos de uma forma geral se julgavam como sendo mais satisfeitos com a vida em comparação com os indivíduos mais jovens.

Otta & Fiquer (2004) interpretam os resultados do estudo da seguinte maneira:

“Os resultados obtidos relativos à idade estão de acordo com o que se esperaria com a teoria da seletividade socioemocional, que considera que as emoções são mais bem reguladas à medida que as pessoas ficam mais velhas, o que proporciona maior sentimento de bem-estar.” (p. 147).

Neri (2001) realizou outro estudo tentando identificar indicadores de bem-estar subjetivo em mulheres idosas. A análise dos dados revelou que toda a amostra obteve altos índices de bem-estar subjetivo, contudo o grupo de mulheres mais velhas (com idade superior a 75 anos) obteve índices mais baixos em comparação com as demais senhoras. De acordo com a pesquisa citada, a satisfação global com a vida é influenciada pelo senso de domínio, crescimento e aceitação das participantes.

Diener, Suh, Lucas & Smith (1999) descrevem pesquisas que demonstram diferenças entre os sexos quanto ao sentimento de felicidade e de bem-estar subjetivo. As pesquisas evidenciaram que as pessoas do sexo masculino são

relativamente mais felizes que os sujeitos do sexo feminino. Porém, a diferença entre os sexos não é muito grande. Esses mesmos autores justificam os resultados dizendo que mulheres experenciam mais afetos negativos em quase todas as culturas.

Considerando que o bem-estar subjetivo é a avaliação que o indivíduo faz de sua vida em geral, bem como de todos os seus domínios, é fundamental verificar o bem-estar dos indivíduos no mundo do trabalho. Júnior & Hernandez (2005) explicam que a partir dos conceitos de bem estar subjetivo e bem-estar psicológico foi gerado o conceito de bem-estar no trabalho.

Segundo Siqueira (2004, apud Júnior & Hernandez, 2005), o bem-estar no trabalho é demonstrado quando os sujeitos relatam estar mais satisfeitos com o trabalho, quando estão mais envolvidos com as tarefas que realizam e, finalmente, quando estabelecem vínculo afetivo com a organização.

É possível perceber que o homem contemporâneo geralmente vive grande parte de seu tempo no ambiente de trabalho, por isso o bem estar no trabalho é um componente essencial que influencia o sentimento de felicidade dos sujeitos.

A percepção do próprio bem-estar subjetivo abarca ainda a variável lócus de controle, que se demonstra fundamental

para a compreensão do processo de atribuição de causalidade da felicidade.

Para Lewinsohn et. al. (1991, apud Costa & Pereira, 2007) as pessoas mais felizes apresentam locus de controle interno e tendem a ter uma quantidade relativamente pequena de conflitos internos, porém esses mesmos autores afirmam que os bons relacionamentos sociais e o envolvimento com o trabalho são fundamentais para a felicidade.

A afirmativa supracitada de Lewinsohn et. al. (1991, apud Costa & Pereira, 2007), para Costa & Pereira (2007) vai de encontro com o modelo causal bidirecional de bem-estar subjetivo. Esse modelo defende que o bem-estar subjetivo é uma variável de estado e de traço, sendo orientada tanto para o locus de controle interno como para o locus de controle externo.

A modificação do locus de controle encontra apoio na teoria de Lefcourt (1976, apud Graziano, 2005) que considera que:

“(...) locus de controle não é uma característica psicológica específica que se manifesta uniformemente através do tempo e das situações” (p. 77)

Graziano (2005) também realizou um estudo tentado correlacionar o locus de

controle com a felicidade, utilizando como participantes sujeitos adultos. A autora confirmou que o locus de controle interno se relaciona positivamente com a felicidade, e interpretou esse resultado afirmando que:

“(...) o indivíduo que acredita controlar sua vida, também acredita na felicidade como resultado de seu esforço, dedicando-se, assim, muito mais à sua conquista.” (p. 107).

Essa mesma autora ainda relata que o locus de controle interno é favorecido pela cultura ocidental atual, que dá grande ênfase ao individualismo.

### **Justificativas e objetivos**

De acordo com estudos de (Farnesi, Moreira, Borela, Dela Coleta & Eloy, 2003) predomina na população brasileira uma insatisfação com a situação financeira, com o salário e com a própria renda familiar quando comparada com a renda da população, sendo o aspecto financeiro a variável que mostra a maior correlação com a satisfação na vida. Estes resultados confirmam estudo anterior, no qual a amostra brasileira demonstrou estar satisfeita consigo, com a família e com a vida sentimental, mas estava entre os mais insatisfeitos com a situação financeira,

entre 45 países pesquisados (Dela Coleta, Dela Coleta & Diener, 1996). Outro estudo foi desenvolvido a partir de uma pergunta aberta para o sujeito indicar “o que está faltando em sua vida para que seja mais feliz” e o objetivo era confirmar os fatores relacionados com o sentimento de felicidade idealizada. As respostas geraram as dimensões: pessoal, afetivo-relacional, acadêmica e profissional, prazer, saúde, material, espiritual/religiosa e transcendente (Dela Coleta, Dela Coleta & Dela Coleta, 2005) e novamente os resultados destacaram o dinheiro como o aspecto isolado mais citado.

Dando continuidade a esta linha de pesquisa, este estudo teve como objetivos identificar os significados e correlatos do sentimento de felicidade.

Os significados foram identificados através da avaliação sobre: o que pensam sujeitos adultos a respeito de sua felicidade; qual é a situação financeira avaliada como satisfatória; quais os sentimentos mais frequentes na amostra; qual é o nível de satisfação da amostra com cada aspecto de sua vida.

Os correlatos foram identificados através da correlação entre um conjunto de variáveis biográficas, sentimentos, valores e percepção de controle com a satisfação com a vida e com seus aspectos.

## **MÉTODO**

**Amostra:** pretendeu-se alcançar uma amostra de aproximadamente 500 indivíduos, sendo 50% do sexo masculino e 50% do sexo feminino, de diversos níveis de escolaridade e sócio-econômico, que fossem casados e tivessem alguma fonte de renda.

A amostra foi não aleatória e de conveniência e não houve um local específico para aplicação dos instrumentos. O preenchimento do questionário ocorreu em qualquer situação ou local escolhido pelo sujeito, desde que este (a) demonstrasse interesse em participar do estudo, após ter sido devidamente informado a respeito, (b) tivesse tranquilidade e privacidade para responder com atenção às questões formuladas no questionário, (c) tivesse pelo menos uma fonte de renda e (d) tivesse mais de 20 anos. Sendo assim, a coleta de dados poderia ser efetivada em locais em que o sujeito se sentisse à vontade e onde houvesse condições ambientais para responder, tais como sua própria residência ou a cantina do campus universitário.

**Instrumentos:** Foi utilizado um questionário, composto de 43 questões e itens. Estas medidas foram extraídas da pesquisa transcultural de Diener (Diener e Suh, 2000) e traduzidas e validadas anteriormente para amostras brasileiras



(Dela Coleta e Dela Coleta, 1997), e objetivam medir os graus e os fatores que influenciam a felicidade do indivíduo e o quanto ele está satisfeito com sua vida e suas emoções. Os instrumentos do estudo foram os seguintes:

a) Questões sobre dados pessoais: sexo, idade, estado civil, renda, pessoas com quem vive;

b) Uma questão de avaliação da situação econômica da família, variando de “muito pobre” a “excelente”;

c) Escala de satisfação com a vida – SWLS, de Diener, Emmons, Larsen e Griffin (1985), com cinco itens;

d) Escala “Maravilhosa-terrível”, de Andrews e Withey (1976), que indica os sentimentos atuais do sujeito;

e) Avaliação da importância da satisfação com a vida em relação a outros fatores (humildade, felicidade, dinheiro, amor)

f) Avaliação da satisfação com diferentes domínios da vida;

g) Locus de controle: percepção de quem controla a vida do sujeito, se pessoas poderosas, destino, ele mesmo ou o acaso, indicada através de uma escala de frequência com 5 níveis de resposta.

h) Uma questão aberta para o sujeito indicar “o que está faltando em sua vida para que seja mais feliz”.

**Procedimentos:** A aluna bolsista foi treinada pela orientadora quanto aos procedimentos éticos, técnicos e metodológicos.

Ao entrar em contato com o sujeito, pessoalmente ou por telefone, perguntava-se sobre sua disponibilidade para responder o questionário, informando-se os objetivos do estudo, o conteúdo das questões, a forma de responder, o tempo médio que uma pessoa gasta para completar as questões. Caso o sujeito demonstrasse interesse e disponibilidade, era perguntado quando e onde desejava responder. Ao encontrar-se o sujeito para a coleta de dados no local e horário marcados, o questionário, o Termo de Consentimento e um envelope eram-lhe entregues, assim como eram-lhe dadas as explicações necessárias para o preenchimento, aguardando-se que respondesse de modo privado em local por ele determinado. Ao terminar, o sujeito devolvia o questionário preenchido dentro do envelope e entregava o Termo de Consentimento assinado em mãos do aplicador. A técnica do envelope fechado tem sido eficazmente utilizada em outros estudos para que as respostas não sejam observadas pelo aplicador ou por quem estivesse próximo (Dela Coleta, 1989).

Concluída a coleta de dados, estes foram transcritos para uma planilha, sob a forma de códigos numéricos, e analisados

utilizando-se o Programa de Análise Estatística SPSS for Windows versão 12.0 para cálculo de frequências, médias e correlações de Pearson. Para a última questão, aberta, foi utilizada a análise de conteúdo, buscando-se o núcleo das respostas, contando-se suas frequências e posteriormente tentando reuni-las em categorias pré-definidas em estudos anteriores.

## RESULTADOS

### Dados Sócio-Biográficos dos participantes:

A amostra constituiu-se de 413 sujeitos, sendo 163 do sexo masculino, representando 39,5 % da amostra e 250 do sexo feminino, representando 60,5 % da amostra. A idade dos participantes variou de 24 anos até 82 anos, com moda de 25 anos ( $f = 30$ ) e média de 39 anos, com desvio padrão de 11,24.

Com relação ao estado civil dos participantes 61,5% estavam casados ou vivendo juntos; a renda pessoal dos participantes variou de 100 reais até 8000 reais. A maioria dos participantes (63,5 %) obtinha a renda mensal de 1000 reais, com média de 1.314,89 reais, sendo a maior parte resultante de salário de trabalho (87 %).

Ao se analisar a percepção dos sujeitos sobre sua renda familiar comparada com a renda de outras famílias

brasileiras, verificou-se que 47,2% da amostra avaliam sua situação financeira como normal/média e 27,6% consideram a sua situação financeira como boa (ver tabela 04). A média no valor de 4,46 indicou que os participantes consideram a situação familiar como normal/média.

A questão referente à quantidade de pessoas que vivem com o salário do participante da pesquisa revelou que uma pessoa (25,4%) e duas pessoas (53,5 %) foram as respostas mais frequentes.

Em ordem decrescente de porcentagem: 64% dos sujeitos pesquisados vivem com mulher/marido e/ou filhos; 21,5 % vivem com pai, mãe e/ou irmãos; 4,8% vivem com outros parentes; 3,9% dividem moradia com outros.

### Correlações entre as variáveis do estudo.

A partir da análise das correlações (tabela 1), foi possível compreender as correlações entre cada variável do estudo, bem como foi possível verificar a correlação entre cada item e a satisfação com a vida dos participantes.

Na tabela 1 pode ser observado que as variáveis do estudo que mostraram maior correlação com a Satisfação de Vida ( $p < 0,001$ ) foram: o sentimento sobre a vida que a pessoa estava tendo naquele momento ( $r = 0,55$ ), a satisfação com a situação financeira ( $r = 0,54$ ), a avaliação da

situação econômica da família em comparação com a média das famílias brasileiras ( $r=0,43$ ) e o valor do salário mensal ( $r=0,43$ ), a satisfação consigo ( $r=0,41$ ) e com a moradia ( $0,41$ ), a satisfação com viagens e lazer ( $r=0,39$ ), a satisfação com o emprego ou escola ( $r=0,37$ ), com o nível pessoal de conhecimento ( $0,37$ ), com a vida sentimental ( $r=0,35$ ), com o transporte ( $0,35$ ), com a escolaridade ( $r=0,32$ ), com os amigos ( $r=0,31$ ), com a família ( $r=0,30$ ), com a alimentação ( $r=0,28$ ), com a liberdade ( $r=0,27$ ), com os professores/superiores ( $r=0,26$ ), com a saúde ( $r=0,25$ ), com a religião ( $r=0,25$ ), com o país ( $r=0,22$ ).

Tiveram baixas correlações ( $p<0,05$ ) com SATVIDA: a satisfação com os esportes ( $r=0,10$ ) e a percepção de que sua vida é determinada por outras pessoas ( $r=-0,12$ ).

Não tiveram correlação com a satisfação de vida: o número de dependentes do salário do sujeito, a importância percebida na humildade, no amor e na felicidade, as crenças no destino e no acaso como determinantes das ocorrências da vida.

Assim, entre as variáveis biográficas percebeu-se que o salário mensal recebido, em reais, foi a variável com maior correlação significativa com a satisfação com a vida. ( $r=0,23$ )

Já o sentimento sobre a vida foi a variável que apresentou correlação positiva significativa maior entre todos os demais itens ( $r=0,55$ ). Neste item, em média, os sujeitos indicaram que no presente momento, estavam principalmente satisfeitos com suas vidas. (média= 5,07; desvio padrão=1,26).

Foi possível verificar também correlação positiva e significativa entre os sentimentos atuais sobre a vida e o valor do salário recebido ( $r=0,23$ ), e entre a situação econômica da família (variando de muito pobre a excelente) e a satisfação com as finanças ( $r=0,48$ ), a moradia ( $r=0,33$ ), as viagens ou lazer ( $r=0,31$ ), a escolaridade ( $r=0,31$ ), o transporte ( $r=0,28$ ), a alimentação ( $r=0,28$ ) e a recreação ( $r=0,26$ ), entre outros aspectos. Porém, observou-se também que quanto menos satisfeitos com as finanças, mais os sujeitos dão valor ao dinheiro ( $r=-0,23$ ).

Quando os participantes atribuíram o valor e a importância para a satisfação com a vida, em uma escala de 01 a 07, em média eles avaliaram a satisfação com a vida como tendo importância igual a 6, ou seja, atribuíram alta importância a esta variável. Sobre a importância em ter dinheiro, responderam em média o valor 4, sendo assim, eles consideraram o dinheiro como moderadamente importante e valioso em suas vidas. ( $M=4,78$ ). Ao avaliarem o valor da humildade em suas vidas,

atribuíram a importância com média acima de 6 ( $M=6,28$ ), indicando que os respondentes valorizam bastante essa variável.

Na questão que avaliava a satisfação com diversas áreas da vida diária, os respondentes obtiveram, em média, valores próximos de 4, indicando que avaliam de modo “neutro ou misto” a satisfação com os esportes que praticam (média= 4,28; desvio padrão=1,68); os livros lidos (média= 4,88; desvio padrão=1,51), os programas de TV (média= 3,86; desvio padrão=1,55) e as viagens/ lazer (média= 4,29; desvio padrão=1,67). Contudo, os sujeitos, em média relataram estar quase que “ligeiramente satisfeitos” com o transporte (média= 4,85; desvio padrão=1,73), com as finanças (média=4,52; desvio padrão =1,53), com a escolaridade (média=4,62; desvio padrão=1,71), com o conhecimento (média= 4,97; desvio padrão=1,32), a recreação (média= 4,69; desvio padrão=1,51), o emprego ou escola (média= 4,85; desvio padrão=1,45), com seu país (média= 4,80; desvio padrão=1,89) e com seus professores ou superiores (média= 4,67; desvio padrão=1,38).

Os sujeitos, em média, avaliaram um pouco melhor, como “ligeiramente satisfeitos”, os seguintes itens: moradia (média= 5,44; desvio padrão=1,53) e vida

sentimental (média= 5,33; desvio padrão=1,73)

Os aspectos com que os sujeitos, em média, mostraram maior proximidade de “satisfeitos” foram: religião (média= 5,88; desvio padrão=1,23); saúde (média= 5,80; desvio padrão=1,20); alimentação (média= 5,73; desvio padrão=1,28); amigos (média=5,77; desvio padrão=1,21); sua liberdade (média= 5,72; desvio padrão= 1,47) e “eu” (média= 5,66; desvio padrão= 1,32).

Entre todos os aspectos, apenas a satisfação com a família alcançou média acima de 6, indicando que a amostra se considera “satisfeita” (média= 6,14; desvio padrão=1,16).

No que se refere à percepção de controle pessoal, pelo destino, por Deus e por outras pessoas, em média, a amostra indicou que percebia os acontecimentos de suas próprias vidas nas mãos de outras pessoas “às vezes”.

Analisando esta percepção e os resultados das correlações entre as variáveis do estudo (tabela 1), verificou-se que quanto mais os sujeitos atribuíam os fatos de suas vidas às outras pessoas, menos elas atribuíam os fatos de sua vida a si mesmos.

Também, as pessoas que mais atribuem os acontecimentos de suas vidas às outras pessoas são significativamente menos satisfeitas com a vida ( $r=-0,12$ ).

Quanto à crença no destino, em média, os sujeitos acreditam pouco nesta fonte de controle de sua vida (média=2,80; desvio padrão=1, 28)

De modo consistente com estudos anteriores sobre o locus de controle (Dela Coleta, M.F. e Dela Coleta, J.A., 1997), quanto mais os sujeitos percebem suas vidas controladas pelo destino, menos percebem o controle pessoal ( $r=-0,97$ ).

Igualmente, as percepções de vida determinada pelo destino e pelo acaso apresentam correlação positiva ( $r= 0, 253$ ). Estas duas percepções correspondem ao locus de controle externo.

No que se refere à percepção de controle interno, os sujeitos determinam “muito” suas próprias vidas internamente (média = 4,09; desvio padrão=0, 931). Aqueles com locus de controle interno demonstram estar mais satisfeitos com a vida, resultado expresso pela correlação entre as variáveis: vida determinada por si mesmo e satisfação com a vida ( $r=0, 18$ ).

Não foi verificada correlação significativa entre a satisfação com a vida e a variável que expressa a determinação da vida pelo acaso. Além disso, nesta amostra os indivíduos acreditam pouco que a vida deles é determinada pelo acaso (média =1,92; desvio padrão =1, 021).

**TABELA 1**

Coefficientes de correlação  $r$  de Pearson entre as variáveis do estudo e a escala de Satisfação com a Vida – SATVIDA

<b>Variáveis</b>	<b>SATVIDA</b>
<b>Variáveis biográficas</b>	
	<b>r</b>
Idade	0,15**
Valor do salário	0,27***
Quantas pessoas vivem com seu salário?	n.s
Situação financeira da família relativa à população	0,43***
<b>Escala maravilhosa-terrível</b>	
	<b>r</b>
Sentimento atual sobre a vida	0,55***
<b>Valor e importância relativa</b>	
	<b>r</b>
Quanto importante é ter satisfação com a vida	0,25***
Quanto importante é ter dinheiro	-0,20***
Quanto importante é ter humildade	n.s.
Quanto importante é ter amor	n.s.
Quanto importante é ter felicidade	n.s.
<b>Satisfação com os aspectos da vida</b>	
	<b>r</b>
Quanto está satisfeito com saúde	0,25***
Quanto está satisfeito com transporte	0,35***
Quanto está satisfeito com finanças	0,54***
Quanto está satisfeito com religião	0,25***
Quanto está satisfeito com esportes	0,10*
Quanto está satisfeito com livros lidos	0,19***
Quanto está satisfeito com família	0,30***
Quanto está satisfeito com conhecimento	0,36***

Quanto está satisfeito com professores/superiores	0,26***
Quanto está satisfeito com recreação	0,35***
Quanto está satisfeito com escolaridade	0,32***
Quanto está satisfeito com emprego/escola	0,37***
Quanto está satisfeito com país	0,22***
Quanto está satisfeito com liberdade	0,27***
Quanto está satisfeito com moradia	0,41***
Quanto está satisfeito com amigos	0,31***
Quanto está satisfeito com programas de TV	0,18***
Quanto está satisfeito com vida sentimental	0,35***
Quanto está satisfeito com eu	0,44***
Quanto está satisfeito com viagens/lazer	0,39***
Quanto está satisfeito com alimentação	0,28***
<b>Locus de controle</b>	<b>r</b>
Vida determinada por outras pessoas	-0,12*
Vida determinada pelo destino	n.s.
Vida determinada por si mesmo	0,18***
Vida determinada pelo acaso	n.s.

\*\*\*Correlação significativa menor que 0,001

\*\*Correlação significativa menor que 0,01

\*Correlação significativa menor que 0,05

n.s.: correlação não significativa

### **Análise do que está faltando na vida dos sujeitos para eles serem mais felizes.**

Nesta questão os 413 sujeitos pesquisados indicaram 621 respostas, que foram agrupadas nas seguintes dimensões: Acadêmica/Profissional; Saúde; Pessoal;

Afetivo-Relacional; Material; Espiritual ou Religiosa; Transcendente e de Prazer. Em ordem de frequência, as dimensões mais mencionadas pelos participantes foram: Dimensão pessoal (categorias: esforço, segurança, crescimento, outros); Dimensão Material (categorias: dinheiro, ganhar na loteria); Dimensão Afetivo-Relacional (categorias: amor, amizade, namorado, família) Dimensão Acadêmico-Profissional (categorias: trabalho, escolaridade, estabilidade no emprego, realização profissional, conhecimento); Dimensão Saúde (categorias: alimentação saudável, praticar esportes); Dimensão Transcendente; Dimensão Espiritual ou religiosa (categorias: Deus, fé, religião;) e Dimensão do prazer (categorias: lazer, viagens, prazer).

Em ordem de frequência, as dimensões mais mencionadas pelos participantes foram: Dimensão pessoal (categorias: esforço, segurança, crescimento, outros; N=155); Dimensão Material (categorias: dinheiro, ganhar na loteria; N=126); Dimensão Afetivo-Relacional (categorias: amor, amizade, namorado, família; N=108) Dimensão Acadêmico-Profissional (categorias: trabalho, escolaridade, estabilidade no emprego, realização profissional, conhecimento; N=76); Dimensão Saúde (categorias: alimentação saudável, praticar esportes, N= 27); Dimensão Transcendente

(N=29); Dimensão Espiritual/religiosa (categorias: Deus, fé, religião; N=23) e Dimensão do prazer (categorias: lazer, viagens, prazer; N=25).

Além disso, alguns sujeitos ofereceram respostas que não se ajustaram em nenhuma das categorias supracitadas (N=52), respondendo, em sua maioria, que não faltava nada para serem mais felizes ou porque deixaram o item sem resposta.

A partir da análise das categorias isoladamente, verificou-se que o Dinheiro foi o aspecto mais citado (N=76), em seguida o Amor (N=38) e Nada (N=24).

### **Análise da situação financeira avaliada como satisfatória**

Por meio desta análise procurou-se identificar qual foi a situação financeira, em termos de salário, avaliada como satisfatória pelos participantes. Além disso, foi possível verificar a correlação entre a situação financeira e a satisfação com a vida de maneira mais específica. Para tal, a distribuição dos valores de salário foi dividida em 10 grupos, desde os salários mais baixos até os mais altos, de acordo com os decis (tabelas 2, 3 e 4).

Nas três tabelas observa-se que as diferenças entre os grupos foram significativas (análises de variância), sendo que os maiores salários correspondem a maior renda familiar, a maior satisfação

com as finanças e a maior satisfação de vida.

Analisando-se a avaliação da situação econômica da família (tabela 2), entende-se que as pessoas com os salários de 400 a 1200 reais consideram a sua situação financeira como normal/média. Já os indivíduos com renda de 1200 a mais de 3000 reais consideram a sua situação financeira como quase boa ou boa em relação à população do país. Para considerar a condição financeira da própria família “boa em comparação com a média das famílias brasileiras” a média teria que alcançar o valor 5 e apenas o grupo que ganha mais de 3 mil obteve esta média.

**TABELA 2**

Média das respostas sobre a situação econômica da família em comparação com a média das famílias brasileiras, por faixa salarial, em uma escala de 7 pontos

<b>Renda pessoal (valor do salário)</b>	<b>N</b>	<b>Média</b>
Até 400 reais	41	4,24
De 400 a 500	49	4,14
De 500 a 600	30	4,10
De 600 a 760	41	4,24
De 760 a 900	47	4,45
De 900 a 1200	49	4,49
De 1200 a 1500	34	4,59
De 1500 a 2000	50	4,70
De 2000 a 3000	28	4,75

Mais de 3000 reais	31	5,23
Total	400	4,47

Ao analisar o item que avalia quanto os participantes estão satisfeitos com as finanças (tabela 3), verifica-se que os sujeitos com salários mais baixos estão ligeiramente insatisfeitos ou têm sentimentos mistos ou de neutralidade, enquanto os indivíduos com maior salário estão ligeiramente satisfeitos ou até mesmo consideram-se satisfeitos com a própria situação financeira.

Respondendo ao objetivo de verificar qual salário é considerado satisfatório, pode-se verificar na tabela 3 que para os que recebem até 1200 reais a média de satisfação dos sujeitos está abaixo de 5, que corresponde a “ligeiramente satisfeito”. Para se sentir “satisfeito” a média teria que estar próxima de 6, o que só ocorre para o grupo de sujeitos que ganha mais de 3 mil reais (M=5,84).

**TABELA 3**

Média das respostas sobre quanto o sujeito está satisfeito com as finanças, por faixa salarial, em uma escala de 7 pontos

Renda pessoal (valor do salário)	N	Média
Até 400 reais	41	4,00
De 400 a 500	49	3,90

De 500 a 600	30	3,93
De 600 a 760	41	4,44
De 760 a 900	47	4,64
De 900 a 1200	49	4,14
De 1200 a 1500	34	5,03
De 1500 a 2000	50	4,78
De 2000 a 3000	28	5,04
Mais de 3000 reais	31	5,84
Total	400	4,52

Quanto à escala de satisfação de vida (tabela 4), onde o ponto 15 significa “não concordo nem discordo” e a média 20 significa “concordo ligeiramente”, o grupo que ganha salário de até 2000 reais obteve média de satisfação de vida entre estes níveis (entre 16,5 e 19,6). Já o grupo que recebe salário entre 2000 e 3000 reais “concorda ligeiramente” que esteja satisfeito com a vida e o grupo que ganha mais de 3000 (média= 21,13) passou um pouco deste ponto, indicando estar um pouco mais satisfeito com a vida.

**TABELA 4**

Média dos escores na escala de Satisfação com a Vida, por faixa salarial

Renda pessoal (valor do salário)	N	Média
Até 400 reais	41	17,36
De 400 a 500	49	16,53
De 500 a 600	30	17,27
De 600 a 760	41	19,66



De 760 a 900	47	18,30
De 900 a 1200	48	18,67
De 1200 a 1500	34	18,73
De 1500 a 2000	50	18,68
De 2000 a 3000	28	19,96
Mais de 3000 reais	31	21,13
Total	399	18,51

## DISCUSSÃO E CONCLUSÕES

Conforme os objetivos definidos neste estudo procurou-se investigar os significados e correlatos do sentimento de felicidade. Os significados foram identificados através da avaliação sobre: o que pensam sujeitos adultos a respeito de sua felicidade; qual situação financeira avaliada como satisfatória; quais sentimentos mais frequentes na amostra; qual o nível de satisfação da amostra com cada aspecto de sua vida. Os correlatos foram identificados através da correlação entre um conjunto de variáveis biográficas, sentimentos, valores e percepção de controle com a satisfação com a vida e com seus aspectos.

A partir dos resultados obtidos, foi possível perceber que em questões nas quais os sujeitos avaliavam quanto importante é ter satisfação com a vida, com o dinheiro, com a humildade, com o amor e com a felicidade, eles sempre davam alta ou até mesmo altíssima importância e valor a estes aspectos.

Quando os sujeitos avaliavam cada um dos aspectos da vida, indicando o quanto estavam satisfeitos com cada um deles, foi possível verificar que os mesmos apontaram em suas respostas: satisfação, ligeira satisfação ou neutro/misto. Contudo, a maior parte destes itens foi avaliada como ligeiramente satisfatória.

Portanto, de um modo geral os indivíduos estão ligeiramente satisfeitos com os aspectos da vida e não apontaram insatisfação com nenhum aspecto. Isso demonstra, então, que os sujeitos têm um nível relativamente alto de satisfação com a vida.

Além disso, foi possível perceber que os aspectos da vida dos sujeitos podem contribuir fortemente com a satisfação com a vida e com o bem-estar subjetivo dos sujeitos.

Esse dado confirma o conceito de bem-estar subjetivo de Freire (2001), que considera que o bem-estar subjetivo é a avaliação que o indivíduo faz da sua vida em geral bem como de seus domínios. Sendo assim, a satisfação com a vida está relacionada com a avaliação que os sujeitos fazem de cada aspecto de suas vidas isoladamente.

Na avaliação do locus de controle dos participantes, verificou-se que eles acreditam muito que suas vidas sejam determinadas por si mesmos, indicando

predominância de lócus de controle interno. Em contrapartida, demonstram algum grau de lócus de controle externo (às vezes ou pouco).

Ao mesmo tempo, os sujeitos que percebem suas vidas como mais devidas a si mesmos, demonstraram estar mais satisfeitos com suas vidas. Esse resultado está de acordo com o estudo de Graziano (2005) que confirmou que o lócus de controle interno se relaciona positivamente com a felicidade. A autora interpretou esse resultado afirmando que esses indivíduos acreditam ter mais controle sobre suas vidas, dessa forma, podem se esforçar para atingir e conquistar seus objetivos.

Todavia, os sujeitos que creditam os acontecimentos de suas vidas às outras pessoas, apresentando lócus de controle externo, estão menos satisfeitos com a vida. Isso pode ocorrer porque esses sujeitos crêem não ter o domínio sobre sua existência, e assim podem ter o sentimento de ineficácia e impotência diante dos fatos.

Segundo Ryff e Keyes (1995) e Freire (2001), o funcionamento psicológico positivo envolve as seguintes dimensões: a) domínio sobre o ambiente: ter senso de domínio e competência para manejar o ambiente e aproveitar as oportunidades, ser capaz de manejar as demandas da vida diária e do mundo ao redor. Ser hábil para escolher ou criar contextos apropriados a suas necessidades e seus valores; b)

autonomia: significa ser autodeterminado, independente e hábil para seguir suas próprias convicções e resistir às pressões sociais para pensar e agir de determinada maneira. É possível verificar assim, que o lócus de controle interno está correlacionado com as dimensões supracitadas e conseqüentemente associa-se com o bem estar subjetivo.

Ao se analisar a tabela de correlações entre as variáveis, foi possível perceber que a maior parte dos itens apresenta correlação significativa positiva com a satisfação com vida, sendo que as variáveis: sentimentos sobre a vida e satisfação com as finanças foram os itens que apresentaram correlações positivas mais fortes com a satisfação de vida. Foi identificada, além do mais, correlação positiva sempre nas questões referentes à satisfação com cada aspecto da vida e a satisfação de vida.

Porém, foram encontradas correlações baixas entre o esporte e a satisfação com a vida e entre a determinação da vida por outras pessoas e a satisfação com a vida.

A partir da análise da questão “o que está faltando em sua vida para que seja mais feliz” objetivou-se confirmar os fatores relacionados com o sentimento de felicidade idealizada.

A partir da análise das categorias isoladamente, verificou-se que o Dinheiro

foi o aspecto mais citado, em seguida o Amor e Nada.

De acordo com Swanbrow (1989), a maioria das pessoas acredita que o dinheiro é o principal fator que gera felicidade. Por isso, tantas pessoas podem ter relatado que se tivessem mais dinheiro poderiam ser mais felizes.

Além disso, em muitos casos o dinheiro expressou o desejo dos sujeitos pesquisados terem uma melhor moradia, tratamento de saúde ou poderem dar estudo aos filhos. Assim, é possível concluir que o dinheiro está intimamente relacionado com aspectos pessoais, acadêmicos, profissionais, de saúde e afetivo-relacionais da vida das pessoas, sendo percebido como meio de alcançar os fins valorizados pelos sujeitos.

Por meio da análise da situação financeira avaliada como satisfatória pelos sujeitos, foi possível concluir que quanto maior eram os salários dos mesmos, mais os sujeitos consideravam a situação econômica familiar como boa e, da mesma forma, eram mais satisfeitos com as finanças e com a vida.

Estes resultados permitem concluir que, apesar desta amostra demonstrar níveis razoáveis de satisfação com a vida, concordando com a percepção popular de que o brasileiro é um povo feliz, pessoas menos satisfeitas com suas vidas são mais facilmente encontradas entre as camadas

menos favorecidas economicamente. Os aspectos que mais se relacionaram com a avaliação de pobreza ou riqueza familiar foram: a moradia, o transporte, a alimentação e a recreação, viagens e lazer, itens importantes que compõem a qualidade de vida das pessoas. Apesar de terem sido encontradas pessoas que se avaliaram como “pobres”, mas eram felizes, em média este grupo não alcançou o ponto médio da escala de satisfação com a vida.

Quando se perguntou o que estava faltando para que o sujeito fosse mais feliz, a resposta mais citada foi o dinheiro, seguida do amor, com a metade das citações. Entretanto este resultado não pode ser interpretado como se o dinheiro fosse o valor mais importante na vida das pessoas, mesmo porque este foi considerado o menos importante e valioso de uma lista de cinco itens, mas deve ser compreendido como o item que está menos presente e que, portanto, está fazendo falta. Além disso, quanto mais escasso, maior a importância e valor a ele atribuído.

A renda mensal dos sujeitos também foi um fator relacionado com a satisfação com a vida, de modo que não foi encontrado na amostra nenhum indivíduo recebendo mais de 2000 reais por mês que estivesse insatisfeito com a vida, conforme os escores na escala de satisfação. Ainda considerando os escores na escala Satvida,

este grupo foi também o que alcançou o nível de satisfação com vida, enquanto os demais obtiveram médias abaixo deste nível.

Finalmente, confirmou-se que o locus de controle interno está relacionado com maior satisfação com a vida, enquanto a percepção de controle externo, por outras pessoas mais poderosas, relaciona-se de modo inverso com a satisfação. A auto-determinação, o sentimento de eficácia e de poder influir nos resultados pessoais é um fator de satisfação.

Este estudo revelou e confirmou dados muito interessantes sobre o tema, entretanto torna-se necessário desenvolver mais estudos buscando isolar as variáveis que interferem na satisfação para se compreender melhor qual o peso de cada aspecto estudado no sentimento de satisfação com a vida.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BALTES, P. B., STAUDINGER, U. M. & FLESSON, W. Predictors of subjective physical health and global well-being during midlife: Similarities and differences between the U.S. and Germany. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, p. 305-319, 1999.
- BEE, E. O ciclo vital. Tradução: Regina Garcez. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997. Cap. 1: *Determinando o Estágio: Conceitos e Métodos Básicos*, p. 30-55.
- BRADBURN, N. M. *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine, 1969.
- BSTEN-DZIN-RGYA-MTSHO, Dalai Lama; CUTLER, Howard C. *A Arte da felicidade: um manual para vida*. Tradução de Waldéa Barcelos. São Paulo: Martins Fontes, 2000. 364p
- COSTA, L. S. M. da; PEREIRA, C. A. A. Bem-Estar Subjetivo: aspectos conceituais. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, Rio de Janeiro, v. 59, n. 1, 2007.
- DELA COLETA, J. A.; DELA COLETA, M. F. Felicidade, bem-estar subjetivo e comportamento acadêmico de estudantes universitários. *Revista Psicologia em Estudo*, Maringá, v. 11, n. 3, p. 533-539, 2006.
- DELA COLETA, M. F. Estudo transcultural do sentimento de satisfação e de felicidade. *XXVI Reunião Anual da Sociedade Brasileira de Psicologia*. Resumos. Ribeirão Preto, SP. 1996.
- DELA COLETA, M.F.; DELA COLETA, J. A. Estudos sobre o locus de controle: uma amostra da pesquisa brasileira no período 1979-1995. *Cadernos de Psicologia*, Campinas, v. 1, p. 135-141, 1997.
- DIENER, E. A value based index for measuring national quality of life. *Social Indicators Research*, v. 36, p.107-127, 1995.
- DIENER, E. SUH, E. M., LUCAS, R. E.; SMITH, H. L. Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, v. 125, n. 2, p. 276-302, 1999.
- DIENER, E., OISHI, S. & LUCAS, R. E. Personality, culture and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425, 2003.

- DIOGO, M. J. D. Satisfação global com a vida e determinados domínios entre idosos com amputação de membros inferiores. *Revista Panamericana de Salud Publica*, Washington, v. 13, n.6, p. 395-399, 2003.
- FARNESI, C. C. ; DELA COLETA, M. F.; ELOY, S. J. ; MOREIRA, G. F. Satisfação na vida e Bem-estar Subjetivo. In: *XXXIII Reunião Anual de Psicologia da Sociedade Brasileira de Psicologia*, 2003, Belo Horizonte, MG. Resumos de Comunicações Científicas da XXXIII Reunião Anual de Psicologia, v. 1. p. 364, 2003.
- FREIRE, S. A. *Bem-estar subjetivo e metas de vida: um estudo transversal com homens e mulheres pertencentes a três faixas de idade*. Campinas. Tese (Doutorado em Educação) - Universidade Estadual de Campinas, 2001.
- GIACOMONI, C. H. Bem-estar subjetivo: em busca da qualidade de vida. *Temas em Psicologia da SBP*, v. 12 n. 1, p. 43-50, 2004.
- GIACOMONI, C. H.; HUTZ, C. S. Escala de afeto positivo e negativo para crianças: estudos de construção e validação. *Revista da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional*, Itatiba, v. 10, n. 2, p. 235-245, 2006.
- GIORGI, A. *Psicologia como ciência humana: uma abordagem fenomenológica*; tradução [de] Risa S. Schwartzman. – Belo Horizonte: Interlivros, 1978.
- GRAZIANO, L. *A Felicidade Revisitada: Um estudo sobre o bem-estar subjetivo na visão da Psicologia Positiva*. São Paulo. Tese (Doutorado em Psicologia da Aprendizagem e do Desenvolvimento Humano) – Universidade De São Paulo, 2005. 117 p.
- GREGÓRIO, S. B. *A Felicidade não é Deste Mundo*. Disponível: <<http://www.ceismael.com.br>: Acesso em: 04/11/2007
- INSFRÁN, F. F. N. *Lócus de controle e bem-estar subjetivo em estudantes de um pré-vestibular comunitário: contribuições da psicologia humanista e da pedagogia progressista*. Rio de Janeiro. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Federal do Rio de Janeiro, 2004. 123 p.
- JÚNIOR, S. G.; HERNANDEZ, J. D. Bem-estar no trabalho: os estudos realizados na Universidade Federal de Uberlândia. *Revista da Sociedade de Psicologia do Triângulo Mineiro*, Uberlândia, v. 9, n. 1, p. 24 – 36, 2005.
- KANITZ, S. Uma Definição de Felicidade. *Revista Veja*, edição 1910, ano 38, nº 25, p. 24, 22 de junho de 2005.
- LE MOS, P.M; JÚNIOR, F. S. C. Psicologia de orientação positiva: uma proposta de intervenção no trabalho com grupos em saúde mental. *Revista Ciência e Saúde Coletiva da Associação Brasileira de Pós- Graduação em Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, 2006.
- LYKKLEN, D. & TELLEGEN, A. Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, v. 7, p.186-189, 1996.
- MAGNANI, J. G. C. *Mystica Urbe: Um estudo antropológico sobre o circuito neoesotérico na metrópole*. São Paulo: Studio Nobel, 1999.
- MORRAL, John B. *Aristóteles*. Trad. de Sérgio Duarte. 2ª ed. Brasília: UNB, 133 p., p. 49-53: Ciência Política em Estilo Peripatético, p. 91-98: A Busca do Ideal. (Col. Pensamento Político, 31), 1985.
- NERI, A. L. Envelhecimento e qualidade de vida na mulher. In: II Congresso

Paulista de Geriatria e Gerontologia, 2001, Campinas. Anais do II Congresso Paulista de Geriatria e Gerontologia, Campinas: 2001.

NOGUEIRA, A. F. et al. A questão do envelhecimento humano em diversas regiões do mundo. *Revista da Sociedade de Psicologia do Triângulo Mineiro*, Uberlândia, v. 4, n. 6, p. 06 – 14, 2001.

OISHI, S. Culture and memory for emotional experiences: on-line vs. retrospective judgments of subjective well-being. *Diss. Abstr. Int.* 61(10-B): 5625, 2001.

OTTA, E.; FIQUER, J. T. Bem-Estar subjetivo e regulação de emoções. *Revista em Psicologia*, Belo Horizonte, v. 10, n. 15, p. 144-149, 2004.

RODRIGUES, A. Psicologia Social. Petrópolis: Vozes, 1996. Cap. 2: *Cognição Social*, p. 67-96.

RYFF, C. D. e KEYES, C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 69, p. 719-727, 1995.  
SANTOS, W. G. dos. O Bem Supremo em Platão e Aristóteles. *Fragments de Cultura*, Goiânia, v. 7, n. 23, p. 151-164, 1997.

SELIGMAN, M. P. & CSIKSZENTMIHALYI, M. Positive Psychology. *American Psychologist*, v. 55, n. 1, p. 5-14, 2000.

SWANBROW, D. The paradox of happiness. *Psychology Today*, July / August, 1989.

VILLAMÉA, L. Economia do prazer. *Revista Isto É*, São Paulo: 12 de dezembro de 2002.

YUNES, M. A. M. Psicologia positiva e resiliência: o foco no indivíduo e na

família. *Psicol. estud.*, Maringá, v. 8, n. spe, 2003. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S141373722003000300010&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141373722003000300010&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 13 Aug 2008. doi: 10.1590/S1413-73722003000300010.