

• **Felicidade e bem-estar na visão da psicologia positiva¹**
Happiness and well-being according to the positive psychology
Felicidad y bienestar desde la visión de la psicología positiva

Letícia George Camaliente²

Marina Pereira Rojas Boccalandro (Cad.13)³

Resumo: A Psicologia Positiva é uma teoria que busca estudar os aspectos positivos do ser humano com o objetivo de tornar a vida das pessoas mais gratificante e prevenir doenças bem como promover a saúde. De acordo com seu principal autor, Martin Seligman, a experiência dos principais aspectos dessa teoria pode levar ao estado de bem-estar que todos buscam alcançar. Sabe-se que a felicidade é um sentimento subjetivo e por isso é tão difícil de ser definida. Essa pesquisa teve como objetivo investigar como os principais aspectos estudados por esta abordagem psicológica, tais como: emoção positiva, engajamento, sentido, relacionamentos positivos, realização positiva, resiliência e otimismo, aparecem no relato de experiências e vivências das pessoas e como estas definem a felicidade. Foram realizadas entrevistas semi-estruturadas com 10 estudantes universitários de ambos os sexos e idade entre 20 e 28 anos, seguindo o método qualitativo de pesquisa. Os participantes estavam no período final da graduação (penúltimo ou último ano) e responderam ao questionário por e-mail. Como resultados, encontrou-se que os aspectos da psicologia positiva estudados estão muito presentes nos relatos dos participantes, indicando a importância deles para a promoção de felicidade e bem-estar. Foi possível também estudar o termo felicidade através da história e ver como as sociedades atuais receberam influência dos pensadores do passado e como o conceito foi sendo mudado até chegar na definição que se usa atualmente, que recebeu grande influência dos pensamentos iluministas do século XVIII.

Palavras-chave: Psicologia Positiva; Felicidade; Bem-estar; Qualidade de Vida.

Abstract: *Positive Psychology studies the positive individual traits of human being to improve quality of life, prevent pathologies and promote health. According to Martin Seligman, it's main author, genuinely experiencing its aspects can lead to well-being. It's known that happiness is a subjective feeling and therefore so difficult to be defined. This research investigated how some aspects of this theory, such as: positive emotion, engagement, meaning, positive relationships, accomplishment, resilience and optimism, appear in people's life experiences and how they define happiness. Semi-structured interviews were conducted with 10 college students, men and women, aging between 20 and 28 years, following the qualitative research method. The participants were on the last year of graduation and answered the questionnaire by e-mail. As result, the studied aspects were found in the speech of participants, pointing their importance to happiness and well-being. It was also possible to study the definition of happiness through history and notice how the current societies were influenced by philosophers of the past and how the concept was*

¹ Artigo elaborado a partir de pesquisa realizada no curso de Psicologia da PUC-SP.

² Psicóloga formada pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP). E-mail: leticia.g.c94@gmail.com

³ Psicóloga. Mestre e Doutora em Psicologia Clínica pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP), membro da Academia Paulista de Psicologia, cadeira 13. E-mail: marinaboccalandro@gmail.com

changed until today's definition, which received great influence of the Enlightenment thought of the eighteenth century.

Keywords: *Positive Psychology; Happiness; Well-being; Quality of Life.*

Resumen: *La Psicología Positiva es una teoría que busca estudiar los aspectos positivos del ser humano con el objetivo de hacer la vida de las personas más gratificante y prevenir enfermedades, así como promover la salud. De acuerdo con su principal autor, Martin Seligman, la experiencia de los principales aspectos de esta teoría puede llevar al estado de bienestar que todos buscan alcanzar. Se sabe que la felicidad es un sentimiento subjetivo y por eso es tan difícil de definir. Esta investigación tuvo como objetivo investigar cómo los principales aspectos estudiados por este enfoque psicológico, tales como: emoción positiva, compromiso, sentido, relaciones positivas, realización positiva, resiliencia y optimismo, aparecen en el relato de experiencias y vivencias de las personas y cómo éstas definen la "felicidad. Se realizaron entrevistas semiestructuradas con 10 estudiantes universitarios de ambos sexos, con edades entre 20 y 28 años, siguiendo el método cualitativo de investigación. Los participantes estaban en el período final de la formación (penúltimo o último año) y respondieron al cuestionario por e-mail. Como resultado, encontramos que los aspectos de la psicología positiva estudiados están muy presentes en los relatos de los participantes, indicando la importancia de ellos para la promoción de la felicidad y el bienestar. Fue también estudiar el término felicidad a través de la historia y ver cómo las sociedades actuales recibieron influencia de los pensadores del pasado y cómo el concepto fue cambiando hasta llegar a la definición usada actualmente, que recibió gran influencia de los pensadores iluministas del siglo XVIII.*

Palabras clave: *Psicología Positiva; Felicidad; Bienestar; Calidad de vida.*

Introdução

Até a segunda guerra mundial, a psicologia tinha como missão primeiramente a cura da doença mental, depois tornar a vida das pessoas mais produtiva e gratificante e, finalmente, identificar e nutrir o talento. No entanto, após a segunda guerra mundial, o foco principal da psicologia foi todo voltado para a cura da doença mental e estudo dos aspectos patológicos do ser humano. Isso ocorreu devido à necessidade de cuidar dos soldados que lutaram na guerra e, dessa forma, as pesquisas em patologia ganharam destaque e a atenção de diversos autores, o que trouxe muitos benefícios, como a descoberta da cura ou tratamento de pelo menos 14 patologias, mas fez com que os outros focos fossem esquecidos. (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Porém, é importante lembrar que a psicologia não discute apenas essas questões, mas retomar outros objetivos que foram deixados de lado por muito anos e que segundo o casal Pérez-Ramos (2004) "a psicologia não se limita apenas ao estudo, interpretação e superação das patologias, deficiências e transtornos comportamentais, mas sim a uma fusão desses aspectos com os que caracterizam as virtudes, o vigor e as potencialidades (p.59)".

Essa ideia já vinha sendo discutida pela Psicologia Humanista, por autores como Carl Jung (1936/1969), Roberto Assagioli (1926), Abraham Maslow (1954) e Carl Rogers (1959), que se mostraram comprometidos com os aspectos positivos do desenvolvimento humano e com esse novo olhar e perspectiva sobre o comportamento humano. No entanto, suas ideias não pareceram ter sido suficientemente atrativas nessa época, o que levou a uma produção muito escassa de dados empíricos para dar força a uma visão mais positiva do ser humano (Paludo & Koller, 2007).

A teoria de Seligman e Csikszentmihaly (2000), recebeu o nome de Psicologia Positiva e dedica-se a estudar os estados afetivos e as virtudes positivas, como a felicidade, a resiliência, o otimismo e a gratidão. Foi desenvolvida a partir da década de 1990 e investiga os sentimentos, as emoções, as instituições (como a família, escolas, comunidades e a sociedade em geral) e os comportamentos positivos que têm como finalidade a felicidade humana. (Seligman, 2000).

Acredita-se que o foco nas experiências positivas pode contribuir para a prevenção e promoção de saúde, ajudando também nos mecanismos de enfrentamento das doenças (Calvetti et al., 2007). Pode também trazer elementos para a compreensão do bem-estar subjetivo, que é definido pela ausência de depressão e presença de estados cognitivos e emoções positivas (Seligman, 2011).

O conceito de bem-estar subjetivo, nesta teoria, vai de acordo com o conceito de saúde da Organização Mundial de Saúde (1946): “o completo estado de bem-estar físico, mental e social, e não simplesmente a ausência de enfermidade” (Preâmbulo da Constituição da OMS) e isso mostra mais uma importância do estudo dos aspectos positivos do ser humano.

Seligman e Csikszentmihaly (2000) apontam que o bem-estar subjetivo se refere ao que as pessoas pensam e sentem sobre suas vidas. De acordo com os autores, na prática, bem-estar subjetivo é apenas um termo que soa mais científico para o que as pessoas geralmente descrevem como felicidade.

Há muitas definições para o termo felicidade. No dicionário Houaiss (2009) da língua portuguesa encontramos a definição: “1. Qualidade ou estado de feliz, estado de uma consciência plenamente satisfeita, satisfação, contentamento, bem-estar; 2. Boa fortuna, sorte; 3. Bom êxito, acerto, sucesso” (p. 884).

Já se acreditou que a felicidade dependia dos desígnios dos deuses, e que uma vida de felicidade seria “superior ao nível humano”, equivalente ao divino. Essa visão pode ser aplicada tanto ao sábio socrático como ao filósofo platônico, ao asceta estóico como ao sábio epicurista, ao santo católico como ao eleito predestinado de Calvino. Em todas estas visões, o homem feliz era idealizado como alguém que se aproximava dos deuses, que ultrapassara o meramente humano, que alcançara uma forma de transcendência (McMahon, 2009).

Durante grande parte da história ocidental, a felicidade funcionou como um indicador da perfeição humana, um ideal imaginado de um ser completo, sem mais carências, desejos ou necessidades. Até o surgimento da filosofia socrática quando se inaugurou um paradigma que propõe que buscar ser feliz seria uma tarefa de responsabilidade pessoal. Com o Iluminismo, apareceu a ideia de que todo ser humano tem o direito de atingir a felicidade e que o objetivo da sociedade deve ser a obtenção deste sentimento dos seus cidadãos (Ferraz, Tavares & Zilberman, 2007).

Atualmente, a felicidade é considerada um valor extremamente importante, tanto que foi proposto, em 2010, uma emenda ao artigo 6º da Constituição Federal brasileira para incluir o direito à busca da felicidade por cada indivíduo e pela sociedade, colocado junto com o direito à educação, saúde, previdência social, proteção, maternidade e infância (Senado Federal, 2010).

Dessa forma, o estudo da felicidade se mostra cada vez mais importante. A Psicologia Positiva é baseada em três principais conceitos: (1) o estudo das emoções positivas; (2) o estudo dos traços positivos (forças, virtudes, inteligência, capacidade atlética) e (3) o estudo das instituições positivas (democracia, família, liberdade) (Seligman, 2004).

De acordo com Seligman (2004), esse movimento propõe que o bem-estar subjetivo pode ser medido em 5 fatores:

1. Emoção positiva;
2. Engajamento;
3. Sentido na vida;
4. Realização positiva;
5. Relacionamentos positivos (relação com outros indivíduos).

A emoção positiva é uma variável subjetiva, definida pelo o que se pensa e sente. Engajamento também é uma variável subjetiva, enquanto o sentido, os relacionamentos e a realização têm componentes subjetivos e objetivos e o bem-estar não pode existir somente no pensamento: é uma combinação de todos esses fatores que fundamentam o movimento, e o modo como escolhermos viver deve levar em conta maximizar todos esses cinco elementos.

Estudos que procuram identificar as causas da felicidade têm sido feito há anos por vários autores. Em sua revisão de literatura, Ferraz, Tavares e Zilberman (2007) reúnem os resultados dos principais estudos que procuravam avaliar a relação dos aspectos sócio demográficos e culturais com a felicidade.

Um aspecto estudado foi o poder aquisitivo. De acordo com esses autores, a literatura aponta que tanto para nações quanto para indivíduos, quando se supera o necessário para sobreviver com dignidade (água, comida e saneamento básico), o aumento do poder aquisitivo não tem correlação com um aumento

significativo nos níveis de felicidade (Csikszentmihaly, 1999; Veenhoven, 1991 apud Ferraz, Tavares & Zilberman, 2007).

Outros aspectos que já foram estudados e são trazidos nessa revisão são idade e gênero. Inglehart (1990) analisou seis faixas etárias diferentes e obteve níveis de satisfação com a vida virtualmente idênticos. Stock et al. (1983) conduziram uma meta-análise investigando a correlação entre idade e bem-estar e concluíram que é praticamente nula (apud Ferraz, Tavares & Zilberman, 2007).

Com relação ao gênero, Haring et al. (1984), através de uma meta-análise composta por 146 estudos, descobriram que o gênero contribuiu com menos de 1% para a variação dos índices de bem-estar reportados. Além deles, Inglehart (1990) entrevistou mais de 150 mil pessoas ao longo de 16 países e obteve índices equivalentes de satisfação com a vida entre os dois gêneros (apud Ferraz, Tavares & Zilberman, 2007).

No estudo de Brickman et al. (1978), os pesquisadores descobriram que, ao longo da vida, nossos índices de felicidade costumam ser estáveis e que dependem menos de eventos externos do que se imagina. Observaram que as pessoas reagem a eventos bons ou ruins de modo intenso, mas que tendem a se adaptar rapidamente a estes eventos, voltando para o nível de felicidade relativamente estável e semelhante ao que era anteriormente (Brickman et al, 1978).

Outros estudos sobre a felicidade e os aspectos da Psicologia Positiva também chegaram a conclusões importantes. MihalyCsikszentmihaly criou o conceito de *flow* (experiência de fluxo) que vai de encontro ao conceito de engajamento, um dos cinco fatores usados no estudo da Psicologia Positiva. De acordo com Csikszentmihaly (1990), são atividades desafiantes que exigem grandes competências de realização e compromisso, em que a pessoa apresenta total envolvimento e satisfação.

Csikszentmihaly (1990) aponta que todos passam por essa experiência de fluxo várias vezes durante a vida e reconhecem facilmente suas características: as pessoas se sentem fortes, alertas, no controle da situação sem necessitar de esforço, parecem perder a consciência do *self* e sentem estar no auge de suas capacidades. O senso de tempo e os problemas emocionais parecem desaparecer e há uma forte sensação de transcendência.

Outro aspecto estudado pela Psicologia Positiva é a resiliência. Definida como contextos de mudanças significativas repletas de situações de risco e adversidades, o estudo desse aspecto ajuda no entendimento das forças humanas. Quando passamos por uma situação de adversidade, torna-se possível conhecer as forças e virtudes pessoais e isso produz efeitos importantes na vida das pessoas, já que favorece suas potencialidades, tornando-as mais fortes e produtivas (Paludo & Koller, 2007).

Diener e Seligman (2002) realizaram um estudo com 222 estudantes universitários, divididos em 3 grupos: muito felizes, felicidade “média” e infelizes, que tinha como objetivos:

- (1) Examinar alguns fatores que parecem susceptíveis de influenciar alta felicidade;
- (2) Examinar os padrões de necessidade e suficiência, ou seja, para uma variável ser suficiente para a felicidade, todas as pessoas com aquela variável devem ser felizes e nenhuma pessoa infeliz deve ter essa variável (se X, sempre feliz). E para uma variável ser necessária à felicidade, todas as pessoas felizes devem ter essa variável (se feliz, então X). Foi possível analisar também a existência de variáveis necessárias e suficientes para a felicidade;
- (3) Examinar os humores e as emoções das pessoas felizes.

Como resultados, encontraram que o grupo de pessoas muito felizes podia lembrar de muito mais eventos bons em suas vidas do que eventos ruins, relatou mais emoções positivas do que negativas em seu dia-a-dia e nunca tinham pensado sobre suicídio. Também observaram que as pessoas desse grupo passam muito pouco tempo sozinhas, e a maior parte do tempo socializando.

Não encontraram nenhuma variável suficiente para a felicidade: algumas pessoas do grupo de indivíduos infelizes reportaram ter bons relacionamentos com a família, interpessoais e românticos. No entanto, bons relacionamentos sociais pode ser uma condição necessária à felicidade, pois todas as pessoas do grupo muito felizes reportaram ter relações sociais de boa qualidade.

Encontraram também que as pessoas do grupo muito felizes não se diferem significativamente do grupo de felicidade “média” nos fatores: sua percepção da quantidade de dinheiro que têm comparado com outros estudantes, a quantidade de eventos positivos e negativos vividos, notas médias escolares, atratividade física objetiva, uso de tabaco e álcool e tempo gasto dormindo, assistindo à televisão, se exercitando e participando de atividades religiosas.

Outro resultado importante encontrado foi que as pessoas mais felizes sentem emoções desagradáveis com certa frequência, mas raramente sentem euforia ou êxtase. Elas sentem emoções agradáveis médias ou moderadas a maior parte do tempo. Conclui-se então que pessoas muito felizes têm a capacidade de sentir o humor mais alto quando boas situações se apresentam, e de reagir com humor negativo quando ocorre algo ruim, se adaptando bem às diferentes situações.

Além de contribuir para o domínio da saúde, esses aspectos podem ser usados na educação e na psicoterapia. Com a busca pela personalização da experiência de aprendizagem e a necessidade de se construir um significado

para essa experiência, o modelo da Psicologia Positiva pode ajudar na construção de programas de formação, voltados para a educação em geral, fornecendo estratégias e atividades úteis à auto realização dos indivíduos e das comunidades (Barros, Martín & Pinto, 2010). No campo da psicoterapia, os aspectos da Psicologia Positiva podem constituir um complemento para as intervenções tradicionais que suavizam o sofrimento humano (Calvetti et al., 2010).

No Brasil, existe ainda uma quantidade muito pequena de pesquisas sobre felicidade ou estudos da Psicologia Positiva. Quase não se encontram dados sobre como esses aspectos aparecem na população brasileira. As poucas pesquisas realizadas são quantitativas e foram usadas escalas que ainda não foram validadas para o contexto brasileiro, sendo somente adaptadas a partir da tradução para o português e de uma flexão semântica (Scorsolini-Comin & Santos, 2010).

O fato de existirem diversas definições para o termo “felicidade”, nos mostra que é muito difícil se chegar a um consenso. Percebemos que esse sentimento pode ser muito subjetivo, de maneira que o que faz uma pessoa feliz pode não ter o mesmo efeito em outra.

As pesquisas que buscam compreender as causas da felicidade apresentam como resultados que não existe uma “fórmula para a felicidade”, nos mostrando que o que o senso comum propõe como causador da felicidade (poder aquisitivo, idade, gênero, eventos externos) pode não ser suficiente na vida da maioria das pessoas.

Então, como conhecer o que é felicidade? A Psicologia Positiva propõe medidas para conhecer o bem-estar que buscamos, através do conhecimento da emoção positiva, engajamento, sentido, relacionamentos positivos e realização, ela propõe que seria possível determinar o que faz uma pessoa feliz. No entanto, é importante lembrar que todos esses fatores são constituídos por componentes subjetivos e variam de pessoa para pessoa.

Esses fatores vêm sendo medidos quantitativamente por estudiosos da teoria. Mas seria possível identificá-los no discurso das pessoas? Esses fatores seriam mesmo a combinação para a tão desejada felicidade?

Método

Para estudar o tema felicidade e bem-estar na visão da Psicologia Positiva, foi realizada uma pesquisa qualitativa semi-dirigida.

Participaram da presente pesquisa 10 estudantes universitários, de seis faculdades diferentes, sendo três particulares e três públicas. Os participantes têm entre 20 e 28 anos de idade, sendo dois do sexo masculino e oito do sexo feminino e todos de classe econômica média.

Nove participantes estavam cursando o penúltimo ano do período de graduação e um havia acabado de iniciar o último ano (há cerca de um mês) no

momento da pesquisa. Foram obtidas respostas de cinco cursos diferentes (5 alunos de pedagogia, 2 alunos de engenharia, 1 aluna de turismo, 1 aluna de moda e 1 aluna de direito), e os participantes foram contatados por e-mail.

Os participantes responderam ao questionário desenvolvido pelas pesquisadoras, que será apresentado a seguir, e enviado junto com o termo de consentimento livre e esclarecido que deveria ser lido e assinado antes do início da pesquisa.

Questionário aplicado:

Dados iniciais de identificação

Iniciais:

Idade:

Sexo:

Faculdade (curso):

Felicidade e bem-estar

1. Como você define FELICIDADE?
2. Como você define BEM-ESTAR?

Os elementos do bem-estar

1. Você se considera uma pessoa feliz? Por quê?
2. Atualmente, o que você acha que mais o torna feliz?
3. Quais atividades você mais gosta de fazer? O que você sente quando está realizando essas atividades?
4. Você tem planos para o futuro? Quais são eles? Por que você acredita que eles são importantes?
5. Como são os seus relacionamentos?
 - a. Você tem muitos amigos?
 - b. Como é a sua relação com a sua família?
 - c. Você está em um relacionamento amoroso? Em poucas palavras, como você o descreveria?
 - d. Em geral, como você avalia esses relacionamentos?
 - e. Você acha que eles são importantes para você? Em quais aspectos?

Faculdade

1. Como foi a escolha desse curso? O que o motivou a escolhê-lo?
2. Se já está trabalhando, como é o seu trabalho? Você gosta?
3. Sente que fez a escolha certa? Por quê?
4. Perto do final do curso, como você avalia as expectativas que tinha? Foram cumpridas? Você se surpreendeu? Se decepcionou?

Resiliência, otimismo, estado de ânimo

1. Como você avalia a sua satisfação com a vida?
2. Você se considera uma pessoa otimista? Por quê?

3. Você se considera uma pessoa mais extrovertida ou introvertida? Por quê?
4. Pense em um momento que você considere ruim da sua vida. Conte-o brevemente.
5. Pense em um momento que você sente orgulho. Conte-o brevemente.
6. Você já passou por alguma situação que considerou desafiante? Conte-a brevemente.
7. Qual você considera que tenha(m) sido sua(s) maior(es) conquista(s) até hoje?

Felicidade e bem-estar

1. Você acha que sua felicidade poderia aumentar? Como?
2. Você acha que o seu bem-estar poderia aumentar? Como?

As respostas do questionário foram analisadas com base na teoria da Psicologia Positiva, buscando compreender como seus aspectos aparecem de forma individual em cada relato.

Para assegurar o anonimato dos participantes, seus nomes foram substituídos por suas iniciais. É importante ressaltar que foram obedecidos todos os procedimentos éticos requeridos para a pesquisa com seres humanos. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo em fevereiro de 2016, através da Plataforma Brasil e o número da aprovação da pesquisa (CAAE) é 52495715.7.0000.5482.

O relato das experiências vividas durante o período de formação acadêmica é interessante de ser analisado sob a perspectiva da Psicologia Positiva, já que é um período de mudanças e descobertas que são vividas de maneira muito subjetiva pelos indivíduos, podendo causar alterações importantes no que se define como felicidade e bem-estar.

Resultados e Discussão

Ao comparar os resultados obtidos nos questionários com a história da felicidade e com a teoria da Psicologia Positiva, algumas questões chamam a atenção.

A primeira delas é que, em toda a história, não houve a separação de significados entre “felicidade” e “bem-estar”. Durante séculos, esses termos foram utilizados como sinônimos, diferente de autores da Psicologia Positiva que fazem uma separação bem definida entre os dois e, também, no dia-a-dia e na mídia, como observado na fala de alguns dos participantes da pesquisa, quando definiram o bem-estar:

“Conjunto de fatores que garantem qualidade de vida (...)” (BQS).

“Acho que bem-estar é um complemento da felicidade (...)” (CFZ).

Na literatura, encontram-se autores que também consideram os termos “bem-estar” e “felicidade” como sinônimos, são os psicólogos que sustentam a perspectiva hedonista. Mas os estudiosos cujas ideias sobre o “bem-estar” vão de acordo com as visões de Aristóteles (em que a felicidade é obtida através da atividade virtuosa em conformidade com a razão), como é o caso de Seligman, acreditam que a “felicidade” e o “bem-estar” não são sinônimos (Snyder & Lopez, 2009).

Para Seligman (2011), a felicidade é totalmente subjetiva, enquanto o bem-estar pode ser medido de maneira mais objetiva e, portanto, a felicidade está incluída em um dos aspectos do bem-estar, definida como “o estado transitório de humor em que o indivíduo se encontra” e fazendo parte do **primeiro elemento da teoria do bem-estar, a emoção positiva**.

A emoção positiva, é definida nesta teoria, como a “vida agradável”, ou seja, o que as pessoas entendem e descrevem como felicidade e satisfação com a vida. Por ser totalmente subjetiva, é composta por sentimentos, como prazer, entusiasmo, êxtase, calor, conforto e sensações afins e por isso considerada o elemento hedônico da teoria (Seligman, 2011).

Na pesquisa, foi possível reconhecer esse elemento, principalmente, nas definições de felicidade dadas pelos participantes que demonstraram concordar que a felicidade é algo mutável:

“Felicidade é algo constante e que depende do ambiente em que você está inserido, por isso ela é tão mutável” (ABM).

Os participantes concordaram igualmente que a felicidade é composta por sentimentos, indo de acordo também com uma das definições encontradas no dicionário Houaiss (2009) da língua portuguesa, onde encontram-se 3 definições para a felicidade, sendo a primeira: “qualidade ou estado de feliz, estado de uma consciência plenamente satisfeita, satisfação, contentamento, bem-estar” (p. 884). Observamos que a maioria dos participantes definiram felicidade de maneira semelhante, como:

“Sentimento de satisfação e contentamento que pode estar relacionado a algo específico ou a condição/estado atual de vida” (BQS).

“Estar satisfeito com a condição atual da própria vida (...)” (ILM).

Na história, vemos que esse conceito demora a aparecer, surge discreto com São Tomás de Aquino, no século XIII, mas ganha força mesmo com o Renascimento e a Reforma Protestante no século XV, em que os principais autores da Reforma (Lutero e Calvino) acreditam que os seres humanos devem ser alegres e que a alegria e o bem-estar poderiam ser encarados como um favor divino.

Antes disso, a felicidade era considerada impossível de ser alcançada em vida, pois pertencia aos deuses ou dependia da sorte, o que faz referência ao segundo conceito apresentado pelo dicionário Houaiss (2009): “boa fortuna, sorte” (p. 884). Por muitos anos da história, acreditava-se que algumas variáveis da felicidade eram determinadas pela sorte, o que a tornava impossível de ser alcançada.

No entanto, em nenhuma das respostas da pesquisa, o “fator sorte” apareceu como um determinante para a felicidade, nem quando perguntados como acreditavam que a sua felicidade poderia aumentar, dizendo que esse aumento dependia quase exclusivamente de ações individuais.

É possível supor que isso tenha ocorrido pelo fato de que, a partir do século XVIII, com o Iluminismo, a ideia de Sócrates de que a felicidade dependia do ser humano, foi sendo elaborada e passou-se a acreditar que apenas o ser humano podia controlar seu destino, ele não dependeria mais da graça divina ou do capricho da fortuna. Essa ideia foi sendo cada vez mais desenvolvida e levada adiante nos anos seguintes, até chegar nos dias atuais em que a tecnologia e a ciência permitem que desastres naturais possam quase ser controlados, assim como as doenças, diminuindo as variáveis externas que poderiam interferir na felicidade, da maneira como foi definida pelos participantes.

Além disso, a partir do século XVII a felicidade se torna algo subjetivo, tendo caminhos distintos para seu alcance, portanto, variando de pessoa para pessoa. Isso se mostrou também muito presente nas respostas dos participantes que disseram ter dificuldades para medir a felicidade.

E está também presente na teoria de Seligman (2009) em que os componentes do bem-estar possuem características subjetivas, principalmente a emoção positiva, que também foi encontrada nas respostas dos participantes quando perguntados se se consideram felizes e todos relataram possuir vidas agradáveis.

No entanto, ao serem questionados sobre a satisfação com a vida, 8 dos 10 participantes a avaliam como média e dizem que ela poderia melhorar.

Todos os participantes também disseram que sua felicidade poderia aumentar e 9 deles relataram também buscar por melhorias no bem-estar. Demonstraram ter mais dificuldade para relatar como eles poderiam aumentá-la, pois muitos não seguiram a própria definição de felicidade ao pensar sobre o assunto. Uma participante relacionou os dois conceitos e suas respostas representam a opinião geral do grupo de participantes:

“Difícil medir a felicidade, mas acho que sempre podemos pelo menos estar em busca de sermos mais felizes. (...)” (WT).

“Da mesma forma que a felicidade, já que estão entrelaçados, também acho que o bem-estar poderia aumentar ou pelo menos sempre estar em busca disso. (...)” (WT).

Essa percepção pode estar ligada com a ideia de psicólogos evolucionistas atuais de que os seres humanos têm a tendência de se adaptarem rapidamente aos seus prazeres, assim como têm a tendência para se aborrecerem, e depois tornarem-se ansiosos ou inquietos na sua satisfação.

Segundo essa perspectiva, é a busca repetidamente dolorosa do prazer, chamada de “moinho hedônico” que tem sido adaptada pela seleção natural para sustentar os indivíduos na vida. E embora a seleção natural tenha condicionado os seres humanos a sentirem prazer em atividades que colaboram para a sobrevivência, os induz de maneira rápida à adaptação das mesmas, necessitando de esforço por um pouco mais.

O segundo elemento da teoria do bem-estar de Seligman é o engajamento. Engajar-se em uma tarefa, se entregar completamente a atividade do momento são boas definições para esse elemento.

Mihaly Csikszentmihaly (1990) foi um dos primeiros teóricos do século XX a examinar as conceituações de felicidade baseadas em processos/atividades e propôs que as pessoas que experimentam sensações de *flow* (fluxo) – envolvimento em atividades interessantes que correspondem ou desafiam as habilidades do indivíduo relacionadas a tarefas – na vida cotidiana tendiam a ser muito felizes.

Na história, David Hume, no século XVIII, também defendia também que se perder em uma atividade que absorve por completo, pode produzir felicidade. Autores como ele defendiam a busca da realização de desejos pois isso contribuiria para o desenvolvimento da razão, uma vez que o indivíduo precisa se esforçar para satisfazer tais desejos, procurando e encontrando novas maneiras para isto.

Esse conceito do “fluxo” e o elemento engajamento foram encontrados nas respostas dos participantes, que descreveram sentir essa sensação de imersão, envolvimento e satisfação quando realizam certas atividades, definidas como as de sua maior preferência:

“Quando realizo essas atividades, sinto como uma realização, uma renovação quase física, que me dá mais energia para outras atividades” (GCS).

Todos disseram que isso contribui para a felicidade, relatando sentimentos que estão inteiramente ligados aos citados quando definiram a felicidade, como alegria, satisfação, plenitude, contentamento e diversão.

As atividades mais mencionadas pelos participantes como favoritas, foram ler, ouvir música, assistir a filmes e seriados e passar o tempo com os amigos e família. No século XV, com o Renascimento, viu-se a valorização do ser humano, principalmente nas artes e, mais tarde, no século XIX, a produção artística nos

campos da literatura e música cresceu muito e passou a ser visto como um alívio a angústia de uma época marcada pelo sofrimento e pessimismo. Pode-se dizer que essa influência parece permanecer nos dias de hoje, pois essas atividades ligadas ao campo das artes se mostraram eficazes para a produção de felicidade dos participantes da pesquisa.

O Dicionário Houaiss (2009) apresenta ainda uma última definição de felicidade: “bom êxito, acerto, sucesso” (p. 884) que também vemos relação com as respostas dos participantes. Por exemplo, a maioria deles gosta de suas atividades profissionais e do curso que escolheram estudar na faculdade, podendo supor que tiveram “bom êxito”. Considerando que todos se consideraram felizes quando questionados, o sucesso profissional parece ser, também, um determinante.

Ao serem perguntados sobre planos para o futuro, 8 dos participantes mencionaram completar a graduação e se estabelecer no mercado de trabalho, indicando que esta preocupação é muito comum na sociedade atual e pode contribuir para a felicidade.

O desejo pelo sucesso profissional e a busca pela inserção no mercado de trabalho podem representar o **terceiro elemento** da teoria do bem-estar, o sentido. Definido como o pertencer e servir a algo maior do que si próprio, a vontade desse sucesso pode estar ligada ao desejo de pertencimento à sociedade atual que, como visto, valoriza muito este aspecto. E também ficou claro, através da resposta dos participantes, que servir a essa sociedade é um objetivo pessoal e contribui para a felicidade:

“Gosto de estar envolvida em atividades que contribuam para o desenvolvimento de algo significativo para a sociedade (...). Sinto que posso ser útil (...)” (BQS).

Além disso, pertencer à uma família e a um círculo de amigos também se mostrou muito importante para os participantes e, com certeza, determinante para a felicidade. Isso apareceu, principalmente, quando os participantes foram solicitados a relatarem uma situação desafiante de suas vidas e 8 deles disseram que estar sozinhos em ambientes novos foi seu maior desafio.

O **quarto elemento** da teoria do bem-estar foi também bem identificado nas respostas dos participantes. A realização é caracterizada pela concretização de planos, conquista de objetivos e também pelo sucesso. De acordo com Seligman (2011), é também o que os seres humanos decidem fazer apenas por fazer, quando isentos de coerção.

Quando perguntados sobre planos para o futuro, ficou muito claro que isso é importante para a felicidade, pois todos disseram ter planos, que envolviam, em sua maioria, completar a graduação e trabalhar. O significado que os

participantes deram aos planos também indica a presença desse elemento, pois disseram ser importante ter planos para o futuro para não perder o foco de seus objetivos e poder realizá-los de maneira mais organizada.

Mas realizar planos pode ser ainda mais facilitador para a felicidade, por possuir os outros elementos do bem-estar, como a emoção positiva, o engajamento e o sentido, o que foi relatado pelos participantes quando indagados a respeito de suas maiores conquistas.

O que mais apareceu nas respostas dos participantes, como importante para a felicidade, foram os relacionamentos interpessoais. Eles correspondem ao **quinto elemento** da teoria do bem-estar, os relacionamentos positivos.

Seligman (2011) diz que “as outras pessoas são o melhor antídoto para os momentos ruins da vida e a fórmula mais confiável para os bons momentos” (p. 31). A solidão é uma condição tão debilitante que se acredita que a busca de relacionamentos é um fundamento básico para o bem-estar humano. De acordo com autores como Maslow (1970), quando as necessidades básicas de amor, afeto e pertencimento do indivíduo não são atendidas, ele se sente solitário e inútil (Snyder & Lopez, 2009). E esse sofrimento tem efeitos de longo prazo, porque o crescimento humano é bloqueado quando se sente desconectado e não-amado.

Na história, vemos desde cedo a valorização dos relacionamentos. Lutero, um dos principais autores da Reforma Protestante, glorificava a vida conjugal e o bom relacionamento familiar. Na época do Iluminismo, espaços em que as pessoas podiam ir para se divertir com a companhia do outro começaram a ser criados e não só existem até hoje, como são muito comuns e variados.

Algo que chamou muita atenção nas respostas obtidas no questionário como um todo, é que os participantes falaram sobre seus relacionamentos interpessoais e como eles são importantes na grande maioria das respostas às perguntas. Por exemplo, na questão: “Atualmente, o que você acha que mais o torna feliz?”, 7 dos 10 participantes responderam família e amigos.

Isso se repetiu em 14 das 20 questões da pesquisa, mostrando que, mesmo tendo uma pergunta totalmente direcionada aos vários tipos de relacionamentos, os participantes mostraram que eles estão muito ligados a várias questões de suas vidas, todas relacionadas a felicidade e bem-estar.

Na questão sobre os relacionamentos interpessoais, cinco participantes relataram ter muitos amigos e um descreveu que isso é algo positivo, pois “é possível experimentar sempre coisas novas” (DFT). Dos outros cinco, um disse que gostaria de ter mais amigos e dois que, apesar de poucos, consideram seus amigos bons, pessoas em que podem confiar.

Todos relataram ter boa relação com seus familiares, mesmo que se considerem mais próximos a um dos pais, por exemplo. Também disseram que brigas podem ser comuns, mas que isso não diminuiu a qualidade desses

relacionamentos. Apenas dois estavam em um relacionamento amoroso na época da pesquisa e também consideraram esse relacionamento como positivo, e amoroso. Essas respostas demonstram a importância desses relacionamentos na vida dos participantes, pois permitem que relações de confiança, carinho, alegria e apoio sejam estabelecidas, sendo possível observar a presença dos outros elementos do bem-estar, como a emoção positiva, o engajamento quando realizam atividades juntos, o sentido de pertencer à uma família e a um círculo de amigos e a realização, no sentido de terem apoio e ajuda dessas pessoas para conquistar seus objetivos.

De acordo com a teoria da Psicologia Positiva e com a definição de saúde da Organização Mundial de Saúde, saúde não é apenas a ausência de enfermidades. Então não é um objetivo desta teoria simplesmente ajudar as pessoas a superarem todos os sentimentos negativos de suas vidas, como tristeza, ansiedade ou raiva. Entende-se que esses sentimentos fazem parte da vida e que, apesar de intervirem no bem-estar não o impossibilitam e sua ausência, com certeza não garante a felicidade.

O ser humano tem uma propensão muito comum de ser capaz de se recuperar de circunstâncias muito ruins, e voltar a procurar sentido e felicidade. Muitos estudos defendem a capacidade humana inata para reagir aos maiores atentados do destino (McMahon, 2009).

O fator que também parece contribuir para a felicidade dos participantes é a resiliência. Apesar do conceito ter sido desenvolvido recentemente na psicologia, observa-se sua presença em toda a história da humanidade. Mesmo com guerras, doenças, alterações climáticas, desastres naturais e outras adversidades, os seres humanos continuaram lutando pela sua felicidade, sem se deixar abalar totalmente por esses fatores.

Os participantes da pesquisa mostraram ir de acordo com a ideia de que o sofrimento faz parte da vida, como os autores da Reforma que concordavam que só era possível conhecer a felicidade se passasse pela adversidade e como, depois de anos, Darwin definiu que o sofrimento, assim como o prazer, foi importante para a evolução humana. Todos relataram momentos que consideraram ruins em suas vidas, dizendo também que os sentimentos ruins ficaram no passado e que hoje, os superaram.

Isso mostra que, apesar de termos o objetivo principal de diminuir o nosso sofrimento, ele faz parte do cotidiano e pode não ser totalmente ruim. Vários estudos descobriram que depois de passar por uma grande contrariedade, como as citadas pelos participantes, a maioria das pessoas regressa rapidamente ao seu padrão de humor normal.

Seligman (2011), verificou que os indivíduos que haviam passado por experiências ruins tinham maiores forças pessoais, portanto maior bem-estar do que os indivíduos que não haviam passado por nenhuma. Cada pessoa

passa por uma situação estressora da sua maneira, mas acabam superando as adversidades e tornando-se mais fortes.

Existem, porém os que não conseguem se recuperar completamente de um acontecimento muito ruim. De acordo com McMahon (2009), casos como de abusos sexuais continuados durante a infância, ou de outros traumas psicológicos acarretam consequências duradoras. Às vezes é simplesmente impossível fugir do passado. Nenhum dos participantes desta pesquisa, no entanto, relatou não conseguir superar suas adversidades.

Através de pesquisas, Seligman e colaboradores (1978) descobriram que as pessoas que se recuperam mais rapidamente dos reveses da vida, têm uma reação diferente diante das adversidades da vida. Os chamados otimistas, de acordo com a teoria de Seligman, usam as atribuições causais adaptativas para explicar experiências ou eventos negativos.

Sendo assim, o otimista faz atribuições externas, variáveis e específicas para os eventos adversos, com caráter de fracasso ao invés de atribuições internas, estáveis e globais, característico das pessoas consideradas pessimistas.

Na pesquisa, os participantes que se consideraram otimistas, disseram olhar para as situações de maneira positiva, procurando ver o lado bom de qualquer experiência, mesmo as ruins.

Com os resultados obtidos, encontramos as atribuições descritas por Seligman, não totalmente explícitas, mas os participantes demonstraram explicar as coisas negativas que lhes aconteciam através de atribuições externas, variáveis e específicas.

E os participantes que se consideraram pessimistas, demonstraram ter o desejo de ser mais otimistas, o que mostra que o otimismo pode contribuir para a felicidade e o enfrentamento de situações negativas.

Assim como as pessoas enfrentam suas situações difíceis de maneiras diferentes, elas também têm uma visão distinta das experiências boas. Uma pessoa considerada introvertida, pode não se animar tanto com uma novidade (um passeio diferente, uma nova amizade) quanto alguém considerado extrovertido. O estado de ânimo faz referência ao humor das pessoas e, portanto, está ligado à emoção positiva.

Da mesma maneira, de acordo com Seligman (2011), as pessoas extrovertidas não têm tanto engajamento ou sentido como as pessoas introvertidas. Esses fatores mostram a importância de a teoria do bem-estar ter tantos elementos que contribuem para o bem-estar e nos mostram como as variáveis da felicidade são muitas.

E isso foi muito bem representado pelas respostas dos participantes da pesquisa. Enquanto as pessoas que se consideraram extrovertidas relataram gostar de fazer novos amigos e conversar com muitas pessoas, as pessoas

que se classificaram como introvertidas, disseram preferir ficar mais quietas e que outros falem por elas.

É importante dizer também que as pessoas que se consideraram introvertidas não são as mesmas que se consideram pessimistas, por exemplo. Fato que deixa mais claro como o assunto “felicidade” e “bem-estar” é muito subjetivo e variável.

Algo que também chamou a atenção ao comparar o conceito de felicidade na história e as respostas dos participantes é que nenhum deles relatou eventos como festas ou o uso de substâncias químicas como favoráveis à obtenção de felicidade, diferente do que se vê em muitos séculos de história e, até mesmo, em alguns contextos da atualidade.

O objetivo de terminar a graduação dos participantes veio ligado ao desejo de inserção no mercado de trabalho, nas áreas que escolheram estudar. O motivo pelo qual escolheram os cursos que estudam, foi, principalmente afinidade, interesse e gosto pelo curso, matérias e a vontade de trabalhar com o objeto de estudo de cada profissão. Isso é muito importante para garantir a felicidade, pois trabalhar com algo que se tem interesse e gosto é um dos benefícios do trabalho que produz felicidade. Além de que, se uma pessoa está feliz com seu trabalho, é provável que sua satisfação geral com a vida também seja maior.

Snyder e Lopez (2009), listam oito principais benefícios que um emprego gratificante se caracteriza:

1. Variedade de tarefas realizadoras;
2. Ambiente de trabalho seguro;
3. Renda para a família e para a própria pessoa;
4. Propósito derivado do fato de fornecer um produto ou prestar um serviço;
5. Felicidade e satisfação;
6. Engajamento e envolvimento positivos;
7. Sensação de estar desempenhando bem e atingindo objetivos;
8. Companheirismo e lealdade de colegas de trabalho, chefes e empresas.

Observa-se que os participantes que disseram gostar de seus trabalhos, relataram alguns dos benefícios listados acima, como satisfação, outro propósito além de prestar um serviço e ambiente seguro.

O trabalho influencia em vários aspectos da vida, como o humor, por exemplo. Portanto, faz muita diferença a atividade que se exerce como profissão e a escolha do curso da faculdade é o primeiro passo para esse futuro. Por isso, é comum ver pessoas terem dúvidas com reação ao seu curso durante o período de graduação seja com relação a qual área seguir, ou com aspectos mais gerais. Os participantes da pesquisa relataram ter passado por esses questionamentos e 3 deles ainda não sabem dizer se fizeram a escolha certa.

A preocupação com o trabalho ideal é antiga na história da felicidade. Marx dizia que o trabalho era a fonte de satisfação mais certa para garantir a felicidade, mas que o trabalho que se exercia deveria ser bem escolhido, pois não adiantaria realizar uma atividade que não estivesse de acordo com seus interesses e/ou habilidades. De acordo com ele, o homem é uma criatura que se define por aquilo que se cria e faz (in McMahon, 2009).

No século XVIII, o crescimento do capitalismo fez com que as pessoas considerassem que a busca da felicidade era sinônimo da busca pela riqueza. O trabalho contínuo tornou-se parte indispensável da vida das pessoas e a busca por bens de consumo aumentou como nunca antes (McMahon, 2009).

No entanto, pesquisas mais recentes, como a de Myers e Diener (1996) e como apontam Ferraz, Tavares e Zilberman (2007), McMahon (2009), Snyder e Lopez (2009) e também Seligman (2011), o poder aquisitivo não é um determinante tão poderoso na felicidade das pessoas. Apesar de existir uma correlação entre felicidade e a prosperidade material, após atingir uma determinada quantidade de riqueza, esta deixa de ser um fator significativo.

Os participantes da pesquisa não apontaram a remuneração de seus trabalhos, ou de futuros empregos, como sendo o principal motivo para gostarem deste ou para garantir a felicidade. Ao invés disso, se disseram realizados pessoalmente com suas escolhas de curso.

O trabalho é também uma importante fonte potencial de propósito na vida de uma pessoa e uma grande força subjacente que move esse propósito, como visto na fala dos participantes, é a sensação de prestar serviços necessários à sociedade.

Se sentir engajado no trabalho também é um fator para a promoção de felicidade. O engajamento é o envolvimento do empregado com seu trabalho e ele tem semelhanças com o conceito de *flow*, que ocasiona quaisquer circunstâncias nas quais as habilidades de uma pessoa facilitam o sucesso em tarefas desafiadoras (Snyder & Lopez, 2009).

Para um trabalho produzir o bem-estar e o estado de fluxo, é necessário que os desafios e as habilidades equivaliam, ou pode causar tédio (onde os desafios e as oportunidades são fáceis demais em relação às habilidades) ou ainda ansiedade (onde as demandas cada vez mais excedem as capacidades de ação). Nota-se que quando as pessoas se veem entediadas em seus trabalhos, julgam que não aprenderão muito mais em determinado lugar e tendem a procurar outro emprego. O mesmo acontece quando passam por situações de ansiedade, em trabalhos extremamente estressantes que acabam prejudicando o bem-estar e a qualidade de vida. Os participantes também falaram um pouco sobre esse tema ao descreverem seus empregos:

“Apesar do trabalho às vezes ser difícil, sempre vem uma sensação de trabalho cumprido no final do ano quando as crianças vão para outras séries” (DFT).

“Gosto muito. É um lugar onde aprendo bastante todos os dias, lidando com as situações do cotidiano e com os desafios que vão surgindo” (VB).

“Gosto (...) do ambiente de trabalho. Do trabalho em si não. Muito repetitivo e depois de um tempo lá, não se aprende mais nada de novo” (WT).

“Tive muita dificuldade de lidar com procedimentos metodológicos e administrativos que eu julguei danosos para a educação, e isso me atordoou o tempo todo” (GCS).

Podemos supor que os participantes DFT e VB sentem o estado de fluxo em seus trabalhos, enquanto a participante WT parece sentir tédio e a participante GCS ansiedade.

Pode-se dizer que o período de graduação na faculdade é um período de grandes mudanças e de formação, não só profissional, mas também pessoal e que são vividas de maneiras muito subjetivas. O curso escolhido pode causar alterações importantes na questão da felicidade e bem-estar dos indivíduos. Os participantes da pesquisa demonstraram isso quando falaram das expectativas sobre seus cursos, comparando o momento de entrada na faculdade com o de conclusão.

Todos esses dados e pesquisas feitas nas últimas décadas, mostram que a felicidade está ligada a muitos fatores. Em geral, os pesquisadores tratam da felicidade e satisfação com a vida como bem-estar subjetivo e muitas pesquisas simplesmente pedem para que as pessoas avaliem seu bem-estar.

Na tentativa de conhecer esses fatores, pesquisadores como os citados aqui descobriram que pessoas que se consideram felizes e satisfeitas com a vida demonstraram ter bons relacionamentos interpessoais com amigos e família, além de sorrir mais e revelar mais emoções positivas. Também descobriu-se que essas pessoas são menos focadas em si mesmas, menos hostis e menos susceptíveis a doenças, além de demonstrarem resultados uniformes de felicidade em quase todas as classificações demográficas, como idade, classe econômica, raça, sexo e nível educacional. (Myers & Diener, 1996).

Outros estudos também identificaram quatro características principais das pessoas felizes (Myers & Diener, 1996):

1. Possuem alta autoestima;
2. Sentem possuir o controle de suas vidas;
3. São otimistas;
4. São extrovertidas.

Essas características apareceram nas respostas dos participantes, que, além de classificarem seu otimismo e estado de ânimo, demonstraram ter

controle de suas vidas e uma autoestima boa, por exemplo quando falam de momentos de orgulho.

E como visto nos resultados dessa pesquisa, os relacionamentos interpessoais são muito importantes e determinantes para a felicidade. Pesquisas mostram também que bons relacionamentos além de caracterizarem vidas felizes, também contribuem para a saúde. Comparado com pessoas solitárias, aqueles que conseguem nomear vários amigos próximos são mais saudáveis e mais prováveis de viver por mais tempo (Myers & Diener, 1996).

Na pesquisa, quatro participantes mencionaram relacionamentos próximos quando perguntados por que se consideram felizes (ao que todos responderam que são felizes).

Os outros mencionaram fatores que também foram apontados como importantes para o bem-estar e a felicidade, como saúde e situação financeira.

A história da busca da felicidade passou por grandes transformações durante os anos e continua mudando. O ser humano, atualmente, parece ir atrás dos elementos que mais “deram certo” no passado, na tentativa de alcançar esse sentimento tão difícil de ser definido.

A teoria da Psicologia Positiva conta com muitos autores que contribuem para entender melhor o que pode tornar o indivíduo mais feliz. Como diz Seligman (2011), “a tarefa da Psicologia Positiva é descrever, em vez de prescrever, o que as pessoas efetivamente fazem para obter bem-estar” (p. 31).

No entanto, mesmo o conceito de bem-estar parece pouco conhecido para as pessoas ainda. Os participantes da pesquisa, o relacionaram com qualidade de vida, não com satisfação com a vida ou felicidade, como fazem os pesquisadores desse campo. E, ao serem perguntados como acreditam que seu bem-estar poderia aumentar, responderam tendo hábitos de vida mais saudáveis como se alimentar melhor, praticar exercícios e meditar.

Em termos gerais, os dados apresentados mostram que os elementos do bem-estar da teoria de Seligman (2011) (emoção positiva, engajamento, sentido, realização e relacionamentos positivos) são significativos para a felicidade e o bem-estar, assim como os outros fatores como otimismo, estado de ânimo e resiliência e por isso o estudo da Psicologia Positiva deve ser ampliado no Brasil.

Considerações finais

De um modo geral, esta pesquisa possibilitou conhecer alguns dos principais fatores da teoria da Psicologia Positiva de maneira subjetiva com uma amostra de adultos jovens brasileiros. Obteve-se como resultado que os fatores que são medidos quantitativamente por pesquisadores da Psicologia Positiva são uma combinação boa para a felicidade e que, apesar de possuírem componentes subjetivos, podem aparecer de maneiras semelhantes nas respostas de pessoas diferentes.

Foi possível observar também como o conceito de felicidade mudou durante a história, de maneira que é impossível imaginar quais definições estarão sendo dadas a esse termo em 50 anos, sendo necessário a pesquisa constante nesse campo. Além disso, vemos que o termo, tem sido substituído por “bem-estar subjetivo” em muitas pesquisas, justamente por ser um conceito muito amplo e por ter sofrido muitas modificações. A intenção parece ser formular um termo comum para as pesquisas na área, mas, como indicam Pureza et. al. (2012), o bem-estar ainda é um construto muito diverso, e encontra-se na literatura dificuldade em estabelecer uma definição principal para ele.

No Brasil a Psicologia Positiva ainda não está sendo muito estudada. Portanto mostra-se muito necessário mais pesquisas sobre esse tema com a população brasileira para que se possa conhecer melhor as diferenças e similaridades das ideias de felicidade e bem-estar e também da Psicologia Positiva no Brasil e em outras culturas.

Uma limitação da pesquisa pode ter sido a pequena quantidade de participantes, nenhuma variabilidade de classe econômica e pouca variabilidade entre o sexo. No entanto, foi suficiente para compreender melhor os aspectos estudados no contexto brasileiro.

Sugere-se como futuras pesquisas a validação de instrumentos utilizados para medir os elementos do bem-estar, bem como da felicidade e satisfação com a vida, para que os resultados encontrados na população brasileira possam ser comparados com de outras culturas e sirvam para entender como as intervenções e programas de desenvolvimento positivo a partir da perspectiva da Psicologia Positiva podem ser aplicados no contexto brasileiro.

Por fim, é importante dizer que a pesquisa ajudou a conhecer os elementos da Psicologia Positiva de maneira subjetiva e individual, mas que a ciência e a prática da desta teoria são muito amplas, e o objetivo maior e principal é alcançar o entendimento científico e efetivo de como ajudar indivíduos, famílias, instituições e comunidade em geral a prosperarem e desenvolverem suas forças e virtudes, de modo a atingir mais bem-estar.

Referências

- Barros, R. M. A.; Martin, J. I. G. & Cabral Pinto, J. F. V. (2010) Investigação e prática em Psicologia positiva. *Psicol. Cienc. Prof.*, 30(2): 318-327.
- Brasil (2010) Proposta de emenda à Constituição nº 19, de 08 de julho.
- Brickman, P.; Coates, D. & Janoff-Bulman, R. (1978) Lottery Winners and Accident Victims: Is Happiness Relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(8): 917-927.
- Calvetti, P., Muller, M. & Nunes, M. (2007) Psicologia da saúde e Psicologia positiva: perspectivas e desafios. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 27(4): 706-717.

- Csikszentmihalyi, M. (1990) *Flow: The psychology of optimal experience*, New York: Harper & Row.
- Diener, E. & Seligman, M. E. P. (2002) Very happy people, *Psicol. Sci.* 13(1): 81-84.
- Diener, E. & Seligman, M.E.P. (2004) Beyond Money: Toward an Economy of Well-Being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5: 1-31.
- Ferraz, R. B., Tavares, H. & Zilberman, M. L. (2007) Felicidade: uma revisão. *Rev. Psiquiatr. Clín.*, 34(5): 234-242.
- Houaiss, A. (2009) *Dicionário Houaiss da língua portuguesa*. 1ª ed. rev. Objetiva, Rio de Janeiro.
- McMahon, D. (2009) *Uma História da Felicidade. (Happiness: A History)*. (Tradução: Jaime Araújo) Lisboa, Portugal. Editora Edições 70, LDA.
- Myers, D. G. & Diener, E. (1996) The Pursuit of Happiness. *Scientific American*. Maio: 54-56.
- Paludo, S. S. & Koller, S. H. (2007) Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigas questões. *Paideia*, 17(36): 09-20.
- Pèrez-Ramos, A. M. Q. & Pèrez-Ramos, J. (2004) Novas Perspectivas da Psicologia Positiva. *Boletim da Academia Paulista de Psicologia*, XXIV(1), Janeiro/abril.
- Pureza, J. R.; Kuhn, C. H. C.; Castro, E. K. & Lisboa, C. S. M. (2012) Psicologia Positiva no Brasil: uma revisão sistemática da literatura. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 8(2): 109-117.
- Scorsolini-Comin, F. & Santos, M. A. (2010) Psicologia positiva e os instrumentos de avaliação no contexto brasileiro. *Psicol. Reflex. Crit.*, 23(3): 440-448.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000) Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist Association*. Jan. 55(1): 5-14.
- Seligman, M. E. P. (2004) *Felicidade Autêntica: Usando a nova Psicologia Positiva para a realização permanente (Authentic Happiness: Using the new Positive Psychology for permanent accomplishment)* (N. Capelo, Trad.). Rio de Janeiro: Objetiva.
- Seligman, M. E. P. (2011) *Florescer: Uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar (Flourishing: A new understanding of the nature of happiness and well-being)* (C. P. Lopes, Trad.). Rio de Janeiro: Objetiva.
- Snyder, C. R. & Lopez, S. L. (2009) *Psicologia Positiva: Uma abordagem científica e prática das qualidades humanas (Positive Psychology: the scientific and practical explorations of human strengths)* (Tradução: Costa, R. C.). Porto Alegre: Artmed.
- World Health Organization - WHO (1946). *Constitution of the World Health Organization*. Basic Documents. WHO. Geneva.

Recebido: 07/08/2017 / Corrigido: 01/11/2017 / Aprovado: 08/11/2017.