

RUTE PATRÍCIA CORREIA GOMES

**IMPACTO DO *LOCUS* DE CONTROLO E DO
RENDIMENTO SOBRE O BEM-ESTAR
SUBJECTIVO**

Dissertação apresentada para a obtenção do Grau de Mestre em Psicologia, Aconselhamento e Psicoterapia, no curso de Mestrado em Psicologia, Aconselhamento e Psicoterapia, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Orientadora: Doutora Inês Franco Alexandre

Co-orientador: Doutor Fernando Branco

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Psicologia

Lisboa

2012

O mais intrigante no comportamento humano não é a média, é o improvável.

Mihaly Csikszentmihalyi

Dedicatória

*Este trabalho é dedicado à memória
dos meus avós Gracinda e Fernando*

Agradecimentos

Este foi um percurso complicado de percorrer, com muitos obstáculos e provações. Felizmente houve pessoas que me deram todo o apoio possível para que eu conseguisse concretizar este projecto tão desejado e é a estas pessoas tão especiais que eu agradeço.

À minha mãe Helena, pela rectidão e honestidade com que me educou, por me ter inspirado, pelos conselhos e por estar sempre ao meu lado.

Ao meu companheiro de vida, Miguel, pelo seu amor incondicional, por acreditar em mim, por me ouvir e incentivar na realização dos meus sonhos.

À minha colega Paula, por ter partilhado comigo as angústias mas também as pequenas vitórias pessoais que este derradeiro trabalho nos granjeou.

Ao Dr. Luís Miguel, por acreditar nas minhas competências e me ensinar a relativizar alguns acontecimentos, sendo muitas vezes a minha consciência e a minha razão.

Às minhas colegas de curso Sandra, Patrícia e Tânia pelo incentivo e amizade.

A todos os amigos que de alguma forma me apoiaram e se interessaram e a todos os meus colegas de trabalho, pela paciência e pelas palavras de apoio. Ao Luís, obrigada por me ter ajudado com a manutenção do questionário *online*.

Um agradecimento muito especial a todas as pessoas que participaram no estudo e que tornaram este trabalho possível.

Inevitavelmente os meus maiores e mais sinceros agradecimentos vão para a minha orientadora, Dr.^a Inês Franco Alexandre, por ser uma professora na verdadeira acepção da palavra, pelo interesse e pela disponibilidade demonstrados ao longo deste último ano. Da mesma maneira agradeço ao Dr. Fernando Branco, meu co-orientador, pela disponibilidade e apoio no tratamento estatístico dos dados.

RESUMO

O estudo do bem-estar subjectivo (BES) tem vindo a desenvolver-se nos últimos anos, associado ao surgimento da Psicologia Positiva. A investigação sobre o BES está direccionada para o facto de os indivíduos, mais do que procurarem apenas evitar o mal-estar, procurarem a felicidade (Galinha & Ribeiro, 2005b). No sentido de perceber o que faz com que alguns indivíduos se sintam mais felizes que outros, a investigação empírica, de entre outros factores, destaca o *locus* de controlo (LC) e o rendimento como variáveis com um impacto relevante sobre o BES. Assim, o presente estudo propõe-se a: 1) explorar a relação entre o BES e o rendimento e 2) explorar o impacto da percepção de controlo sobre o BES, no actual contexto de crise económica e financeira em Portugal. Indivíduos com níveis altos de BES apresentam satisfação com a vida no geral, presença de afectos positivos e relativa ausência de afectos negativos. Por essa razão utilizou-se a Escala de Afectos Positivos e Negativos (Galinha & Ribeiro, 2005b) e a Escala de Satisfação com a Vida (Simões, 2003) para medir o BES. Para apurar as categorias de rendimento e obter a caracterização da amostra utilizou-se um questionário socio-demográfico e para medir a externalidade do *locus* de controlo (LCE) foi utilizada a escala I-E de ROTTER (Barros, Barros e Neto, 1993). A amostra do estudo é composta por 184 sujeitos, com idades entre os 21 e os 78 anos ($M=37,72$; $DP=11,396$), que auferem diferentes níveis de rendimentos e que se consideram saudáveis. Os resultados indicam: a) o factor rendimento não tem impacto no BES, não se verificando diferenças estatisticamente significativas; b) existem correlações estatisticamente significativas entre as três dimensões do BES e o LCE.

PALAVRAS-CHAVE: Bem-estar subjectivo, *Locus* de controlo, Rendimento, Crise económica e financeira, Psicologia Positiva

ABSTRACT

In the last few years, subjective well-being (SWB) studies have been evolving associated with the rising of Positive Psychology. SWB investigations are directed towards the fact that the individual, more than just looking for ways to avoid sadness, looks for happiness (Galinha & Ribeiro, 2005b). With the purpose of understanding what makes some people to be happier than others, empirical research specially focus on the *locus* of control and income as variables of great impact towards SWB. Thus, this research proposes to: 1) explore the relationship between SWB and income and 2) explore the impact of the perceived control on SWB in the current financial Portuguese crisis context. Individuals with high levels of SWB are, in general, more satisfied with life, have more positive affects and a relative absence of negative affects. For this reason, the Positive and Negative Affects Scale (Galinha & Ribeiro, 2005b) and the Scale with Life Satisfaction (Simões, 2003) were used in the present research, to measure SWB. A social and demographic questionnaire was used to typify the income categories and study sample and the I-E Rotter Scale (Barros, Barros e Neto, 1993) was used to measure the external *locus* of control. The study sample is composed of 184 individuals with ages between 21 and 78 years old ($M=37,72$; $DP=11,396$), with different levels of income and all consider themselves as healthy. The results reveal that: a) the income has no impact on SWB, with no statistical significant differentiations; b) statistically significant correlations were observed between the three dimensions of SWB and the external *locus* of control.

KEYWORDS: Subjective well-Being, *Locus* of control, Income, Economical and financial crisis, Positive Psychology

Lista de abreviaturas

BES - Bem-estar subjectivo

EAPN - Escala de afectos positivos e negativos

ESV - Escala de satisfação com a vida

E.U.A – Estados Unidos da América

FIB - Felicidade interna bruta

IE de Rotter – Escala de Locus de Controlo de Rotter

LC - Locus de controlo

LCE - Locus de controlo interno

LCI - Locus de controlo externo

PANAS - Positive and negative affects scale

PIB - Produto interno bruto

SWB - Subjective well-being

SWLS - Satisfaction with life scale

Índice Geral

| | |
|------------------------------------------------------------------|-----------|
| INTRODUÇÃO..... | 11 |
| PARTE I - ENQUADRAMENTO TEÓRICO..... | 14 |
| CAPITULO I – Revisão Bibliográfica | 15 |
| 1. Psicologia Positiva..... | 16 |
| 1.1. História e desenvolvimento da Psicologia Positiva..... | 16 |
| 1.2. Princípios da Psicologia Positiva..... | 18 |
| 2. Felicidade | 20 |
| 2.1. Conceito de felicidade | 20 |
| 2.2. Emoções positivas | 22 |
| 2.3. A felicidade e o crescimento económico..... | 23 |
| 2.4. Felicidade Interna Bruta | 25 |
| 3. Bem-estar subjectivo (BES) | 26 |
| 3.1. Desenvolvimento e significado do conceito de BES..... | 26 |
| 3.2. Dimensões do BES | 29 |
| 3.2.1. Dimensão cognitiva: Satisfação com a vida..... | 29 |
| 3.2.2. Dimensão afectiva: Afectividade positiva e negativa..... | 29 |
| 3.3. Variáveis que influenciam o BES..... | 31 |
| 3.4. Impacto do rendimento no BES..... | 32 |
| 4. <i>Locus</i> de controlo (LC)..... | 37 |
| 4.1. Factores determinantes da Internalidade/Externalidade | 39 |
| 4.2. Impacto do <i>locus</i> de controlo no BES | 40 |
| 4.3. LC e rendimento | 41 |
| PARTE II – ESTUDO EMPÍRICO | 43 |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| CAPITULO II – Método | 44 |
| 1. Objectivos e hipóteses | 45 |
| 2. Caracterização da amostra | 46 |
| 3. Tipo de estudo realizado e medidas de avaliação..... | 46 |
| 3.1. Questionário de caracterização socio-demográfica | 47 |
| 3.2. Escala de Satisfação com a Vida – ESV | 47 |
| 3.3. Escala de Afectos Positivos e Negativos – EAPN | 48 |
| 3.4. Escala de <i>Locus</i> de Controlo de Rotter..... | 49 |
| 4. Procedimentos | 50 |
| CAPITULO III - Resultados..... | 52 |
| 1. Resultados..... | 53 |
| 1.1. Relação entre as dimensões do BES e o Rendimento | 53 |
| 1.2. Relação entre as dimensões do BES e o LCE | 54 |
| CAPITULO IV – Discussão dos Resultados..... | 55 |
| CONCLUSÃO | 61 |
| REFERÊNCIAS..... | 64 |
| TABELAS | 73 |
| Tabela 1 - Caracterização da amostra – Idade..... | 74 |
| Tabela 2 - Caracterização da amostra - Estado civil <i>x</i> sexo | 75 |
| Tabela 3 - Caracterização da amostra – Habilitações literárias <i>x</i> sexo | 76 |
| Tabela 4 - Caracterização da amostra – Emprego <i>x</i> sexo..... | 77 |
| Tabela 5 – Distribuição do rendimento mensal <i>x</i> categorias de vencimento | 78 |
| Tabela 7 - Distribuição dos questionários válidos..... | 80 |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabela 8 - Discriminação dos Valores das Dimensões do Bem-Estar Subjectivo x Categoria de Rendimento | 81 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabela 9 – Resultados da análise multivariada de significâncias (MANOVA) para as categorias de Rendimento relativamente à Afectividade Positiva, Afectividade Negativa e Satisfação com a Vida..... | 82 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabela 10 – Resultados da correlação entre Afectividade Positiva, Afectividade Negativa, Satisfação com a Vida e Externalidade..... | 83 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|

APÊNDICES.....I

| | |
|---------------------------------------------------------------------|----|
| APENDICE I - Questionário de caracterização socio-demográfica | II |
|---------------------------------------------------------------------|----|

INTRODUÇÃO

O senso comum tem duas visões opostas acerca do dinheiro. Por um lado, talvez influenciado pelos ensinamentos bíblicos que dizem que “o amor ao dinheiro é a raiz de todos os males”, o povo afirma que o dinheiro não traz felicidade. Por outro lado, talvez fruto do crescimento económico e da florescência de um certo capitalismo, diz-se que o dinheiro compra a felicidade. Na realidade, os estudos têm demonstrado que as pessoas mais ricas são tipicamente mais felizes que as pessoas mais pobres (Howell & Howell, 2008). O dinheiro pode proporcionar conforto e qualidade de vida mas a felicidade depende da perspectiva subjectiva e das crenças de cada indivíduo, pois tanto pode depender da sua visão muito própria da vida, como de acreditar em forças externas que o direccionam no quotidiano. Coloca-se então a questão sobre qual será, de facto, a percepção do ser humano acerca do controlo que tem sobre o seu próprio bem-estar?

Actualmente, em Portugal, ouve-se falar na comunicação social, num aumento de reincidência da depressão, num eventual acréscimo de novos casos de perturbações de natureza depressiva, aumento do número de suicídios e uma maior procura de apoio psicológico para enfrentar a crise (Prenda, 2008; Agência Lusa, 2012). Uma vez que o desemprego tem aumentado, coloca-se a hipótese deste factor ter um peso substancial no aumento da depressão e na diminuição do bem-estar. Segundo Beham, Drobnic e Verwiebe (2006), a participação no trabalho pago contribui para a qualidade de vida dos indivíduos, na medida em que está associado a factores como sejam um determinado nível de vida, uma ordenação do quotidiano e a determinação de objectivos e de identidades sociais. É muito mais provável que um indivíduo que fique desempregado se sinta inválido perante a sociedade e venha a desenvolver quadros de depressão e de ansiedade (Linn, Sandifer, & Stein, 1985), diminuição de auto-estima e da motivação (Esteves, 2002). A diminuição do poder de compra e o crescimento das desigualdades sociais e financeiras poderá, assim, trazer consequências ao nível da saúde mental e do bem-estar.

Nas palavras do psiquiatra Carlos Braz Saraiva, “*a crise económica alimentou a ideia de uma inevitabilidade negra a pairar sobre a vida e o futuro*” (Reis & Saraiva, 2010). Apesar da evidência do impacto que a situação económica tem sobre o bem-estar, existem estudos que referem que o bem-estar e a riqueza material nem sempre estão associados a altos níveis de bem-estar (Kahneman & Deaton, 2000; Easterlin, 2001; Ryan & Deci, 2001; Kahneman, Krueger, Schkade, Schwartz & Stone, 2006), lançando o debate sobre até que

ponto o rendimento terá, efectivamente, uma contribuição positiva e significativa na felicidade individual.

Assim, num contexto de crise económica, como a actual, torna-se fundamental entender não só a relação entre o bem-estar individual e o nível financeiro mas também entender quais as ferramentas que permitirão devolver aos indivíduos as capacidades para enfrentar os actuais acontecimentos de forma saudável. O presente estudo tem por objectivos: avaliar o bem-estar subjectivo em indivíduos empregados, com diferentes níveis de rendimento, e que se consideram saudáveis; explorar o impacto da percepção de controlo sobre o bem-estar e explorar a relação entre o bem-estar e o rendimento. Assim, foram estudadas três variáveis: o bem-estar subjectivo (BES), o *locus* de controlo (LC) e o rendimento financeiro.

A variável BES foi medida através da Escala de Afectos Positivos e Negativos (Galinha & Ribeiro, 2005b) e da Escala de Satisfação com a Vida (Simões, 2003). O LC foi medido através da escala I-E de ROTTER (Barros, Barros e Neto, 1993). O rendimento individual foi apurado através de uma das questões constantes do questionário de caracterização socio-económica.

No Capítulo I é apresentado o enquadramento teórico deste trabalho, onde será feita uma pequena abordagem à Psicologia Positiva, que serviu mote para o tema da felicidade e bem-estar, introduzindo depois as três variáveis do estudo: o bem-estar subjectivo, o *locus* de controlo e a relação de ambos com o rendimento. No Capítulo II será apresentada a metodologia da investigação, seguida dos resultados, no Capítulo III e da discussão dos resultados no Capítulo IV, terminando com a conclusão.

Este trabalho foi realizado em conformidade com o regulamento da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, seguindo as normas da APA- *American Psychiatric Association*.

PARTE I - ENQUADRAMENTO TEÓRICO

CAPITULO I – Revisão Bibliográfica

1. Psicologia Positiva

1.1. História e desenvolvimento da Psicologia Positiva

A Psicologia Positiva é uma área de estudo bastante recente, cuja intervenção se baseia no estudo das emoções positivas. Rivero & Marujo (2011), consideram que vivemos actualmente o período ideal para repensar as nossas vidas, investindo no crescimento do bem-estar, das relações e das emoções positivas, acreditando ser essa atitude a melhor forma de prevenir a doença mental.

No início do século XX, os psicólogos que trabalharam com pessoas vítimas das guerras que assolaram o mundo nessa época, entenderam que, tão importante quanto tratar as feridas psicológicas, seria trabalhar no sentido da sua prevenção (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). No entanto, sendo o modelo biomédico o vigente na época, a principal direcção em Psicologia não era a prevenção.

Na perspectiva do modelo biomédico: 1) a doença é resultado de factores externos aos indivíduos, tais como bactérias, vírus ou predisposição genética, factores que causam mudanças internas, estando o seu controlo fora do alcance das pessoas; 2) as doenças são tratadas através da vacinação, cirurgias ou radioterapia, entre outras terapêuticas químicas e 3) a mente e o corpo funcionam de forma independente um do outro, sendo a mente incapaz de influenciar o estado físico. Ou seja, existe neste modelo, uma visão da doença e da saúde como sendo qualitativamente diferentes, ou se é saudável ou se é doente, e quando um indivíduo está doente é considerado uma vítima de forças externas (Ogden, 2000). Ao longo do século XX, o surgimento de outras abordagens relativamente à doença e à saúde, como o modelo da medicina psicossomática, ajudaram a modificar o pensamento sobre a separação entre o corpo e a mente, defendendo antes a sua interacção.

A evolução da ciência permitiu aprimorar o estudo e ajudar-nos a conhecer mais sobre a genética e etiologia das doenças mentais. Ao mesmo tempo, concentrando-se nas vulnerabilidades do ser humano e na sequência de situações mais stressantes e incapacitantes, a Psicologia desenvolveu técnicas e tratamentos empiricamente validados para uma série de perturbações mentais (Duckworth, Steen & Seligman, 2005).

Apesar de todas as alterações na visão sobre a saúde e a doença e o interesse da classe médica na abordagem holística da saúde, alguns psicólogos como Abraham Maslow ou Carl Rogers consideravam que a excessiva preocupação com a psicopatologia ignorava os aspectos positivos da vida (Diener, 1984). Maslow chegou a censurar a Psicologia devido à sua concepção negativa e limitada do ser humano, que se ocupava acima de tudo das suas deficiências, mais do que das suas virtudes (Hansenne, 2004).

Apesar de os psicólogos trabalharem tanto ao nível da reparação das incapacidades como do desenvolvimento de competências, a intervenção sobre as fragilidades do ser humano tem sido sempre mais relevante do que o desenvolvimento de competências. A terapia cognitivo-comportamental, por exemplo, visa ajudar os pacientes a identificar e controlar pensamentos negativos automáticos, revelando-se bastante eficaz. Por outro lado, muito pouca pesquisa empírica tem explorado o papel das emoções positivas e das características morais, a que Seligman chama de “forças de assinatura” (Seligman, 2002), que podem ser aperfeiçoadas e aplicadas na prevenção e tratamento dos problemas mentais (Duckworth *et al*, 2005).

No período pós II Guerra Mundial, alguns comportamentos por parte das vítimas do flagelo, nomeadamente aqueles que foram despojados de todo o suporte social, da família e de bens materiais, despertaram curiosidade nos investigadores. Mihaly Csikszentmihalyi, psicólogo e professor de Psicologia, viveu esse período na Europa e assistiu ao desmoronar de várias famílias e à degradação física, moral e social. No entanto, o facto de algumas pessoas conservarem a sua integridade e serenidade perante tal tragédia suscitou neste autor uma pergunta: De onde vem esta força que lhes permite reagir assim? Os investigadores perceberam que poderia haver forças no ser humano capazes de actuar como zonas bloqueadoras contra a doença mental, tais como a coragem, o optimismo, a fé, a ética laboral ou a perseverança (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). A partir dessa altura, começou a desenvolver-se uma vertente da Psicologia, que veio mais tarde a denominar-se Psicologia Positiva, que se concentrou em reparar danos, actuando como um catalisador da mudança e alterando o foco de preocupação da patologia para a optimização das qualidades positivas dos indivíduos (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

O estudo da Psicologia Positiva teve início mais concretamente em 1998, através das investigações realizadas por Martin Seligman. Seligman estava convicto de que a Psicologia

negligenciava o estudo dos aspectos virtuosos da natureza humana. (Seligman, 2008). Nessa altura, uma pesquisa na base de dados da *PsycInfo* para a palavra “depressão” originava cerca de 110.000 artigos (entre 1970 e 2006) enquanto a palavra “felicidade” originava pouco mais de 4.500 artigos publicados no mesmo período.

Seligman e Czikszentmihalyi publicaram, em 2000, uma edição especial da *American Psychologist*, chamando a atenção para o facto de a Psicologia não estudar suficientemente os aspectos positivos e as forças pessoais presentes nos indivíduos. Simultaneamente, destacaram a necessidade de pesquisar mais sobre, por exemplo, a esperança, a criatividade, a espiritualidade e a felicidade. Segundo Seligman (2008), o progresso na prevenção da doença mental advém do reconhecimento de forças, competências e virtudes, que, desenvolvidas e trabalhadas em conjunto, funcionam como um tampão contra o risco de desenvolver perturbações mentais.

Vários profissionais têm, nos últimos dez anos, procurado acrescentar valor às ciências psicológicas através do estudo do impacto da Psicologia Positiva nas mais diversas áreas tais como: a regulação e prevenção do *stress* (Marujo & Neto, 2007); as emoções positivas (Fredrickson, 2001); a intervenção na depressão (Lyubomirsky, 2011); e felicidade e bem-estar (Seligman, 2002; Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm & Sheldon, 2011).

As pesquisas e estudos baseados na Psicologia Positiva têm o importante papel, não de substituir, mas de complementar o conhecimento actual sobre as perturbações, fragilidades e sofrimento humano (Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005).

1.2. Princípios da Psicologia Positiva

A Psicologia Positiva tem como principal objecto de estudo as emoções positivas e os traços de personalidade positivos, procurando explicar por que razão algumas pessoas têm uma maior capacidade para superar os obstáculos com dignidade e ter objectivos de vida (Seligman, 2008). Para isso foram definidas três metas de estudo e intervenção que se tornaram os pilares desta “*ambição científica*” (Seligman, 2008): 1) as emoções positivas, no sentido de entender de que forma o ser humano poderá ser mais construtivo e positivo; 2) os traços positivos, ou seja, o estudo e compreensão dos traços individuais que conduzem às

emoções positivas; e 3) as instituições positivas, no sentido de fazer crescer o número de organizações positivas, como a família, comunidades, educação e redes de segurança económica (Seligman, 2002; Rivero & Marujo, 2011). Simultaneamente, a Psicologia Positiva procura sensibilizar os psicólogos para a necessidade de adoptar uma perspectiva mais apreciativa em relação ao potencial humano, às suas motivações e capacidades (Sheldon & King, 2001).

Existe, no entanto, a ideia generalizada de que a Psicologia Positiva se concentra apenas no estudo da felicidade, abordando-a de forma superficial e condicionando o direito das pessoas à tristeza (Rivero & Marujo, 2011). Há, inclusivamente, críticos que defendem que esta área tenta escamotear as emoções negativas relativas aos acontecimentos de vida naturais, como o fim de um casamento ou a perda de um familiar, com antidepressivos ou psicoterapia. Contudo, segundo Rivero e Marujo (2011), corre-se o risco, de, nesta abordagem crítica, se entenderem estes estados de alma como algo patológico, impedindo as pessoas de passar pelos acontecimentos e de os superar naturalmente. Assim como os níveis de felicidade não permanecem constantes, também os episódios depressivos não se mantêm durante muito tempo pois o ser humano tem necessidade de se adaptar e voltar a um estado emocional equilibrado que lhe permita fazer a sua vida normalmente. Existem ciclos na vida que devem ser respeitados e cada pessoa tem o seu ritmo de reorganização mental e adaptação às situações (Seligman, 2008).

No decorrer das investigações nesta área surge a questão sobre a existência de uma amplitude de estrutura mental de felicidade em todos os indivíduos. A estrutura mental de felicidade é um nível fixo e hereditário ao qual invariavelmente todas as pessoas retornam. Estudos realizados com indivíduos que ganharam a lotaria, demonstram que, após um tempo em que as pessoas passaram por momentos de euforia e felicidade, esses mesmos níveis de felicidade desceram para os seus habituais níveis básicos (Seligman, 2008). Assim, a Psicologia Positiva considera que não é possível ao ser humano manter um estado emocional positivo de forma permanente. Será importante saber viver as experiências negativas, superando-as através dos acontecimentos positivos. As emoções negativas são funcionais e os pensamentos negativos são adaptativos em certas circunstâncias. O perigo do negativo não está na sua vivência mas em tornar-se uma confortável forma de estar (Rivero & Marujo, 2011). A Psicologia Positiva orienta no sentido de se olhar para aquilo que é aparentemente

pequeno mas que pode ter uma dimensão poderosa. Pequenos acontecimentos positivos ajudam a desenvolver competências emocionais e a revolucionar objectivos e projectos de vida. É importante canalizar sentimentos como a frustração, o medo e a ansiedade para empreendimentos positivos, que nos façam bem e, se possível, aos outros também. Há que alimentar de forma duradoura as emoções positivas, por essa razão a Psicologia Positiva emerge como uma tentativa de quebrar uma tendência negativa sobre o desenvolvimento humano, focando os aspectos positivos presentes nos indivíduos. Para Seligman (2008), os resultados desejados da Psicologia Positiva são a felicidade e o bem-estar, através do nosso desenvolvimento pessoal e de um saudável relacionamento com os outros.

2. Felicidade

2.1. Conceito de felicidade¹

No campo da Filosofia, a felicidade sempre foi um dos temas mais abordados e aprofundados pelos pensadores. Aristóteles afirmou que a felicidade reside na virtude moral e intelectual e Plotino acreditava que a felicidade só podia ser alcançada através da contemplação (Russel, 2004). Para os filósofos cristãos, a felicidade era atingida através do sofrimento enquanto Epicuro considerava que a noção fundamental de felicidade seria o prazer (Bellotti, 2004).

O conceito de felicidade é geralmente abordado sob duas perspectivas, derivadas da concepção filosófica de felicidade: a perspectiva hedónica e a eudaimónica. A perspectiva hedónica está relacionada com a satisfação dos desejos humanos e a busca pelo prazer, enquanto a perspectiva eudaimónica defende que a felicidade é a expressão da virtude, numa orientação mais espiritual (Galinha, 2008). A investigação que tem sido realizada sobre o tema, porém, sugere que a melhor forma de definir a felicidade é integrando aspectos de

¹ Neste estudo, a palavra felicidade poderá ser utilizada conjuntamente, ou em complementaridade, com o conceito de BES. É possível que, pelo facto do termo “felicidade” não ser um termo científico, os investigadores da área utilizem o termo “bem-estar subjectivo” como um substituto para a palavra “felicidade”.

ambas as perspectivas, tratando-a como sendo um fenómeno multidimensional (Galinha, 2008).

Independentemente da cultura e das variantes pessoais, a felicidade é, para a maioria das pessoas, um factor motivacional e o objectivo principal da vida. No entanto, na área da Psicologia, o tema da felicidade parece ter estado distante dos objectivos dos estudiosos, que se concentravam essencialmente no estudo profundo da infelicidade humana. Durante a década de 70, alguns cientistas das áreas sociais desenvolveram novas formas de pensar a felicidade, tentando, nomeadamente, compreender o que fará com que os indivíduos façam avaliações positivas sobre as suas vidas (Diener, 1984), tendência que, mais tarde, veio para ficar, com o surgimento da Psicologia Positiva.

Para identificar e estudar os factores que estão na origem da felicidade há necessidade de compreender se esta é inata ou adquirida. Os estudos desenvolvidos nos últimos anos permitem concluir de uma forma geral que a felicidade é influenciada em 50% pela genética, através de uma predisposição para o afecto positivo; 40% decorre de factores pessoais, através da capacidade de interagir socialmente e de atingir objectivos, do facto de ter um *locus* de controlo interno e ser altruísta, entre outros; e 10% das circunstâncias de vida, através do casamento, das crenças ou por ter um suporte social amplo, entre outros (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005; Sheldon & Lyubomirsky, 2007; Fernandez-Abascal, 2009). Neste sentido, Seidnitz, Wyer e Diener (1997), consideram que a felicidade é uma característica relativamente estável da personalidade, independentemente das experiências e acontecimentos de vida por que passam os indivíduos.

Csikszentmihalyi e Wong (1991), sugerem duas abordagens que contemplam uma natureza genética e outra proveniente de interacções com o ambiente externo: a felicidade traço e a felicidade estado. A felicidade traço é fruto de características pessoais, ou uma predisposição permanente para vivenciar o bem-estar. A felicidade estado refere-se às experiências subjectivas inerentes às condições do meio externo.

Veenhoven (1994) concluiu que a felicidade não é um traço imutável. A ideia de felicidade como um traço implicaria que as pessoas permanecessem ao longo da vida tal como são, felizes ou infelizes, e alterações para melhor ou pior nas suas condições de vida não teriam qualquer impacto. Durante a adolescência e o início da vida adulta, a atitude perante a

vida tende a abrir à mudança, e, mais tarde, é provável que haja mudanças perante acontecimentos de vida drásticos (Veenhoven 1991).

A felicidade, na concepção de Diener (1984), é a preponderância do afecto positivo sobre o afecto negativo, com foco na avaliação cognitiva de uma situação de vida (Diener, 1984). Lyubomirsky *et al* (2005), definem a felicidade em termos de afecto positivo frequente, afecto negativo pouco frequente e elevada satisfação com a vida. Estas dimensões são, como se verificará mais à frente, as componentes do bem-estar subjectivo.

Diener (1984) considera que uma pessoa aprecia a felicidade porque é feliz e não o contrário. A questão coloca-se: somos mais felizes porque vivemos mais situações positivas ou porque interpretamos os acontecimentos de forma positiva?

2.2. Emoções positivas

Não se pode falar de felicidade ou de bem-estar sem realçar a importância das emoções positivas.

As emoções são expressões da vida afectiva que fornecem informações rápidas e quase automáticas relativamente às acções mais adequadas de resposta a determinadas situações (Fredrickson, 2001). Além disso, produzem um padrão de pensamento fora do habitual e, juntamente com a atenção, conduzem a uma maior receptividade de informações novas, maior flexibilidade e maior criatividade na resolução de problemas (Baptista, 2012).

De acordo com a Psicologia Positiva, as emoções são consideradas em termos fenomenológicos, ou seja, pela forma positiva ou negativa como estas são vividas pelos indivíduos (Rivero & Marujo, 2011).

O modelo de ampliação-criação², da autoria de Barbara Fredrickson, diz-nos que as emoções têm um efeito adaptativo que se manifesta nas acções do indivíduo, tais como lutar ou atacar quando se sente ameaçado ou com raiva, preparando biologicamente o corpo para essa acção (Fredrickson, 2001). Os indivíduos constroem os seus recursos pessoais, que vão desde os recursos físicos e intelectuais aos recursos sociais e psicológicos, trazendo benefícios adaptativos de longo prazo que funcionam como reservas na altura de gerir ameaças e que são

² No original “*broaden-and-build*” (Fredrickson, 2001)

simultaneamente veículos para o crescimento pessoal e para a interacção social (Fredrickson, 2001). As emoções positivas têm por objectivo estimular o indivíduo a explorar o seu ambiente, proporcionando aos indivíduos uma maior abertura à experiência, que faz com que sejam desenvolvidas competências e recursos que facilitam uma adaptação mais eficaz.

Alguns estudos empíricos recentes confirmam que as emoções positivas são extremamente relevantes no tratamento da depressão, tal como quaisquer outras actividades de intervenção positiva, como praticar a bondade, auxiliando uma pessoa (Rivero & Marujo, 2011), a meditação e a gratidão, no sentido de apreciação da própria vida (Seligman, 2008; Layous, Chancellor, Lyubomirsky, Wang & Doraiswamy, 2011).

O desenvolvimento pessoal dos indivíduos poderá passar por aumentar a sua positividade, através da vivência de emoções positivas, sobre o passado e o futuro e colocar as suas características pessoais, ou forças de assinatura, ao serviço de algo para que a vida tenha significado (Seligman, 2008), permitindo-lhes crescer e lidar com maior serenidade com as contrariedades do dia-a-dia (Rivero & Marujo, 2001).

2.3. A felicidade e o crescimento económico

De uma maneira geral, apesar de vivermos melhor hoje, em termos económicos e financeiros, e ao nível da educação e cuidados de saúde, do que há alguns anos atrás, parece que nunca estamos satisfeitos com as condições de vida que temos. Todos procuramos a felicidade além daquilo que os bens materiais nos podem dar.

Seligman (2008) refere ter havido, nos últimos quarenta anos, um impressionante aumento da depressão entre a população americana. A idade média do primeiro episódio de depressão costumava surgir por volta dos 30 anos, enquanto actualmente essa média se situa nos 15 anos. O autor coloca a questão: como se justifica este aumento da depressão numa altura em que proliferam as novas tecnologias, em que se verifica um crescimento significativo da qualidade de vida, do poder de compra, do nível de instrução e acesso à nutrição, bem como de todos os indicadores objectivos de bem-estar?

O relatório de 2010 do Infarmed sobre o consumo de medicamentos ansiolíticos, hipnóticos, sedativos e antidepressivos, no mercado do sistema nacional de saúde em

ambulatório, refere um aumento em Portugal Continental, entre 2004 e 2009, na ordem dos 25% (Infarmed, 2010). Rivero e Marujo (2011) consideram que este aumento no consumo de fármacos psicotrópicos relacionados com o comportamento e o humor depressivo, é motivo para reflexão sobre o tema da felicidade nos dias de hoje e sobre a necessidade de mudança para uma vida com mais equilíbrio.

Esta incongruência entre o crescimento económico e a felicidade e bem-estar tem sido amplamente estudada, principalmente por economistas e psicólogos.

A teoria de Richard Easterlin, conhecida por “Paradoxo de Easterlin”, sugere que não há ligação entre o desenvolvimento económico de uma sociedade e o seu nível médio de felicidade. Segundo o autor, em algum ponto no tempo, a felicidade e o rendimento correlacionam-se positivamente, mas com o passar do tempo, a felicidade média de uma população não aumenta quando o rendimento do país aumenta (Easterlin, 2001). O caso do Japão é disso exemplo. Este país asiático foi o que mais cresceu desde a II Guerra Mundial, tendo o seu rendimento *per capita* subido 6 vezes em pouco mais de 30 anos (Easterlin, 1995). Apesar de as pessoas ganharem mais, de terem casas, carros, condições de higiene e saúde, a satisfação com a vida não aumentou proporcionalmente. Easterlin (1995) sugere uma explicação que reside no facto de o bem-estar subjectivo (BES) de um indivíduo variar diretamente em relação ao seu próprio rendimento e inversamente em relação ao rendimento dos outros. Além disso, como os indivíduos não conseguem antecipar até que ponto a adaptação e a comparação social subvertem a utilidade esperada do dinheiro, investem demasiado do seu tempo em objectivos materiais e pecuniários, dando menos importância à família ou à saúde, reduzindo assim a sua felicidade (Easterlin, 2003).

Segundo Erich Fromm (1999, p. 17) as análises teóricas demonstram que a forma como o ser humano busca a felicidade não produz bem-estar pois “*somos uma sociedade de gente visivelmente infeliz: sós, ansiosos, deprimidos, destrutivos, dependentes (...)*”.

Face à evidência de que estaremos a dar demasiada importância a factores que não nos dão o bem-estar desejado, começam a surgir indícios que apontam para uma mudança de objectivos.

2.4. Felicidade Interna Bruta

Apesar de ser um conceito subjectivo, a felicidade está, aos poucos, a tornar-se uma realidade objectiva e alcançável. Em 1972, o monarca Jigme Singya Wang-chuck, do Butão, pequeno reino nos Himalaias, instituiu o conceito de Felicidade Interna Bruta (FIB). Este é um indicador criado, com o apoio do programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento, para medir o progresso de uma comunidade ou nação. Além do crescimento económico, são avaliados outros nove domínios: bem-estar psicológico, saúde, utilização do tempo, vitalidade comunitária, educação, cultura, meio ambiente, boa governação e qualidade de vida. Desta forma, o FIB tornou-se uma medida complementar ao Produto Interno Bruto (PIB).

Em 2008, o presidente francês Nicholas Sarkozy, solicitou a um conjunto de peritos que identificassem outras formas, além do PIB, para medir o progresso social (Stiglitz, Sem & Fitoussi, 2008). A Comissão Stiglitz, nome por que ficou conhecido o grupo composto pelos economistas Joseph Stiglitz, Amartya Sen e Jean-Paul Fitoussi, elaborou um relatório, o qual refere, entre outras ideias, que, actualmente, o bem-estar está relacionado tanto com os recursos económicos, como o rendimento, quanto com factores não-económicos de carácter pessoal, que inclui uma avaliação dos indivíduos sobre o que sentem, o que fazem e o ambiente natural em que vivem (Stiglitz, *et al*, 2008). Uma das recomendações enumeradas neste relatório realça a importância da sustentabilidade, a capacidade de uma economia manter a longo prazo o bem-estar da sua população.

Alguns países começam já a empenhar-se no sentido de criar condições para medir a felicidade dos seus cidadãos. O Canadá criou um índice de bem-estar nacional através do qual pergunta regularmente aos cidadãos se estão satisfeitos com a sua vida e se estão confortáveis com o seu nível de endividamento actual, revelando um interesse pelos valores morais e condições de vida da população. O Reino Unido coloca a hipótese de, um dia, vir a fazer o mesmo: medir a felicidade e o bem-estar dos cidadãos. Os jornais britânicos referem, no entanto, ser este um assunto delicado que poderia provocar algum mal-estar no governo em virtude do “*aumento da infelicidade devido à crise económica e à política de austeridade que os governos estão a impor*” (Barata, 2010). Apesar de haver quem considere que a felicidade não é algo que se possa medir directamente, como referiu Ross Walkers, economista do Royal Bank of Scotland, a directora dos serviços nacionais de estatística britânicos, Jill Matheson,

está contente com a perspectiva de lançar este novo inquérito, realçando que estas estatísticas podem ser o início de novas políticas.

Observa-se, assim, através de iniciativas como a medição da felicidade, uma preocupação crescente por parte de entidades políticas, financeiras e sociais, com o bem-estar das populações, que vai muito além da questão financeira.

3. Bem-estar subjectivo (BES)

3.1. Desenvolvimento e significado do conceito de BES

O bem-estar subjectivo (BES), com um referencial teórico próprio, surge da atribuição de um sentido psicológico relacionado com a felicidade e está associado ao surgimento da Psicologia Positiva (Galinha, 2008).

A preocupação com o bem-estar remonta ao tempo dos antigos filósofos, época em que o bem-estar estava directamente relacionado com a ideia de ética e moralidade (Haybron, 2008).

Na década de 60 do século XX, começou a relacionar-se o bem-estar à parte material, referindo-se o bem-estar material a uma avaliação individual dos recursos disponíveis para adquirir bem-estar (Galinha & Ribeiro, 2005b).

Durante a década de 70, fruto do desencanto existente em relação aos critérios do bem-estar material, que deixava de fora conceitos como a saúde, a satisfação com o trabalho e as relações interpessoais, começou a procurar-se outras referências para o bem-estar que não apenas as de cariz económico. Neste sentido, foram desenvolvidos inquéritos a nível nacional, como o General Social Survey nos E.U.A e o Eurobarómetro na União Europeia, a fim de avaliar a qualidade de vida, surgindo a necessidade de fazer a distinção entre bem-estar material e bem-estar global (Galinha & Ribeiro, 2005b). Tal como definido por Van Praag e Frijters (1999), a grande diferença entre os dois tipos de bem-estar reside no facto de variáveis como problemas de saúde, problemas com álcool e drogas, problemas conjugais ou sexuais, não afectarem a avaliação do bem-estar material mas afectarem o bem-estar global.

Ainda pelos anos 70, deu-se a 2ª revolução da saúde, com um regresso ao modelo ecológico e uma maior ênfase na saúde em vez de na doença. Com o interesse manifestado

pela Psicologia neste conceito e numa abordagem mais positiva da saúde mental, o conceito de bem-estar começa a relacionar-se mais com a área da saúde, tornando-se numa dimensão positiva da saúde (Galinha & Ribeiro, 2005b).

A investigação sobre o BES está direccionada para o facto de os indivíduos, mais do que procurarem apenas evitar o mal-estar, procurarem a felicidade (Galinha & Ribeiro, 2005b).

Diener, Oishi e Lucas (2003) identificaram quatro grandes influências na investigação sobre o BES: a primeira surge por parte dos sociólogos e investigadores da qualidade de vida, cujas pesquisas pretendiam analisar a influência de variáveis socio-demográficas, como o rendimento ou o estado civil; a segunda é proveniente dos investigadores da área da saúde mental, enquanto conceito que vai além da ausência de sintomas depressivos; a terceira vem dos psicólogos da personalidade que estudavam os traços de personalidade das pessoas felizes e infelizes; a quarta influência parte dos psicólogos sociais e cognitivistas que estudavam o impacto da adaptação e padrões sociais nos sentimentos de bem-estar das pessoas.

As primeiras teorias que surgiram sobre o BES, propostas por Wilson (1967), foram as perspectivas base-topo e topo-base (*bottom up* e *top down*, respectivamente). De acordo com a teoria de base-topo, quando uma pessoa avalia a sua vida para perceber se é ou não feliz, o que está a fazer é uma soma algébrica com os momentos de prazer e os momentos de dor, que culminam na percepção pessoal sobre o bem-estar subjectivo (Diener & Ryan, 2009). Nesta perspectiva enquadram-se as investigações acerca da influência dos factores socio-demográficos e bio-sociais, como a idade, o sexo e o nível socio-económico, interpretando a felicidade como o efeito destes factores (Jesus & Resende, 2009) e defendendo que o bem-estar é inevitavelmente afectado em condições adversas (Galinha, 2008). A abordagem da teoria topo-base, pelo contrário, baseia-se numa perspectiva em que o bem-estar é um processo tendencialmente interno, através do qual o indivíduo interpreta e avalia os acontecimentos como positivos ou negativos (Wilner, 2011). Segundo Diener (1984), esta teoria propõe que existe uma tendência para viver os acontecimentos de forma positiva que influencia as interacções momentâneas entre o indivíduo e o mundo à sua volta. Ou seja, é a interpretação individual subjectiva das situações que, em primeira instância, influencia o BES e não as circunstâncias objectivas. Pode dizer-se que uma pessoa aprecia a felicidade porque é

feliz e não o contrário. Nesta perspectiva enquadra-se o interesse na personalidade, enquanto elemento preditivo do BES, pelo que este deve ser entendido como causa e não como efeito (Jesus & Resende, 2009).

Apesar de distintas, estas duas teorias complementam-se. Por um lado, existem circunstâncias de vida objectivas com as quais os indivíduos têm de lidar, por outro lado, todos têm uma opinião subjectiva sobre se a sua vida é positiva ou negativa (Wilner, 2011). Quer a teoria base-topo, quer a teoria topo-base são válidas para aumentar o bem-estar e promover mudanças saudáveis na vida dos indivíduos. Por exemplo, se o ambiente ou o momento que vivemos nos tira a alegria de viver, podemos sempre tentar mudar as circunstâncias de vida. Simultaneamente, podemos explorar quanto da nossa insatisfação se deve às percepções pessoais e assim sendo, compreender qual o nosso sistema de crenças, tendências pessoais e padrões de pensamento (Wilner, 2011).

Tendo em conta as diferentes perspectivas das teorias base-topo e topo-base, o conceito de BES surge como uma avaliação afectiva e cognitiva da vida. É composto por uma dimensão de satisfação com a vida e uma dimensão emocional, nas vertentes positiva e negativa (Diener, Lucas & Oishi, 2005). A avaliação cognitiva corresponde a uma apreciação consciente que o indivíduo faz relativamente à satisfação com a sua vida (Galinha e Ribeiro, 2005c). A avaliação afectiva manifesta-se sempre que são expressas emoções, sejam elas positivas ou negativas. Assim sendo, quando um indivíduo experiencia satisfação com a vida e emoções positivas mais frequentemente do que emoções negativas, melhor será o seu nível de bem-estar subjectivo (Galinha, 2008).

Diener, Suh e Oishi (1997), designam três características fundamentais do BES, enquanto área de estudo: 1) uma primeira, estando o foco sobre a questão da felicidade, é diferenciar as pessoas ligeiramente felizes das extremamente felizes; 2) uma segunda característica refere-se ao facto de que o BES é definido em termos das experiências internas do indivíduo, não se impondo critérios ou avaliações externas, ou seja, o bem-estar subjectivo é medido a partir da perspectiva do próprio indivíduo; 3) uma terceira característica afirma que, apesar do humor dos indivíduos flutuar em função dos acontecimentos de vida, o campo de estudo do bem-estar subjectivo interessa-se pelo humor ao longo do tempo e não apenas em emoções passageiras.

De acordo com a literatura, parece existir, entre os vários autores, um consenso sobre a importância da avaliação afectiva e cognitiva, ou seja, sobre o tipo de avaliação interna que os indivíduos fazem sobre os acontecimentos da sua vida. No ponto seguinte far-se-á uma breve revisão sobre as dimensões que compõe o BES.

3.2. Dimensões do BES

3.2.1. Dimensão cognitiva: Satisfação com a vida

A satisfação com a vida é considerada a dimensão cognitiva do bem-estar e está relacionada com a variante psicológica subjectiva da qualidade de vida (Galinha, 2008).

Para avaliar corretamente a satisfação com a vida, é necessário que o indivíduo proceda a uma apreciação geral da sua vida, não se centrando em aspectos específicos, como a saúde, por exemplo, uma vez que cada domínio tem um peso diferente (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985).

O conceito de qualidade de vida engloba dimensões objectivas tais como as condições de vida e as circunstâncias sociais (ex: saúde, habitação, recursos económicos e meio ambiente). Veenhoven (1991) identifica dois aspectos na avaliação global da vida: um afectivo e um cognitivo. O aspecto afectivo será o grau de agradabilidade dos vários afectos vividos, ou seja, em que medida os indivíduos se sentem bem. O aspecto cognitivo corresponderá ao grau em que os indivíduos sentem que as suas aspirações foram correspondidas, ou a medida em que seus objectivos foram realizados.

De acordo com Diener (1984), a satisfação com a vida depende da comparação feita pelo indivíduo entre as circunstâncias do próprio sujeito com aquilo o que ele considera ser um padrão adequado de qualidade de vida, sendo que, quanto menor a discrepância entre a percepção da realidade e o seu padrão de referência, maior é a satisfação com a vida.

3.2.2. Dimensão afectiva: Afectividade positiva e negativa

O afecto é a componente emocional do BES. É um conceito que faz parte do quotidiano de todos os sujeitos que desenvolvem esforços para o promover positivamente e alcançar o bem-estar (Galinha, 2008). Uma pessoa que tem níveis elevados de bem-estar subjectivo tem um afecto positivo predominante sobre o afecto negativo.

Os termos afecto positivo e afecto negativo sugerem que se trata de dois factores opostos, no sentido de se encontrarem negativamente correlacionados. Contudo, são dimensões distintas que podem ser significativamente representadas como dimensões ortogonais nos estudos de análise factorial do afecto (Watson, Clark & Telgen, 1988). Os afectos positivo e negativo são dimensões independentes e implicam que um aumento do afecto negativo não se traduza numa diminuição do afecto positivo, podendo ambos ocorrer em simultâneo (Galinha & Ribeiro, 2005a). Eysenck (1990), considera que é natural assumir-se que o afecto positivo é o oposto do afecto negativo. Os estados emocionais positivos intensos, ou afecto positivo, são caracterizados pelo prazer, decorrendo a sua intensidade de um estado de elevada excitação. O afecto positivo mais forte enquadra-se em estados emocionais intensos como estar apaixonado ou sexualmente excitado. No lado oposto está a ausência de qualquer afecto positivo, de que são exemplo o cansaço e a depressão. Tal como enunciado por Watson *et. al* (1988) os indivíduos que manifestam elevados níveis de afecto positivo têm mais energia, são mais concentrados e empenhados do que os indivíduos com baixos níveis, que se caracterizam pela tristeza e letargia. Assim, os afectos positivos e negativos intensos são diametralmente opostos em termos da qualidade da experiência, seja prazerosa ou desagradável, mas são igualmente muito semelhantes, se tivermos em conta a quantidade de elevada excitação envolvida nesses estados emocionais.

É pouco provável que um indivíduo sinta os dois tipos de afecto simultaneamente, podendo, então, assumir-se que quanto mais uma pessoa vivenciar emoções positivas menos tempo tem para experimentar emoções negativas (Diener, Larson, Levine & Emmons, 1985). A felicidade depende dos afectos positivos e da ausência de afectos negativos. Para se ser feliz é necessário, nas palavras de Eysenck (1990, p.16), “*acentuar o positivo e eliminar o negativo*”.

3.3. Variáveis que influenciam o BES

Uma pessoa feliz seria, hipoteticamente, uma pessoa jovem, saudável, com escolaridade elevada, um casamento sólido, um bom rendimento, satisfeita com o seu trabalho e ausência de acontecimentos trágicos e/ou traumáticos na sua vida (Wilson, 1967). O indivíduo feliz, no estudo da Felicidade (Marques, Rivero, Matos, Balancho, Marujo & Neto, 2011), realizado na população portuguesa, é caracterizado por pessoas com idades compreendidas entre os 36 e os 45 anos, casadas, que têm boas relações sociais e que são saudáveis.

Dos vários factores estudados, o mais preditivo de bem-estar é o estado civil, com o facto de ser casado, ou viver em união de facto, a constituir um papel fundamental na saúde psicológica dos sujeitos (Jesus & Resende, 2009). Os resultados são consistentes na Europa e nos E.U.A, sendo o casamento a característica sociodemográfica que mais tem efeito sobre a satisfação com a vida global (Heady, Veenhoven & Wearing, 1991). Outras investigações apontam para resultados no sentido de uma relação positiva, embora reduzida, entre a escolaridade e o BES, relacionando-se de modo superior em indivíduos com baixos rendimentos, principalmente em países mais pobres (Jesus & Resende, 2009).

Robins e Kliewer (2000), consideram que a actividade social e a religião estão mais associadas ao BES do que quaisquer outros factores socio-demográficos. Segundo Sonja Lyubomirsky (2001), as pesquisas efectuadas ao longo dos anos parecem indicar que as variáveis demográficas e os acontecimentos de vida estão menos relacionados com o bem-estar do que se poderia supor pela intuição e experiência quotidiana.

Marques *et al* (2011) verificaram que, para a população portuguesa, os factores que fazem com que uma pessoa seja feliz são: em primeiro lugar, as relações interpessoais; em segundo lugar a vivência de emoções positivas; e em terceiro lugar o dinheiro e os recursos económicos. No trabalho desenvolvido por Balancho (2010), nos Açores, verifica-se que, num cenário de pobreza, as relações familiares positivas são um dos factores que possuem uma quota significativa no sentimento de bem-estar.

As pesquisas demonstram que as características do BES são bastante estáveis (Seidnitz *et al.*, 1997) e que estão fortemente correlacionadas com características estáveis da personalidade (DeNeve & Cooper, 1998), tendo esta um elevado poder preditivo. Mas, uma

vez que, apesar do seu papel preditivo ser indiscutível, a personalidade não explica mais do que 30% da variância dos resultados obtidos nas medidas que avaliam o BES (Chan & Joseph, 2000), a atenção dos investigadores voltou-se para outras características da personalidade que não as de traço, tais como metas pessoais (Brunstein, 1993) e aspirações na vida (Kasser & Ryan, 1996). Os resultados obtidos nestes estudos apontam no sentido de que os factores intrínsecos, como as interpretações internas subjectivas, estejam mais associados ao BES do que os factores extrínsecos, tais como os socio-económicos. Neste sentido, o controlo interno parece ser um dos preditores de bem-estar (DeNeve e Cooper, 1998), sendo o *locus* de controlo interno uma das variáveis que mais se correlaciona com o BES.

3.4. Impacto do rendimento no BES

Numa altura em que a crise económica que o nosso país atravessa ameaça a solidez do orçamento familiar e belisca a nossa qualidade de vida, deve-se realmente temer por uma diminuição da qualidade de vida ao nível do bem-estar geral dos cidadãos?

Na teoria da hierarquia das necessidades, Maslow (citado por Hansenne, 2004) considera que para se satisfazerem as necessidades de amor e pertença, estima e realização pessoal, há que ver satisfeitas as necessidades fisiológicas, essenciais à vida humana e em seguida as de segurança, como a habitação e o emprego. A lógica da hierarquia das necessidades estabelece que, sem estarem completamente satisfeitas determinadas necessidades, não é possível aceder às necessidades da hierarquia superior. Maslow (citado por Hansenne, 2004) refere que as necessidades fisiológicas, de segurança, pertença/amor e autoestima são activadas por estados de privação e que delas depende o bem-estar físico e psicológico. Esta teoria é importante por salientar a complexidade das necessidades humanas e por ajudar a compreender que uma pessoa que tenha fome ou frio precisa de suprir essas carências antes de pensar em amor, moralidade e respeito pelos outros.

As críticas à teoria de Maslow mencionam o facto de por vezes não ser possível ao ser humano a satisfação dos seus desejos e necessidades quando assim o decida, uma vez que existem constrangimentos físicos e sociais que obstam a que estas pretensões sejam alcançadas (Hansenne, 2004).

Sendo a condição financeira um meio através do qual os indivíduos satisfazem as suas necessidades básicas, no que respeita à fisiologia e à segurança, como por exemplo ter comida e emprego, coloca-se a questão sobre a possibilidade de sentir bem-estar se a condição financeira não estiver satisfeita. Ou seja, perguntamo-nos se os indivíduos que não possuem meios de satisfação das necessidades que estão na base da pirâmide de Maslow, conseguem sentir níveis adequados de BES.

Teoricamente, uma pessoa com maiores recursos financeiros tem acesso a uma melhor qualidade de vida, na alimentação, na saúde e na habitação, que são exemplos de factores que contribuem para um aumento do bem-estar. No entanto, e paradoxalmente, apesar de ter havido anos em que se verificou um crescimento económico que trouxe melhores condições de vida, a depressão e a ansiedade aumentaram em todo o mundo (Seligman, 2008; Rivero & Marujo, 2011).

As questões relacionadas com a interacção entre rendimento e felicidade tornaram-se importantes numa época em que se vivia um grande crescimento económico a nível mundial. Parecia importante perceber esta relação para tentar compreender o que faz com que alguns países, como o Gana e a Coreia do Sul, que há uns anos partilhavam o mesmo rendimento *per capita*, apresentassem actualmente valores de rendimento tão distintos (Helman, 2011).

O Legatum Prosperity Index™ (Legatum Institute, 2011) é o único índice de prosperidade do mundo que inclui os factores rendimento e bem-estar na avaliação efectuada aos países, ao contrário das avaliações tradicionais que se baseiam estritamente no PIB de um país ou no rendimento *per capita* dos seus habitantes. Neste tipo de avaliação, têm sido feitos esforços no sentido de ir além do PIB, voltando o foco também para áreas como o bem-estar e a felicidade, a mobilidade social, bem como outros indicadores além da riqueza. O índice conclui que os países mais bem-sucedidos são os que gozam de um ciclo virtuoso de elementos fundamentais que se reforçam contínua e mutuamente. A liberdade pessoal, a tolerância para com os imigrantes, a qualidade da educação, o empreendedorismo, a equidade social, a saúde, a economia e a coesão social, são algumas das características dos países que se posicionam nos lugares cimeiros deste *ranking*. Por outro lado, insuficientes cuidados de saúde, a insegurança, a falta de confiança no outro, os problemas sociais e económicos, ter um regime político teocrático, uma expectativa de vida abaixo dos 45 anos, sem acesso a novas tecnologias, com altos índices de corrupção e turmas elevadas para um só professor (61

alunos por professor, em Moçambique), são as principais características dos países mais tristes (e pobres), dos quais fazem parte, como últimos no ranking, o Zimbabué, a Etiópia e, no fim da lista, a República da África Central (Legatum Institute, 2011).

As características que fazem com que um país seja mais feliz que outros, como se pode constatar, não são apenas as relativas a bens ou condições materiais. As populações dos países mais pobres têm uma maior satisfação com a vida do que as que nasceram e cresceram num país desenvolvido (Diener & Diener, 2008) e a resposta poderá estar nestes exemplos, através dos quais podemos verificar que outros valores, além do dinheiro, têm um peso significativo na qualidade de vida e no bem-estar dos cidadãos.

Pawelsky (2011) refere que a sociedade e a cultura têm um papel importante na definição de bem-estar e que o prazer pode ser alcançado de diversas formas, independentemente do meio onde se está inserido. Os Masai, uma tribo africana, os Amish, uma comunidade religiosa americana e os Inughuit, um povo da Gronelândia, são considerados, os povos com maiores níveis de emoções positivas em todo o mundo. O que têm em comum? Vivem em sociedades não-industrializadas e não estão ligadas a factores materiais do mesmo modo que outros países ocidentais e orientais estão.

Desde o ano 2010 que os noticiários em Portugal têm bombardeado os cidadãos com a palavra “crise”. De facto, em 2011, o país precisou de recorrer à ajuda externa, da União Europeia, para se financiar e o desemprego tem crescido de forma nunca antes vista (*Diário de Notícias*, 2011).

Dooley, Catalano e Wilson (1994) concluíram, através dos resultados das investigações realizadas, que as grandes crises económicas nacionais podem ter impacto na saúde mental e no BES dos indivíduos. Sabe-se que factores como o desemprego contribuem inequivocamente para o aumento da depressão (*Agência Lusa*, 2012) e na sequência destes dois factores poderão surgir problemas familiares e sociais. Mas habitualmente verifica-se, no dia-a-dia do cidadão comum, que o “queixume” nem sempre parte dos indivíduos que mais têm necessidades. Baptista (2012, p. 197) é da opinião que nós, portugueses, “*no que respeita à emocionalidade positiva (...) estamos mal*” e somos um dos países mais infelizes, apesar do

excelente clima e da luminosidade do sol. Manuel Villaverde Cabral³ refere em entrevista que é recorrente, nos estudos do Eurobarómetro, Portugal aparecer lado a lado com os países que saíram do comunismo e que viveram as agruras da ditadura. Mesmo tendo um rendimento *per capita* e uma qualidade de vida ao nível do conforto material e tecnológico muito acima de países como o Uzbequistão ou os territórios ocupados da Palestina, Portugal tem uma população que tende para a “*neurose colectiva*”, sentindo-se tão infeliz quanto países com maiores índices de pobreza ou que enfrentam guerras civis (*Ionline*, 2011).

Admite-se, da perspectiva do senso comum, que o dinheiro e o bem-estar andam de mãos dadas. Segundo Diener (2008), o BES tem implícitas componentes emocionais como a alegria, o orgulho e o apelo hedónico dos prazeres físicos associados à riqueza, que podem contribuir para um aumento da felicidade. Vários estudos das áreas da Economia e Sociologia, que analisaram a relação entre a riqueza material e o BES, comprovam a existência de uma correlação positiva entre estas variáveis. Diener e Oishi (2000) referem pesquisas, à escala mundial, que confirmam empiricamente que o nível de satisfação com a vida e o nível financeiro é convergente. Os estudos indicam que o crescimento económico está associado ao aumento de satisfação com a vida e que o rendimento está positivamente associado à felicidade (Diener, Diener & Diener, 1995; Lucas & Schimmack, 2009; Sacks, Stevenson & Wolfers, 2010). Outros estudos referem, porém, que quando o rendimento real aumenta dentro de um país isso não significa necessariamente que as pessoas se sintam mais felizes (Diener, 1984), ou seja, constatou-se que o crescimento económico e consequente aumento de rendimento num país pode não ter impacto ao nível da felicidade dos cidadãos. Verificou-se, através dos inquéritos realizados anualmente nos E. U. A, que o grupo de pessoas mais ricas apresentava, em média, maiores níveis de felicidade do que o grupo de pessoas de menores rendimentos. Contudo, também se apurou que não havia aumento da felicidade ao longo dos anos para qualquer um dos grupos, mesmo em situação de crescimento económico (Diener, 1984). Uma das razões pelas quais isso acontece é porque as pessoas vão adaptando as suas necessidades aos rendimentos disponíveis (Oswald, 1997).

³ Cabral, M. (2011) In *Ionline* (2011). Bem-estar dos portugueses está ao nível dos países atingidos pela guerra. Parag 7.

Segundo Argyle (1999), existe, de facto, uma relação positiva entre o rendimento e o BES que é muito forte nos rendimentos mais baixos e que enfraquece à medida que avaliamos os rendimentos mais elevados, produzindo uma ascensão curvilínea. Neste sentido, Easterlin (2001) considera que o BES varia consoante o rendimento e que as aspirações materiais do indivíduo ao longo do seu ciclo de vida influenciam esta relação. Segundo este autor, o crescimento do rendimento não aumenta o BES uma vez que causa um aumento das aspirações materiais e quanto mais as pessoas se focam em objectivos relacionados com o materialismo, menos bem-estar possuem (Ryan & Deci, 2001). Outra das razões apontadas, no mesmo sentido, para o facto de o BES não aumentar na mesma proporção do rendimento, é a existência de um termo de comparação em relação ao “outro” que não permite que o indivíduo se sinta feliz (Daly, Oswald, Wilson & Wu, 2011), ou seja o facto de se comparar com outras pessoas faz com que os indivíduos se possam sentir sempre insatisfeitos porque não alcançaram o que outras pessoas alcançaram. Esta foi uma das questões que levou os cientistas sociais a questionarem-se acerca do motivo pelo qual, apesar do imenso crescimento da riqueza nacional, os americanos não se tornaram mais felizes (Oishi, Kesebir & Diener, 2011). Inicialmente pensou-se que o crescimento económico não estaria associado a um aumento da felicidade individual devido à questão da comparação social (a riqueza das outras pessoas também aumentou), aspirações elevadas e adaptação hedónica. Mas depois, através do dados do General Social Survey entre 1972 e 2008, percebeu-se que os americanos eram em média mais felizes nos períodos em que havia maior igualdade salarial, relativamente aos períodos em que existia maior desigualdade, sendo que esta associação negativa entre a desigualdade salarial e a felicidade dá-se mais nas pessoas que auferem rendimentos mais baixos mas não para os que auferem rendimentos mais elevados (Oishi *et al*, 2011). Esta associação negativa entre desigualdade salarial e felicidade nas pessoas de rendimentos mais baixos parece estar mais relacionada, não com o salário familiar baixo, mas com a percepção geral de injustiça e falta de confiança nas instituições e nos governos.

O rendimento parece ser uma variável explicativa da felicidade, quando se trata de sujeitos com referências conceptuais sobre a felicidade com uma orientação externa, tais como “aproveitar o momento” (*carpe diem*) e “apreciar o que se alcançar em vida” mas já não será tão relevante para sujeitos com referências conceptuais com uma orientação interna, tais como o “aceitar as coisas como elas são” (estoicismo) e “não procurar obter aquilo que é

inalcançável” (Rojas, 2007). Ou seja, existem referências conceptuais que implicam uma base interna de felicidade (a felicidade baseia-se nas condições internas do sujeito), enquanto outras implicam uma base externa (a felicidade baseia-se nas condições externas do sujeito).

O rendimento é um factor importante para adquirir bem-estar financeiro mas a percepção subjectiva dos recursos financeiros é igualmente crucial para determinar o bem-estar subjectivo (Sumarwan & Hira, 1993). Se compreendermos as razões pelas quais as pessoas se consideram felizes e percebermos o impacto do dinheiro no bem-estar poder-se-á tentar encontrar um meio de construir um mundo das e para as pessoas (Marujo & Rivero, 2011)

4. *Locus* de controlo (LC)

O conceito de *locus* de controlo (LC) envolve vários conceitos da Psicologia da personalidade e da Psicologia social, tentando unir as diversas correntes psicológicas, mais precisamente o behaviorismo e o cognitivismo primitivo, no que se pode designar de Psicologia do controlo (Barros, Barros e Neto, 1993). O interesse na área da Psicologia do controlo surgiu quando os investigadores deslocaram a sua atenção do estudo do comportamento para o estudo dos processos cognitivos (Ribeiro, 2000). Neste estudo destaca-se a percepção, nomeadamente a percepção de controlo, através do conceito *locus* de controlo.

Segundo Julian Rotter (1990), apesar de o LC ser um fenómeno que há muito despertava o interesse nos cientistas, era necessário criar um conceito que fosse claro o suficiente para poder ser medido.

O LC refere-se a expectativas generalizadas de controlo interno, ou externo, que os indivíduos têm sobre os comportamentos e acontecimentos quotidianos, baseado na teoria da Aprendizagem Social de Rotter. Segundo a teoria da Aprendizagem Social, um reforço é tudo o que influencia a ocorrência, a direcção e o tipo de um comportamento. A ocorrência do comportamento é determinada pela natureza e pela importância dos objectivos e reforços, bem como pelas expectativas do indivíduo em relação às consequências do seu comportamento e à relação causal entre o comportamento e o reforço obtido (Hansenne, 2004). Ou seja, as expectativas generalizadas de controlo são experiências acumuladas que se generalizam de

umas situações para as outras e que envolvem uma análise causal do sucesso ou do falhanço (Lefcourt, 1982).

A expectativa é um dos conceitos da teoria de Rotter e é definida como uma possibilidade estimada por um indivíduo de que um reforço surja em consequência do seu comportamento numa determinada situação. Se as expectativas forem altas, as probabilidades de um comportamento ser produzido são igualmente altas; caso as expectativas sejam fracas, o comportamento tem poucas hipóteses de ser produzido (Hansenne, 2004). O indivíduo cria, portanto, expectativas subjectivas relativamente aos resultados do seu comportamento, baseadas no tipo e na quantidade do reforço que recebem, atribuindo um valor relativo a cada situação (Shultz & Shultz, 2005). Estas expectativas podem ser alteradas, ao longo da vida, consoante as experiências vividas, uma vez que, de acordo com este modelo, a personalidade de cada indivíduo é resultado da sua interação com o ambiente. Desta forma, o seu comportamento é também alterado de acordo com essas experiências. Assim, e uma vez que o LC se refere às expectativas de controlo interno ou externo (ver definição *supra*), esta variável será resultado da relação entre o comportamento e as suas consequências.

Rotter (1990) considera que o *locus* de controlo interno (LCI) está relacionado com o grau de expectativa que um indivíduo tem, acerca da origem de um reforço, de que este é estritamente contingente ao seu comportamento ou características pessoais. O *locus* de controlo externo (LCE) refere-se ao grau de expectativa que se tem de que o reforço de um comportamento é fruto da sorte, destino, ou atitudes de outras pessoas, ou seja, que não é dependente de si mas de factores externos a si.

Os indivíduos que manifestam mais crenças externas têm tendência a ser menos aceites socialmente e a apresentar mais problemas de adaptação e perturbações psicológicas (Barros, Barros e Neto, 1993). Numa revisão de literatura feita por Wallston e Wallston, em 1978, são referenciados alguns estudos que confirmam que pessoas com LCI apresentam mais comportamentos positivos relativos à saúde, interessam-se e colocam mais perguntas acerca da sua doença do que as pessoas com LCE.

Rotter defende que o indivíduo eficaz é aquele que percepção o comportamento, e as suas consequências, como sendo influenciado por si e não por factores externos. A crença de controlo interno, geralmente, é mais valorizada socialmente no que respeita, por exemplo, à saúde, física e psicológica e à adaptação social (Barros, Barros & Neto, 1993). Os

indivíduos com LCI tendem mais do que as pessoas com LCE a ter a iniciativa de mudar as suas vidas, a valorizar as suas capacidades internas e a resistir à manipulação externa (Rotter, 1966).

Apesar de ser um preditivo do comportamento, o LC não deverá ser analisado unicamente em termos de tipologia, pois o LC não pode ser visto como um traço de personalidade, uma vez que, apesar de ser uma característica relativamente duradoura, varia em função das situações e da experiência dos indivíduos (Barros, Barros & Neto, 1993).

4.1. Factores determinantes da Internalidade/Externalidade

Apesar de não poder ser considerado um traço de personalidade, no sentido de uma característica imutável, em virtude de variar face às experiências dos indivíduos, o LC é uma variável que tende a manter-se estável, facto pelo qual se fala de características individuais de internalidade e externalidade.

Os factores que determinam a internalidade ou externalidade do *locus* de controlo advêm de causas predominantemente pessoais, familiares, socio-económicas e culturais, (Rotter, 1966; Barros, Barros & Neto, 1993), havendo alguma interacção entre elas. Relativamente aos factores pessoais destacam-se a idade, uma vez que a criança começa por ser externa e com a idade a internalidade aumenta; o sexo, tendo os homens valores mais altos de internalidade do que as mulheres, ainda que as diferenças não sejam significativas; e as experiências de vida. Quanto aos determinantes familiares, as práticas educativas têm sido referidas como influentes. Por exemplo, os pais que encorajam a independência dos filhos e os apoiam geralmente favorecem neles um *locus* de controlo interno. Os pais mais hostis e punitivos favorecem a externalidade.

No que respeita aos factores socio-económicos, Rotter (1966) considera que ambientes de baixo nível socio-económico favorecem o desenvolvimento de um *locus* de controlo externo.

Fernandes e Almeida (2008) referem a existência de um estudo que diz que a cultura tem influência nas “*proposições de controlabilidade atribuída*”. No estudo de Stocks, April e Lynton (2012), que utilizou a escala de avaliação de *locus* de controlo criada por Rotter (I-E

de Rotter) para avaliar o *locus* de controlo em diferentes culturas, os resultados revelam que a África do Sul, em representação dos países ocidentais, tem um *locus* mais interno ($M=7,3$) do que a China ($M=13,4$), que representa os países orientais⁴. Nos E.U.A, a primazia pertence ao LCI, enquanto no Japão, a primazia é do LCE (Fernandes & Almeida, 2008). Segundo os autores, este facto deve-se à valorização de atributos socialmente compartilhados característicos de cada cultura. Valores mais individualistas são mais frequentes no Ocidente, devido à crença na responsabilidade social e no controlo individual sobre os acontecimentos e relacionamentos, o que favorecerá valores mais altos de internalidade. Sociedades com valores mais colectivistas apresentam maiores níveis de *locus* de controlo externo, ressaltando a crença em factores externos a si como responsáveis pelos acontecimentos quotidianos. Ou seja, além de factores mais individuais, a narrativa social subjacente à cultura parece influenciar a aquisição tendencial de um *locus* de controlo mais interno ou externo.

4.2. Impacto do *locus* de controlo no BES

O bem-estar está relacionado com o *locus* de controlo na medida em que a percepção que os indivíduos têm dos acontecimentos de vida influencia o sentimento de bem-estar e, conseqüentemente, as suas respostas aos estímulos que advém desses acontecimentos. Segundo Burger (1989), não é necessário que os indivíduos exerçam efectivamente um controlo sobre os acontecimentos, basta que tenham a percepção desse controlo, uma vez que este é o principal determinante das respostas.

O controlo interno parece ser um dos preditores de bem-estar, de acordo com algumas investigações. Por exemplo, numa meta-análise realizada por DeNeve e Cooper (1998), confirma-se que um dos traços de personalidade que mais se correlacionaram com o bem-estar foi o LCI. Do mesmo modo, Argyle e Martin (1991) constataram que as pessoas felizes são mais internas pois acreditam que os acontecimentos de vida dependem de si próprios.

⁴ Como se verá mais adiante, a escala de locus de controlo de Rotter avalia a externalidade, pelo que valores mais altos significam maior externalidade e valores mais baixos reflectem uma maior internalidade.

Na tese de Graziano (2005), o estudo realizado sobre felicidade e LC em estudantes universitários revela que quanto maior o LCI, maiores os níveis de felicidade dos sujeitos. Christopher, Saliba e Deadmarsh (2009), confirmam o que tem sido demonstrado em vários estudos, e de forma consistente: as pessoas que apresentam maiores níveis de internalidade, apresentam igualmente níveis de bem-estar mais elevados, tanto física como psicologicamente, quando comparados com os indivíduos com LCE. Ou seja, o facto de haver um elevado nível de LCI parece indicar que a pessoa tem percepção de que, através do seu comportamento e do seu esforço pessoal, pode alcançar os objectivos desejados.

No entanto, alguns estudos referem resultados contrários relativamente à ligação entre LC e bem-estar. Num trabalho realizado em 2008 por Albuquerque, Noriega, Martins e Neves, utilizando uma amostra de estudantes universitários da Paraíba, no Brasil, verificou-se que quanto maior o LCI, menor o BES. Os autores consideram que quanto maior o controlo interno maior a angustia e, portanto, menor o bem-estar. Este facto é também justificado por questões culturais, relacionadas com o facto de a população em estudo ser originária de uma região em que, tendencialmente, os acontecimentos são atribuídos a factores externos, como Deus ou os governantes. Estes dados voltam a indicar a necessidade de incluir a cultura como factor essencial no desenvolvimento de determinada orientação em termos de LC, bem como no entendimento entre LC e bem-estar. Mais importante do que o tipo de *locus*, parece ser a relação entre o LC individual, a tendência cultural dominante e o bem-estar.

4.3. LC e rendimento

Como já referido anteriormente, as características socio-económicas parecem ter influência no desenvolvimento de um *locus* de controlo interno ou externo, sendo que, de acordo com Rotter (1966), um baixo nível socio-económico, favorece um *locus* mais externo e por isso as classes mais baixas, em geral, tendem à externalidade. No mesmo sentido, Sumarwan e Hira (1993) sugerem que as características sócio-económicas dos indivíduos influenciam a sua percepção de *locus* de controlo e, num estudo realizado nos EUA, que se dedicou a estudar a percepção de *locus* de controlo, adequação do rendimento e satisfação com o estatuto financeiro numa população rural, concluíram que o rendimento é uma variável

estatisticamente significativa para explicar o *locus* de controlo percebido (Sumarwan & Hira, 1993).

O facto de alguns indivíduos acreditarem que quer a riqueza, quer a pobreza, são factores incontrolláveis, o que é característico de indivíduos com um *locus* externo, pode explicar alguns comportamentos irracionais. Por exemplo, o facto de pessoas da classe trabalhadora praticarem jogos de azar, como o bingo ou máquinas dos casinos, poderá ser entendido como a sua tentativa de enriquecer da única maneira que sabem e conseguem. Este tipo de comportamentos pode explicar a baixa incidência de planeamento financeiro e poupança por parte das pessoas com menos rendimentos, o que em parte, e segundo Furnham e Argyle (1998) explica a razão por que permanecem pobres. Pensa-se que os indivíduos com LCI acreditam nos benefícios do planeamento financeiro, enquanto os indivíduos com LCE sentem que têm pouco ou nenhum controlo sobre a situação (Sumarwan & Hira, 1993). Os sujeitos que mais poupam são os que têm rendimentos mais elevados, que sentem que têm mais controlo sobre as suas finanças e tendem a ser menos fatalistas que os indivíduos com menos rendimentos. Estes últimos têm tendência a perder o controlo sobre as suas finanças e a olhar para si próprios como vítimas de acontecimentos externos (Furnham & Argyle, 1998). Numa história relatada por Lefcourt (1982), um indivíduo, na primeira vez que decidiu poupar algum dinheiro, viu-se forçado a gastá-lo logo em seguida, devido a uma súbita doença do pai, tendo concluído que não valia a pena poupar. A visão fatalista deste homem é, segundo o autor, típica dos indivíduos “privados”, que pensam que seria uma tolice olharem para eles próprios como activos e autocontrolados.

Taylor, Jenkins & Sacker (2011) referem que ter controlo da situação financeira tem um impacto no bem-estar do indivíduo, reduzindo os níveis de stresse. Parece, por isso, importante desenvolver alguma investigação neste sentido.

PARTE II – ESTUDO EMPÍRICO

CAPITULO II – Método

1. Objectivos e hipóteses

Alguns estudos empíricos afirmam que existe uma convergência entre os níveis de satisfação com a vida e a vida financeira e que o rendimento se encontra positivamente associado à felicidade (Diener, *et al*, 1995; Diener & Oishi, 2000; Lucas, & Schimmack, 2009; Sacks *et al*, 2010). Ou seja, estes estudos confirmam que a variável rendimento é um dos factores que contribuirá para o bem-estar. Outros dos factores que surgem nos estudos como preditores de bem-estar é o *locus* de controlo interno (LCI). Sujeitos com LCI parecem ser mais felizes porque acreditam que os acontecimentos de vida dependem de si próprios (Argyle & Martin, 1991). Ainda no mesmo sentido, crê-se que ter controlo da situação financeira tem um impacto positivo no bem-estar dos sujeitos, reduzindo os níveis de stresse (Taylor, Jenkins & Sacks, 2011)

Assim, e de acordo com a revisão de literatura realizada (para aprofundamento, ver capítulo I), o objectivo deste estudo é verificar se:

- a) O rendimento auferido tem influência no bem-estar subjectivo: sujeitos com rendimentos superiores têm níveis de bem-estar superiores aos sujeitos com rendimentos inferiores;
- b) Sujeitos com um locus de controlo externo têm níveis de bem-estar inferiores.

Face ao exposto são definidas as seguintes hipóteses:

Hipótese 1 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre indivíduos com diferentes categorias de rendimento financeiro, relativamente à variável BES, medido através das dimensões afectividade positiva, afectividade negativa e satisfação com a vida; sujeitos que auferem rendimentos mais elevados apresentam níveis de bem-estar superiores aos sujeitos que auferem rendimentos mais baixos (Diener, *et al*, 1995; Diener & Oishi, 2000; Lucas, & Schimmack, 2009; Sacks *et al*, 2010);

Hipótese 2 – O LCE correlaciona-se de forma inversa com a afectividade positiva e a satisfação com a vida e de forma positiva com a afectividade negativa (Argyle & Martin, 1991; Graziano, 2005; Albuquerque, *et al*, 2008; Christopher, *et al*, 2009).

2. Caracterização da amostra

Para este estudo foi utilizada uma amostra de conveniência, num total de 184 sujeitos. A amostra é composta por 61,4% de sujeitos do sexo feminino e 38,6% do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 21 e os 78 anos. A média de idades é de 37,72 anos (DP = 11,396), conforme Tabela 1, em anexo.

Relativamente ao estado civil, 51,6% das pessoas é casado ou vive em união de facto, 21,2% é solteiro mas mantém um relacionamento afectivo, 18,5% é solteiro, 7,6% é divorciado ou separado de facto e 1,1% é viúvo (ver Tabela 2).

No que respeita às habilitações literárias, 59,8% têm habilitações ao nível do ensino superior, 35,3% estudaram até ao ensino secundário, 3,3% têm o ensino básico e 1,6% sabe ler e escrever (ver Tabela 3).

Quanto à situação perante o emprego, 96,2% são trabalhadores por conta de outrem ou por conta própria e 3,8% são reformados, pensionistas ou auferem outros rendimentos (ver Tabela 4).

Relativamente ao rendimento, este está distribuído da seguinte forma: 16,8% da amostra auferem rendimentos até 600€, 29,3% auferem rendimentos entre os 600€ e os 900€, 20,1% auferem rendimentos entre os 900€ e os 1.200€, 24,5% auferem rendimentos entre os 1.200€ e os 2.400€ e 9,2% auferem rendimentos acima de 2.400€ (ver Tabela 5).

3. Tipo de estudo realizado e medidas de avaliação

Neste trabalho foi um questionário de caracterização socio-demográfica e três instrumentos validados para a população portuguesa: a Escala de Satisfação com a Vida (ESV), a Escala de Afectos Positivos e Negativos (EAPN) e a Escala de Locus de Controlo de

Rotter (I-E DE Rotter), de forma a proceder a um estudo de natureza correlacional, com o objectivo de confirmar ou infirmar a relação entre as variáveis, conforme as hipóteses descritas no ponto 1 do Capítulo II deste trabalho. Neste estudo, optou-se por trabalhar o rendimento a nível individual, através da retribuição mensal líquida auferida por cada sujeito, uma vez que se pretendia estudar o impacto do rendimento no BES individualmente, na sua vertente psicológica, e não como fenómeno socio-económico, independente da conjuntura actual do país, em termos de PIB.

3.1. Questionário de caracterização socio-demográfica

Para a realização deste estudo foi elaborado um protocolo para recolha das variáveis socio-demográficas, incluindo a variável rendimento.

O questionário (ver Apêndice I) inclui três perguntas para avaliação da percepção de saúde dos participantes. Uma vez que o objectivo era avaliar o BES, julgou-se conveniente que os intervenientes no estudo não manifestassem sinais de estados depressivos ou apresentassem outros problemas de saúde que pudessem constituir um factor adicional de diminuição de bem-estar. Desta forma, tentou-se garantir que a avaliação feita pelos sujeitos seria isenta de sintomas característicos de episódios depressivos, tais como, sentimentos de desvalorização pessoal ou auto-estima aumentada e grandiosidade.

O questionário permitiu também apurar os rendimentos individuais dos inquiridos, através de uma pergunta em que tinham de assinalar o escalão de rendimento correspondente ao rendimento mensal ilíquido.

3.2. Escala de Satisfação com a Vida – ESV

A ESV é um instrumento para avaliação da dimensão cognitiva do BES, composto por cinco itens tipificados numa escala de Likert de 5 pontos, que apresenta índices de fidelidade e de validade adequados, aliados à simplicidade de resposta e brevidade de aplicação.

A escala original, a *Scale With Life Satisfaction* (SWLS), foi desenvolvida por Diener *et al* (1985) em torno da ideia de que os indivíduos deveriam ser questionados sobre a sua vida de uma forma geral, com o objectivo de medir o conceito de satisfação com a vida. A amostra utilizada no desenvolvimento desta escala era constituída por 176 alunos de Psicologia da Universidade do Illinois, dos quais 76 se submeteram à mesma escala dois meses depois. O coeficiente de correlação do teste-reteste apresentado foi de .82 e a consistência interna de $\alpha = .87$.

A Escala de Satisfação com a Vida foi validada para a população portuguesa em 1990 por Neto, Barros e Barros. O estudo, realizado numa amostra de professores do ensino básico e secundário, revelou uma consistência interna de $\alpha = .78$. Mais tarde, em 1992, Simões efectuou uma outra validação da Escala de Satisfação com a Vida, de forma a torna-la mais acessível e compreensível à população com níveis culturais inferiores ao da amostra de professores, utilizada no estudo anterior. Desta vez, foi utilizada uma amostra constituída por alunos de cursos superiores de Psicologia e Ciências da Educação mas também por adultos de diversas idades e categorias profissionais. Neste estudo, o número de respostas foi reduzido para cinco, simplificando assim o preenchimento da escala. Apesar disso, os valores obtidos foram praticamente idênticos ao do primeiro estudo, no que respeita à fidelidade ($\alpha = .77$) e à correlação entre os itens.

A ESV é composta por cinco itens, com cinco alternativas de resposta: (1) *discordo muito*; (2) *discordo pouco*; (3) *não concordo, nem discordo*; (4) *concordo um pouco*; e (5) *concordo muito*. Cada item é cotado de um a cinco, conforme a resposta do sujeito, somando-se posteriormente todas as cotações. O somatório variará então entre o mínimo de cinco e o máximo de 25, sendo que, quanto maior for o resultado, maior será o nível de satisfação com a vida por parte do sujeito. Actualmente, ainda não existem normas para a população portuguesa.

No presente estudo, a ESV apresenta um valor de consistência interna adequado de $\alpha = .827$.

3.3. Escala de Afectos Positivos e Negativos – EAPN

A *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) foi desenvolvida em 1988 por Watson, Clark e Tellegen (1988) com o objectivo de avaliar o afecto positivo e o afecto negativo.

As dimensões de análise do conceito de afecto são: o afecto estado, estudado por exemplo em trabalhos sobre bem-estar e humor e analisado em estudos sobre depressão e ansiedade; e o afecto traço, estudado através dos factores da personalidade.

A adaptação da PANAS (Watson *et al.*, 1988) para a população portuguesa foi realizada por Galinha e Ribeiro (2005b) em 2005, de acordo com a metodologia do estudo da escala original. A amostra utilizada foi de 348 estudantes universitários.

A Escala de Afectos Positivos e Negativos (EAPN) consiste em vinte emoções com duas sub-escalas, o afecto positivo e o afecto negativo. Para a adaptação e validação da escala, procurou-se que os vinte descritores das emoções positivas e negativas fossem as mais representativas do léxico emocional dos portugueses e que, simultaneamente, fossem fiéis à estrutura da escala original. A análise dos dados resultou numa versão muito próxima da original americana, em que treze itens são iguais e em que todas as categorias originais estão representadas. Os resultados revelaram uma consistência interna adequada de $\alpha=.86$ para a escala de afecto positivo e de $\alpha=.89$ para a escala de afecto negativo, face à escala original ($\alpha=.88$ e $\alpha=.87$, respetivamente).

No presente estudo, a escala EAPN revelou uma consistência interna adequada de $\alpha=.892$ para a dimensão afectividade positiva e de $\alpha=.834$ para a dimensão afectividade negativa.

3.4. Escala de *Locus* de Controlo de Rotter

A Escala de *Locus* de Controlo de Rotter (I-E de Rotter) foi desenvolvida em 1966 por Rotter com o objectivo de avaliar a externalidade do *locus* de controlo. Apesar de algumas vozes contrárias, Rotter sempre defendeu a unidimensionalidade da escala, que se representa como um contínuo onde num extremo se encontra a internalidade e, no outro, a externalidade.

Esta é uma escala que se destina a ser aplicada a adultos. É composta por vinte e nove itens, cada um com duas opções de resposta, em que uma reflete uma orientação interna

e outra externa. O *score* máximo é de 23, sendo que seis dos itens são de despistamento. O facto de Rotter ter optado por um formato de escolha forçado, ao invés de ter usado um formato de resposta tipo Lickert, deveu-se à tentativa de controlar melhor a desejabilidade social, uma das maiores críticas feitas a esta escala (Kestenbaun & Hammersla, 1976).

A escala de *Locus* de Controlo foi adaptada e validada para a população portuguesa por José Barros, António Barros e Félix Neto do Instituto de Educação da Universidade do Minho. A média da externalidade na amostra portuguesa aproxima-se do 11. Apesar de haver alguns itens mais fracos, os autores preferiram deixar a escala intacta por ser muito utilizada internacionalmente (Barros, Barros e Neto, 1993).

No presente estudo, a média da externalidade na população é de 5.66 (ver Tabela 6, em anexo), o que significa que se encontra abaixo dos valores médios da amostra utilizada para validar a escala para a população portuguesa.

No que respeita à escala IE de Rotter utilizada no âmbito deste estudo, optou-se por retirar os itens 3, 5 e 20, de forma a aumentar a fidedignidade da escala. Assim, com 20 itens, a escala de externalidade apresenta uma consistência interna de $\alpha = .693$.

4. Procedimentos

A amostra deste estudo é uma amostra de conveniência. A recolha dos questionários foi efectuada entre os dias 11 de Fevereiro e 20 de Março de 2012, através do método tradicional em papel. Simultaneamente foi disponibilizado um *link* para o questionário em versão *online*, que esteve disponível entre os dias 25 de Fevereiro e 15 de Março de 2012, o que permitiu aumentar a amostra. O *link* para os questionários online não foi fornecido aos contactos a quem já havia sido pedido o preenchimento em papel, para evitar duplicação de respostas.

Foi solicitado aos participantes que preenchessem um conjunto de questionários composto pelo questionário de caracterização socio-demográfica e pelas escalas EAPN, ESV e I-E de ROTTER, seguindo as instruções específicas de cada uma.

Os participantes foram informados previamente de que as respostas a este estudo eram totalmente anónimas e confidenciais, recolhidas apenas para fins estatísticos e que o

preenchimento teria uma duração de cerca de 15 minutos. Foram igualmente informados de que poderiam desistir se assim o entendessem.

Dos 264 inquéritos recolhidos, foram seleccionados, para esta investigação, os protocolos cujos inquiridos cumprissem as seguintes condições:

- a) Estar empregado;
- b) Ter rendimentos;
- c) Considerar-se saudável;
- d) Não ter sido diagnosticada depressão ou outra doença mental que necessitasse de acompanhamento psiquiátrico e/ou psicológico;
- e) Em caso de ter alguma doença crónica, a mesma estar controlada.

No total foram recolhidos 184 protocolos válidos para a investigação, sendo que 98 são respostas em papel e 86 respostas obtidas *online* (ver Tabela 7).

A análise estatística dos dados obtidos foi efectuada com o programa IBM® SPSS® *Statistics Version 20*.

CAPITULO III - Resultados

1. Resultados

A apresentação dos resultados foi realizada em consonância com os objectivos e as hipóteses delineadas para este estudo, tendo sido efectuado o estudo da normalidade das variáveis “Afectividade Positiva”, “Afectividade Negativa”, “Satisfação com a Vida”, “Rendimento” e “*Locus* de controlo externo / Externalidade”.

1.1. Relação entre as dimensões do BES e o Rendimento

Conforme se poderá verificar na Tabela 8, em anexo, relativamente aos valores médios de cada categoria de rendimento face às três dimensões do BES, os valores não aumentam, ou decrescem no caso da Afectividade Negativa, de forma progressiva e constante. Por exemplo, relativamente à Afectividade Positiva, a média do escalão de rendimentos entre os 600€ e os 900€ é superior ($M=2.99$; $DP=.82$) quando comparada com a categoria imediatamente anterior ($M=2.92$; $DP=.85$) e posterior ($M=2.93$; $DP=.87$). Na dimensão Afectividade Negativa, observa-se que os níveis são inferiores no escalão de rendimentos entre os 600€ e os 900€ ($M=1.53$; $DP=.56$) quando comparados com os do escalão mais elevado, de rendimentos acima dos 2.400€ ($M=1.57$; $DP=.49$). Quanto à dimensão de Satisfação com a Vida, o escalão inferior, de rendimentos até 600€ ($M=3.53$; $DP=.87$) apresentam valores superiores aos dos dois escalões imediatamente superiores ($M=3.93$; $DP=.97$ e $M=3.47$; $DP=.78$).

Verificados todos os pressupostos para a realização de uma análise estatística através de testes paramétricos, foi efectuada uma Análise de Variâncias Multivariada (MANOVA) com o objectivo de confirmar ou infirmar a primeira hipótese (ver ponto 1, do Capítulo II). Assim, pretendia-se verificar se o BES, medido através das dimensões Afectividade Positiva, Afectividade Negativa e Satisfação com a Vida, é maior nos indivíduos pertencentes às categorias de rendimento mais elevadas, relativamente aos que pertencem às categorias de rendimento mais baixas.

Os resultados da MANOVA mostram que as três dimensões do BES não diferem por categoria de Rendimento ($\Lambda = .933$, $F_{(12; 468.489)} = 1.044$, $p = .406$), conforme tabela 9, em anexo.

1.2. Relação entre as dimensões do BES e o LCE

Relativamente à segunda hipótese (ver ponto 1, do Capítulo II), foi efectuada uma correlação de Pearson, para analisar a existência de uma correlação negativa entre o LCE e as dimensões Afectividade Positiva e Satisfação com a Vida, e correlação positiva entre LCE e Afectividade Negativa.

Conforme se poderá verificar na Tabela 10, em anexo, o LCE apresenta-se correlacionado: 1) de forma negativa e estatisticamente significativa com a Afectividade Positiva ($r = -.237$; $p > .05$) e com a Satisfação com a Vida ($r = -.270$; $p > .05$) e 2) de forma positiva e estatisticamente significativa com a Afectividade Negativa ($r = .202$; $p > .05$).

CAPITULO IV – Discussão dos Resultados

Nos últimos cinco anos, os cidadãos europeus têm vindo a conviver com inúmeros factores que perturbam de forma dramática a estabilidade do seu dia-a-dia: o desemprego, a dificuldade no acesso aos cuidados de saúde, o aumento do custo de vida, entre outros. Aliado a uma grave crise económica e financeira, surge o receio de que aumentem os problemas mentais incapacitantes, como a depressão, despoletados, principalmente, pelo desemprego (Prenda, 2008).

Considera-se importante e interessante estudar o BES e o LC em virtude da actual situação financeira do país, sendo um dos objectivos do presente estudo entender qual a relação entre os rendimentos financeiros e o BES em indivíduos que se encontrem empregados, com rendimentos mensais e que se considerem saudáveis. Para verificar essa relação, em vez de recorrer ao PIB de Portugal, optou-se por utilizar o rendimento mensal ilíquido de cada pessoa, individualmente. O segundo objectivo deste trabalho foi explorar a associação entre a percepção de controlo e a experiência de bem-estar, através da análise do *locus* de controlo dos sujeitos da amostra e da sua relação com as dimensões do bem-estar subjectivo.

Tendo em conta os dados teóricos apresentados no Capítulo I, foram colocadas duas hipóteses: uma primeira, de que os sujeitos que auferem rendimentos mais elevados apresentam níveis de bem-estar superiores aos sujeitos que auferem rendimentos mais baixos; e uma segunda, de que o LCE se correlaciona positivamente com o BES e, tendo em conta as medidas utilizadas para avaliar o bem-estar, a hipótese de que o LCE se correlacione inversamente com a Afectividade Positiva e com a Satisfação com a Vida e positivamente com a Afectividade Negativa. Em relação à primeira hipótese, não foram encontradas diferenças significativas nos níveis de bem-estar entre indivíduos com rendimentos diferentes. Assim, os resultados da presente investigação não colocam o factor rendimento como importante para o BES. Os dados encontrados são divergentes de alguns estudos efectuados e que sugerem que rendimento está positivamente associado à felicidade (Diener, *et al*, 1995; Diener & Oishi, 2000; Sacks *et al*, 2010) mas convergentes com os que indicam que o dinheiro e a riqueza material nem sempre estão associados a altos níveis de BES (Kahneman & Deaton, 2000; Easterlin, 2001; Ryan & Deci, 2001; Kahneman *et al*, 2006).

No que respeita à segunda hipótese, obtiveram-se correlações estatisticamente significativas, tendo-se verificado que o LCE está relacionado directamente com a Afectividade Negativa e inversamente com a Afectividade Positiva e Satisfação com a Vida. Os resultados apresentados estão em consonância com a teoria que refere que o *locus* interno é mais associado ao bem-estar, constituindo-se o primeiro como um forte preditor do segundo (DeNeve & Cooper, 1998). Os dados vão, assim, ao encontro da explicação de que a percepção de controlo dos indivíduos sobre as situações propicia maiores níveis de bem-estar uma vez que os sujeitos não sentem que estão dependentes de condições externas ou de outras pessoas, tendo uma maior percepção de controlo também do bem-estar (Argyle & Martin, 1991; Sumarwan & Hira, 1993; Graziano, 2005; Christopher, *et al*, 2009).

Relativamente à ausência de relação entre o nível de rendimento financeiro e o nível de bem-estar subjectivo, surgem algumas reflexões e hipóteses explicativas.

Neste estudo foi utilizada uma amostra de indivíduos empregados e/ou com rendimentos. Como primeiro dado, temos que pessoas que têm trabalho e auferem rendimentos, comparativamente às que estão desempregadas, têm tendência a considerar-se felizes (Beham, *et al*, 2006; Linn, *et al*, 1985). O desemprego é uma das maiores fontes de mal-estar (Argyle, 1999) e o desemprego é um caminho para a infelicidade pois tem um impacto enorme no bem-estar geral das pessoas. Este facto não tem a ver tanto com o dinheiro que as pessoas deixam de trazer para casa (Oswald, 1997) mas poderá estar relacionado com aspectos como a valorização social e o relacionamento interpessoal, cuja força e impacto positivo tende a desvanecer numa situação de desemprego (Warr, 1987). Além disso, tendo em conta a conjuntura actual, em que os níveis de desemprego têm vindo a aumentar, estar empregado torna-se, por comparação social, um factor que ganha especial importância no aumento dos níveis de bem-estar. Assim, o factor estar empregado/não estar empregado ganha preponderância sobre o factor “valor auferido”, facto que poderá então justificar a ausência de diferenças encontradas entre grupos com diferentes níveis de rendimentos.

Trata-se, além disso, de uma amostra de indivíduos que se consideram saudáveis e, como vimos, as pessoas tendem a atribuir à saúde o estatuto de “riqueza”, pois, de uma maneira geral, sentem-se no seu melhor quando vivem conscientes da sua saúde mental e física (Veenhoven, 1991; Biswas-Diener, 2008). Trata-se também de uma amostra

maioritariamente casada ou num relacionamento e com idade média de 37 anos, havendo indicações de que pessoas casadas e em que a média de idades se encontra na faixa etária 30-40 anos são mais felizes (Heady *et al*, 1991; Jesus & Resende, 2009; Marques *et al*, 2011). Ou seja, parece-nos que, neste estudo, estes factores contribuem para um aumento nos níveis de bem-estar da amostra, diminuindo a preponderância do factor financeiro e deste modo diminuindo a possibilidade de encontrar diferenças entre grupos.

O facto de a maioria da população deste estudo apresentar valores de externalidade abaixo dos valores médios apurados para a população portuguesa (Barros, Barros & Neto, 1993), pode ser igualmente uma das vertentes que explica a ausência de impacto significativo do rendimento sobre as dimensões BES. De acordo com Taylor *et al* (2011), o facto de se ter controlo da situação financeira tem um impacto positivo no bem-estar. Estes dados permitem-nos colocar a hipótese de o LC constituir uma variável mediadora entre o BES e o rendimento: o facto de os indivíduos desta amostra serem maioritariamente internos poderá fazer com que, mesmo os indivíduos com baixos rendimentos percepcionem que têm controlo sobre a sua vida, dependendo as consequências mais de si do que de eventos externos. Outra explicação poderá advir do facto de que a orientação do referencial de felicidade, que pode ser interno ou externo, influenciar a avaliação subjectiva da vida e a noção de felicidade, uma vez que esta noção tem impacto na relação entre a felicidade e o rendimento (Rojas, 2007).

Será importante, futuramente, explorar a relação entre as três variáveis, BES, LC e Rendimento, com uma amostra constituída também por indivíduos com níveis altos de externalidade. Coloca-se a hipótese destes indivíduos – com níveis de externalidade altos – apresentarem diferenças no seu bem-estar consoante o rendimento que auferam. Em indivíduos com LCE, a falta de rendimentos pode ser vivida como mais angustiante, tornando-se este factor preponderante para o bem-estar relativamente aos indivíduos mais internos.

Uma vez que o rendimento parece não ser um factor determinante no BES, poderá ser importante promover o desenvolvimento de outros factores que parecem contribuir para um aumento do bem-estar.

O aumento do BES tem vindo a ser estudado por Sonja Lyubomirsky e colegas, destacando as três dimensões do BES: afectividade positiva, afectividade negativa e satisfação com a vida. Intervenções sobre a satisfação com a vida podem contribuir para que a sua

apreciação dos acontecimentos de vida assente sob uma perspectiva mais positiva (King, 2008). Alternadamente poderiam fazer-se intervenções nas dimensões relacionadas com o humor, procurando incrementar a afectividade positiva através, por exemplo, da auto-reflexão positiva e do exercício físico (Lyubomirsky *et al*, 2005). Envolver-se em actividades altruístas será também importante na medida em que estas promovem partilha de emoções, o desenvolvimento de novas forças e competências, reinterpretação de acontecimentos e aumento de emoções positivas (Rivero & Marujo, 2011).

Outro método de aumentar o BES é a escrita expressiva. Desenvolvida por James Pennebaker, a terapia da expressão emocional ajuda a recuperar da dor de eventos traumáticos através da escrita. Escrever ajuda a dar um sentimento de perspectiva e controlo sobre a vida, desenvolve a capacidade de gestão das emoções difíceis e melhora a saúde física e psicológica, reduzindo a ansiedade e a depressão (Pennebaker, 1997). Estudos conduzidos por Lyubomirsky, Sousa e Dickerhoof (2006) corroboram a ideia de que escrever sobre problemas ou acontecimentos traumáticos ajuda a pessoa a aceitar os factos e a reorganizar-se psicologicamente de forma a ultrapassar as adversidades.

Limitações e sugestões

Importa salientar que, ao longo do percurso, se verificaram algumas dificuldades, essencialmente metodológicas: 1) a limitação de tempo, que não permitiu desenvolver um estudo mais aprofundado, com a inclusão de outras variáveis que possam eventualmente ser importantes e interessantes de abordar; 2) o facto de o questionário utilizado para avaliar o *locus* de controlo ser muito extenso, razão pela qual, provavelmente, muitos indivíduos terão desistido de o terminar, principalmente na versão do questionário *online*, diminuindo desta forma o tamanho inicial da amostra; 3) a resistência explícita de parte dos inquiridos em responder à questão do rendimento, principalmente no questionário em formato papel. Poderá ser importante, futuramente, a realização de estudos em formato *online*, para tentar diminuir a resistência dos inquiridos; 4) a existência de pouca literatura, bem como estudos recentes, sobre *locus* de controlo, sendo difícil encontrar informação para a população portuguesa; 5) a dificuldade na obtenção dos artigos originais da validação das escalas I-E de Rotter e Escala de Satisfação com a Vida para a população portuguesa.

Para efeitos de prosseguimento dos estudos nesta área, sugere-se: 1) aumentar a amostra; 2) procurar saber se os sujeitos inquiridos têm *hobbies*, fazem voluntariado ou praticam alguma religião, uma vez que essas são também condições, demonstradas através de alguns estudos, para que as pessoas manifestem elevados níveis de bem-estar; 3) apesar de um estudo quantitativo, como este que foi realizado, nos dar informação pertinente sobre o tema do bem-estar e a sua relação com o rendimento financeiro e o *locus* de controlo, considera-se importante, adicionalmente, a realização de estudos qualitativos que nos permitam averiguar sobre os processos inerentes às relações entre as variáveis. Poderá ser importante explorar, por exemplo, qual o conceito de bem-estar da população portuguesa, bem como a percepção subjectiva dos indivíduos portugueses sobre o momento actual e sobre as que consideram ser as melhores estratégias para viver bem. Como apresentado no primeiro capítulo, os discursos ou narrativas da cultura em que estamos inseridos fornecem-nos pista sobre a forma como os acontecimentos são vividos pelas pessoas, pelo que importará explorá-las, relacionando os dados quantitativos com outros de cariz qualitativo.

CONCLUSÃO

Desde o ano 2008 que Portugal vive uma intensa crise económica e financeira que tem como consequência, como já se verificou no enquadramento teórico deste trabalho, o aumento do desemprego e a quebra da estabilidade emocional dos portugueses, que se reflecte num acréscimo de casos de depressão e outras doenças mentalmente incapacitantes. O presente estudo propôs-se estudar a relação entre o BES, o rendimento e o LC, em virtude da actual situação financeira do país, de forma a tentar compreender, quer o impacto do rendimento no BES, quer a influência do LC no BES, numa amostra de indivíduos empregados, com rendimentos e que se considerem saudáveis.

Da análise efectuada aos dados obtidos através do questionário socio-demográfico e das escalas ESPN, ESV e I-E de Rotter, pode concluir-se que:

- 1) O factor rendimento financeiro não tem influência no BES;
- 2) O LCE está relacionado directamente com a afectividade negativa e inversamente com a afectividade positiva e satisfação com a vida;
- 3) Os resultados apresentados estão de acordo com a teoria que refere que o *locus* interno é mais associado ao bem-estar;
- 4) O facto de a maioria da população deste estudo apresentar valores de externalidade abaixo dos valores médios apurados para a população portuguesa pode ser igualmente uma das vertentes que explica a ausência de impacto significativo do rendimento sobre as dimensões do BES, permitindo colocar a hipótese de o LC constituir uma variável mediadora entre o BES e o rendimento. O facto de os indivíduos desta amostra serem maioritariamente mais internos, poderá fazer com que, mesmo os indivíduos com rendimentos mais baixos percepcionem que têm controlo sobre a sua vida, dependendo as consequências mais de si do que de agentes externos.

Um dos benefícios dos resultados deste estudo é confirmar a ideia de Oswald (1997) de que, se o dinheiro não tem influência no bem-estar das pessoas empregadas e o desemprego, por seu lado, é uma vulnerabilidade, o crescimento económico não deveria ser a principal preocupação dos governos mas sim a redução da quantidade de pessoas

desempregadas. Nesta mesma linha de pensamento, Sheldon e Lyubomirsky (2005) propõem que, em vez de pretender aumentar o PIB, os governos deveriam ocupar-se em procurar formas de aumentar a felicidade interna bruta. Por outro lado, e uma vez que sabemos, através dos estudos, que os países ocidentais são mais propensos a um *locus* de controlo mais interno, seria interessante se os investigadores e técnicos de saúde mental implementassem formas de incrementar a internalidade dos indivíduos. Se há uma percepção de controlo interna, o sujeito acredita que são os seus factores intrínsecos e as suas forças internas que condicionam os acontecimentos e não factores externos, como o dinheiro, e isso poderá contribuir para ajudar as pessoas a ultrapassarem situações adversas, a nível económico e financeiro, como esta por que passa o nosso país.

REFERÊNCIAS

- Albuquerque, F., Noriega, J., Martins, C. & Neves, M. (2008). Locus de controle e bem-estar subjetivo em estudantes universitários da Paraíba. *Psicol. Am. Lat. [online]*. 2008, n.13, pp. 0-0. ISSN 1870-350X.
- Agência Lusa. (2012). “Desemprego provoca aumento de depressões, "factor de risco do suicídio"”. Publicado em 30 de Maio de 2012. Acedido em <http://www.ionline.pt/portugal/desemprego-provoca-aumento-depressoes-factor-risco-suicidio>
- Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness. In Kahneman, D., Diener, E. & Schwartz, N. (Eds). *Well being: The foundations of hedonic psychology*. NY: Russel Sage Foundation
- Argyle, M. & Martin, M. (1991). Psychological causes of happiness. In Strack, F. Argyle, M. & Schwartz, N. (Eds). *Subjective well-being. An interdisciplinary perspective*. 1st Edition. Oxford: Pergamon Press
- Balancho, M. (2010). Concepções e razões de felicidade de pessoas a viver em condições de pobreza: um estudo exploratório com beneficiários de Rendimento Social de Inserção dos Açores. Tese apresentada ao Instituto Superior de Psicologia Aplicada, para obtenção do grau de doutor, orientada por Glória Ramalho e Helena Marujo, Lisboa.
- Baptista, A. (2012). O poder das emoções positivas. Lisboa: Pactor – Edições de Ciências Sociais e Política Contemporânea.
- Barata, C. (2010). Faz-nos falta medir a felicidade interna bruta? *Público*. Acedido em <http://jornal.publico.pt/noticia/22-11-2010/faznos-falta-medir-a-felicidade-interna-bruta-20669405.htm>
- Barros, A., Barros, J. e Neto, F. (1993). *Psicologia do controlo pessoal: aplicações educacionais, clínicas e sociais*. 1ª Edição. Braga: Instituto da Educação.
- Beham, B., Drobnic, S. & Verwiebe, R. (2006). Literature Review: Theoretical Concepts and Methodological Approaches of Quality of Life and Work. Deliverable of EU-project Quality, Utrecht: Utrecht University
- Belliotti, R. (2004). *Happiness is overrated*. USA: Rowman & Littlefield Publishers
- Biswas-Diener, R. (2008). Material Wealth and Subjective Well Being. In Ed, M. & Larsen, R. *The Science of Subjective Well Being*. (p. 308). NY: The Guilford Press

- Brunstein, J. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1061–1070
- Burger, J. (1989). Negative reactions to increases in perceived personal control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2), 246-256
- Chan, R., & Joseph, S. (2000). Dimension of personality, domains of aspiration, and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 28, 347-354
- Christopher, A., Saliba, L. & Deadmarsh, E. (2009). Materialism and well-being: The mediating effect of locus of control. *Personality and individual differences* 46, p. 682-686
- Csikszentmihalyi, M. & Wong, M. (1991). The situational and personal correlates of happiness: a cross-national comparison. In Strack, F. Argyle, M. & Schwartz, N. (Eds). *Subjective well-being. An interdisciplinary perspective*. 1st Edition. Oxford: Pergamon Press
- Daly, M., Oswald, A.J., Wilson, D., & Wu, S. (2011). Dark Contrasts: The Paradox of High Rates of Suicide in Happy Places. *Journal of Economic Behavior & Organization*, In Press, Corrected Proof, Available online 22 April 2011
- DeNeve, K. & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124, 197-229.
- Diário de Notícias*. (2011). "Troika" fala amanhã às 11.00 sobre o plano de resgate". Publicado em 04 de Maio de 2011. Acedido em http://www.dn.pt/especiais/interior.aspx?content_id=1844129&especial=Portugal%20pede%20ajuda%20externa&seccao=ECONOMIA
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, Vol 95, No 3. 542-575
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 34-43.
- Diener, E., Diener, M. & Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of personality and social psychology*. 69 (5): 851-64
- Diener, E., & Oishi, S. (2000). Money and happiness: Income and subjective well-being across nations. In E. Diener & E. M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being* (pp. 185- 218). Cambridge, MA: MIT Press

- Diener, E., Lucas, R., & Oishi, S. (2005). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology* (pp. 63-73). New York: Oxford University Press
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 1
- Diener, E., Larson, R., Levine, S. & Emmons, R. (1985). Intensity and frequency: dimensions underlying positive and negative affect. *Journal of personality and social psychology*. Vol 48. Nº 5. 1253-1265
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406
- Dooley, D., Catalano, R. & Wilson, C. (1994). Depression and unemployment: panel findings from the epidemiological Catchment Area study. *American Journal of community psychology*. 2, 745-765
- Easterlin, R. (1995). Will raising the incomes of all increase the happiness of all? *Journal of Economic Behavior and Organization*. Vol. 27 35-47
- Easterlin, R. (2001). Income and happiness: Towards a unified theory. *The Economic Journal*, 111 (July), 465-484
- Easterlin, R. (2003). Explaining happiness. *PNAS Vol. 100*, No 19. Acedido em 23 de Dezembro de 2011 em <http://www.pnas.org/content/100/19/11176.full.pdf>
- Esteves, L. (2002). Teorias alternativas do desemprego persistente. *Revista FAE, Curitiba*, v.5, n.2, p.49-60
- Eysenck, M. (1990). *Happiness: facts and myths*. U.K: Lawrence Erlbaum Associates
- Fernandes, S. & Almeida, S. (2008). Estudo Correlacional entre *Locus* de Controlo e Valores Humanos. *Interação em Psicologia*, 12 (2), p. 215-222
- Fernández-Abascal, E. [Coord.] (2009). *Emociones positivas*. Madrid: Ediciones Piramide
- Fredrickson, B. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Built Theory of Positive Emotions. *American Psychologist*, 53(3): 218-226.
- Fromm, E. (1999). *Ter ou ser?* Lisboa: Editorial Presença
- Furnham, A. & Argyle, M. (1998). *The psychology of money*. London: Routledge
- Galinha, I. (2008). *Bem-estar subjectivo. Factores cognitivos, afectivos e contextuais*. 1ª Edição. Lisboa: Quarteto

- Galinha, I. & Ribeiro, J. (2005a). Contribuição para o estudo da versão portuguesa da Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): I – Abordagem teórica ao conceito de afecto. *Análise Psicológica*, 2 (XXIII): 209-218
- Galinha, I. & Ribeiro, J. (2005b). Contribuição para o estudo da versão portuguesa da Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): II – Estudo psicométrico. *Análise Psicológica*, 2 (XXIII): 219-227
- Galinha, I. & Ribeiro, J. (2005c). História e evolução do conceito de bem-estar subjectivo. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 6 (2), 203-214
- Graziano, L. (2005). Felicidade revisitada: Um estudo sobre bem-estar subjectivo na perspectiva da psicologia positiva. Dissertação apresentada ao Instituto de Psicologia da Universidade de S. Paulo, para obtenção do grau de doutor, orientada por Maria Isabel Leme.
- Hansenne, M. (2004). *Psicologia da personalidade*. Lisboa: Climepsi
- Haybron, D. (2008). Philosophy and the science of subjective well-being. In Eid, M. & Larsen, R. (Eds). *The Science of subjective well-being*. New York: The Guilford Press.
- Heady, B., Veenhoven, R. & Wearing, A. (1991). Top-down vs bottom up theories of subjective well being. *Social indicators research*, 24. p 81-100
- Helman, C. (2011). The world happiest (and saddest) countries. In Forbes.com Acedido em 23 de Dezembro de 2011 em <http://www.forbes.com/sites/christopherhelman/>
- Howell, R. & Howell, C. (2008). The relation of economic status so subjective well being in developing countries: A meta analysis. *Psychological Bulletin*. Vol 134, n. 4. 536-560
- Infarmed. (2010) Consumo de medicamentos ansiolíticos, hipnóticos e sedativos e antidepressivos no mercado do SNS, em ambulatório.
- Acedido em 29 de Abril de 2012 em <http://www.acs.min-saude.pt/pns/acessibilidade-ao-medicamento/consumo-de-medicamentos-ansioliticos-hipnoticos-e-sedativos-e-antidepressivos-no-mercado-do-sns-em-ambulatorio/>
- Ionline* (2011). Bem-estar dos portugueses está ao nível dos países atingidos pela guerra. Parag 7. Publicado em 22 de Abril de 2011. Acedido em

<http://www.ionline.pt/conteudo/118803-bem-estar-dos-portugueses-esta-ao-nivel-paises-atingidos-pela-guerra>

- Jesus, S. & Resende, M. (2009) Saúde e bem-estar. *In Bem-estar e qualidade de vida: contributos da Psicologia da Saúde*. Capítulo 1. Lisboa, Textiverso
- Kahneman, D. & Deaton, A. (2000). High Income improves evaluation of life but not emotional well-being. Acedido em 20 de Dezembro de 2011 em <http://www.pnas.org/content/107/38/16489>
- Kahneman, D., Krueger, A., Schkade, D., Schwartz N., & Stone, A. (2006). Would you be happier if you were richer? Acedido em 16 de Fevereiro de 2012 em <http://www.sciencemag.org/content/312/5782/1908.full.html>
- Kasser, T. & Ryan, R. (1966). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*. Vol 22, N 3, 280-287
- Kestenbaum, J. & Hammersla, J. (1976). Filler Items and Social Desirability in Rotter's Locus of Control Scale. *Journal of Personality Assessment*, 40, 2
- King, L. (2008). Can we make people happier? *In* Eid, M. & Larsen, R. (Eds). *The Science of subjective well-being*. New York: The Guilford Press.
- Layous, K., Chancellor, J., Lyubomirsky, S., Wang, L. & Doraiswamy, P. (2011). Delivering happiness: translating positive psychology intervention research for treating major and minor depressive disorders. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. Vol. 17. Nº 8. 675-683.
- Legatum Institute (2011). The 2011 Legatum Prosperity Index™. Acedido em 23 de Dezembro de 2011 em <http://www.prosperity.com/>
- Lefcourt, H. (1982). *Locus of control: current trends in theory and research*. 2nd Edition. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Linn, M., Sandifer, R. & Stein, S. (1985). Effects of Unemployment on Mental and Physical Health. *Am J Public Health*. 75:502-506
- Lucas, R., & Schimmack, U. (2009). Income and well-being: How big is the gap between the rich and the poor? *Journal of Research in Personality*. N 43. 75–78
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*. 56, 239-249.

- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. & Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology Vol. 9, No. 2*, 111–131
- Lyubomirsky, L., Sousa, L. & Dickerhoof, R. (2006). The Costs and Benefits of Writing, Talking, and Thinking About Life's Triumphs and Defeats. *Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 90, No. 4*, 692–708
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. & Sheldon, K. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion, Vol 11, N. 2*, 391-402. APA.
- Marques, A., Rivero, C., Matos, C., Balancho, L., Marujo, H. & Neto, L. (2011). Happiness in Fadoland. Associação Portuguesa de Estudos e Intervenção em Psicologia Positiva. Acedido em 29 de Outubro de 2011 em www.apeipp.com
- Marujo, H. & Neto, L. (2007). Propostas estratégicas da Psicologia Positiva para a prevenção e regulação do stress. *Análise Psicológica, 4 (XXV)*:585-593
- Marujo, H. & Neto, L. (2011). Estudo da Felicidade. <http://www.institutodafelicidade.com.pt/>
- Oishi, S., Kesebir, S. & Diener, E. (2011). Income Inequality and Happiness. *Psychological Science 22(9)* 1095–1100
- Oswald, A. (1997). Happiness and economic performance. *Economic journal 107*. 1815-1831
- Pawelsky, S. (2011). The many faces of happiness. *Scientific American Mind, Vol 22, N.4*, 51-55
- Pennebaker, J. (1997). *Opening up: The healing power of expressing emotions*. New York: The Guilford Press
- Prenda, F. (2008). Crise económica faz disparar número de depressões. Acedido em http://medicosdeportugal.saude.sapo.pt/utentes/depressao/crise_economica_faz_disparar_numero_de_depressoes
- Reis, L. & Saraiva, C. (2010). Suicídios aumentaram para mais do dobro. Acedido em http://www.spsuicidologia.pt/index.php?option=com_content&view=article&id=128:entrevista-suicidios-aumentaram-para-mais-do-dobro&catid=58:artigos-cientificos&Itemid=62
- Ribeiro, C. (2000). Em torno do conceito de *locus* de controlo. *Máthesis 9*. 297-314

- Robbins, S., & Kliewer, W. (2000). Advances in theory and research on subjective wellbeing. In S. Brown and R. Lent (Eds.) *Handbook of counseling psychology*. (p.310-345). USA: John Wiley & Sons.
- Rojas, M. (2007). Heterogeneity in the relationship between income and happiness: A conceptual-referent-theory explanation. *Journal of Economic Psychology* 28. p. 1–14
- Rotter, J. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied, Vol 80(1)*, 1-28.
- Rotter, J. (1990). Internal versus external control of reinforcement: a case history of a variable. *American Psychologist, Vol. 45, n. 4*, 489-493
- Russel, B. (2004). *History of western philosophy*. London: Routledge
- Ryan, R. & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology. 52*. 141–166
- Sacks, D., Stevenson, B. & Wolfers, J. (2010). Subjective Well-Being, Income, Economic Development and Growth. National Bureau of Economic Research Papers. Acedido em 20 de Dezembro de 2011 em <http://bpp.wharton.upenn.edu/jwolfers/research>
- Seidlitz, L., Wyer, S., & Diener, E. (1997). Cognitive correlates of subjective well-being: The processing of valenced life events by happy and unhappy persons. *Journal of Research in Personality, 31*, 240-256.
- Seligman, M. (2008). *Felicidade autêntica. Os princípios da psicologia positiva*. Lisboa: Círculo de Leitores
- Seligman, M. & Csikszentmihaly, M. (2000). Positive psychology: an introduction. *American Psychologist, Vol 55. Nº 1*. 5-14.
- Seligman, M., Steen, T., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress. Empirical validations of interventions. *American psychologist. Vol 60, nº 5*. 410-421
- Sheldon, K. & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American psychologist, Vol 56, nº 3*. 216-217
- Sheldon, K. & Lyubomirsky, S. (2007). Is it possible to become happier? (And if so, how?). *Social and Personality Psychology Compass 1/1*. 129–145
- Shultz, D. & Shultz, S. (2005). *História da psicologia moderna*. São Paulo: Pioneira Thomson Learning
- Sirgy, M. (2002). *The psychology of quality of life*. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers

- Stiglitz, J., Sem, A. & Fitoussi, J.P. (2008). Report by the Commission on the Measurement of Economic Performance and Social Progress. Acedido em http://www.stiglitz-sen-fitoussi.fr/documents/rapport_anglais.pdf
- Stocks, A., April, K. & Lynton, N. (2012). Locus of control and subjective well-being – a cross-cultural study. *Problems and Perspectives in Management, Volume 10*, Issue 1
- Sumarwan, U. & Hira, T. (1993). The effects of perceived locus of control and perceived income adequacy on satisfaction with financial status of rural households. *Journal of family and economic issues, Vol 14*(4)
- Taylor, M., Jenkins, S. & Sacker, A. (2011). Financial capability, income and psychological well-being. *Journal of economic psychology. Vol. 32. Nº 5. 710-723.*
- Van Praag, B. & Frijters, P. (1999). The measurement of welfare and wellbeing: The Leyden Approach. In Kahneman, D., Diener, E. & Schwartz, N. (Eds). *Well being: The foundations of hedonic psychology*. NY: Russel Sage Foundation
- Veenhoven, R. (1991). Question on happiness: classical topics, modern answers and blind spots. In Strack, F., Argyle, M. & Schwartz, N. (Eds). *Subjective well-being: an interdisciplinary perspective* (p.7-26). Oxford Pergamon press
- Veenhoven, R. (1994). Is happiness a trait? *Social Indicators Research 32*:101-160.
- Wallston, B. & Wallston, K. (1978). Locus of control and health: a review of the literature. *Health Education Monographs, 6*, 107-117
- Warr, P. (2007). *Work, happiness and unhappiness*. NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Watson, D., Clark, L. & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology. Vol 54. Nº 6. 1063-1070*
- Wilner, J. (2011). Does Happiness Come from the Top-down or Bottom-up? *Psych Central*. Acedido em <http://blogs.psychcentral.com/positivepsychology/2011/12/does-happiness-come-from-the-top-down-or-bottom-up/>
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin, 67*. 294-306

TABELAS

Tabela 1 - Caracterização da amostra – Idade

| Intervalo de idades | M | DP |
|---------------------|-------|--------|
| Entre 21 e 78 | 37.72 | 11.396 |

(N_{total}=184)

Tabela 2 - Caracterização da amostra - Estado civil \times sexo

| | Masculino | | Feminino | |
|------------------------------|-----------|-------|----------|-------|
| | N | % | N | % |
| Solteiro | 13 | 7.07 | 21 | 11.41 |
| Casado/União de facto | 39 | 21.20 | 56 | 30.43 |
| Divorciado/Separado de facto | 1 | 0.54 | 13 | 7.07 |
| Viúvo | 1 | 0.54 | 1 | 0.54 |
| Solteiro num relacionamento | 17 | 9.24 | 22 | 11.96 |

(N_{total}=184)

Tabela 3 - Caracterização da amostra – Habilitações literárias \times sexo

| | Masculino | | Feminino | |
|-------------------|-----------|-------|----------|-------|
| | N | % | N | % |
| Sabe Ler | 1 | 0.54 | 2 | 1.09 |
| Ensino Básico | 2 | 1.09 | 4 | 2.17 |
| Ensino Secundário | 28 | 15.22 | 37 | 20.11 |
| Ensino Superior | 40 | 21.74 | 70 | 38.04 |

($N_{total}=184$)

Tabela 4 - Caracterização da amostra – Emprego \times sexo

| | Masculino | | Feminino | |
|------------------------------|-----------|-------|----------|-------|
| | N | % | N | % |
| Trabalhador | 67 | 36.41 | 110 | 59.78 |
| Reformado/Outros rendimentos | 4 | 2.17 | 3 | 1.63 |

(N_{total}=184)

Tabela 5 – Distribuição do rendimento mensal *x* categorias de vencimento

| Categorias de Vencimento | Rendimento Mensal | |
|--------------------------|-------------------|------|
| | N | % |
| Até 600€ | 31 | 16.8 |
| Entre 600€ e 900€ | 54 | 29.3 |
| Entre 900€ e 1.200€ | 37 | 20.1 |
| Entre 1.200€ e 2.400€ | 45 | 24.5 |
| Acima de 2.400€ | 17 | 9.2 |

(N_{total}=184)

Tabela 6 – Valores de Externalidade

| | M | DP |
|---------------|------|------|
| Externalidade | 5.66 | 2.19 |

Tabela 7 - Distribuição dos questionários válidos

| | Papel | | <i>Online</i> | |
|-----------------------|-------|------|---------------|------|
| | N | % | N | % |
| Questionários Válidos | 98 | 53.3 | 86 | 46.7 |

(N_{total}=184)

Tabela 8 - Discriminação dos Valores das Dimensões do Bem-Estar Subjectivo *x* Categoria de Rendimento

| Dimensões do BES | Categoria de Rendimento | M | DP |
|-----------------------|-------------------------|------|------|
| Afectividade Positiva | Até 600€ | 2.92 | 0.85 |
| | Entre 600€ e 900€ | 2.99 | 0.82 |
| | Entre 900€ e 1.200€ | 2.93 | 0.87 |
| | Entre 1.200€ e 2.400€ | 3.23 | 0.69 |
| | Acima de 2.400€ | 3.26 | 0.66 |
| Afectividade Negativa | Até 600€ | 1.74 | 0.66 |
| | Entre 600€ e 900€ | 1.53 | 0.56 |
| | Entre 900€ e 1.200€ | 1.74 | 0.56 |
| | Entre 1.200€ e 2.400€ | 1.67 | 0.58 |
| | Acima de 2.400€ | 1.57 | 0.49 |
| Satisfação com a Vida | Até 600€ | 3.53 | 0.87 |
| | Entre 600€ e 900€ | 3.39 | 0.97 |
| | Entre 900€ e 1.200€ | 3.47 | 0.78 |
| | Entre 1.200€ e 2.400€ | 3.67 | 0.91 |
| | Acima de 2.400€ | 3.81 | 0.51 |

Tabela 9 – Resultados da análise multivariada de significâncias (MANOVA) para as categorias de Rendimento relativamente à Afectividade Positiva, Afectividade Negativa e Satisfação com a Vida

| | Valor | F | Hipótese df | Erro df | Sig |
|--------------------|-------|-------|-------------|---------|-------|
| Pillai's Trace | .069 | 1.049 | 12,000 | 537,000 | 0.402 |
| Wilks' Lambda | .933 | 1.044 | 12,000 | 468.589 | 0.406 |
| Hotelling's Trace | .071 | 1.039 | 12,000 | 527,000 | 0.411 |
| Roy's Largest Root | .039 | 1.762 | 4,000 | 179,000 | 0.138 |

* $p < .05$

Tabela 10 – Resultados da correlação entre Afectividade Positiva, Afectividade Negativa, Satisfação com a Vida e Externalidade

| | Afectividade Positiva | Afectividade Negativa | Satisfação com a Vida |
|---------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Externalidade | -0.24* | 0.20* | -0.27* |

* $p < .05$

APÊNDICES

APENDICE I - Questionário de caracterização socio-demográfica

Questionário Sociodemográfico

Nas quadrículas, assinale as suas respostas com uma cruz (x)

1. Sexo M F 2. Idade _____

3. Habilitações literárias

3.1. Sabe ler e escrever

3.2. Ensino básico

3.3. Ensino secundário

3.4. Ensino superior

4. Estado civil

4.1. Solteiro

4.2. Casado / Unido de facto

4.3. Divorciado / Separado de facto

4.4. Viúvo

4.5. Solteiro, num relacionamento

5. Situação perante o emprego

5.1. Trabalhador (por conta de outrem, por conta própria, trabalhador/estudante)

5.2. Reformado / Pensionista / Outros rendimentos

5.3. Sem rendimentos (estudante, doméstica ou desempregado)

6. Rendimento mensal ilíquido (antes dos impostos)

6.1. Até 600,00€

6.2. Entre 600,00€ e 900,00€

6.3. Entre 900,00€ e 1.200,00€

6.4. Entre 1.200,00€ e 2.400,00€

6.5. Acima de 2.400,00€

7. Considera-se uma pessoa saudável? Sim Não

8. Durante o último mês, foi-lhe diagnosticada depressão ou sofreu de algum outro problema de saúde mental para o qual necessitou de acompanhamento psiquiátrico e/ou psicológico? Sim Não

9. Sofre de alguma doença crónica? Sim Não

9.1. Se sim, está controlada? Sim Não