

ATITUDES SOCIAIS DOS PORTUGUESES

X Seminário de apresentação de resultados

European Social Survey 2006

Lisboa, 27 de Novembro de 2008

Tristezas e alegrias ou o bem-estar todos os dias

Francisco Esteves

Centro de Investigação e Intervenção Social (CIS)
Departamento de Psicologia Social e das Organizações
ISCTE

francisco.esteves@iscte.pt

Bem-Estar Subjectivo:

- Componente emocional
- Componente cognitivo

mas, alguns problemas...

a) estados afectivos influenciam a avaliação “objectiva” da nossa vida

e


b) a nossa satisfação com diferentes aspectos da vida influencia a forma como avaliamos a nossa felicidade

27/11/2008

Por outro lado,

a grande capacidade de adaptação do ser humano a diferentes condições de vida (para o bem e para o mal) faz com que acontecimentos relevantes possam causar alterações imediatas nos nossos sentimentos de bem-estar e felicidade (ganhar o euromilhões, p.ex.), mas passado algum tempo esse efeito possa desaparecer.

Conclusão – não podemos melhorar o Bem-Estar Subjectivo (versão pessimista).



Contudo,
alguns estudos longitudinais (e.g., Lucas et al., 2003, 2004)
apresentam resultados mais encorajadores: é possível
modificar o padrão de comparação a longo prazo.

Conclusão: Podemos melhorar o Bem-Estar Subjectivo
(versão optimista)

Ou seja,
a forma como vivenciamos as nossas experiências emocionais
no dia-a-dia podem deixar marcas na avaliação global que
fazemos da nossa vida.

Questões:

1. Será que a forma como experienciamos as emoções no quotidiano está relacionada com a avaliação global de Bem-Estar?

Mais com a dimensão emocional ou cognitiva?

E o padrão será diferente para diferentes países?

2. Existem diferenças na avaliação da frequência de estados emocionais positivos e negativos em diferentes países?

MÉTODO

Seleccionadas questões no EES que avaliam estados emocionais na semana anterior ao inquérito.

Estados emocionais positivos:

“com que frequência lhe aconteceu sentir-se calmo e tranquilo durante a última semana?”

ou

“...sentir-se feliz?...”

Estados emocionais negativos:

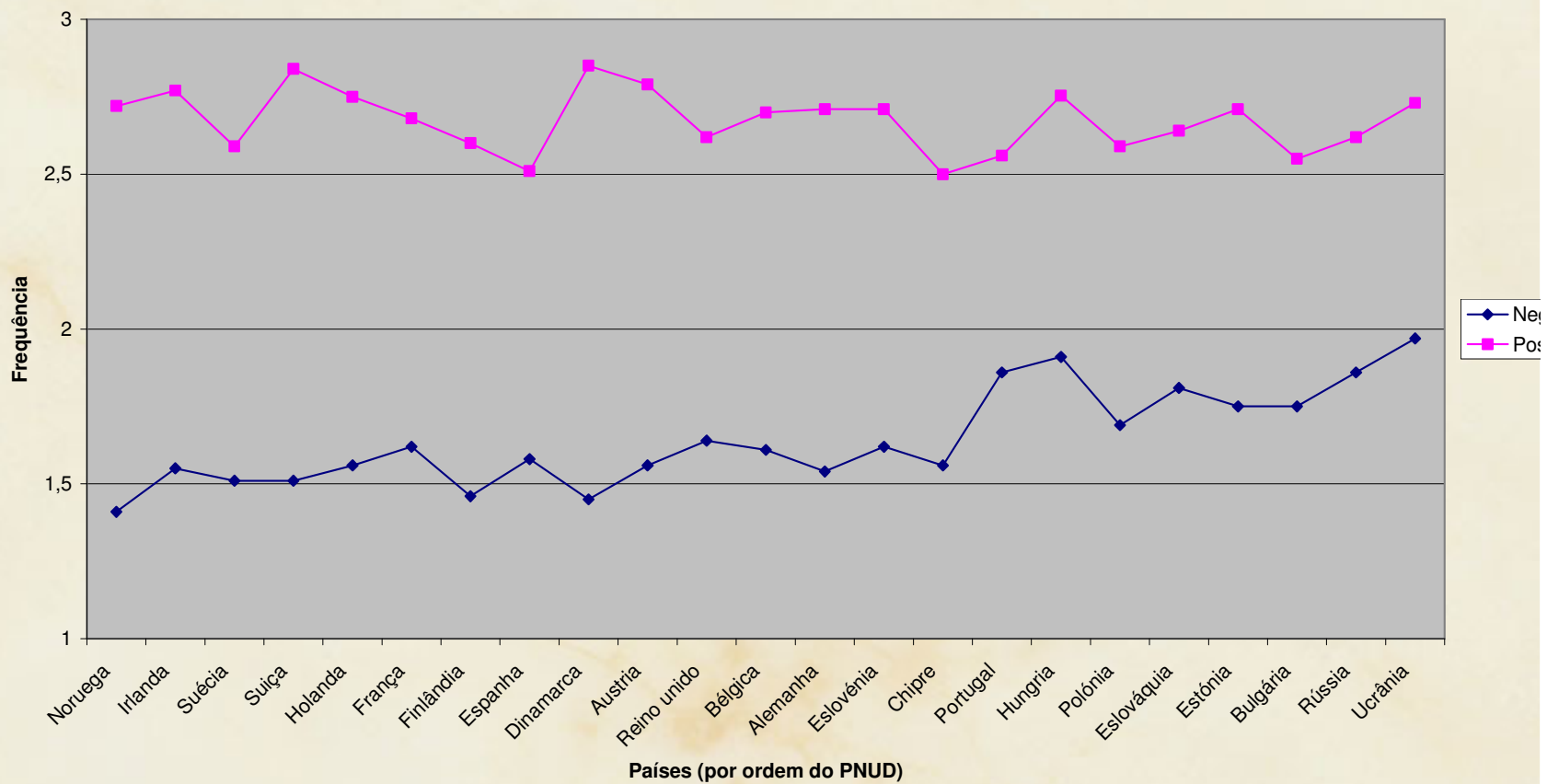
“com que frequência lhe aconteceu sentir-se triste durante a última semana?”

ou

“...sentir-se aborrecido?...”

27/11/2008

Estados emocionais na última semana



Frequência de estados emocionais positivos e negativos nos diferentes países (ordenados pelo índice do PNUD)

Resultados:

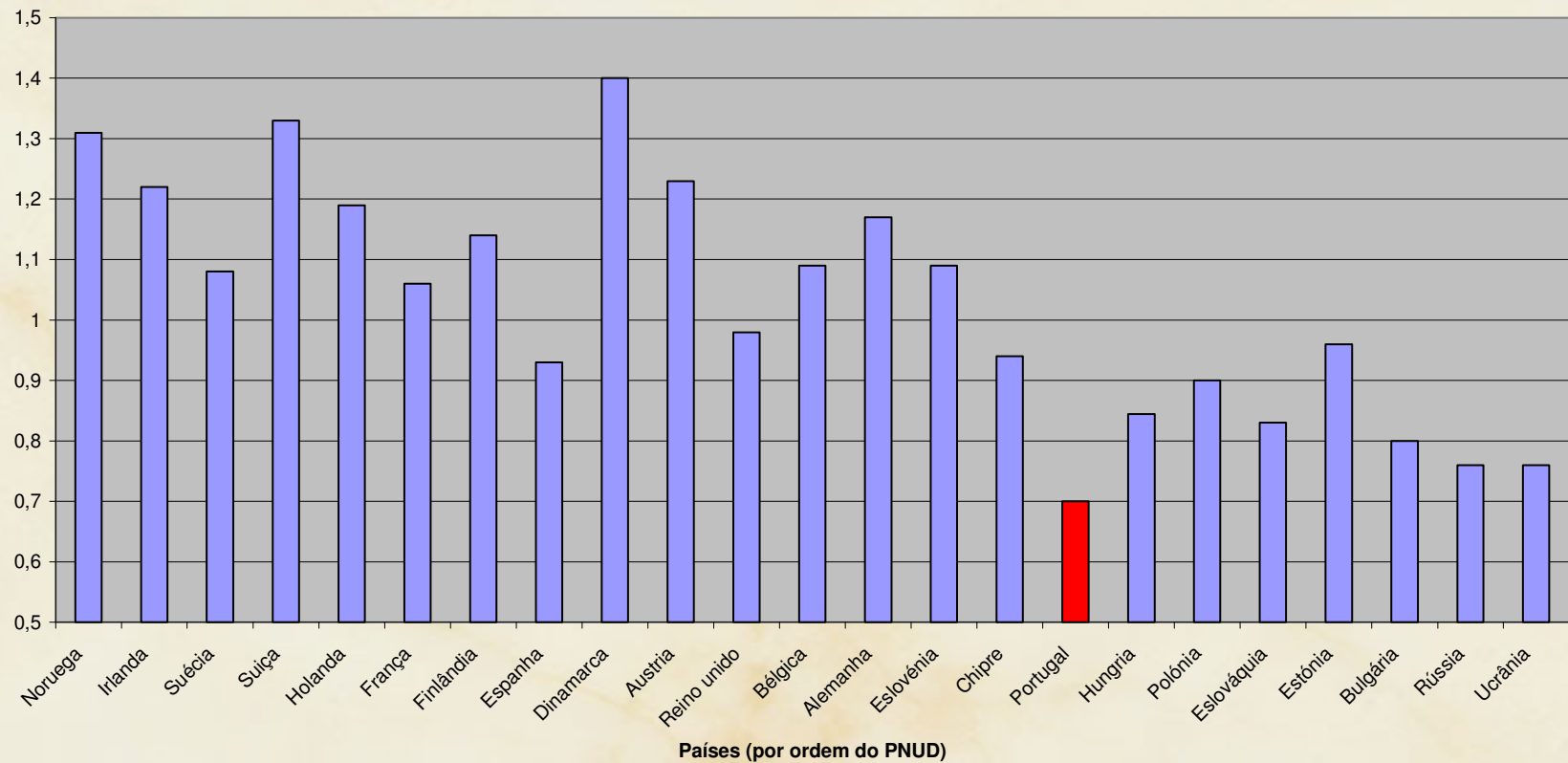
Relação negativa elevada entre o índice de desenvolvimento e o relato de maior frequência de estados emocionais negativos

Relação muito mais baixa com estados emocionais positivos

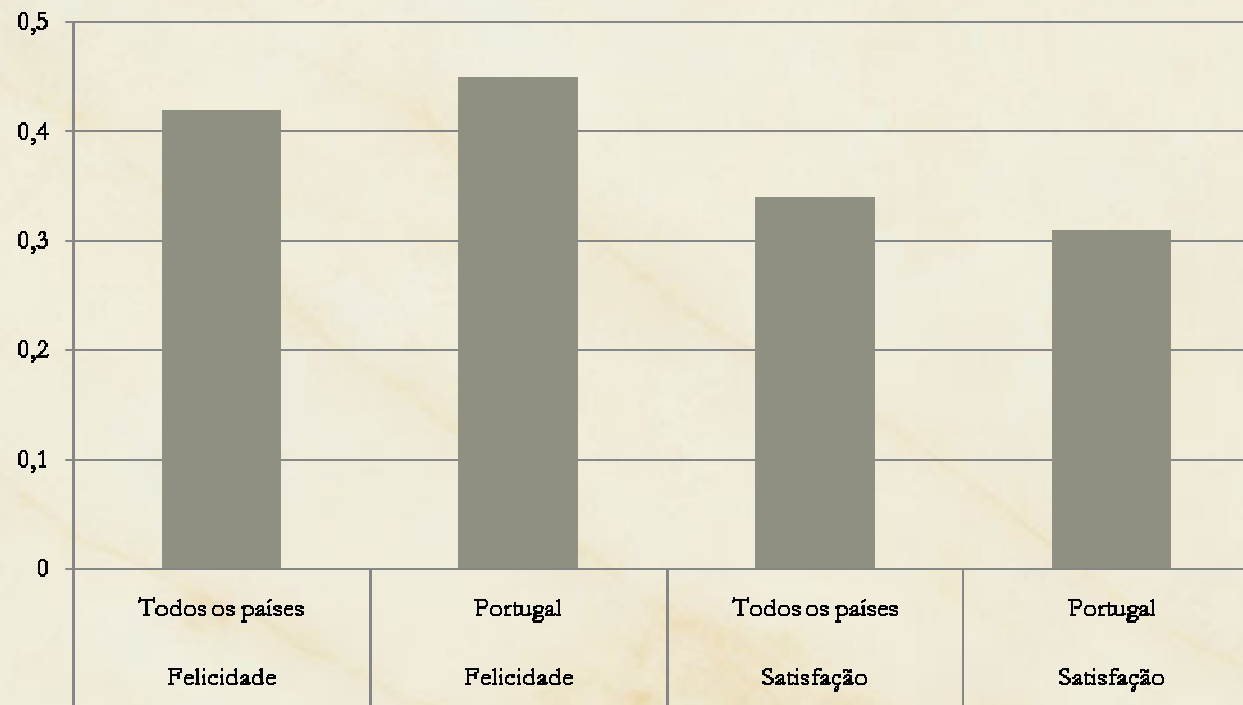
Curiosamente Portugal...

27/11/2008

Diferença entre emoções positivas e negativas

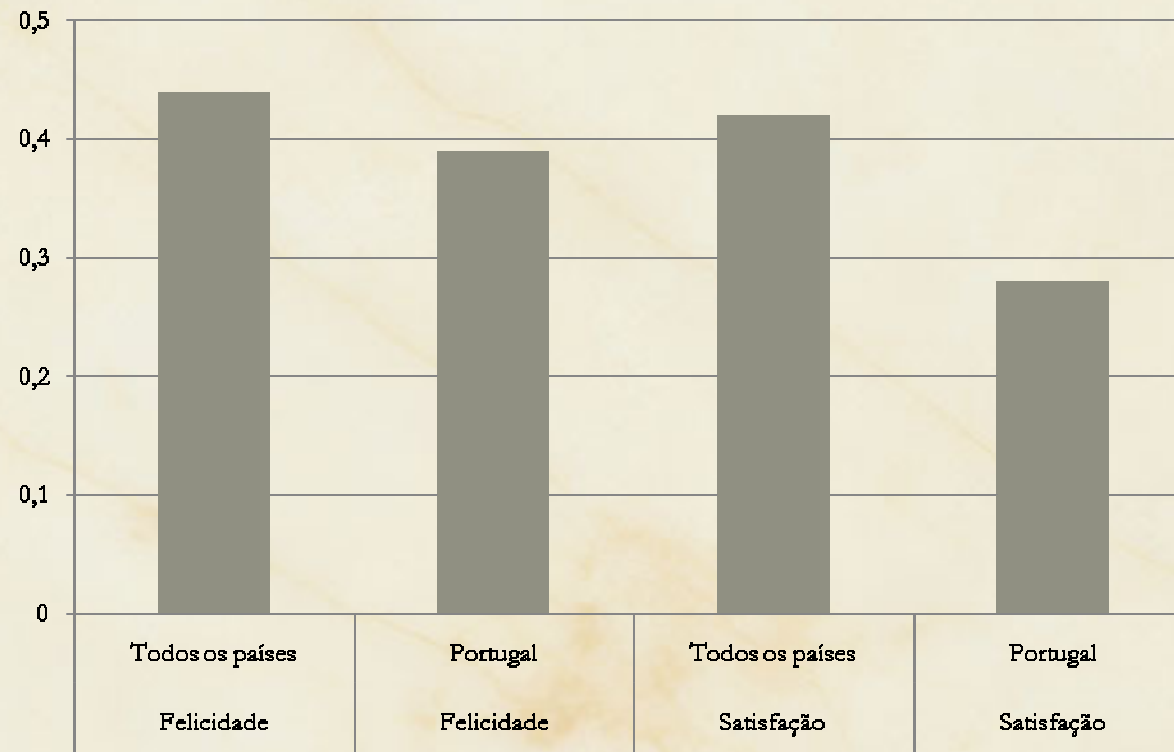


Estados emocionais positivos



Correlações positivas com a avaliação global de felicidade e satisfação coma vida

Estados emocionais negativos



Correlações negativas com a avaliação global de felicidade e satisfação coma vida

Relação entre a frequência de experiências emocionais positivas e negativas e a avaliação global de Bem-Estar Subjectivo

Resultados:

- Correlações ligeiramente superiores com a componente emocional (felicidade) do que com a componente cognitiva (satisfação com a vida)
- Em geral, a relação entre as tristezas e alegrias do dia-a-dia e a avaliação global que fazemos da vida é menor nos portugueses do que na media dos países europeus

27/11/2008

ou seja...

Somos dos países com mais vivências emocionais negativas no dia-a-dia,
mas outras variáveis são mais importantes para avaliar a satisfação global coma vida

ou

Somos dos países com mais vivências emocionais negativas,
mas cá vamos ...

cantando e rindo...