

## FELICIDADE, BEM-ESTAR SUBJETIVO E COMPORTAMENTO ACADÊMICO DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

José Augusto Dela Coleta\*  
Marília Ferreira Dela Coleta#

**RESUMO.** Este estudo teve como objetivo determinar índices de felicidade e bem-estar e sua relação com o comportamento acadêmico, em uma amostra de 252 estudantes universitários dos últimos períodos de diversos cursos e diferentes instituições de educação superior. Os sujeitos foram solicitados a responder a um questionário composto de perguntas sobre dados biográficos e escalas sobre o sentimento de felicidade, satisfação e bem-estar subjetivo, avaliações de vários aspectos de suas vidas, de sua universidade, de sua formação e comportamento acadêmico. Os resultados mostraram que estes estudantes avaliam sua satisfação, bem-estar e felicidade de modo bastante positivo. De modo geral eles estão satisfeitos com a faculdade e com o próprio rendimento acadêmico, embora se preocupem um pouco com a garantia de sucesso profissional que a formação recebida lhes possa oferecer. A principal hipótese foi confirmada ao se encontrar coeficiente de correlação múltipla significativo entre as medidas de bem-estar subjetivo e o comportamento acadêmico-universitário.

**Palavras-chave:** felicidade, comportamento acadêmico, estudantes universitários.

## HAPPINESS, SUBJECTIVE WELL-BEING AND THE ACADEMIC BEHAVIOR OF UNIVERSITY STUDENTS

**ABSTRACT.** This study had the purpose of determining rates of happiness and well-being, and their connection to academic behavior, in a sample of 252 university students, attending the last years of several courses and different College Institutions. The subjects were asked to answer an inventory composed by questions on biographical data and by scales concerning feelings such as happiness, satisfaction and subjective well-being, thus evaluating different aspects of their lives, their university, and their academic behavior. The results showed that the students interviewed evaluate their satisfaction, well-being and happiness in a very positive way. In general, they are satisfied with the university in which they study and their academic achievement; although they wonder if the education received at university will really guarantee their professional success. The main hypothesis was confirmed with the findings related to the significant multiple correlation between the measures related to subjective well-being and academic behavior.

**Key words:** Happiness, academic behavior, university students.

## FELICIDAD, BIENESTAR SUBJETIVO Y COMPORTAMIENTO ACADÉMICO DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

**RESUMEN.** Este estudio tuvo como objetivo determinar índices de felicidad y bienestar y su relación con el comportamiento académico, en una muestra de 252 estudiantes universitarios en los últimos períodos de diversos cursos y diferentes instituciones de educación superior. Los sujetos fueron solicitados a responder a un cuestionario compuesto de preguntas sobre datos biográficos y escalas sobre el sentimiento de felicidad, satisfacción y bienestar subjetivo, evaluaciones de varios aspectos de sus vidas, de su universidad, de su formación y comportamiento académico. Los resultados mostraron que estos estudiantes evalúan su satisfacción, bienestar y felicidad de modo bastante positivo. De modo general ellos están satisfechos con la facultad y con el propio rendimiento académico, aunque se preocupen un poco con la garantía de éxito profesional que la formación recibida les pueda ofrecer. La principal hipótesis fue confirmada al encontrarse coeficiente de correlación múltiple significativo entre las medidas de bienestar subjetivo y el comportamiento académico-universitario.

**Palabras-clave:** felicidad, comportamiento académico, estudiantes universitarios

---

\* Doutor em Psicologia Social, Professor do Programa de Pós-Graduação em Educação Superior do Centro Universitário do Triângulo–UNITRI

# Doutora em Psicologia Social, Professora do Instituto de Psicologia da Universidade Federal de Uberlândia–UFU.

A literatura sobre felicidade, bem-estar subjetivo e satisfação com a vida, em seus diferentes aspectos, experimentou significativo crescimento nas duas últimas décadas. Esse ramo da ciência está preocupado, principalmente, com a forma e as razões pelas quais as pessoas conduzem suas vidas de maneira positiva (Snyder & Lopez, 2001; Swanbrow, 1989). Neste sentido, a satisfação com a vida é um indicador-chave de bem-estar, em geral baseada mais em critérios subjetivos do que em medidas objetivas definidas por especialistas e afetada por fatores situacionais, humor e padrões de comparação (Diener, 1984; Diener & Suh, 2000).

Neste domínio, Freire (2001) destaca três aspectos importantes: a) o bem-estar subjetivo nem sempre é afetado por condições materiais, de saúde, conforto e riqueza, sabendo-se que a influência destes aspectos depende dos valores e expectativas do indivíduo, do grupo a que pertence e da sociedade em que vive; b) medidas de aspectos positivos têm sido utilizadas, a despeito dos aspectos negativos na vida do indivíduo, sabendo-se que o bem-estar subjetivo tem sido considerado como resultado do balanço entre afetos positivos e negativos, sendo ignorado até o momento como eles se equilibram; c) por último, as medidas de bem-estar subjetivo incluem um julgamento global de todos os aspectos da vida, e, embora o afeto ou a satisfação quanto a algum domínio em particular possam ser avaliados, a ênfase é geralmente colocada sobre o julgamento geral da vida da pessoa.

Diener (1984), ao fazer uma revisão das teorias psicológicas mais provocativas relacionadas à felicidade, afirma que, embora o tema venha sendo investigado há muito tempo, pouco progresso teórico tem sido feito, no sentido de compreender e integrar as informações acumuladas acerca do bem-estar subjetivo. Não obstante, as conclusões dos pesquisadores indicam que diferenças no bem-estar subjetivo podem ser ocasionadas por variáveis como idade, gênero, classe social, nível econômico, grau de escolaridade, saúde física, vizinhança, suporte social, tipos de relações sociais, uso de estratégias de auto-regulação e autocontrole, entre outras.

A pesquisa científica, ao longo das últimas décadas, produziu um significativo conjunto de conhecimentos relacionados à Psicologia Positiva, ainda que proporcionalmente pequeno em relação aos aspectos negativos do ser humano tradicionalmente estudados pelos diversos ramos da Psicologia. Esta área já acumula uma diversidade capaz de sugerir - como bem resenharam Seligman (2004), Diener e Suh (2000) - uma série de características de indivíduos

posicionados em níveis mais altos de bem-estar subjetivo e felicidade, em relação a outros. Para esses autores, os sujeitos mais felizes tendem a se envolver mais em relacionamentos amorosos, têm vida social mais rica, tendem a passar o menor tempo possível sozinhos, apresentam ótimos relacionamentos com outros, mais amizades; permanecem, em média, maior tempo casados, pensam menos em si mesmos, gostam mais dos outros, são mais sociáveis. São também mais religiosos, vivem por mais tempo, apresentam melhores hábitos de saúde, pressão sanguínea mais baixa, sistema imunológico mais ativo, maior resistência à dor, maior nível de satisfação com o seu trabalho, maior produtividade, mais altos salários. Também se percebem como mais capazes do que julgam seus semelhantes, são mais precavidos no que se refere à saúde e segurança, apresentam maior taxa de vivências de situações de deleite (*flow*) e maior sentimento de auto-estima. Além disso, os indivíduos ricos são apenas ligeiramente mais felizes que os pobres, e a beleza e a saúde física parecem ter pouco a ver com a felicidade.

Estes e outros dados permitiram a Seligman (2004) e Diener e Suh (2000) apresentar diversas sugestões para incrementar os níveis de bem-estar subjetivo e felicidade experimentados pelas pessoas. As ações para isso incluíam buscar viver em um país de regime democrático e liberdade política, equidade, segurança social, com mais altos níveis de riqueza, instituições públicas eficientes, ausência de conflitos civis e internacionais. No plano pessoal deveriam casar-se, evitar envolver-se em eventos e emoções negativos, estabelecer uma rica e variada rede social, ter uma religião, gozar de boa saúde, alcançar nível de educação suficiente, apresentar níveis mais altos de extroversão, auto-aceitação e sentido de autodeterminação, estar empregados, ter objetivos de vida bem-definidos.

Um estudo transcultural, coordenado pelo Laboratório de Bem-estar Subjetivo da Universidade de Illinois (Diener, Diener, & Diener, 1995), envolveu 41 países, buscando identificar variáveis relacionadas ao sentimento de satisfação e de felicidade com a vida e com alguns de seus domínios, comparando estes resultados entre as diferentes culturas. O questionário, com 171 itens, incluía dados demográficos e escalas para medida da satisfação com a vida, de humor, de afeto, de extroversão, de orientação individualista x coletivista e sentimento de felicidade.

O questionário foi traduzido pelos colaboradores nos diferentes países envolvidos, para aplicação em amostras locais de cerca de 150 estudantes universitários, alcançando o total de 6949 respondentes. Os resultados relativos à amostra total

indicaram que a satisfação com a vida correlacionou-se ( $p < 0,001$ ) com a satisfação consigo mesmo, a situação financeira, a família, os amigos, a renda familiar, as notas escolares, a educação, seus professores, seus livros didáticos e suas aulas e palestras, sendo estes últimos resultados também significativos quando se analisou a amostra de estudantes brasileiros isoladamente (Dela Coleta, Dela Coleta, & Diener, 1996).

Ao se compararem as médias das amostras dos diferentes países quanto à satisfação com a vida, observou-se que as maiores médias correspondiam às amostras de um grupo de países predominantemente da Europa Ocidental, seguidos de países de origem latina (Brasil, Itália, Argentina, Espanha, Portugal), junto com alguns outros países europeus e países asiáticos. No grupo de médias mais baixas encontraram-se predominantemente países africanos (Tanzânia, Zimbábue, Nigéria) e orientais (Japão, Formosa, Coréia, Hong Kong), o que sugere a interação da origem cultural e do nível de desenvolvimento do país com o sentimento de felicidade. Quanto à satisfação com a situação financeira, a amostra brasileira de universitários mostrou-se predominantemente insatisfeita e situou-se acima apenas da China e da Lituânia, entre os demais 40 países pesquisados.

Em outro estudo (Dela Coleta & Dela Coleta, 1997), foram utilizadas questões abertas, solicitando-se aos sujeitos - 138 adultos não estudantes - que descrevessem momentos vividos e imaginados de muita felicidade. A análise de conteúdo das respostas indicou as seguintes categorias associadas à felicidade: família, dinheiro, trabalho, estudo, lazer, afeto, religião e *self*, com frequências relativas de aparecimento que dependiam do tipo de questão apresentado aos sujeitos.

Um estudo mais recente (Dela Coleta, Dela Coleta & Dela Coleta, 2005), com 555 sujeitos, compreendendo universitários e grupos de trabalhadores, perguntava: "O que está faltando em sua vida para que seja mais feliz?". Os fatores, citados livremente, foram reunidos em categorias, e estas, agrupadas nas dimensões: pessoal, afetiva, material, transcendente, acadêmica e profissional (trabalho, estudo, profissão), espiritual/religiosa, do lazer e da saúde.

Dados expressos por Inglehart e Klingemann (2000) demonstram que respostas de sujeitos brasileiros apresentam porcentagens médias de felicidade e de satisfação com a vida em torno de 80 pontos (em uma escala de 0 a 100), colocando-se o Brasil, na distribuição desta variável, em relação ao Produto Nacional Bruto, próximo das Filipinas, China,

Gana, Paquistão, Nigéria, México e Colômbia. Em uma das pesquisas transculturais de Diener (Dela Coleta & Dela Coleta, 1997), a amostra de universitários brasileiros mostrou maior satisfação com a vida do que a média dos países pesquisados.

Schwartz e Melech (2000) mostraram que as amostras de sujeitos brasileiros apontaram como mais séria preocupação "muitas pessoas vivendo na pobreza" entre os cinco itens que mais preocupam estes sujeitos. Os resultados incluíam também as categorias: "a morte de meus pais", "a sociedade brasileira não ter sucesso na manutenção de altos padrões de educação, ciência e tecnologia", "as coisas não funcionarem bem nos meus estudos ou trabalho", "pessoas no mundo morrendo de fome".

A análise destes estudos sugere que a realização acadêmica faz parte dos fatores de felicidade, na opinião de sujeitos brasileiros, universitários ou não, sendo a educação considerada um preocupante problema social.

Levantamentos realizados por Veenhoven (2000), no início dos anos 1990, mostraram escores de sujeitos brasileiros que os colocam na 19ª posição dos menos para os mais felizes, entre 48 nações pesquisadas, próxima da posição da China, Nigéria, México e, mais longe, na ponta inferior, da Bulgária, Bielorrússia, Lituânia e, na ponta superior da distribuição, da Holanda, Islândia e Suécia.

Mais recentemente, a literatura científica brasileira começou a demonstrar maior interesse por esse tema, através de traduções de importantes obras (Seligman, 2004), de textos produzidos por estudiosos brasileiros (Giannetti, 2002), e da publicação de artigos, dissertações e teses sobre o assunto. Neste sentido, este trabalho procura determinar índices de satisfação, felicidade, gratidão, deleite, em amostras de estudantes universitários, e sua relação com o comportamento acadêmico, até como forma de submeter a teste, ao se considerarem as atividades escolares, a conclusão de que níveis mais altos de felicidade e satisfação estariam relacionados a comportamentos mais positivos no trabalho (Seligman, 2004).

## MÉTODO

### Participantes

Participaram deste estudo 252 estudantes universitários, dos últimos períodos de diversos cursos e de instituições de educação superior - IESs - públicas e privadas, de uma grande cidade do Interior

do Estado de Minas Gerais e de uma pequena cidade do Norte de Goiás, sendo 70% do sexo feminino e 30% do sexo masculino, com idade entre 19 e 50 anos.

### Instrumentos e procedimentos

Para a coleta de dados foi aplicado, nas salas de aula, um questionário com 152 itens (60 deles de múltipla escolha) relativos a dados pessoais dos sujeitos, seus hábitos, preferências, expectativas. Outros 58 itens constituíam escalas tipo Likert, com número variado de opções de resposta, para a medida da avaliação da satisfação com a vida, nível de felicidade, sentimento de gratidão, frequência de situações envolvendo deleite (*flow*). As escalas foram retiradas ou adaptadas daquelas apresentadas ou citadas por Diener, Diener e Diener (1995), Dela Coleta, Dela Coleta e Diener (1996), Diener e Suh (2000), Seligman (2004), com características psicométricas que recomendam sua utilização para a medida destas variáveis.

Para a obtenção de indicadores de opiniões sobre expectativas quanto ao futuro desempenho como profissional (4 itens), avaliação do rendimento escolar (6 itens), satisfação com o curso e a escola (10 itens) e comportamento acadêmico-escolar (14 itens), foi criado especialmente para este estudo um conjunto de escalas com o total de 34 itens, já testadas anteriormente, com índices de confiabilidade ( $\alpha$  de Cronbach) aceitáveis e alto poder de discriminação de seus itens.

O conjunto dos instrumentos continha, ainda, uma questão aberta solicitando aos sujeitos que fornecessem elementos definidores do que seria uma vida boa, para eles. Após terem recebido informações relevantes a respeito do estudo, a quase-totalidade dos estudantes participou de forma voluntária e esclarecida, respondendo aos instrumentos.

As respostas à questão aberta foram, então, submetidas à análise de conteúdo para formulação de categorias e determinação das frequências de indicação de cada uma delas, enquanto as respostas às escalas e aos itens de múltipla escolha foram codificadas e processadas utilizando-se procedimentos do SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versão 10.0.

## RESULTADOS

As respostas à questão aberta “Para você, o que é uma vida boa?”, após a análise de conteúdo,

permitiram o isolamento de 877 indicadores, reunidos em 14 categorias (ver Tabela 1), compreendendo, pela ordem de frequência, saúde, harmonia e paz, amizade, amor, dinheiro, família, trabalho e emprego, realizações, fé em Deus, estudo e educação, viagens, liberdade, respeito, humildade e honestidade. As diversas categorias apresentaram distribuição equitativa entre as amostras do Interior de Minas Gerais e do Norte de Goiás, exceto “fé em Deus”, proporcionalmente muito mais frequente no grupo de estudantes goianos.

**Tabela 1.** Frequências e Porcentagens das Categorias de Respostas à Questão “Para você o que é uma vida boa?”

Categorias de respostas	f	%
Saúde	136	15,50
Harmonia, paz	97	11,06
Amizade	96	10,95
Amor	94	10,72
Dinheiro	84	9,58
Família	78	8,90
Trabalho e Emprego	65	7,41
Realizações	61	6,96
Fé em Deus	52	5,93
Estudo e Educação	27	3,08
Viagens	25	2,85
Liberdade	24	2,73
Respeito	23	2,62
Humildade e Honestidade	15	1,71
Total	877	100%

Ao se analisarem as respostas da amostra total às escalas, foram encontrados escores médios superiores à média esperada, caso as respostas fossem dadas ao acaso, para medidas compostas por diversos itens e denominadas “felicidade geral”, “satisfação geral”, “gratidão total”, situações envolvendo “sentimento de deleite” (*flow*). Quanto aos resultados envolvendo as atividades escolares, os universitários também obtiveram escores médios superiores à média esperada, caso as respostas fossem dadas ao acaso, nas variáveis “expectativas quanto ao futuro desempenho profissional”, “avaliação do rendimento escolar”, “avaliação de fatores associados à vida acadêmica”, “comportamento acadêmico-escolar” e, por último, em uma medida composta envolvendo todas estas variáveis e denominada “conduta escolar”. As respostas fornecidas a cada item mostram que, em média, estes sujeitos estão satisfeitos com o curso escolhido e com a faculdade, acreditam que haja qualidade satisfatória no ensino superior, têm expectativas positivas sobre o futuro e declaram exibir comportamentos, como estudantes, qualificados como positivos (Tabela 2).

**Tabela 2.** Médias, Desvios-Padrão e Resultados dos Testes de Diferença entre as Médias *T de Student* das Respostas dos Sujeitos às Escalas para Medida das Variáveis do Estudo

Variável	M obtidas	$\sigma$	M esperadas	t
Felicidade Geral	85,90	11,70	66,00	26,53**
Satisfação Geral	162,68	20,63	124,00	29,53**
Gratidão Total	35,42	4,25	24,00	42,30**
Sentimento de Deleite (flow)	3,35	1,02	3,00	5,47**
Expectativas de desempenho profissional	16,82	2,33	12,00	32,13**
Avaliação do Rendimento Escolar	20,61	4,02	18,00	10,44**
Avaliação da Vida Escolar	35,65	4,73	30,00	18,83**
Comportamento acadêmico-escolar	47,28	6,68	42,00	12,57**
Conduta Escolar	120,36	13,38	102,00	21,60**

\*\* p&lt;0,01

Ainda para o grupo total de sujeitos deste estudo, foram calculadas as correlações entre “felicidade geral”, “satisfação geral”, frequência de “sentimentos de deleite” (*flow*), “gratidão total”, e a medida de “conduta escolar”, obtendo-se coeficientes indicativos de altas, positivas e significativas correlações dos escores na variável conduta escolar, com escores em felicidade geral, satisfação geral e deleite, excetuando-se os escores em sentimento de gratidão total, que não

se correlacionou com conduta escolar (Tabela 3).

A medida da “felicidade geral” apresentou coeficientes de correlação altos, positivos e significativos com a medida de “satisfação geral”, “gratidão total” e “deleite”, observando-se os mesmos dados ao se estudarem as correlações entre “satisfação geral”, “deleite”, e “gratidão total”, e ao se correlacionar “gratidão total” e frequência de situações de “deleite” (Tabela 3).

**Tabela 3.** Coeficientes de Correlação (Bravais-Pearson) entre Algumas Variáveis deste Estudo (N = 252)

	Felicidade Geral	Satisfação Geral	Gratidão Total	Sentimento de Deleite	Conduta Escolar
Felicidade Geral	-	0,63**	0,35**	0,43**	0,30**
Satisfação Geral		-	0,31**	0,37**	0,38**
Gratidão Total			-	0,28**	0,08 n.s.
Sentimento de Deleite				-	0,27**
Conduta Escolar					-

\*\* p&lt; 0,01

Ao se proceder ao cálculo do coeficiente de correlação múltipla, tomando-se as variáveis “felicidade geral”, “satisfação geral”, “deleite” e “gratidão total” como preditores da variável composta “conduta escolar”, obteve-se  $R = 0,42$ . Este resultado é indicativo de que, assim como nas situações de trabalho (Seligman, 2004), os sentimentos de felicidade, satisfação, bem-estar e deleite também apresentam correlações positivas e significativas com as expectativas, avaliações, comportamento e rendimento acadêmico.

Submetendo-se a testes as diferenças entre as médias dos escores dos sujeitos universitários que frequentam cursos regulares de graduação da grande cidade do Interior de Minas Gerais e as daqueles da pequena cidade do Norte do Estado de Goiás, foi possível observar grande número de diferenças estatisticamente significativas (*t de Student*;  $p < 0,05$ ). O grupo de estudantes do Interior Mineiro apresenta média mais alta que a do grupo de estudantes do Interior do Estado de Goiás, em todas as variáveis

associadas à vida acadêmica (expectativas, avaliações, rendimento e comportamento acadêmico), nas medidas de felicidade total, gratidão total, sentimento de deleite (*flow*), satisfação geral e satisfação com os aspectos particulares da vida (por exemplo: escola, notas, atividades acadêmicas, educação, oportunidades, aulas, liberdade, vida toda, condições de vida, coisas materiais). As características nas quais o grupo de estudantes da pequena cidade do Interior Goiano apresenta médias mais altas incluem aspectos relativos à satisfação com o emprego, com a religião, com a avaliação subjetiva dos ensinamentos recebidos na universidade, com a opinião de que o importante na formação universitária é o diploma.

Quando da comparação dos resultados entre dois grupos de universitários do Interior Goiano, um formado por alunos matriculados nos cursos regulares de graduação e o outro por alunos de cursos modulares (concentrados nos sábados e períodos de férias), observaram-se diferenças estatisticamente significativas (*t de Student*;  $p < 0,05$ ) entre as médias

obtidas pelos sujeitos dos dois grupos em diversas variáveis. Os resultados indicam que os alunos dos cursos regulares apresentam condutas menos adequadas à vida acadêmica do que os dos cursos modulares (permanecem menos tempo na universidade, declaram saber muito pouco do que estudaram, acreditam que o ensino deixa muito a desejar, mais importante é o diploma, não vêem problema algum em que a cantina da universidade venda bebidas alcoólicas). Por outro lado, os alunos dos cursos modulares apresentam resultados superiores em todos os aspectos associados à conduta acadêmica (avaliação, expectativas, rendimentos, comportamentos), à felicidade total, satisfação total, sentimentos de deleite (*flow*); são mais felizes em relação às outras pessoas, têm maior satisfação com diversos aspectos da vida (escola, notas, emprego, desenvolvimento profissional, aulas, consigo mesmo, família, profissão).

Em outro tratamento, a partir da amostra total ( $N=252$ ), foram constituídos dois grupos extremos - um formado pelos sujeitos alocados no percentil 10 e outro pelos sujeitos alocados no percentil 90, segundo os escores em cada uma das variáveis deleite (*flow*), felicidade geral, satisfação geral - e testadas as diferenças nas variáveis biográficas, nos hábitos de lazer e na conduta acadêmica.

Primeiramente, ao se considerarem os escores dos dois grupos extremos na variável felicidade geral, observou-se diferença estatisticamente significativa entre os escores obtidos por aqueles sujeitos na variável conduta escolar ( $t=5,01$ ;  $p<0,01$ ). Os sujeitos que se declararam mais felizes obtiveram escores médios mais altos nas escalas relacionadas à conduta escolar ( $\bar{X}=121,24$ ;  $N=32$ ) do que os sujeitos colocados na parte inferior da curva dos escores em felicidade geral ( $\bar{X}=110,62$ ;  $N=24$ ). O mesmo fenômeno ocorreu nas médias em "conduta escolar" quando foram separados os grupos extremos pelos escores em satisfação geral ( $\bar{X}_s=127,42$ ;  $N=26$ ;  $\bar{X}_i=111,67$ ;  $N=24$ ;  $t=4,17$ ;  $p<0,01$ ) e deleite (*flow*) ( $\bar{X}_s=125,77$ ;  $N=31$ ;  $\bar{X}_i=111,44$ ;  $N=34$ ;  $t=4,49$ ;  $p<0,01$ ).

O grupo de sujeitos com mais altos escores em cada uma das três variáveis (felicidade geral, satisfação geral, deleite), em relação ao grupo com escores mais baixos, também demonstra crenças e opiniões envolvendo melhor rendimento acadêmico e satisfação com o curso escolhido. Esses sujeitos, também, acreditam estar entre os melhores alunos da sala, sentem-se mal quando vêm à faculdade e falta algum professor, têm expectativas mais positivas em

relação ao futuro, procuram nos livros da biblioteca complementação das aulas dos professores, acreditam mais fortemente que os professores devem exigir mais dos alunos, estão mais seguros de sucesso no futuro em sua profissão, dedicam mais tempo aos estudos, sentem-se competentes para exercer a profissão escolhida.

Por último, ao se analisarem os grupos extremos nos escores em felicidade geral, satisfação geral e frequência de estados de deleite (*flow*) quanto às variáveis biográficas e àquelas relacionadas aos seus hábitos, verifica-se a presença de importantes diferenças entre os dois grupos. Os sujeitos que apresentaram maiores escores nas três variáveis citadas demonstram também maior frequência de hábitos de leitura, de complementação de cursos paralelos em relação ao seu curso universitário, maior frequência de prática de esportes, tendência a níveis mais baixos de escolaridade de pais e mães, estando mais frequentemente em situação de casados, ou solteiros com namorada.

## DISCUSSÃO E CONCLUSÕES

Os dados expostos mostram claramente que a concepção de bem-estar passa prioritariamente pela satisfação de exigências relativas a saúde, paz, amizades, amor, dinheiro, família, trabalho, realizações, religiosidade e educação, conteúdos já identificados em outros estudos brasileiros e estrangeiros (Dela Coleta, Dela Coleta & Diener, 1996; Dela Coleta & Dela Coleta, 1997; Dela Coleta, Dela Coleta & Dela Coleta, 2005). A ordem de frequência em que apareceram estas categorias é diferente nos diversos estudos realizados. Tal resultado parece ser fruto da especificidade da questão formulada em cada ocasião, por exemplo, um evento que já aconteceu na vida do sujeito, um evento realista que ele gostaria que ocorresse, um evento positivo sonhado por ele, o que lhe falta para ser feliz ou a definição do que seja uma vida boa.

Os índices de felicidade, satisfação, deleite e gratidão, expressos nas respostas dos sujeitos no presente estudo, mostram valores bastante superiores, indicando situação positiva destas variáveis nesta amostra de universitários. Tal resultado já havia sido verificado em estudo anterior, entre os quais se destacaram os altos níveis de satisfação consigo mesmos (Dela Coleta, Dela Coleta & Diener, 1996). O mesmo se pode dizer quando se consideram as variáveis associadas à conduta escolar destes alunos, cujos índices apontam resultados bastante positivos e superiores nos diversos aspectos abordados

(expectativas, avaliações, rendimento acadêmico, conduta na universidade).

Por último, verificou-se que estes sentimentos estudados pela Psicologia Positiva estão relacionados com a conduta acadêmica, demonstrando-se que os acontecimentos nesta área particular estão associados a uma vida psicologicamente rica e saudável, entre estudantes universitários. Como é sabido que certas condições às quais os indivíduos estão expostos relacionam-se diretamente com a felicidade e o bem-estar subjetivo, é possível que mudanças planejadamente impostas ao estilo e características de vida dos universitários venham a influenciar os níveis de bem-estar e felicidade experimentados e, conseqüentemente, determinar condutas acadêmicas mais desejáveis.

### REFERÊNCIAS

- Dela Coleta, M. F., Dela Coleta, J. A. & Diener, E. (1996). Estudo transcultural do sentimento de satisfação e de felicidade. [Resumo]. Em Sociedade Brasileira de Psicologia (Org.), *Resumos de Comunicações Científicas. XXVI Reunião Anual de Psicologia* (p. 184). Ribeirão Preto: SBP.
- Dela Coleta, M. F. & Dela Coleta, J. A. (1997). Satisfação com aspectos da vida: uma comparação entre 41 culturas. [Resumo]. Em Sociedade Interamericana de Psicologia (Org.), *Resumos. XXVI Congresso Interamericano de Psicologia* (pp.138-139). São Paulo: SIP.
- Dela Coleta, A. S. M., Dela Coleta, M. F., & Dela Coleta, J. A. (2005). O que me falta para ser feliz? [Resumo]. Em Sociedade Brasileira de Psicologia (Org.), *Resumos de Comunicações Científicas. XXXV Reunião Anual de Psicologia* (CD-ROM). Ribeirão Preto: SBP.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 851-864.
- Diener, E. & Suh, E. M. (2000). *Culture and subjective well-being*. Cambridge: MIT.
- Freire, S. A. (2001). *Bem-estar subjetivo e metas de vida: um estudo transversal com homens e mulheres pertencentes a três faixas de idade*. Tese de Doutorado Não-Publicada, Programa de Pós-Graduação em Educação, Universidade Estadual de Campinas, Campinas.
- Giannetti, E. (2002). *Felicidade*. São Paulo: Companhia de Letras.
- Inglehart, R. & Klingemann, H.D. (2000). Genes, culture, democracy and happiness. In E. Diener & E. M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being* (pp. 165-183). Cambridge: MIT.
- Schwartz, S. H. & Melech, G. (2000). National differences in micro and macro worry: Social, economic and cultural explanations. In E. Diener & E. M. Suh. (Eds.), *Culture and subjective well-being*. Cambridge: MIT.
- Seligman, M. (2004). *Felicidade autêntica: usando a nova Psicologia Positiva para a realização permanente*. Rio de Janeiro: Objetiva.
- Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (2001). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford: OUP.
- Swanbrow, D. (1989). The paradox of happiness. *Psychology Today*, 23, 37-39.
- Veenhoven, R. (2000). Freedom and happiness: A comparative study in forty-four nations in the early 1990s. In E. Diener & E. M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being*. Cambridge: MIT.

Recebido em 27/04/2005

Aceito em 14/06/2006

---

**Endereço para correspondência:** José Augusto Dela Coleta. Mestrado em Educação Superior, Centro Universitário do Triângulo, Av. Nicomedes Alves dos Santos, 4545, CEP 38411-106, Uberlândia-MG, Brasil.  
E-mail: delacoleta@netsite.com.br