



## VIII CONGRESSO PORTUGUÊS DE SOCIOLOGIA

### 40 anos de democracias: progressos, contradições e prospetivas

---

ÁREA TEMÁTICA: Sociologia das Emoções

---

TÍTULO DA COMUNICAÇÃO:

Modelos Sociais de Felicidade

---

IDENTIFICAÇÃO DO(S) AUTOR(ES):

1º Autor

DANTAS, Ana Roque

Mestrado em Sociologia, FCSH/UNL, [ana.roque@fcsch.unl.pt](mailto:ana.roque@fcsch.unl.pt)

---

2º Autor

"[ APELIDO EM MAIÚSCULAS ]" , "[ nome(s) próprio(s) ]"

"[ grau académico e área de especialidade ]" , "[ instituição ]" , "[ endereço electrónico ]"

---

3º Autor

"[ APELIDO EM MAIÚSCULAS ]" , "[ nome(s) próprio(s) ]"

"[ grau académico e área de especialidade ]" , "[ instituição ]" , "[ endereço electrónico ]"

---

4º Autor

"[ APELIDO EM MAIÚSCULAS ]" , "[ nome(s) próprio(s) ]"

"[ grau académico e área de especialidade ]" , "[ instituição ]" , "[ endereço electrónico ]"

#### Resumo

A literatura existente permite-nos saber que um elevado número de pessoas identifica a felicidade como um objectivo de vida e expressa o desejo de ser feliz, o que só por si revela a sua importância. Mas a felicidade, tal como as outras emoções e sentimentos, reflecte as ideologias culturais, as crenças e normas partilhadas na sociedade e a sua expressão é por isso social e culturalmente determinada.

Esta comunicação tem como objectivo a apresentação de resultados relativos à percepção do sentimento de felicidade, tendo em consideração os processos sociais que lhe estão subjacentes, os valores e sentimentos relacionados, bem como os significados que lhe são atribuídos.

A maioria dos estudos existentes sobre esta temática centra-se na medição da satisfação com a vida ou bem-estar subjectivos, ou seja, pedindo às pessoas que se auto-classifiquem

#### Abstract

Palavras-chave: Sociologia; Felicidade; Emoções; Sentimentos

Keywords: Sociology; Happiness; Emotions; Feelings

DATA ENVIO DA COMUNICAÇÃO:

NÚMERO DE SÉRIE: [ número ID atribuído ]

## Preâmbulo

A literatura existente permite-nos saber que um elevado número de pessoas identifica a felicidade como um objectivo de vida e expressa o desejo de ser feliz.

Mas o que significa felicidade? A resposta a esta questão é difícil pois o conceito de felicidade é tão vago que, embora toda a gente deseje alcançar felicidade, dificilmente se consegue dizer de forma definitiva e constante o que realmente se espera e deseja.

Vários autores referem a “imensa dificuldade, ou mesmo impossibilidade, de se avaliar com precisão o estado de felicidade das outras pessoas (ou o nosso próprio estado)” (McMahon, 2009).

O objectivo desta comunicação é reflectir sobre a felicidade enquanto representação social, a partir da forma como as pessoas a percebem e definem e procurando identificar regularidades sociais.

A felicidade, tal como as outras emoções e sentimentos, reflecte as ideologias culturais, as crenças e normas partilhadas na sociedade e a sua expressão é por isso social e culturalmente determinada. Como tal, o enfoque deverá recair sobre

as pessoas e as formas de sentir e procurar felicidade.

A palavra felicidade é usada de diferentes formas para exprimir diferentes significados, com diferentes intensidades e níveis de objectividade.

A proposta de Averill and More (2000), permite perceber que felicidade pode significar alegria (estado subjectivo que tem a haver com a forma como nos sentimos) e que envolve um elevado nível de actividade; ou *eudaimonia* (conceito Aristotélico que remete para a ideia de que a vida merece ser desejada e vivida), ou boa vida, estado com maior nível de objectividade. Também pode significar contentamento ou equanimidade.

Mas continuamos a referir-nos a felicidade, embora para exprimir diferentes aspectos. Num sentido mais abrangente podemos dizer que felicidade significa tudo o que é bom.

## Contributo da sociologia das emoções

Para a maioria dos sociólogos, as emoções são socialmente construídas, uma vez que o que as pessoas sentem é condicionado pela socialização, através da cultura e da participação nas estruturas sociais. Ou seja, embora as emoções envolvam sempre uma componente biológica (a natureza da emoção e a sua intensidade são guiadas por processos biológicos), as emoções são condicionadas e canalizadas por contextos socioculturais.

A partir da Sociologia das Emoções, sabemos que felicidade é uma emoção primária (a par da raiva, tristeza e do medo), sendo que a sintaxe das emoções primárias é universal, permitindo-nos perceber a sua expressão mesmo perante diferenças culturais. E é uma emoção positiva.

Se todas as emoções desempenharam um papel adaptativo ao longo da evolução, promovendo a solidariedade social, o auto-sancionamento e assim as ligações do indivíduo ao grupo, as emoções negativas promoveram a solidariedade social, conduzindo os indivíduos ao sancionamento de comportamentos socialmente inadequados e funcionando assim como motivo para reparar danos, nas relações sociais, ou de violação de códigos morais.

Por sua vez, as emoções positivas exibem o seu poder a longo prazo e são críticas para a construção de uma vida sã, pois são vantajosas enquanto pano de fundo emocional. São elas que permitem aproveitar oportunidades e a criação e reforço de laços sociais, pois sendo a interacção é um processo de sanção mútua, quando sentimos suportados nas nossas acções geram-se emoções positivas.

Mas felicidade é também um sentimento (entendendo o sentimento como um estado emocional de que a pessoa tem consciência (Turner e Stets, 2005)), podendo ser de longa duração (bem-estar, prosperidade e disposição para ser feliz) ou de curta duração, ou seja, uma reacção a eventos positivos com alegria e/ou satisfação (Ben-Ze'ev, 2001; Elster, 1999).

Ao mesmo tempo, a palavra felicidade é usada enquanto categoria social para classificar o que é bom, a boa vida e distinguir os bons, os que vivem bem (os felizes), dos maus, ou dos coitados dos infelizes (Ahmed, 2008),

contribuindo para influenciar a forma como sentimos, avaliamos e expressamos os sentimentos e as situações sociais.

Os significados que o termo felicidade encerra dificultam o seu estudo uma vez que remetem tanto para a análise de estados emocionais individuais como para representações sociais.

Alguns autores propõem que a definição conceptual de felicidade remeta para a sua avaliação subjectiva em escala de likert, mas esta nada nos diz acerca dos seus significados ou da sua importância para os actores sociais ou, ainda acerca dos contextos sociais em que se expressa.

Assim, por um lado, a felicidade decorre de processos individuais de construção de sentido – que permitem conhecer o mundo social –, é também regulada por constrangimentos sociais que possibilitam o conhecimento das emoções e dos estados emocionais e orientam a forma como as emoções devem ser expressadas e em que situações.

Por sua vez, a forma como sentimos – mais ou menos felizes – influencia os nossos compromissos sociais (contribui para o reforço dos laços sociais), e o nosso comprometimento com as estruturas sociais. Por exemplo, sabemos por diversos estudos que os indivíduos com posições sociais mais elevadas experienciam com maior frequência emoções positivas (Elster, 1999; Stets & Turner, 2006; Stets & Turner, 2008).

## A proposta

O séc. XX é considerado um período de mudança dos padrões emocionais, a par da naturalização da linguagem emocional/terapêutica.

Caracteriza-se por um aumento da hostilidade em relação à expressão de emoções negativas, mas também pela valorização da partilha das emoções e experiências emocionais (nas relações íntimas, de amizade mas também cada vez mais nas redes sociais e no espaço público) enquanto *social skills*<sup>1</sup> emocional.

De facto, com a modernidade, as emoções e a expressão de sentimentos tornaram-se um bem transacionável e se as normas sociais orientam o que sentir, quando sentir, onde sentir, durante quanto tempo e com que intensidade, valorizam também a gestão emocional ou auto-indução de sentimentos enquanto recurso de representação e apresentação social.

Como tal propomos pensar a felicidade considerando que diferentes modelos sociais influenciam as nossas expectativas e a forma como sentimos e agimos, e que esses modelos podem não penetrar todo o tecido social da mesma forma.

Mais especificamente, se os condicionamentos sociais promovem a interiorização de fortes mecanismos de autocontrolo – reduzindo a necessidade de sancionamento exterior – e as nossas emoções devem estar alinhadas com os padrões e expectativas associados a cada situação social (Feeling rules ou normas de demonstração do sentir (Hochschild, 2011)), colocamos a hipótese da sua diferente distribuição em função da posição social e género.

Assim, felicidade é aqui entendida enquanto sentimento que traduz expressões sociais do estado emocional individual e cujo estudo obriga à identificação das condições e circunstâncias que promovem felicidade, como sejam as condições de vida objectivas mas também a percepção e avaliação que os indivíduos fazem das suas condições de vida; a expressão de sentimentos; e os significados que assume.

## Metodologia

A metodologia de recolha de informação consistiu num questionário estruturado de administração indirecta, aplicado a uma amostra por quotas de 628 indivíduos, repartidos por ambos os sexos e diferentes grupos etários.

---

<sup>1</sup> De acordo com o dicionário, *Skills* significa destreza ou habilidade.

Os dados foram recolhidos na cidade de Lisboa, em estações de metropolitano, de forma a incluir indivíduos com características urbanas e com mobilidade.

Esta opção metodológica permitiu aceder a uma população escolarizada e, maioritariamente empregada e que, julgamos, capacitada para dar resposta às perguntas colocadas de forma reflectida e consciente.

## **Resultados**

### *Condições de vida*

A economia nacional caracteriza-se por cortes nos salários dos funcionários públicos, aumento de impostos, aumento do desemprego (1º trimestre 2013: 17,7%, INE) e crescimento negativo (INE/Pordata2012).

Estas circunstâncias alteram as condições de vida objectivas por via da diminuição do rendimento das famílias, da alteração das condições de trabalho e, dos seus efeitos sobre os estilos de vida.

Mas se as mudanças nas condições económicas afectam as condições de vida objectivas e os comportamentos, atingem também a apreciação subjectiva das circunstâncias, como alertam outros estudos (Graham, 2011).

De facto, se a literatura refere como o efeito combinado do desenvolvimento socioeconómico com a democracia e a ênfase em valores emancipadores que reforçam as orientações face à capacidade de escolha, promove felicidade, lembra igualmente que quando as condições socioeconómicas são menos favoráveis, há uma diminuição na ênfase atribuída à auto-expressão e um ajustamento das aspirações, aspectos que diminuem a felicidade e a satisfação com a vida (Welzel, Inglehart, & Kligemann, 2003).

“Economic development increases people’s sense of existential security, leading them to shift their emphasis from survival values toward self-expression values and free choice, which is a more direct way to maximize happiness and life satisfaction”(Inglehart, Foa, Peterson, & Welzel, 2008).

### *Percepção e avaliação das condições de vida*

De acordo com os resultados alcançados com o inquérito sociológico à felicidade, cerca de 80,3% dos 628 respondentes, refere que a actual crise económica tem efeitos directos no seu dia-a-dia.

Ao mesmo tempo, 49,6% consideram que o seu rendimento é suficiente para o dia-a-dia, mas 29,3% consideram difícil ou muito difícil sobreviver com o actual rendimento.

Como objectivos de vida, 62,7% escolhem uma boa situação financeira, mas o aspecto mais importante do trabalho é *fazer o que dá prazer* (73,9%).

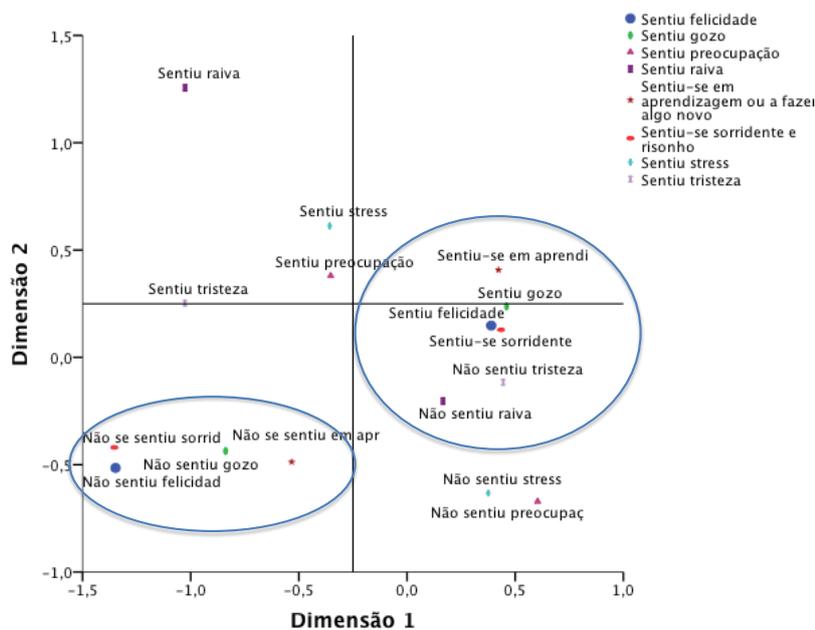
### *Expressão de sentimentos*

Um dos objectivos desta comunicação é reflectir sobre as regularidades sociais associadas a diferentes formas de sentir.

Com este objectivo em mente, procurou-se identificar configurações de sentimentos, recorrendo a uma Análise de Correspondências Múltiplas.

Esta técnica permitiu identificar agrupamentos de sentimentos, ou seja, de indivíduos que partilham formas de sentir e expressar sentimentos.

A representação gráfica dá-nos a capacidade de visualizar as relações entre os diferentes sentimentos, ocorridos no dia anterior à inquirição nomeadamente: de felicidade, de gozo, de preocupação, de raiva, de aprendizagem, sentir sorridente, stress e tristeza.



Fonte: Inquérito a práticas, percepções e significados de felicidade (Dantas, 2011)

A análise dos resultados permite perceber que a ocorrência de felicidade se encontra relacionada com a ocorrência de aprendizagem, de gozo, de sentir sorridente e risonho e com a não ocorrência de tristeza ou raiva. Por outro lado, podemos claramente identificar outra configuração de sentimentos, mas negativos: não sentir felicidade está associado a não sentir gozo, ou sorridente ou em aprendizagem.

A dimensão 1, claramente opõe felicidade a tristeza e a ocorrência de sentimentos positivos e negativos.

Quanto à dimensão 2, traduz a oposição entre o não sentir e o sentir os sentimentos propostos.

A análise bivariada<sup>2</sup> revelou que sentir felicidade está positivamente relacionado com outros sentimentos positivos e negativamente associado a sentimentos negativos. Assim, a ocorrência de sentimentos felizes acontece a par (de forma estatisticamente significativa) de sentir sorridente e risonho, em aprendizagem ou a fazer algo de novo, de se sentir tratado com respeito e gozo. E ao mesmo tempo, verifica-se uma maior probabilidade de quem sente felicidade não sentir tristeza, preocupação, raiva ou stress.

Não sentir felicidade ocorre a par de outros sentimentos negativos, associando-se de forma particularmente intensa com sentir preocupação, sentir tristeza, sentir raiva e stress e com não se sentir sorridente/risonho, não se sentir em aprendizagem, não se sentir tratado com respeito e não sentir gozo.

Entre os que não sentiram felicidade, há maior probabilidade de sentir pressão no seu dia-a-dia, avaliar negativamente a sua saúde e considerar que esta lhe dificulta a realização de tarefas. Não sentir felicidade está ainda associado a passar as férias em casa e a conviver pouco com a família, amigos e colegas. Da mesma forma, os que não sentiram felicidade estão associados a posições sociais inferiores, à percepção de efeitos da crise económica no seu dia-a-dia e à necessidade de contenção de despesas. Caracterizam-se ainda por considerarem ser muito difícil viver com rendimento actual. Face a este quadro facilmente se percebe porque não sentiram felicidade.

<sup>2</sup> Através de testes de qui-quadrado e análise dos resíduos ajustados e estandardizados (para explorar associações entre categorias). Referem-se apenas os resultados que são estatisticamente significativos ( $p < 0,05$ ).

## *Significados*

Foi possível identificar diferenças quanto aos significados sociais atribuídos a felicidade, nomeadamente o que os respondentes consideram importante para serem felizes.

Assim, entre os aspectos valorizados pelos respondentes, destaca-se a saúde (cerca de 1/3 das respostas), as relações interpessoais (28,2%), realizar sonhos/estar em paz e bem consigo e com os outros (21,7%) e a importância do dinheiro/segurança económica/ter emprego e realização profissional com 12,4%. Com menor expressão surge o fazer o que se gosta/ter prazer (7,5%).

Face a estes resultados, colocamos a hipótese de haver diferenciação social associada à a valorização destas dimensões.

De facto, uma análise mais fina dos dados<sup>3</sup>, revela que os inquiridos no escalão etário mais jovem (18-34 anos) tendem a valorizar mais aspectos relacionados com a idealização do futuro: realizar sonhos e estar em paz consigo e outros.

Por sua vez, os mais velhos (>55 anos) destacam a importância da saúde para a sua felicidade e apresentam menor probabilidade de valorizarem o prazer, realização de sonhos ou segurança económica e profissional como aspectos relevantes.

No mesmo sentido, o grupo etário central (35-54 anos) associa-se a dimensões mais instrumentais, nomeadamente aspectos relacionados com dinheiro, segurança económica, ter emprego e realização profissional. Estes resultados remetem claramente para o ciclo de vida biográfico que tende a penalizar as idades dos escalões etários centrais com preocupações e stress associados às responsabilidades profissionais e familiares. E que os mais velhos apresentem maior probabilidade de considerar a saúde determinante para a sua felicidade, num momento da vida em que as questões de saúde assumem maior relevância.

Ao mesmo tempo, verifica-se que é entre o nível de instrução mais elevado (pós-graduado) que há uma maior probabilidade de se destacarem aspectos mais hedonistas e relacionados com prazer e fazer o que se gosta, mas também de valorização da relação amorosa. Ao contrário, aos respondentes com o 1º ciclo de ensino surge associada a valorização da saúde. Também estes resultados parecem remeter-nos para o ciclo de vida natural, pois as idades mais novas se associam níveis de instrução mais elevados e as idades mais avançadas ainda correspondem níveis de instrução mais baixos, num país onde o aumento dos níveis de escolaridade é recente.

A análise em função do estado civil, vem reforçar os parágrafos anteriores, pois mostra fortes associações entre os solteiros e a valorização da amizade, do prazer e da realização de sonhos, tal como encontramos para os mais jovens. Entre os casados verifica-se uma maior probabilidade de ocorrerem respostas sobre a importância das relações familiares e da saúde e entre os viúvos tende a valorizar-se a relação conjugal/amorosa e a saúde, estado civil que tende a atingir particularmente os mais velhos.

É entre os desempregados que se verifica uma maior probabilidade de valorização do ter dinheiro/ter emprego.

## **Notas finais**

Os resultados permitem perceber que a felicidade é central para todos os inquiridos.

Mas, apesar da importância transversal da ideia de felicidade, os resultados reforçam um forte condicionamento social, no sentido de sentir o que é esperado, tanta vezes referido na literatura sobre emoções.

Contudo, podemos identificar diferenças sociais na expressão de sentimentos, nomeadamente na valorização de valores de auto-expressão e liberdade de escolha (especialmente pelos mais jovens) que indica uma motivação social para a procura de bem-estar e felicidade.

Por outro lado, se os resultados sugerem modelos sociais de felicidade semelhantes para homens e mulheres, ao mesmo tempo, apontam diferenças na sua experiência, tal como fica revelado quando as mulheres declaram sentir mais stress e tristeza e sentem menos respeito.

Ao mesmo tempo, verifica-se diferenciação social das formas de sentir – a posição social e a idade moldam a experiência emocional.

---

<sup>3</sup> Através de testes de qui-quadrado e análise dos resíduos ajustados e estandardizados (para explorar associações entre categorias). Referem-se apenas os resultados que são estatisticamente significativos ( $p < 0,05$ ).

## Referências bibliográficas

- Ahmed, S. (2008). Multiculturalism and the promise of happiness. *New Formations*(63), 17.
- Averill, J. R., & More, T. A. (2000). Happiness. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions*. Nova Iorque: Library of Congress.
- Ben-Ze'ev, A. (2001). *The subtlety of emotions*: Bradford Books.
- Elster, J. (1999). *Alchemies of the mind: rationality and the emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Graham, C. (2011). *O que nos faz felizes por esse mundo fora. O paradoxo dos Camponeses Felizes e dos Milionários Miseravelmente Infelizes*. Alfragide: Texto Editores.
- Hochschild, A. (2011). The Presentation of Emotion. *Доступно на [www. pineforge. com/upm-data/13293\\_Chapter4\\_Web\\_Byte\\_Arlie\\_Russell\\_Hochschild. pdf](http://www.pineforge.com/upm-data/13293_Chapter4_Web_Byte_Arlie_Russell_Hochschild.pdf)*.
- Inglehart, R., Foa, R., Peterson, C., & Welzel, C. (2008). Development, freedom, and rising happiness: A global perspective (1981, 2007). *Perspectives on psychological science*, 3(4), 264-285.
- McMahon, D. M. (2009). *Uma história da felicidade* (1st ed.). Lisboa: Edições 70.
- Stets, J. E., & Turner, J. (2006). *Handbook of the Sociology of Emotions*: Springer.
- Stets, J. E., & Turner, J. A. (2008). The sociology of emotions. *Handbook of emotions*, 32-46.
- Welzel, C., Inglehart, R., & Kligemann, H.-D. (2003). The theory of human development: A cross-cultural analysis. *European Journal of Political Research*, 42(3), 341-379. doi: 10.1111/1475-6765.00086