

Determinantes do Bem-Estar Subjetivo

Carla Woyciekoski

Fernanda Stenert

Claudio Simon Hutz

*Universidade Federal do Rio Grande do Sul
Porto Alegre, RS, Brasil*

RESUMO

O bem-estar subjetivo (BES) refere-se à experiência individual e subjetiva da avaliação da vida como positiva, e inclui variáveis como satisfação com a vida e vivência de afeto positivo. Diversas pesquisas descrevem como principais determinantes do BES, traços de personalidade, suporte social, fatores econômicos e culturais, e eventos de vida. O presente estudo pretendeu verificar, por meio de uma revisão de literatura, realizada nos bancos de dados Web of Science e Scielo, quais os determinantes do bem-estar subjetivo que são mais citados e pesquisados. As pesquisas encontradas apontaram para a possibilidade de uma interação entre personalidade, eventos de vida e ambiente influenciando o bem-estar subjetivo, sendo indicada uma abordagem interacionista para uma melhor compreensão dos principais fatores que podem ocasionar um maior ou menor bem-estar subjetivo.

Palavras-chave: Bem-estar subjetivo; personalidade; eventos de vida; determinantes do bem-estar subjetivo.

ABSTRACT

Determinants of Subjective Well Being

The Subjective Well-being (SWB) refers to an individual experience and subjective evaluation of life as positive, and includes variables such as satisfaction with life and experience of positive affect. Several studies describe the main determinants of SWB, such as personality traits, social support, economic and cultural factors and life events. This study aimed to verify, through a literature review, held in the databases Web of Science and SciELO, the determinants of subjective well-being that are most frequently cited and researched. The review points out to the possibility of an interaction between personality, life events and environment influencing the subjective well-being, and thus, suggesting an interactionist approach to a better understanding of the major factors causing a higher or lower subjective well-being.

Keywords: Subjective well-being; personality; life events; determinants of subjective well-being.

RESUMEN

Determinantes del Bienestar Subjetivo

El bienestar (BS) se refiere a la experiencia individual y la evaluación subjetiva de la vida como positiva, e incluye variables como la satisfacción con la vida y la experiencia de afecto positivo. En varios estudios se describen los principales determinantes del bienestar subjetivo, como los rasgos de personalidad, apoyo social, factores económicos y culturales y eventos de la vida. Este estudio tuvo como objetivo verificar, a través de una revisión de la literatura, en bases de datos Web of Science y SciELO, los factores determinantes del bienestar subjetivo que se citan con mayor frecuencia e han sido más investigado. Los que se encontraron señaló la posibilidad de una interacción entre la personalidad, acontecimientos vitales y el medio ambiente influye en el bienestar subjetivo, y se indica un enfoque interacionista a una mejor comprensión de los factores principales que causan una mayor o menor bienestar subjetivo.

Palabras clave: Bienestar subjetivo; personalidad; eventos de la vida; determinantes de bienestar subjetivo.

INTRODUÇÃO

O presente artigo tem como objetivo apresentar os principais determinantes do Bem-Estar Subjetivo (BES) apontados na literatura. Desta forma, buscou-se identificar os preditores do BES mais citados e pesquisados, bem como as principais variáveis relacionadas ao construto. Para tanto foi realizado um levantamento sistemático da literatura a partir do banco de dados Web of Science, no qual foram pesquisados artigos publicados entre 1980 e 2011, cujo título continha a expressão “subjective well-being”. A partir dos artigos encontrados, foi feita uma seleção com os termos “subjective well-being determinants”; “subjective well-being predictors”, e “subjective well-being correlations”.

Com o intuito de elucidar os determinantes do BES, autores têm buscado definir os elementos centrais do conceito. Clarificar a sua estrutura revela-se uma tarefa complexa, evidenciada pela multiplicidade de concepções e modelos de investigação. Dentre os principais, destacam-se a Tradição Hedônica e a Eudaimônica, e as teorias bottom-up e top-down. O paradigma Hedônico ressalta as emoções prazerosas, satisfação de vida, BES ou felicidade e uma relativa ausência de estados desprazerosos (Giacomoni, 2004). O Eudaimônico compreende o bem-estar sob a perspectiva do funcionamento psicológico global, de onde o conceito de Bem-estar Psicológico (Ryff e Singer, 1998).

Em conformidade com a tradição hedonista, Diener e colaboradores (1999) definiram o BES como um fenômeno que engloba satisfação de vida geral, afeto positivo e afeto negativo, sendo que satisfação de vida global refere-se a uma avaliação cognitiva positiva da vida como um todo; afeto positivo expressa a frequência de emoções positivas experimentadas pelo sujeito, e afeto negativo a frequência de emoções negativas.

Sobretudo, BES refere-se a como as pessoas se sentem e a como avaliam suas vidas. O BES abrange então dois componentes: Afetos e satisfação de vida, ou BES Afetivo (presença de afeto positivo e ausência de afeto negativo) e BES Cognitivo (pois inclui uma avaliação cognitiva sobre a vida) (Diener, 1984; Eid e Larsen, 2008). Vale destacar que o BES Afetivo e o BES Cognitivo constituem distintos construtos, diferenciando-se no que diz respeito à estabilidade e variabilidade ao longo do tempo (Eid e Diener, 2004), bem como na associação com outras variáveis (Luhmann, Hofmann, Eid e Lucas, 2011).

Os modelos de bem-estar que englobam os processos internos do indivíduo (como por exemplo, os valores pessoais) são denominados top-down ou fatores intrínsecos do BES. Parte-se do pressuposto de

que as pessoas interpretam as situações e experiências de vida de forma positiva e negativa, sendo que esta interpretação influenciaria a avaliação da própria vida. Assim, o sujeito gozaria dos prazeres porque é feliz e não vice-versa. Nesta perspectiva, a interpretação subjetiva dos eventos é que preponderantemente influencia o BES. Nas teorias Bottom-up, investiga-se de que forma os fatores externos, tais como situações de vida e variáveis sociodemográficas podem influenciar e prever a felicidade (Giacomoni, 2004; Luhmann et al., 2011). Sobretudo, investiga-se a influência de experiências como eventos prazerosos e desprazerosos nos afetos positivos e negativos.

É prudente considerarmos que não há uma simples resposta sobre os determinantes do BES. Porém, é possível identificar dois conjuntos de fatores que influenciam o BES: 1) os intrínsecos ao sujeito, como aspectos psicológicos, valores, crenças, religiosidade, estratégias de coping, condições de saúde física; e 2) os fatores extrínsecos, tais como aspectos sociodemográficos, culturais e eventos de vida (Luhmann, et al., 2011, Oishi, Kesebir e Diener, 2011). No entanto, ainda há incerteza sobre quais os fatores que mais influenciam o BES, bem como quais são os preditores mais significativos dentre os comumente citados (Zhang et al., 2009).

FATORES INTRÍNSECOS ASSOCIADOS AO BES

Há evidências na literatura de que a influência da personalidade no bem-estar é substancial (Garcia e Erlandsson, 2011; Lucas e Diener, 2009), constituindo-se como um dos seus mais fortes e consistentes preditores. Numa metanálise conduzida por Hayes e Joseph (2003), demonstrou-se que a personalidade explicou de 32% a 56% da variância dos escores em BES, dependendo da definição operacional de BES e do tipo de escala utilizada. Outra metanálise realizada por Steel, Schmidt e Shultz (2008), indicou que até 39% da variância em BES pode ser explicada por fatores de personalidade.

Segundo Diener, Oishi e Lucas (2003), diferenças individuais em personalidade e BES emergem cedo na vida, são estáveis ao longo do tempo, e possuem um componente genético de moderado a forte. Essas proposições levaram alguns autores a afirmar que o BES é determinado por predisposições inatas (Bartels e Boomsma, 2009; De Neve, 2011). A evidência para a associação entre personalidade e BES origina-se numa ampla variedade de tradições e metodologias de pesquisa. Porém, muitos estudos têm utilizado o modelo dos Cinco Grandes Fatores de personalidade (Costa e McCrae, 1980). A partir deste modelo, pesquisas

têm indicado que principalmente Extroversão e Neuroticismo associam-se a BES (Garcia e Erlandsson, 2011; Steel et al., 2008). Sendo assim, a felicidade estaria associada a altos níveis de Extroversão e baixos de Neuroticismo.

Em estudos longitudinais, Costa e McCrae (1980) concluíram que Extroversão e Neuroticismo predisseram Afeto Positivo e Negativo, respectivamente, ao longo de um período de cinco anos. Garcia e Erlandsson (2011) demonstraram que Neuroticismo e Extroversão se correlacionam significativamente com BES, independentemente se este for mensurado através da frequência ou intensidade do afeto. Porém, o efeito de Neuroticismo foi mais forte com o componente afetivo do BES, medido através da frequência. Extroversão associou-se com a presença de afeto positivo e Neuroticismo com a presença de afeto negativo. Contudo, enquanto Extroversão apenas se correlacionou com a frequência de Afeto Positivo, Neuroticismo correlacionou-se com uma maior frequência de Afeto Negativo e menos Afeto Positivo. Em relação à intensidade dos Afetos, Extroversão correlacionou-se com uma maior intensidade de Afeto Positivo e Negativo, e Neuroticismo apenas associou-se com intensidade de Afeto negativo.

Da mesma forma, Lucas e Diener (2009) destacaram que Extroversão está relacionada mais fortemente a emoções positivas, enquanto Neuroticismo é mais associado a sentimentos negativos. No Brasil, em uma amostra de estudantes universitários (Nunes, Hutz e Giacomoni, 2009) foram obtidas correlações significativas entre os fatores Neuroticismo, Extroversão e Socialização com BES. A consistência dos achados impulsionou pesquisadores a propor que Extroversão e Neuroticismo oferecem a conexão primária entre personalidade e BES (Diener et al., 2003; Gomez, Krings, Bangerter e Grob, 2009).

Outros estudos também demonstram as contribuições das demais dimensões dos Cinco Grandes Fatores para o BES. McCrae e Costa (1991) propuseram que Socialização e Realização constituem traços que levam a experiências mais positivas em situações sociais e de conquistas, respectivamente, o que por sua vez, aumenta o BES. Segundo Diener, Suh e Oishi (1997), estas variáveis estariam relacionadas devido a recompensas ambientais. Pessoas que são sociáveis e com altos escores em Realização podem receber mais reforços positivos e por isso, experienciar níveis mais altos de BES. Um indivíduo com altos níveis de Realização tende a obter melhores notas, ser melhor remunerado e até mesmo pode ter uma maior probabilidade de ter um bom casamento (Donnellan, Conger e Bryant, 2004; Ozer e Benet-Martínez, 2006).

Ou seja, embora Realização não produza diretamente maiores níveis de BES, pode levar a pessoa a obter recompensas que promovem ou elevem o BES. Hayes e Joseph (2003) pontuaram que Realização constitui um melhor preditor de satisfação de vida do que Extroversão. Considerando que Satisfação de Vida abrange elementos cognitivos e avaliativos do bem-estar, é plausível estabelecer que Realização seja um bom preditor desses aspectos da felicidade. Realização é um fator relevante porque reflete uma maior probabilidade das pessoas atuarem de forma mais bem sucedida e conquistarem suas metas (Nunes, Hutz e Nunes, 2008).

Adicionalmente, Abertura para Experiência tem sido relacionada a afeto positivo e negativo. Num estudo conduzido por Gutiérrez, Jiménez, Hernández e Puente (2005), Abertura constituiu um preditor significativo de afeto positivo e também se correlacionou com afeto negativo. Similarmente, Diener e colaboradores (1997) propuseram que esse Fator se relaciona com intensidade emocional (experiência de emoções agradáveis e desagradáveis) e em geral, não se relaciona com equilíbrio hedônico.

Num estudo conduzido por Diener e colaboradores (2003), outros fatores como defesas repressivas, confiança e locus de controle exibiram correlações moderadas com BES. Klonowicz (2001) investigou a relação entre locus de controle e satisfação de vida. No seu estudo, locus de controle predissem significativamente satisfação de vida, afeto positivo e afeto negativo, explicando 6% da variância de satisfação de vida. Junto a afeto positivo explicou 18% da variância de satisfação de vida, enquanto que junto a afeto negativo explicou 15% da variância em satisfação de vida. Já o locus de controle externo se relaciona negativamente à satisfação de vida ($r = -0,14$) e afeto positivo ($r = -0,24$); a relação entre locus de controle externo e afeto negativo se apresentou positiva ($r = 0,38$). Assim, pessoas com locus de controle interno vivenciam mais afeto positivo e maior satisfação de vida, enquanto pessoas com locus de controle externo reportam mais afeto negativo e baixa satisfação de vida.

Otimismo também foi relacionado com BES, uma vez que está associado à promoção de estratégias de coping ativas e orientadas para resolução de problemas (Perova e Enikolopov, 2009; Quevedo e Abella, 2010). Scheier e Carver (1985) o definiram como um atributo de personalidade que cria uma expectativa de resultados favoráveis na vida. Em uma pesquisa conduzida por Aspinwall e Taylor (1992), universitários que obtiveram maiores escores numa escala de otimismo, no início do semestre, também demonstraram maiores níveis de BES e menores de estresse psicológico no final do semestre.

Dentre os fatores intrínsecos ao sujeito referenciados como influenciando o BES, teorias de coping sugerem que aspectos cognitivos apresentam implicações importantes na produção do bem-estar (Smedema, Catalano e Ebener, 2010). Sendo assim, a forma como pensamos e percebemos o mundo influencia o BES (Diener et al., 1997); uma vez que emoções podem ser minimizadas ou intensificadas através do pensamento (Larsen e Prizmic-Larsen, 2006) e sentimentos acerca do valor próprio (Smedema et al., 2010).

Sujeitos que se julgam felizes tendem a experienciar mais eventos considerados desejáveis na sua cultura, e também a lembrar e interpretar eventos ambíguos como bons (Diener et al., 1997) ou neutros. Para se adaptar e resolver problemas, pessoas felizes contam com pensamentos e comportamentos adaptativos e construtivos, ao passo que as menos felizes parecem utilizar estratégias mais destrutivas. As primeiras são mais propensas a ver o lado positivo, lidam mais diretamente com as situações difíceis e buscam mais ajuda. As últimas são mais fantasiosas, tendem a culpar-se mais a si e aos outros, e evitam lidar com problemas (McCrae e Costa, 1986).

Sendo assim, as interpretações subjetivas das circunstâncias objetivas seriam mais importantes na relação com o BES (Diener et al., 1999). Westerhof, Thissen, Dittmann-Kohli e Stevens (2006) referiram que é necessário enfatizar as percepções e significados pessoais atribuídos aos problemas na vida. Segundo os autores, são três os componentes que permitem às pessoas construir significados: cognitivos, motivacionais e afetivos. É por meio dos primeiros que as pessoas interpretam suas experiências pessoais, avaliando-as de forma mais positiva ou negativa. Problemas relacionados ao componente cognitivo geram um aumento de afeto negativo, uma vez que se agrega valor e significados negativos à percepção e compreensão da pessoa sobre si mesma e sobre sua vida.

Esses problemas que revelam tendências e crenças negativas e pessimistas, com frequência, relacionam-se a sofrimento e a um conjunto de experiências dolorosas. Por outro lado, julgamentos positivos sobre as vivências, geralmente podem neutralizar determinadas condições e eventos de vida negativos, uma vez que eles permitem ao indivíduo abstrair e superar as dificuldades. O componente motivacional seria responsável pela antecipação do sujeito ao que se refere a sua vida futura, desejos e planos, assim como sua percepção sobre sua capacidade e possibilidade de realizá-los. O componente afetivo relaciona-se a um sentimento de felicidade e à evitação de estados emocionais negativos.

Da mesma forma, a resposta ao estresse depende, em grande medida, da forma como o indivíduo filtra e processa a informação, e de sua avaliação sobre as situações ou estímulos a serem considerados como relevantes, agradáveis, aterrorizantes etc. (Margis, Picon, Cosner e Silveira, 2003). Esta avaliação determina o modo de responder diante da situação estressora e a forma como o mesmo será afetado pelo estresse.

Cabe ressaltar ainda a relação entre valores, personalidade e metas com o BES. Haslam, Whelan e Bastian (2009) citaram autodeterminação, auto-direção e benevolência como se relacionando com o BES. Propuseram que valores refletem o que as pessoas acreditam ser pessoalmente relevante, ao invés de explicar a forma como as pessoas tendem a pensar, o que os distinguem dos traços. Entretanto, os valores predizem BES de uma forma indireta, na presença de determinados traços, metas e variáveis sociais. Em um estudo, sobre valores, metas e BES, Schusterova (2007) demonstrou que valores influenciam as metas e que a congruência ou incongruência entre valores e metas é que permeia a relação com o BES.

Religiosidade e espiritualidade também são aspectos que têm sido referidos como se associando positivamente com BES. Estudos realizados nos Estados Unidos e em outros países apontaram que felicidade e satisfação de vida tendem a serem maiores entre os que possuem e praticam alguma religião (Abdel-Khalek, 2010; Greene e Yoon, 2004; Roemer, 2010; Wills, 2009). Esta relação é plausível, uma vez que o significado e propósito que muitas pessoas retiram desse tipo de apoio, pode agir como um fator protetor contra emoções negativas. Ou seja, a principal contribuição da religião para o BES se origina da crença religiosa, muito mais do que da afiliação religiosa em si (Larson e Larson, 2003).

Esses achados nos permitem pensar que algumas pessoas podem ser mais felizes em função de suas personalidades e de um conjunto de recursos internos que dispõem. Assim, uma pessoa feliz seria extrovertida, aberta a novas experiências, sociável, autoconfiante, determinada e otimista. É aquela cognitivamente capaz de ver o mundo de forma positiva ou neutra. Orienta-se por algum valor e acredita (possui algum credo).

É verdade que, muito provavelmente, estes sejam aspectos cruciais na compreensão do BES. Entretanto, não podemos abreviar as investigações sobre os determinantes do BES apenas focando em características psicológicas. Seria ingênuo desconsiderar outros tantos fatores que, inclusive colaboram para formação da personalidade. Se quisermos conhecer o que torna um sujeito mais feliz, realizado e satisfeito é necessário

considerar todas aquelas variáveis que participaram na constituição e formação desse sujeito, bem como entendê-lo inserido num grupo, seja ele familiar, social, cultural ou econômico. Da mesma forma, as pessoas não estão imunes a acontecimentos como o advento de uma doença, a perda brusca de um objeto amoroso ou ao encontro com alguém especial. Vejamos a seguir, as contribuições de fatores externos ao bem-estar.

FATORES EXTRÍNSECOS RELACIONADOS AO BES

A pesquisa inicial em BES buscou identificar as condições externas que levavam a uma existência satisfatória. Num artigo publicado em 1999, Diener e colaboradores enfatizaram que a contribuição de fatores externos como saúde, renda econômica, nível educacional e condição conjugal são fatores que contribuem com uma pequena parcela da variância em testes de BES.

Contudo, pesquisas posteriores têm sugerido que estas variáveis podem interferir no BES. Por exemplo, ao estudar a relação entre clima, riqueza e processos psicológicos, Fischer e Van de Vlier (2011), demonstraram que clima, riqueza e a sua interação juntos explicam 35% da variância do BES global, mesmo após controlar variáveis conhecidas como preditoras do BES. Ou seja, condições climáticas desfavoráveis e indisponibilidade de recursos para enfrentá-las contribuem para a produção de mal estar.

As condições socioeconômicas também podem interferir nos níveis de BES. Em um estudo, Lever, Pinol e Uralde (2005) demonstraram que a pobreza tem um efeito importante no bem-estar subjetivo, tendo esta explicado 29,16% da variância do BES. Num estudo conduzido por Minkov (2009), pobreza predisse infelicidade, explicando 31% de sua variância.

Outros estudiosos propuseram que riqueza é um preditor de BES entre países pobres, mas não em nações em desenvolvimento (Diener e Biswas-Diener, 2002; Suh e Oishi, 2002). Da mesma forma, Diener e Seligman (2004) observaram que salário é mais importante para as pessoas oriundas de países pobres do que os de países ricos; e que nas suas pesquisas conduzidas em países afluentes da Europa e EUA, o aumento do salário não gerou um aumento no BES. Sendo assim, é possível uma comparação de riqueza com saúde, isto é, a falta pode levar à miséria, mas a sua posse não garante a felicidade.

Ou seja, as pesquisas parecem apontar que o dinheiro pode trazer felicidade, assim como sua falta pode gerar infelicidade. Porém, parece constituir-se muito mais como um importante coadjuvante do que como o ator

principal da cena da felicidade. Foi proposto que até mesmo os ganhadores de loterias alcançam apenas uma breve experiência de prazer (Suhail e Chaudhry, 2004). Além disso, no estudo conduzido por Suhail e Chaudhry (2004), satisfação com o trabalho pareceu ser o melhor preditor de satisfação de vida e felicidade pessoal. Esta satisfação seria muito mais o resultado de uma realização pessoal no trabalho e da obtenção de uma identidade pessoal, do que uma resposta a ganhos monetários.

Além disso, teóricos contemporâneos propõem que o significado que as pessoas atribuem para felicidade e satisfação de vida varia nas diferentes culturas, e que estas são determinantes para modelar os comportamentos individuais e grupais. De forma geral, as diferenças internacionais quanto ao BES referem-se a diferenças no salário, individualismo, direitos humanos e igualdade social (Larsen e Eid, 2008). Em nações individualistas, julgamentos sobre o BES baseiam-se fortemente nas experiências emocionais das pessoas e na sua autoestima. Satisfação de vida é mais relacionada à autonomia, significado e crescimento pessoal nas culturas ocidentais do que nas orientais (Larsen e Eid, 2008).

Contudo, nas culturas coletivistas, as pessoas com maiores níveis de autonomia, também são aquelas com maiores problemas relacionados a suicídio e divórcio, por exemplo (Diener e Suh, 2003). Há também diferenças importantes no modo como as nações valorizam a vivência de algumas emoções. Culturas orientais desvalorizam emoções como orgulho e satisfação pessoal (Eid e Diener, 2001). Desta forma, nações individualistas e marcadas pela liberdade política geralmente apresentam maiores níveis de BES do que nas culturas coletivistas (Suh, Diener, Oishi e Triandis, 1998).

Além disso, também há evidências de que a satisfação das pessoas está relacionada a comparações sociais àqueles que elas consideram ser outros significativos (Goethals e Klein, 2000), onde as interações sociais poderiam influenciar decisões e aspirações individuais (Mair e Thivierge-Rikard, 2010). Estudos sobre a relação entre família e BES apontam a existência de importantes contribuições da família na modulação do BES de seus membros (para mais detalhes ver Cheng, Li, Leung e Chan, 2011; Vera et al., 2008; Winkelmann, 2005).

Pesquisas envolvendo suporte social (SS) e conceitos relacionados (rede social, satisfação com relacionamentos), nos mais diversos contextos culturais também têm demonstrado a presença de uma associação entre SS e BES ao longo do ciclo vital, mas especialmente na longevidade (Khan e Husain, 2010; Kutek, Turnbull e Fairweather-Schmidt, 2011). De for-

ma geral, pessoas que recebem SS desfrutam de mais saúde e BES, e menos depressão e solidão (Chalise, Saito, Takahashi e Kai, 2007). Desta forma, a existência de relações interpessoais de apoio tende a resultar em níveis mais elevados de bem-estar, ao passo que, baixos níveis de suporte, aumentam a suscetibilidade dos indivíduos para estresse psicológico e doenças físicas (Kirana, Rosen e Hatzichristou, 2009).

Por exemplo, a presença de um parceiro estável e de relações de amizades parece contribuir significativamente para qualidade de vida e BES. Estudos realizados na Europa e EUA sugerem que casados são mais felizes e satisfeitos com a vida do que viúvos e divorciados, e entre os casados, aqueles com maior satisfação conjugal reportam maiores níveis de BES (Suhail e Chaudhry, 2004). Além disso, os casados tendem a apresentar maiores níveis de bem-estar do que os não casados, embora a diferença não seja significativa (Dush e Amato, 2005).

Ou seja, a possibilidade de estar vinculado a amigos ou parceiros, compartilhando uma intimidade, promove sentimentos positivos e ajuda na superação do estresse e das dificuldades (Pavot, Diener e Fujita, 1990). Alguns pesquisadores inclusive propuseram que SS não apenas se relaciona, mas é necessário para o BES (Diener e Oishi, 2005; Diener e Seligman, 2002). A principal contribuição do SS para o BES seria a de influenciar emoções, cognições e comportamentos de forma a promover afeto positivo.

E, por último, mas não menos importante, cabe destacar as pesquisas que relacionam o BES a eventos de vida (EV) (Luhmann et al., 2011; Schimmack, Schupp e Wagner, 2008). De forma geral, investiga-se a possibilidade de eventos externos causarem algum impacto no bem-estar. Sobretudo, as pesquisas apontam que, EV percebidos e vivenciados como positivos aumentam o BES e os percebidos e experimentados como negativos o reduzem, indicando que EV percebidos como neutros não causam efeitos importantes (ver Wojciekoski, Natividade e Hutz, 2012b). Outros autores destacaram que indivíduos podem dar conta de um EV crítico, contudo, face a dois ou mais EV críticos, num período inferior a cinco anos, os níveis de BES tendem a diminuir notoriamente (Gomez et al., 2009; Grob, 1995).

Todavia, coloca-se uma pergunta básica: o que está mediando a relação entre EV e BES? Inicialmente, verificam-se alguns problemas quanto à definição e medida dos EV (ver Wojciekoski, Natividade e Hutz, 2012a). Outra dificuldade está em tratar os EV de forma inteiramente exógena. Há evidências de que EV se repetem para um mesmo indivíduo, e muitas vezes, determinados tipos de EV são experienciados

por pessoas que compartilham algo em comum (como traços de personalidade); sugerindo que poderia haver uma relação entre personalidade e os tipos de EV que as pessoas vivenciam (Lüdtke, Roberts, Trautwein e Nagy, 2011; Stones, Kozma, McNeil e Worobetz, 2011).

Ainda não está claro, se a influência dos EV vai além dos efeitos da personalidade sobre o BES. Algumas teorias sobre níveis de adaptação propõem que o efeito dos EV seria apenas temporário, sendo que as pessoas sempre retornariam a um nível básico de BES, variável em cada sujeito (Gottfredson e Duffy, 2008; Headey e Wearing, 1989). No entanto, outras pesquisas sugerem uma influência mais duradoura dos EV no BES, sugerindo que algumas circunstâncias podem ocasionar uma mudança nos níveis básicos de BES de um indivíduo; e que a adaptação a EV não constitui um fenômeno universal que se aplica a todos de uma mesma maneira (Diener, Lucas e Scollon, 2006; Luhmann et al., 2011).

Por meio de estudos longitudinais, demonstrou-se que efeitos de EV podem ser duradouros no BES (Lucas, 2007). Observaram-se baixos níveis de BES após acidentes causando alguma deficiência (Lucas, 2007), após a viuvez (Lucas, Clark, Georgellis e Diener, 2003) e divórcio (Lucas, 2005), e após desemprego (Lucas et al., 2003).

O que poderia estar por trás desses efeitos dos EV no BES, ora efêmeros e ora duradouros? A personalidade poderia ser uma das explicações (ver Wojciekoski, Natividade e Hutz, 2012b). Ou seja, é salutar considerar a interação entre diversas variáveis, as quais em conjunto poderão impactar no BES. Como sugestão, pesquisas futuras, envolvendo estudos longitudinais, poderão elucidar com maior clareza as interações entre personalidade e efeitos longínquos de EV no BES, investigando as mesmas em diferentes ciclos vitais, uma vez que há pesquisas que relacionam diferenças entre as relações dessas variáveis nos diferentes estágios.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ser ou estar feliz consiste num dos maiores anseios do ser humano. Como foi apresentado no presente artigo, não há um único determinante do BES, mas uma série de aspectos que parecem ser importantes ou que se associam a ocorrência do BES. Sendo assim, verifica-se a necessidade de se considerar um conjunto de variáveis, e não apenas buscar um fator no estudo e compreensão dos determinantes do BES, o que reflete a necessidade estudar tanto as abordagens *top down*, quanto as *bottom up*, valorizando a interação entre aspectos disposicionais e ambientais.

É importante reconhecer que a influência dos traços de personalidade pode ser moderada pelo ambiente que cerca o indivíduo (Diener et al., 1999). Kozma, Stone e Stones (1997) concluíram que o ambiente, a personalidade e estilos afetivos contribuíram todos para a estabilidade do BES, sendo que fatores ambientais estáveis forneceram a menor contribuição e não puderam explicar a estabilidade no BES. Kette (in Diener et al., 2003) demonstrou que, embora extrovertidos sejam mais felizes que introvertidos em geral; prisioneiros extrovertidos se mostraram menos felizes que os introvertidos. Segundo o autor, os resultados sugerem que o ambiente da prisão não era congruente com o ambiente almejado pelos extrovertidos.

Para verificar essa forma dinâmica de interacionismo, foram conduzidos estudos a fim de examinar se determinadas situações ou eventos são escolhidos com base na personalidade, e se a congruência entre personalidade e situação de vida produziria maior BES (Diener, Larsen e Emmons, 1984; Emmons, Diener e Larsen, 1986; Emmons e Diener, 1986). Os resultados corroboraram a idéia de que escolhas são feitas com base na personalidade. Contudo, a hipótese da congruência não se confirmou, pois os sujeitos não se sentiam felizes sempre que vivenciavam situações que eram congruentes com suas personalidades.

Há ainda evidências de que o ambiente, por sua vez, também pode provocar mudanças na personalidade (Lüdtke et al., 2011). Este efeito recíproco é consistente com o princípio de corresponsividade de Roberts, Wood e Caspi (2008). Este princípio descreve uma tendência dos traços de personalidade de moldar e dar contornos à vida, da mesma forma como esses traços se modificam em relação a experiências de vida que ocorrem ao longo do ciclo vital. Ou seja, as experiências não ocorrem necessariamente ao acaso, podendo ser, em parte, produzidas por traços de personalidade. Por outro lado, experiências de vida podem estar associadas com mudanças consistentes com os traços de personalidades que provocam as mesmas experiências (Lüdtke et al., 2011).

Estas pesquisas apontam para a possibilidade de uma interação entre personalidade, eventos de vida e ambiente influenciando o BES. Uma abordagem interacionista, a qual postula a interrelação entre personalidade e fatores externos (onde incluem-se EV) parece, além de plausível, ser necessária para uma melhor compreensão dos principais fatores que podem ocasionar um maior ou menor bem-estar subjetivo (Wills-Herrera, Islam e Hamilton, 2009).

Por fim, ao avaliar o BES, deve-se considerar que cada indivíduo avalia sua própria vida e vivência os

acontecimentos aplicando concepções subjetivas, as quais envolvem traços, expectativas, crenças, valores, emoções e experiências prévias. Essa auto-avaliação engloba pensamentos e sentimentos sobre a existência individual (Diener e Lucas, 2000), os quais por sua vez são o produto de uma série de fatores citados anteriormente.

É de acordo com esta perspectiva que, por meio do presente artigo levanta-se a necessidade de mais pesquisas na área, as quais possam elucidar os determinantes, bem como as variáveis relacionadas ao BES. Contudo, ainda carece-se de estudos que investiguem essas interações, e os existentes apresentam concepções opostas de interacionismo (alguns destacando os fatores intrínsecos, como personalidade, e outros, os fatores extrínsecos).

Sendo assim, são necessários mais estudos para verificar em que medida os EV são produzidos pelo sujeito (levando-se em conta seus traços de personalidade) e quais são os impactos desses eventos no bem-estar dos sujeitos. Até o momento não há respostas claras a estas perguntas, mas parece pertinente investigar a relação entre estas dimensões, ao avaliar os seus efeitos no BES.

REFERÊNCIAS

- Abdel-Khalek, A.M. (2010). Quality of life, subjective well-being, and religiosity in Muslim college students. *Quality of Life Research, 19*(8), 1133-1143.
- Aspinwall, L.G. & Taylor, S.E. (1992). Modeling cognitive adaptation: a longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance. *Journal of Personality and Social Psychology, 63*(6), 989-1003.
- Bartels, M. & Boomsma, D.I. (2009). Born to be Happy? The Etiology of Subjective Well-Being. *Behavior Genetics, 39*(6), 605-615.
- Chalise, H.N., Saito, T., Takahashi, M. & Kai, I. (2007). Relationship specialization amongst sources and receivers of social support and its correlations with loneliness and subjective well-being: a cross sectional study of Nepalese older adults. *Archives of gerontology and geriatrics, 44*(3), 299-314.
- Cheng, S.T., Li, K.K., Leung, E.M.F. & Chan, A.C.M. (2011). Social Exchanges and Subjective Well-being: Do Sources of Positive and Negative Exchanges Matter? *Journals of Gerontology Series B-Psychological Sciences and Social Sciences, 66*(6), 708-718.
- Costa, P. & McCrae, R.R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology, 38*(4), 668-678.
- De Neve, J.E. (2011). Functional polymorphism (5-HTTLPR) in the serotonin transporter gene is associated with subjective well-being: evidence from a US nationally representative sample. *Journal of Human Genetics, 56*(6), 456-459.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*(3), 542-575.
- Diener, E. & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research, 57*(2), 119-169.

- Diener, E., Larsen, R.J. & Emmons, R.A. (1984). Person \times situation interactions: Choice of situations and congruence response models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(3), 580-592.
- Diener, E., Suh, E. & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25-41.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E. & Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Diener, E. & Lucas, R.F. (2000). Subjective emotional well-being. In M. Lewis & J.M. Haviland (Eds.). *Handbook of Emotions* (pp. 325-337). New York: Guilford.
- Diener, E. & Seligman, M.E.P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.
- Diener, E. & Seligman, M.E.P. (2004). Beyond money: toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1-31.
- Diener, E., Oishi, S. & Lucas, R. (2003). Personality, Culture and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of psychology*, 54, 403-425.
- Diener, E. & Suh, E.M. (2003). Ethnic group differences in life satisfaction judgment patterns. Unpublished data, University of California, Irvine.
- Diener, E. & Oishi, S. (2005). The nonobvious social psychology of happiness. *Psychological Inquiry*, 16(4), 162-167.
- Diener, E., Lucas, R. & Scollon, C.N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61(4), 305-314.
- Donnellan, M.B., Conger, R.D. & Bryant, C.M. (2004). The Big Five and enduring marriages. *Journal of Research in Personality*, 38(5), 481-504.
- Dush, C.M.K. & Amato, P.R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 607-627.
- Eid, M. & Diener, E. (2001). Norms for experiencing emotions in different cultures: Inter- and intrainational differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 869-885.
- Eid, M. & Diener, E. (2004). Global judgments of subjective well-being: Situational variability and long-term stability. *Social Indicators Research*, 65, 245-277.
- Eid, M. & Larsen, R. J. (Eds.). (2008). *The science of subjective wellbeing*. New York, NY: Guilford Press.
- Emmons, R.A. & Diener, E. (1986). Influence of impulsivity and sociability on subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(6), 1211-1215.
- Parei aqui Emmons, R.A., Diener, E. & Larsen, R.J. (1986). Choice and avoidance of everyday situations and affect congruence: two models of reciprocal interactionism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(4), 815-826
- Fischer, R. & Van de Vliert, E. (2011). Does Climate Undermine Subjective Well-Being? A 58-Nation Study. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(8), 1031-1041.
- Garcia, D. & Erlandsson, A. (2011). The Relationship Between Personality and Subjective Well-Being: Different Association Patterns When Measuring the Affective Component in Frequency and Intensity. *Journal of Happiness Studies*, 12(6), 1023-1034.
- Giacomini, C.H. (2004). Bem-estar subjetivo: em busca da qualidade de vida. *Temas em Psicologia da SBP*, 12(1), 43-50.
- Goethals, G.R. & Klein, W.M. (2000). Interpreting and inventing social reality: attributional and constructive elements in social comparison. In J. Suls & L. Wheeler (Eds.). *The Handbook of Social Comparison: Theory and Research* (pp. 23-44). New York: Plenum.
- Gomez, V., Krings, F., Bangerter, A. & Grob, A. (2009). The influence of personality and life events on subjective well-being from a life span perspective. *Journal of Research in Personality*, 43(3), 345-354.
- Gottfredson, G.D. & Duffy, R.D. (2008). Using a theory of vocational personalities and work environments to explore subjective well-being. *Journal of Career Assessment*, 16(1), 44-59.
- Greene, K.V. & Yoon, B.J. (2004). Religiosity, economics and life satisfaction. *Review of Social Economy*, 62, 245-261.
- Grob, A. (1995). Subjective well-being and significant life-events across the life span. *Swiss Journal of Psychology*, 54(1), 3-18.
- Gutiérrez, J.L.G., Jiménez, B.M, Hernández, E.G. & Puente, C.P. (2005). Personality and subjective well-being: big five correlates and demographic variables. *Personality and Individual Differences*, 38(7), 1561-1569.
- Haslam, N., Whelan, J. & Bastian, B. (2009). Big five traits mediate associations between values and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 46(1), 40-42
- Hayes, N. & Joseph, S. (2003). Big 5 Correlates of three measures of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 34(4), 723-727.
- Headey, D. & Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(4), 731-739.
- Khan, A. & Husain, A. (2010). Social Support as a Moderator of Positive Psychological Strengths and Subjective Well-Being. *Psychological Reports*, 106(2), 534-538.
- Kirana, P.S., Rosen, R. & Hatzichristou, D. (2009). Subjective well-being as a determinant of individuals' responses to symptoms: a biopsychosocial perspective. *The International Journal of Clinical Practice*, 63(10), 1435-1445.
- Klonowicz, T. (2001). Discontented people: Reactivity and locus of control as determinants of subjective well-being. *European Journal of Personality*, 15(1), 29-47.
- Kozma, A., Stone, S. & Stones, M.J. (1997). Stability in components and predictors of subjective well-being. Paper delivered at the First Conference of the International Society of Quality of Life Studies: 1997, Charlotte, North Carolina.
- Kutek, S.M., Turnbull, D. & Fairweather-Schmidt, A.K. (2011). Rural men's subjective well-being and the role of social support and sense of community: Evidence for the potential benefit of enhancing informal networks. *Australian Journal of Rural Health*, 19(1), 20-26.
- Larsen, R.J. & Eid, M. (2008). *The science of subjective well-being*. New York: Guilford.
- Larsen, R.J. & Prizmic-Larsen, Z. (2006). Measuring emotions: Implications of a multimethod perspective. In M. Eid & E. Diener (Eds.). *Handbook of multimethod measurement in psychology* (pp. 337-351). Washington, DC: American Psychological Association.
- Larson, D. & Larson, S. (2003). Spirituality's potential relevance to physical and emotional health: A brief review of quantitative research. *Journal of Psychology and Theology*, 31(1), 37-51.
- Lever, J.P., Pinol, N.L.G. & Uralde, J.H. (2005). Poverty, psychological resources and subjective well-being. *Social Indicators Research*, 73(3), 375-408.
- Lucas, R.E. (2005). Time does not heal all wounds: A longitudinal study of reaction and adaptation to divorce. *Psychological Science*, 16(12), 945-950.
- Lucas, R.E. (2007). Long-Term Disability is Associated with Lasting Changes in Subjective Well-Being: Evidence from Two Nationally Representative Longitudinal Studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(4), 717-30.
- Lucas, R.E., Clark, A.E., Georgellis, Y. & Diener, E. (2003). Reexamining Adaptation and the Set Point Model of Happiness: Reactions to Changes in Marital Status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 527-539.

- Lucas, R.E. & Diener, E. (2009). Personality and Subjective Well-Being. *Science of Well-Being: the Collected Works of Ed Diener*, 37, 75-102.
- Lüdtke, O., Roberts, B.W., Trautwein, U. & Nagy, G. (2011). A random walk down university avenue: Life paths, life events, and personality trait change at the transition to university life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101, 620-637.
- Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M. & Lucas, R.E. (2011). Subjective Well-Being and Adaptation to Life Events: A Meta-Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3, 592-616.
- Mair, C.A. & Thivierge-Rikard, R.V. (2010). The Strength of Strong Ties for Older Rural Adults: Regional Distinctions in the Relationship Between Social Interaction and Subjective Well-Being. *International Journal of Aging & Human Development*, 70(2), 119-143.
- Margis, R., Picon, P., Cosner, A.F. & Silveira, R.O. (2003). Stressful life-events, stress and anxiety. *Revista de psiquiatria Rio Grande do Sul*, 25(1), 65-74.
- McCrae, R.R. & Costa, P.T. (1991). Adding love and work: the full five-factor model and well being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17(2), 227-232.
- McCrae, R.R. & Costa, P.T. (1986). Personality, coping, and coping effectiveness in an adult sample. *Journal of Personality*, 54(2), 385-405.
- Minkov, M. (2009). Predictors of differences in subjective well being across 97 nations. *Cross Cultural Research*, 43(2), 152-179.
- Nunes, C.H.S., Hutz, C.S. & Giacomoni, C.H. (2009). Associação entre bem estar subjetivo e personalidade no modelo dos cinco grandes fatores. *Avaliação Psicológica*, 8(1), 99-108.
- Nunes, C.H.S.S., Hutz, C.S. & Nunes, M.F.O. (2008). *Bateria Fatorial de Personalidade (BFP) – Manual técnico*. Casa do Psicólogo. São Paulo
- Oishi, S., Kesebir, S. & Diener, E. (2011). Income Inequality and Happiness. *Psychological Science*, 22(9), 1095-1100.
- Ozer, D.J. & Benet-Martinez, V. (2006). Personality and the prediction of consequential outcomes. *Annual Review of Psychology*, 57, 401-421.
- Pavot, W., Diener, E. & Fujita, F. (1990). Extraversion and happiness. *Personality and Individual Differences*, 11(12), 1299-1306.
- Perova, E.A. & Enikolopov, S.N. (2009). Optimism as a component of subjective well-being. *Voprosy Psikhologii*, 1, 51.
- Quevedo, R.J.M. & Abella, M.C. (2010). The role of optimism and social support on subjective well-being. *Salud Mental*, 33(1), 39-46.
- Roberts, B.W., Wood, D. & Caspi, A. (2008). The development of personality traits in adulthood. In O.P. John, R.W. Robins & L.A. Pervin (Eds.). *Handbook of personality psychology: Theory and research* (3rd ed.) (pp. 375-398). New York, NY: Guilford Press.
- Roemer, M.K. (2010). Religion and Subjective Well-Being in Japan. *Review of Religious Research*, 51(4), 411-427
- Ryff, C.D. & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28.
- Scheier, M.F. & Carver, C.S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247.
- Schimmack, U., Schupp, J. & Wagner, G.G. (2008). The influence of environment and personality on the affective and cognitive component of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 89(1), 41-60.
- Schusterova, N. (2007). Relationship of values, goals, and subjective well-being. *Ceskoslovenska Psychologie*, 51(1), 48-57.
- Smedema, S.M., Catalano, D. & Ebener, D.J. (2010). The Relationship of Coping, Self-Worth, and Subjective Well-Being: A Structural Equation Model. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 53(3), 131-142.
- Steel, P., Schmidt, J. & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 134(1), 138-161.
- Stones, M., Kozma, A., McNeil, K. & Worobetz, S. (2011). Subjective Well-being in Later Life: 20 Years after the Butterworths Monograph Series on Individual and Population Aging. *Canadian Journal on Aging-Revue Canadienne Du Vieillessement*, 30(3), 467-477.
- Suh, E., Diener, E., Oishi, S. & Triandis, H. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgements across cultures: Emotions versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 482-493.
- Suh, E.M. & Oishi, S. (2002). Subjective well-being across cultures. In W.J. Lonner, D.L. Dinnel, S.A. Hayes & D.N. Sattler (Eds.). *Online Readings in Psychology and Culture* (Unit 7, Chapter 1). <http://www.ac.wvu.edu/~culture/Suh_Oishi.htm>.
- Suhail, K. & Chaudhry, H.R. (2004). Predictors of subjective well-being in an eastern Muslim culture. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(3), 359-376.
- Vera, E., Gonzales, R., Conner, W., Caskey, E., Matterna, L.A., Thakral, C. et al. (2008). Subjective Well-Being in Urban Adolescents of Color. *Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology*, 14(3), 224-233.
- Westerhof, G.J., Thissen, T., Dittmann-Kohli, F. & Stevens, N. (2006). What is the problem? A taxonomy of life problems and their relation to subjective well-being in middle and late adulthood. *Social indicators of research*, 79(1), 97-115.
- Wills, E. (2009). Spirituality and Subjective Well-Being: Evidences for a New Domain in the Personal Well-Being Index. *Journal of Happiness Studies*, 10(1), 49-69.
- Wills-Herrera, E., Islam, G. & Hamilton, M. (2009). Subjective Well-Being in Cities: A Multidimensional Concept of Individual, Social and Cultural Variables. *Applied Research in Quality of Life*, 4(2), 201-221.
- Winkelmann, R. (2005). Subjective Well-Being and the Family: Results from an Ordered Probit Model with Multiple Random Effects. *Empirical Economics*, 30(3), 749-761.
- Woyciekoski, C., Natividade, J.C. & Hutz, C.S. (2012a). Eventos de vida constituem um construto? Manuscrito em preparação.
- Woyciekoski, C., Natividade, J.C. & Hutz, C.S. (2012b). As contribuições da Personalidade e dos Eventos de Vida no Bem-estar Subjetivo. Manuscrito em preparação.
- Zhang, J.P., Yao, S.Q., Ye, M., Huang, H.S., He, G.P. & Leng, X.H. (2009). A study on the subjective well-being and its influential factors in chronically ill inpatients in Changsha, China. *Applied Nursing Research*, 22(4), 250-257.

Recebido em: 17.01.2011. Aceito em: 05.03.2012.

Autor:

Carla Woyciekoski – Graduada em Psicologia pela Universidade de Santa Cruz do Sul (1999), Mestre em Psicologia pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS, 2006) e Doutoranda em Psicologia na UFRGS.

Enviar correspondência para:

Carla Woyciekoski
Laboratório de Mensuração, Departamento de Psicologia do Desenvolvimento e Personalidade
Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS)
Av. Ramiro Barcelos, 2600
CEP 90035-003, Porto Alegre, RS, Brasil
E-mail: carwpsi@hotmail.com