

Colégio Fênix

Gabriel Giannico Moura Valle
Gabriela Coelho Soderro Toledo
Sofia Hoffmann Kalil Vilela Leite

Prof^a. Orientadora: Ana Carolina da Silva Antunes Carvalho

O ANSEIO PELA FELICIDADE: UM ESTUDO SOBRE O IMPACTO DE SEUS CONCEITOS NA VIDA DO ADOLESCENTE

Guaratinguetá – SP

2020

DEDICATÓRIA

Dedicamos esse trabalho a todos, em especial os jovens, que já se questionaram sobre a felicidade e almejaram alcançá-la.

AGRADECIMENTOS

Aos profissionais Doutor Tauly Taunay e Professor Francisco Soderó, que se disponibilizaram para compartilhar seus respectivos conhecimentos sobre a pauta.

Aos nossos amigos e família que auxiliaram na divulgação do projeto em suas redes sociais, e também no suporte emocional.

À nossa professora orientadora Ana Carolina Carvalho pelo engajamento com o tema e o projeto como um todo; pelo companheirismo, pela didática admirável, e pela sabedoria dividida.

À todos os alunos que contribuíram nas pesquisas por meio dos questionários aplicados, e por meio da participação em nossa roda de conversa, o que foi imprescindível para a formulação das reflexões e conclusões do grupo.

Ao Colégio Fênix que nos proporcionou a possibilidade de realização deste trabalho.

RESUMO

O presente trabalho concentra-se no estudo do sentimento felicidade e na maneira como esse conceito é construído e vivenciado por jovens em fase escolar. Explorou-se também a relação entre a felicidade e o sucesso, o medo de ser feliz, a associação entre a felicidade e a saúde e por fim, o pessimismo. A pesquisa foi motivada pela maneira como observa-se que a ausência de uma visão certa sobre felicidade pode vir a impactar a vida do adolescente, desde as vivências sociais ao seu bem-estar psicológico. Para realização de tal estudo, foi utilizado um método de pesquisa quali-quantitativa, com aplicação online de dois questionários anônimos em uma amostra de alunos de uma escola particular em Guaratinguetá-SP para coletar dados, e a organização de uma roda de conversa sobre o tema, também através de plataforma digital. Assim, com os resultados obtidos após uma extensiva pesquisa e a análise dos dados coletados durante a aplicação dos instrumentos metodológicos, foi possível se obter maior esclarecimento sobre a maneira como a concepção de felicidade dos adolescentes é construída e qual o verdadeiro alcance do impacto que é gerado por diferentes noções de como a felicidade pode ser alcançada.

PALAVRAS-CHAVE: Felicidade, adolescência, bem-estar.

ABSTRACT

This work focuses on the study of happiness and the manner in which the concept of this feeling is constructed and experienced in teenagers' minds. It also explored the relation between happiness and success, the fear of being happy, the association of happiness and health and pessimism. This research was motivated by the observation that the lack of an assuring, solid idea regarding happiness can affect a teenager's life in its entirety, from the social sphere to psychological well-being. In order to accomplish the goals of this study, a quantitative and qualitative approach was utilized by applying two anonymous online questionnaires to a sample of teenagers who study at a private school in Guaratinguetá-SP to collect data, and later on, the fulfillment of a yarnning circle about the subject, also through an online platform. Therefore, the results obtained after an extensive research and the analyses of the data collected during the application of the methodological tools have brought further clarification to the process of how young people conceive the notion of happiness, and what is the actual extent of the impact brought upon a life by different conceptions of how happiness can truly be reached.

KEY WORDS: Happiness, adolescence, well-being.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1.....	27
Figura 2.....	28
Figura 3.....	28
Figura 4.....	29
Figura 5.....	29
Figura 6.....	30

LISTA DE TABELAS

Tabela 1.....	31
Tabela 2.....	33
Tabela 3.....	35
Tabela 4.....	37
Tabela 5.....	39
Tabela 6.....	41

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	10
2	REVISÃO DE LITERATURA.....	12
2.1	Conceitos da felicidade.....	12
2.2	Felicidade e adolescência.....	15
2.3	Felicidade e sucesso.....	16
2.4	O medo de ser feliz.....	17
2.5	Felicidade e saúde.....	20
2.6	Pessimismo e sofrimento.....	21
3	METODOLOGIA.....	23
3.1	Classificação da pesquisa.....	23
3.2	Classificação da amostra.....	25
3.3	Instrumentos.....	25
4	ANÁLISE DE DADOS.....	27
4.1	Análise do questionário quantitativo.....	27
4.2	Análise do questionário qualitativo.....	31
4.3	Análise da roda de conversa.....	44
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	47
	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	49

1. INTRODUÇÃO

Imersos em um universo de conceitos pré-formados e enraizados, discutir ideias livres de regras torna-se crucial para o conhecimento da verdade individual. Tal entendimento baseia-se na diversidade de interpretações que uma só temática pode apresentar, o que faz com que cada posicionamento seja válido. Tem-se como exemplo a felicidade, sentimento movido e moldado por agrados, expectativas e valores próprios, que adquire caráter libertador ao promover a cada indivíduo autonomia para decidir o que proporciona-lhe prazer, ou seja, o que o faz feliz. Dessa forma, a definição de felicidade não pode ser feita a partir de uma descrição concisa e pontual, mas sim de um conjunto de sensações individuais impossíveis de serem determinadas por um terceiro.

Entretanto, deparar-se com conceitos desse tipo em uma sociedade contemporânea regada por pressões sociais constantes torna-se desafiador, já que absorver influências é inevitável. Tais ideias externas podem fazer, involuntariamente, com que o conceito de felicidade moldado individualmente sofra influências que não se adaptam à maneira genuína do pensamento pessoal, o que pode acarretar problemas ao lidar com esse sentimento. Visto isso, nossa maior preocupação volta-se aos jovens, não somente pela compreensão devido ao nosso próprio contexto, mas também pela vulnerabilidade da adolescência, fase de construção de pensamentos e princípios que, junto aos hormônios abundantes, tornam esse período determinante para o desenvolvimento e progresso até a vida adulta.

Sendo assim, analisa-se que a felicidade, algo que deveria proporcionar liberdade e prazer, pode se tornar motivo de grande preocupação para aqueles que a veem como algo pontual, o que pode ser resultado de uma visão que a coloca como consequência de um sucesso atingido ou almejado. Em meios acadêmicos, tal ideia está fortemente interligada às universidades, que é um dos grandes objetivos traçados durante o período escolar e demanda muito tempo dos jovens. Diante disso, a preocupação se dá, justamente, no mal estar psicológico e na improdutividade que podem ser acarretados pela fixação de um conceito não autêntico de felicidade.

Dessa forma, reafirma-se que o presente trabalho tem como objetivo analisar os diversos conceitos de felicidade na percepção de uma amostra de adolescentes em fase escolar e estudá-los para que possamos entender como tal ideia é segmentada e interpretada na mente daqueles que são o foco do trabalho. É também propósito da pesquisa o estudo da relação de felicidade

e sucesso, juntamente aos impactos que concepções não favoráveis causam ao bem-estar mental e progresso dos jovens, como o desenvolvimento do medo de ser feliz e efeitos em sua saúde. Ademais, temos como meta entender as diferentes perspectivas quanto aos conceitos de pessimismo, ligados ao sofrimento humano e à sua saúde.

Para a realização da pesquisa, foi utilizada uma metodologia quali-quantitativa que consiste em dois questionários aplicados a alunos de uma escola particular da cidade de Guaratinguetá-SP. Com isso, a análise dos dados coletados foi interpretada de maneira que pudessem ser fonte de conhecimento sobre a visão dos jovens a respeito do tema do trabalho. Participaram da coleta de dados adolescentes do 9º ano do Ensino Fundamental até o 3º ano do Ensino Médio. Além disso, foi organizada uma roda de conversa em que os conceitos adquiridos no decorrer do estudo puderam ser aplicados ativamente na presença dos adolescentes e profissionais convidados.

O desenvolvimento do trabalho se apresenta organizado em três capítulos. O primeiro capítulo aborda a definição de adolescência, estudo da existência de diferentes conceitos de felicidade, a relação de felicidade com sucesso assim como sua conexão com saúde, análise do medo de ser feliz e estudo do pessimismo e sofrimento. No segundo capítulo, encontra-se a metodologia minimamente detalhada com todos os passos seguidos para a coleta dos dados das pesquisas aplicadas. Por fim, no terceiro capítulo, apresenta-se a análise das informações retiradas das investigações e das discussões teóricas a respeito da temática abordada.

2. REVISÃO DE LITERATURA

Neste capítulo será apresentada a fundamentação teórica que regeu o estudo do tema em questão, a qual foi oriunda de artigos científicos, livros e dissertações. Iniciaremos tratando dos conceitos da felicidade, para em seguida explorar a relação entre a felicidade e a adolescência e entre a felicidade e o sucesso, tal como o medo de ser feliz, a ligação que o sentimento possui com a saúde e por fim, uma análise do pessimismo e sofrimento.

2.1. Conceitos da Felicidade

A Felicidade, como sentimento abstrato, não possui apenas uma maneira de apresentar-se, de significar-se e de manifestar-se. As visões que se tem sobre a felicidade e como ela age em relação ao bem-estar geral de um indivíduo são diversas, vindas de diferentes perspectivas, cada qual com seu propósito e modo de análise. Tais conceitos encontram-se expostos no artigo científico “Felicidade Hedónica e Eudaimónica: um estudo com adolescentes”, redigido por Filipa Peixoto Zenhas.

Na psicologia, o estudo da felicidade sempre foi rodeado por complexidade e controvérsia, devido à sua natureza não-consensual no que refere-se a uma definição de como se caracteriza essa emoção. No ano de 2000, a autora relata a publicação do primeiro artigo de um novo domínio da psicologia, a Psicologia Positiva: “Positive Psychology: an Introduction” por Martin Seligman e Mihaly Csikszentmihalyi. O domínio em questão estuda os processos e as condições que contribuem para o desenvolvimento otimista do ser humano.

Na concepção de Aristóteles, “a felicidade é um bem supremo, que seria alcançada por si mesma e não por outra coisa e, uma vez atingida, a pessoa não desejaria nada mais” (Diener, 1993). Em outra linha de pensamento, são ressaltadas as ideias de Mill (1998), Martin (2008) e Emmons (2003), de que a felicidade seria uma consequência do resultado de objetivos, atividades e relações, e não de um investimento nela mesma para ser feliz. Assim, a felicidade seria fruto da realização pessoal vinda de desejos e sonhos futuros.

A autora destaca cinco teorias acadêmicas com base no trabalho de Furham & Chang (2000), a partir das quais a felicidade tem sido abordada: *teorias de atividade*, tratando-se da

interação social, lazer ou outras atividades; *teorias télicas*, onde a felicidade é obtida pelo preenchimento de um estado, objetivo ou necessidade; *teorias de comparação social*, em que ela seria um resultado da comparação entre um padrão e a condição atual; *teorias base-topo*, sendo a felicidade uma soma dos vários momentos prazerosos experienciados e as *teorias topo-base*, em que a felicidade vem da tendência natural de alguém a experienciar as coisas de uma maneira positiva.

Ainda, Seligman (2002), com o posterior avanço de Sirgy e Wu (2009), propôs a existência de três caminhos para obtenção da felicidade: Emoções Positivas e Prazer (vida prazerosa), Envolvimento (envolvimento na vida) e Significado (vida com significado); sendo o quarto critério, Vida Equilibrada, acrescentado depois.

É explorada, então, a perspectiva hedônica da felicidade, derivada do hedonismo. De forma sucinta, diz-se que tal perspectiva revolve ao redor da maximização do prazer e da minimização da dor, e que a felicidade surgiria como uma totalidade dos momentos hedônicos experienciados pela pessoa (PETERSON, PARK & SELIGMAN, 2005).

O bem-estar subjetivo, comumente chamado de felicidade, parte do princípio que cada pessoa tem o direito de decidir se a sua vida é ou não valiosa (Diener, 2000), ou seja, é o estudo daquilo a que as pessoas chamam, de um ponto de vista leigo, de felicidade e satisfação (DIENER, OISHI & LUCAS, 2003). Explica-se que o bem-estar subjetivo abrange as dimensões emocionais, constituída pelo afeto positivo e cognitiva, comumente referido como Satisfação com a Vida.

Os estudos dentro do bem-estar subjetivo se estendem de forma ampla, procurando diversas visões e possibilidades para compreender-se seu funcionamento. São feitas perguntas como “Que tipo de pessoas estão mais predispostas a estar bem ou felizes?”, “Haverá pessoas que possam ser caracterizadas com estando bem ou felizes”, dentre muitas outras. Outros pontos fundamentais nesse estudo são os padrões culturais, expectativas e objetivos e até o dinheiro.

Outra corrente estudada e exposta pela autora no artigo, é a do eudaimonismo. As teorias provenientes do eudaimonismo apontam que a compleição de objetivos e resultados valorizados pelo indivíduo não necessariamente conduzem ao bem-estar. Dentro dessa corrente, cita-se a Teoria da Auto-determinação (Ryan & Deci, 2000); a Teoria do *Flow* (Csikszentmihalyi, 1991) e a Teoria da Expressividade Pessoal (WATERMAN, SCHWARTZ & CONTI, 1993).

Dentro do eudaimonismo, prevalece o conceito do bem-estar psicológico, o qual é elaborado com base nos desafios existenciais da vida e no desenvolvimento humano, relacionando-se com o crescimento e desenvolvimento pessoal, a formação de relações sociais de qualidade e a persecução de objetivos com significado. Existem certos critérios característicos do bem-estar psicológico que são utilizados, sendo: Auto aceitação, Relações Positivas com os outros, Autonomia, Propósito na vida e Crescimento Pessoal.

Assim, é possível compreender que, longe de ser firmada em um só conceito, a felicidade pode ser analisada sob a perspectiva de diferentes correntes e dentro de diferentes esferas de pensamento, o que possibilita a criação de inúmeras teorias sobre o que é e como se constrói a felicidade, o bem-estar (subjetivo e/ou psicológico) e o quão individual realmente é a natureza desse sentimento.

2.2. Felicidade e Adolescência

No Brasil, o Estatuto da Criança e do Adolescente determina que a adolescência é o período que se dá entre os 12 e os 18 anos de idade. Como apresentado no artigo “Felicidade Hedónica e Eudaimónica: um estudo com adolescentes”, de autoria de Filipa Peixoto Zenhas, a relação entre a adolescência e o bem-estar é de suma importância para a evolução do indivíduo prestes a alcançar a fase adulta, e o desenrolar futuro da maturidade.

“Adolescência tem a sua raiz na palavra em latim *adolescere* que significa crescer, desenvolver-se, tornar-se maior” (Bizarro, 1999). Assim, é de forma literal o período em que concretizam-se os ideais, as características comportamentais e o *self*, os quais são instrumentos subjetivos que irão alavancar e solidificar a mentalidade de um sujeito. Isto posto, é realçado no artigo que o desenvolvimento positivo é pertinente em áreas não somente de natureza acadêmica, mas também social e de implicação pessoal.

Para a concretização de tal estudo, foram utilizadas ferramentas qualitativas e quantitativas, acedendo aos componentes deónicos e eudaimónicos da Felicidade. A amostra foi constituída por 216 adolescentes frequentadores do ensino secundário, sendo esses 68,5% (148) do sexo feminino e 31,5% (61) do sexo masculino.

O artigo sumariza que do ponto de vista qualitativo, a visão do que é felicidade para os adolescentes está ligada às dimensões psicológicas, destacando as Emoções/Sentimentos,

Satisfação/Realização e Harmonia/Equilíbrio, com um enfoque nas Relações Interpessoais, Vida em Geral e Família. Já os resultados obtidos por um método quantitativo possibilitaram a percepção de que os conceitos de felicidade, significado e satisfação são complementares, embora diferenciados, para o bem-estar.

São destacadas as diversas concepções aplicadas sobre o bem-estar e como ele se comporta, sendo retomada a Ética Nicomáquea, na qual Aristóteles afirmava ser inviável o sentimento de felicidade experienciado nos adolescentes e crianças, pois apenas através dos exercícios das virtudes, que aconteciam durante a idade adulta, tal estado poderia ser alcançado. Ademais, bem-estar, quando estabelecido com base num modelo psicopatológico médico se definiria pela ausência de sintomas.

“Contudo, pouca investigação existia no sentido de perceber de que modo as crianças e os adolescentes se tornam, por exemplo, socialmente competentes motivados e dirigidos, visando um desenvolvimento psicológico positivo (Larson, 2000; Lerner, Almergi, Theokas & Lerner, 2005; Park, 2004b)”, tal que dentre os objetivos gerais do estudo está a exploração das concepções de felicidade dos adolescentes, as coisas mais significativas em suas vidas e o porquê de serem significativas e, por fim, perceber a relevância e papel atribuídos aos vários componentes do bem-estar.

Por ser uma fase desenvolvimental, a adolescência possui transições dramáticas e transversais a todos os domínios do desenvolvimento (social, emocional, físico, cognitivo), a autora afirma. “A crescente autonomização e independência, as relações interpessoais, a adaptação às mudanças físicas e psicológicas, a vida escolar, a expressão emocional e mudanças cognitivas e sociocognitivas são questões muito significativas e com impacto na vida dos adolescentes (BIZARRO, 1999; HARTER, 1999)”. “Pela complexidade destas transições, os adolescentes podem estar sujeitos a uma certa vulnerabilidade, que confere ameaça significativa, associada aos processos de autodescoberta e independência (ANTARAMIAN 2008)”.

Hipotetiza-se que a felicidade durante esta fase pode não ser estável devido a sua própria natureza turbulenta, complexa e relativa às suas condições de vida. Alguns resultados como o aborrecimento é reportado e refletem, por sua vez, carências a nível do desenvolvimento positivo. “Nesse período, a estrutura do *self* ainda não está organizada de uma forma coerente nem a representação do *self* é internamente consistente (HARTER, 1999)”.

Tratando-se do âmbito familiar, os estudos demonstram que os adolescentes que experienciam menos satisfação com a vida tendem a experienciar mais discórdia com os pais e elevado stress relacionado com a família. Assim, o estudo indica que o envolvimento parental, o estilo de parentalidade e o apoio parental social são importantes prenunciadores da satisfação com a vida e do bem-estar subjetivo e psicológico. Simultaneamente, o envolvimento dos adolescentes com os amigos vai sendo cada vez mais importante, sendo que “a socialização com esses torna-se uma das atividades mais propícias a conferir afetividade positiva” (CSIKSZENTMIHALY & HUNTER, 2003).

Por fim, relaciona-se o bem-estar psicológico dos adolescentes com diversos fatores, como o relacionamento dos pais, a dinâmica familiar e o nível socioeconômico. Referindo-se a afetividade, por exemplo, é citado o estudo realizado por Csikszentmihaly & Hunter (2003), o qual mostrou que adolescentes vindos de famílias com nível econômico mais baixo experienciam maior afeto positivo do que os adolescentes de classes sociais mais elevadas.

O estudo reúne diversas informações essenciais para o contínuo progresso das pesquisas relacionadas a felicidade e o bem-estar, os quais, como citado pela própria autora, são escassos para a população adulta e ainda mais na população adolescente. A temática do estudo sendo, não uma instrução de reprodução do sentimento felicidade, mas sim a compreensão de seu significado, uma ampla exploração das múltiplas facetas que constituem o bem-estar.

2.3. Felicidade e Sucesso

A relação entre sucesso e felicidade vem sendo amplamente pautada devido ao panorama social atual de necessidade que os indivíduos demonstram de ascender socialmente. Analisa-se que as pessoas apresentam uma mentalidade errônea quando se trata da ordem os fatores “Sucesso” e “Felicidade”. A esmagadora maioria entende que o sucesso antecede a felicidade, ou seja, que somente serão felizes quando atingirem uma meta. Entretanto, em conformidade com o autor Shawn Achor que escreveu o livro “O jeito Harvard de ser feliz”, o qual é a base de todas as informações contidas nesse texto, a felicidade não devia estabelecer-se como consequência do sucesso, e sim como uma ferramenta para se chegar a ele, visto que o cérebro possui maior eficiência em um contexto positivo e feliz. Portanto, aqueles que exercitam o otimismo e se permitem ter momentos de socialização e lazer estimulam a produtividade e a criatividade; chegando, assim, ao sucesso.

O escritor compreende que o fato de os indivíduos em geral se equivocarem na forma como enxergam a ligação entre felicidade e sucesso está atrelada a alguns fatores como, por exemplo, a mídia, a qual auxilia a negatar cada vez mais a sociedade por meio da propagação apenas de tragédias e desastres. Contudo, em relação aos jovens, a ideia de que a felicidade pospõe-se ao sucesso é arquitetada regularmente pelas instituições educacionais, seja escola, seja universidade.

Há cinquenta anos, a idade considerada média para o desenvolvimento de um quadro depressivo era de 29,5 anos, na atualidade a idade média é de 14,5 anos. Esse dado apresenta como justificativa a realidade de que colégios e faculdades implantam definições distorcidas de felicidade em seus estudantes, estes apenas serão felizes, excelentes e terão êxito quando forem aprovados em provas. Essa formulação de felicidade dispõe como consequência o fato de que os alunos nunca encontrarão o real sentido dela, além de se apresentarem sobrecarregados e adotarem para si a necessidade de excelência, e quando falham, muitos isolam-se de seu ciclo social, passam a alimentar-se de uma maneira menos nutritiva, desenvolvem ansiedade e depressão, e em casos mais graves, cometem suicídio.

Portanto, depreende-se que a construção de uma sociedade cada vez mais negativa, e ambientes educacionais exigentes ao extremo e que instituem contextos equivocados de felicidade, contribuem para a desorientação da relação entre felicidade e sucesso, o que, por conseguinte, eleva os índices de quadros depressivos e de ansiedade os quais devem ser combatidos com momentos de lazer e socialização.

2.4. O medo de ser feliz

Em seu artigo, a autora Daniela Areias Pacheco apresenta “A Versão Portuguesa da escala do medo da felicidade”. Em geral, são demonstradas informações a respeito das características dos estudantes que realizaram a pesquisa, análises e discussões que foram realizadas sobre o resultado, mostrando visões quantitativas e qualitativas. Além disso, a autora também retratou o contexto em que nós vivemos referente à felicidade, as divergências que existem em relação a sua definição e como o conceito de felicidade se conecta a muitos outros aspectos da vida moderna. O artigo também demonstra como as diversas regiões do globo lidam com felicidade de uma maneira diferente, baseada em suas respectivas culturas e conceitos pré-estabelecidos. Com base nessas informações, foi concluído que a escala do medo

da felicidade é um meio válido e preciso para medir o medo da felicidade, e os resultados poderão ser utilizados para análises psicológicas, agregando-se a múltiplos estudos sobre a mente e o comportamento do ser humano dentro da sociedade.

De início, é necessário o entendimento sobre o que é a felicidade. Segundo o artigo, existem diversos significados para o termo “felicidade”. “A felicidade é majoritariamente vista como um estado psicológico em que as emoções e sentimentos positivos prevalecem sobre os negativos” (Carr, 2004; Diener, Sandvik & Pavot, 1991; Gruber, Mauss & Tamir, 2011; Lyubomirsky et al., 2005), apresenta-se como um dos conceitos citados, e diga-se de passagem, é o conceito mais conhecido e utilizado pela massa. Porém, o artigo aborda outras ideias, como “uma sensação fugaz e, quando intensa, transitória” (Morris, 2006) e também “a experiência de um estado de baixa excitação, como a calma, a conexão e harmonia interpessoal” (UCHIDA & OGIHARA, 2012). Complementa ainda com duas outras vertentes da felicidade, o “hedonismo” e o eudemonismo”. O hedonismo é a busca e a satisfação do prazer pessoal (ANIC & TONCIC, 2013; CARR, 2004; DE VOS, 2012;). O eudemonismo dizia que verdadeira felicidade se encontra na virtuosidade da vida, cujo objetivo é a realização do potencial máximo humano (CARR, 2004; DE VOS, 2012).

Ademais, o artigo complementa com a ideia de que cada região do mundo acredita em diferentes ideias sobre felicidade, tendo como exemplo os EUA, no qual, após a declaração da independência em 1776, a felicidade foi decretada como direito de todo cidadão americano. Em geral, o mundo ocidental considera a felicidade um dos valores mais importantes para um sujeito, e complementou que os indivíduos do ocidente são mais felizes, mais extrovertidos, otimistas e com maior autoestima (Carr, 2004), diferentemente da parte oriental do globo, sobre a qual o artigo afirma ter outra perspectiva da felicidade, e que a maneira de alcançá-la é através de realizar seus deveres sociais, resolver problemas interpessoais, e colaborar para que o ambiente a sua volta sintasse bem e desenvolvido.

Segundo Joshanloo, 2013, o medo da felicidade pode ser conceituado como “a crença de que a felicidade tem consequências desagradáveis e deve ser evitada em alguns contextos. Esse conceito surgiu a partir da constatação de que indivíduos de diferentes culturas podem desvalorizar a felicidade, ou mesmo serem aversivos a mesma. As motivações do porquê das pessoas terem esse receio são diversas, mas, em geral, acredita-se que ser muito feliz atrai energias e acontecimentos negativos. O artigo também ressalta que, no mundo oriental, o medo da felicidade é muito mais presente comparado ao mundo ocidental, mesmo que o fenômeno ainda encontre-se presente ao lado oeste do globo.

Sabendo a definição de felicidade e do medo da felicidade, é importante compreender o que esses dois valores são capazes de mudar na vida dos indivíduos. Partindo do lado positivo, as pessoas felizes são mais satisfeitas (Diener & Dean, 2007) e bem sucedidas em diversos domínios da vida (Lyubomirsky et al., 2005), valorizando os objetivos de vida intrínsecos (Anić & Tončić, 2013), apresentando mais características positivas e experienciando mais emoções positivas do que negativas (DIENER & DEAN, 2007; LYUBOMERSKY et al, 2005;). O artigo também comenta que esses são mais capacitados de reagir positivamente e adaptativamente à emoções e momentos negativos, ou seja, a felicidade torna os indivíduos resilientes.

Por outra perspectiva, o medo da felicidade pode ter efeito diferente no indivíduo. Ao evitarem emoções positivas devido ao medo, os indivíduos indicavam uma tendência a reduzir os níveis de afeto positivo, mesmo tendo capacidade de experienciar essas emoções (GILBERT, 2012). O medo da felicidade pode desencadear outro fenômeno, como o da “Fragilidade da Felicidade”, que é a crença de que os sentimentos de felicidade são instáveis e rapidamente diminuem, sendo substituídos por estados ou sentimentos menos favoráveis.

Na pesquisa de campo realizada pela Universidade de Lisboa, foram selecionados 325 estudantes universitários, de faixa etária de 18 a 54 anos. A partir desses testes, foram feitas algumas conclusões, entre elas, não foram encontradas diferenças significativas de acordo com sexo, mas sim com o momento amoroso dos estudantes. Os participantes que estavam em uma relação amorosa apresentaram menos medo da felicidade se comparados aos que se encontravam solteiros. Também foi percebida a relação negativa do medo da felicidade com a idade dos participantes.

Depois de obterem os resultados, os pesquisadores realizaram uma comparação com as seguintes escalas: Escala de Satisfação Temporal com a Vida (Crespo, 2009; versão original de Pavot, Diener & Suh, 1998), Escala do Afeto Positivo e Negativo (Watson & Clark, 1994; versão portuguesa de Galinha & Pais-Ribeiro, 2005) e a Escala da Esperança (Synder et al., 1991; versão portuguesa de Ribeiro et al., 2006). A partir das comparações, também foi concluído que o medo da felicidade tem correlação negativa com a satisfação da vida, ao afeto positivo e a esperança. Porém, este medo tem relação positiva e moderada com o afeto negativo. Por fim, foi percebido que o medo da felicidade não tem uma correlação significativa com a idade dos estudantes.

Este estudo permitiu que a versão portuguesa da Escala do Medo da Felicidade fosse validada e considerada fiável e verificada. Os resultados revelaram a exímia qualidade da

escala, e a partir disso, diversas outras ideias a respeito da felicidade e tudo que esse valor pode trazer ao indivíduo. Felicidade é uma ideia extremamente utópica e rasa para a maioria das pessoas, mas com esse estudo, é provado que felicidade vai além de um sentimento alegre e passageiro. Graças a validação da escala, outras portas serão abertas no ramo da psicologia para o estudo da mente humana e como a felicidade pode mudar nosso comportamento e ideias. Como dito por Albert Camus no século XX, “O que é a felicidade além da simples harmonia entre o homem e a vida que ele leva?”

2.5. Felicidade e Saúde

A saúde é um fator primordial para dispor-se de um adequado padrão de vida, tanto em questões biológicas quanto sociais. Tal envolvimento do social com biológico se dá ao fato de “saúde não ser apenas a ausência de doença, mas sim o estado completo de bem estar físico, mental e social” de acordo com a Organização Mundial da Saúde (WHO,1993). Dessarte segundo o artigo saúde e felicidade, base das informações deste texto, elaborado por Simões, Gaspar de Matos e Foguet, é necessário variados fatores para ter posse de uma saúde adequada.

Os fatores de uma vida saudável são fundamentados pelo estudo da Organização Mundial da Saúde, o qual se obteve uma amostra de 135 escolas, havendo um total de 7331 alunos para concretização do estudo. Diante da análise, é fundamentando como necessário para o indivíduo uma boa alimentação, prática de atividades físicas, ausência de comportamentos de risco (consumo de substâncias ilícitas), competências sociais, satisfação com o corpo e com a vida, bom padrão econômico e a felicidade. Estes resultados são sustentados em adolescentes, os quais apresentam elevadas particularidades nessa etapa da vida.

Os autores caracterizam a adolescência como um período no qual se designa a ascensão da saúde, tendo em vista uma menor vulnerabilidade a doenças. Porém, segundo Anderson (2012) “o adolescente se encontra em um mundo marcado por ambiguidades, instabilidades e contradições”, resultando na adolescência ser um período nocivo à saúde (McManus, 2002) devido à grande exposição a riscos de vida, originados de fatores sociais, envolvimento e comportamentais (DICLEMENTE et al., 1996; IGRA & IRWIN, 1996). Diante da ótica dos autores, muitas escolhas são feitas nesse período, o que pode resultar em uma sobrecarga física e mental do adolescente.

Diante de tais definições sobre saúde, é evidenciado pelos autores que saúde e felicidade encontram-se associados, evidência composta pela OMS, a qual afirma que felicidade e bem estar são um dos fatores necessários para saúde plena. “O bem-estar subjetivo ou felicidade é entendido, por uma grande parte dos investigadores da área, como uma combinação do humor positivo, ausência de humores negativos, como a ansiedade e a depressão, e a satisfação com a vida” (ARGYLE, 1997; FERREIRA & SIMÕES, 1999). Tais variáveis compõem a definição de felicidade a fim de relacioná-la com saúde para orientação de manter um equilíbrio entre as duas variáveis.

As consequências da relação entre saúde e felicidade são de maior evidência na adolescência, uma vez que para se ter felicidade plena, segundo o estudo da OMS e o levantamento de dados do artigo, é necessário boas relações com familiares, amigos, escola, colegas, ausência de sintomas psicológicos degradantes (nervosismo, sentir-se deprimido), bom padrão econômico, satisfação com a vida e uma boa saúde. Estes fatores com sua maioria sociais, são de grande impacto no período da adolescência visto que “A qualidade de relações sociais dos adolescentes são decisivas para formação de sua identidade” (Brito, 2000), assim más relações trazem consequências negativas para toda formação do adolescente, o ausentando dos fatores de saúde e felicidade.

Segundo o artigo Ansiedade e Depressão na Adolescência, de Isabel Brito “o adolescente sente-se ameaçado pelas grandes alterações que lhe acontecem, havendo receios em relação às suas competências sociais, escolares e relações com amigos e pais” o que pode levar a doenças mentais com ansiedade e depressão, estas provocantes da ausência de saúde e felicidade.

De acordo com a OMS metade dos problemas mentais começa aos 14 anos. Em conformidade com o artigo de Isabel Brito a “ansiedade e depressão pode interferir na aprendizagem, relações sociais, inserção escolar e conduzir ao isolamento do adolescente”, tendo essas característica com a ausência de humores positivos. Em conclusão, torna-se à mostra relação direta entre felicidade e saúde com a formação de medicamentos inibidores seletivos da receptação da serotonina (hormônio responsável pela felicidade no cérebro), sendo estes a sertralina ou paroxetina.

2.6. Pessimismo e sofrimento

Durante o estudo do sentimento felicidade, verificou-se que este influencia diretamente a maneira que o pensamento diário se estrutura. Visto isso, é imprescindível que seja analisada outra vertente atuante na forma de reflexão e ação do dia a dia, o pessimismo. Para que o entendimento de tal maneira de guiar a mente seja completo, devem ser analisados dois pontos de vista: aquele que o coloca como algo prejudicial e aquele que o interpreta como parte do processo para o alcance da felicidade almejada, podendo ou não ter como estágio o sofrimento.

O estudo “Optimism is associated with exceptional longevity in 2 epidemiologic cohorts of men and women” (Otimismo está associado a uma longevidade excepcional em 2 coortes epidemiológicos de homens e mulheres) expos, utilizando como mecanismo o teste Orientação à Vida - Revisado no NHS e a Escala Revisada de Otimismo - Pessimismo, do Minnesota Multifasic Personality Inventory-2 no NAS, que homens e mulheres com predominância de pensamentos positivos tendem a viver mais e melhor: “[...]o otimismo está especificamente relacionado a uma vida útil de 11 a 15% mais longa, em média, e a maiores chances de alcançar uma "longevidade excepcional", ou seja, viver até os 85 anos de idade ou mais.”. A investigação analisou não só fatores biomédicos (como variantes genéticas), mas também fatores não-genéticos, como o otimismo, oposto ao pessimismo genuíno, que é capaz de reduzir o risco de desenvolvimento de doenças crônicas, envelhecimento e mortalidade prematura.

Ademais, o artigo revela que “[...]o otimismo contribui diretamente para a maneira como as metas são traduzidas em comportamentos.”, ou seja, torna acessíveis os objetivos pré-formulados, o que proporcionaria bem-estar. Tais ideias relacionam-se diretamente ao princípio de Mill (1989), no qual a felicidade apresenta-se como consequência direta do investimento em objetivos, metas (ZENHAS, 2012). Dessa maneira, analisa-se que, nesse contexto, o pessimismo é, de certa forma, empecilho para o alcance da satisfação e felicidade.

Em contrapartida, o estudo “Sofrimento como consequência primária do viver: apontamentos sobre o pessimismo de Schopenhauer a partir de Maslow”, de Jonas Muriel Backendorf, mostra que, aos olhos de Schopenhauer, a principal responsável pela regência do viver é a vontade, caracterizada pelo desejar constante e cego que dita o rumo dos humanos: ao alcançar-se um objetivo, a vontade desperta nova meta. Tal anseio é, conforme o filósofo, gerador de constantes dores e frustrações, análise que o qualifica como um pensador pessimista.

A fim de exemplificar como se dá o ciclo do pensamento humano, o filósofo conclui que todo indivíduo oscila constantemente entre a dor e o tédio: a dor do querer e o tédio do alcançar (SCHOPENHAUER, 2005, p. 402). A dor, por sua vez, é tida como a essência da vida;

e a felicidade e satisfação “[...] não são mais do que manifestações secundárias, cujo verdadeiro estatuto é o da ilusão, geradas pelo passageiro silenciamento ou fuga daquela essência.” (BACKENDORF, 2019, p.64). As seguintes falas de Schopenhauer, retiradas do artigo de Backendorf, exemplificam claramente os conceitos apresentados:

Querer e esforçar-se são sua [do ser humano] única essência, comparável a uma **sede insaciável**. A base de todo querer, entretanto, é necessidade, carência, logo, **sofrimento**, ao qual conseqüentemente o homem está destinado originariamente pelo seu ser. (SCHOPENHAUER, 2005, p. 401-grifos próprios)

O desejo, por sua própria natureza, é dor; já **a satisfação logo provoca saciedade**: o fim fora apenas aparente: a posse elimina a excitação, porém o desejo, a necessidade aparece em nova figura; quando não, segue-se o langor, o vazio, o **tédio**, contra os quais a luta é tão atormentadora quanto contra a necessidade. (IBID., p. 404 – grifos próprios)

Maslow, entretanto, contrapõe Schopenhauer dizendo que, ao seu ver, a carência e consequente busca por algo não é sinônimo de sofrimento, mas sim parte do esforço por um retorno positivo, como a satisfação e felicidade. Enquadrar tal satisfação como mera ingenuidade, assim como teses de Schopenhauer revelam, “[...] seria incorrer no erro de sugerir que nossa inteligência superficial poderia saber mais a respeito daquilo que é significativo do que as prescrições que a própria natureza, anterior a nós em termos evolutivos, inscreveu em nosso organismo.” (BACKENDORF, 2019, p.73).

Portanto, é indiscutível que, ao ser alcançado um objetivo, outro será imediatamente formulado (como prega a Vontade de Schopenhauer), porém Maslow interpreta tal normalidade como uma “elevação de status”, que faz com que o indivíduo queira experimentar mais e mais da sensação de se alcançar um estágio feliz (BACKENDORF, 2019, p.74).

3. METODOLOGIA

3.1. Classificação da Pesquisa

No que diz respeito à classificação do estudo, admite-se que este foi enquadrado em critérios de análise de acordo com sua parte prática e teórica. Para isso, foram analisados seus

objetivos, método de coleta e interpretação de dados e propostas de aplicação ativa dos conceitos a respeito da felicidade que nele encontram-se em pauta.

Acerca dos objetivos do artigo, reitera-se que este visa à busca por maior conhecimento sobre o assunto através de pesquisas bibliográficas, aplicação de pesquisas de campo e o desenvolvimento de uma roda de conversa. Com isso, a pesquisa é tida como exploratória, a qual é exemplificada no artigo “Como classificar as pesquisas”, por Antônio Carlos Gil: “[...] envolvem: (a) levantamento bibliográfico; (b) entrevistas com pessoas que tiveram experiências práticas com o problema pesquisado; e (c) análise de exemplos que ‘estimulem a compreensão’ (SELLTIZ et al., 1967, p.63)”. O estudo de Gil, além disso, reforça a ideia de que o propósito de tal é “proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a constituir hipóteses.”.

Como etapa da metodologia ativa, o grupo desenvolveu uma roda de conversa envolvendo alunos do Ensino Médio, os quais colaboraram para a coleta de visões pessoais sobre o sentimento estudado através de questionários anônimos. De acordo com tal característica do trabalho, este é, portanto, classificado, quanto à sua natureza, como uma pesquisa aplicada. Conforme Denise Tolfo Silveira e Fernanda Peixoto Córdova (2009, p. 31), autoras do livro “Métodos de Pesquisa”, o objetivo desta abordagem é desenvolver conhecimentos para a aplicação prática destes, voltando-se à solução de problemas específicos. Para isso, verdades e interesses locais são envolvidos.

Tendo em vista a preparação teórica e prática do artigo que desencadeou a iniciativa de investigar o público por meio de questionários, o presente trabalho se trata de uma pesquisa de campo. Além de apenas investigar, os autores se propuseram a analisar e discutir os dados coletados de maneira profunda e minuciosa, o que reforça a classificação do estudo. Tais ideias classificatórias estão presentes no livro “Metodologia Científica na Era Digital”, de João Mattar.

Com os questionários anônimos aplicados como importante fonte de informações, foram concebidos ao grupo dados numéricos e conceituais. Portanto, com duas categorias de dados em análise, a pesquisa adquire caráter quali-quantitativo. Qualitativa pois “[...]se preocupa [...] com o aprofundamento da compreensão de um grupo social, de uma organização, etc.” e quantitativa “[...]pois os resultados da pesquisa quantitativa podem ser quantificados.”. Ambas as definições estão em conformidade com o livro “Métodos de Pesquisa”, de autoria de Denise Tolfo Silveira e Fernanda Peixoto Córdova (2009, p. 31).

3.2. Classificação da Amostra

Em conformidade com autor Shawn Achor (2010) e suas pesquisas, a idade contemporânea para que adolescentes sintam-se infelizes e desenvolvam problemas psicológicos como depressão e ansiedade vem diminuindo ao longo das décadas, e acredita-se que este dado tenha forte conexão com ambientes educacionais. Portanto, ponderando que os autores deste trabalho vivenciam um panorama jovial e ainda observando que determinadas séries estão mais propensas a sofrerem com esses impasses psicológicos devido à proximidade com o vestibular, decidiu-se investigar as distintas reflexões sobre felicidade de adolescentes do 9º ano do Ensino Fundamental ao 3º ano do Ensino Médio de uma instituição educacional privada da cidade de Guaratinguetá- SP.

3.3. INSTRUMENTOS

3.3.1. Questionário Quantitativo

Para a coleta de dados deste trabalho, um dos questionários utilizados, de forma anônima e digital, foi desenvolvido por Pacheco, Crespo, Teixeira e Narciso (2016) na Universidade de Lisboa. Este foi aplicado em turmas do nono ano do Ensino Fundamental até o terceiro ano do Ensino Médio de uma instituição estudantil privada de Guaratinguetá, gerando um total de 254 respostas para a análise. Estabelece-se como intuito deste questionário a deposição da opinião dos alunos e uma reflexão por autoria destes, voltadas para o medo de ser feliz. O instrumento apresenta cinco perguntas, para as quais os estudantes devem exibir respostas que demonstrem o nível de concordância que apresentam em relação a aquelas por meio de uma escala entre discordo fortemente até concordo fortemente. Segundo o autor Parasuman (1991), o uso de questionários demonstra-se expressivamente importante, já que podem ser definidos como um conjunto de perguntas feito para a obtenção de dados, com o intuito de se atingir os objetivos do projeto.

3.3.2. Questionário Qualitativo

Foi aplicado um segundo questionário para uma coleta de dados específica, por meio online e desenvolvido pelos próprios autores do trabalho. Este foi aplicado aos alunos do 3º ano do Ensino Médio de um colégio particular. O questionário visa como objetivo central entender, por meio de perguntas dissertativas, a visão dos adolescentes sobre o conceito de felicidade, quais suas próprias definições sobre tal conceito e a concepção deles sobre jargões de afeito que pautam a questão da felicidade. Tais questionamentos pautados serão: “Diga o que é felicidade para você”; “Comente sua opinião em relação a essa frase: "Dinheiro não compra felicidade"”; “Para você, qual é o significado dessa frase: "Aquele que nunca viu a tristeza, nunca reconhecerá a alegria"”; “Explique sua opinião em relação a essa frase: "Não existe um caminho para a felicidade. A felicidade é o caminho"”; “Na sua opinião, qual é o significado dessa frase: "Tudo que é bom dura pouco"” e “O que esta frase significa pra você: "Felicidade está onde cada um a põe””.

3.3.3. Roda de Conversa

A realização de uma forma de intervenção prática, visto que a pesquisa se trata de um assunto psicológico, estritamente pessoal e repleto de variáveis, é inverossímil. Logo, a maneira optada para que se possa discutir a respeito das ideias que cada participante tenha a respeito da felicidade foi realizar uma roda de conversa. Primeiramente, esclarece-se alguns termos: uma roda de conversa consiste na criação de espaços de diálogo, em que os participantes se expressam e escutam diferentes ideias e sentimentos a respeito de um tópico em comum, sendo esta a proposta. Esta será realizada com alunos do Ensino Médio de um colégio particular, e deverá ser feita por meio de plataformas digitais. Por fim, clarifica-se que o intuito da roda é promover um debate sobre os diferentes conceitos de felicidade de cada indivíduo, deixando à mostra suas diferenças e semelhanças e provocar reflexões.

3.3.4. Página no *Instagram*

Como instrumento de análise e divulgação, foi criada uma página na rede social *Instagram*, com o nome de “TCC Felicidade”, essa a qual apresenta adolescentes como público

alvo. O objetivo da página é estimular o público a refletir sobre pautas que foram estudadas ao longo do trabalho, a fim de impactar o pensamento diário dos adolescentes e gerar uma reflexão sobre a felicidade e seus diferentes conceitos.

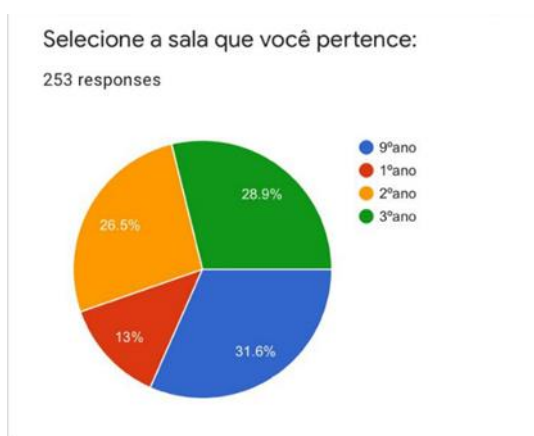
4. ANÁLISE DE DADOS

Esta seção contém a apresentação e discussão dos dados obtidos. Destaca-se que os resultados cabem única e exclusivamente a nossa pesquisa, não podendo compreender todo o universo acadêmico.

4.1. Análise do questionário qualitativo aplicado na amostra de alunos da escola particular de Guaratinguetá-SP

Foi aplicado um questionário por meio anônimo e virtual para 253 alunos do 9º ano do Ensino Fundamental ao 3º ano do Ensino Médio de uma escola privada de Guaratinguetá-SP, sendo 116 alunos do sexo masculino, 113 do sexo feminino, e 4 os quais preferiram não se identificar. Dos alunos participantes, 80 pertenciam ao 9º ano do Ensino Fundamental, e dentro do Ensino Médio, 33 pertenciam ao 1º ano, 67 pertenciam ao 2º ano e 74 pertenciam ao 3º ano, como indica o gráfico 1.

Gráfico 1 – Divisão dos alunos da amostra

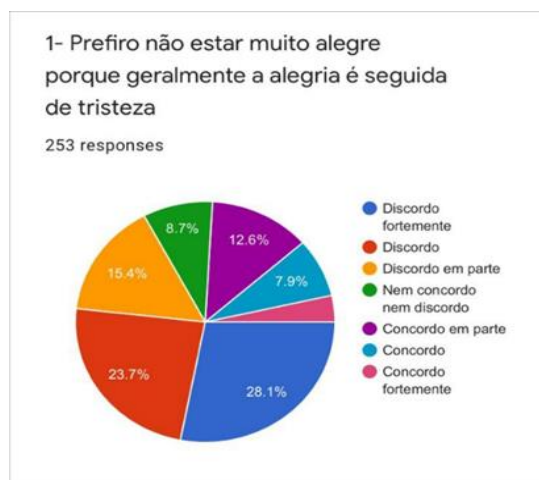


FONTE: Autoria própria

A seguir, os alunos deveriam responder as perguntas assinalando a alternativa que fosse correspondente ao seu pensamento sobre o questionamento proposto. Em relação ao gráfico 2,

que apresenta as respostas referentes a afirmação “Prefiro não estar muito alegre porque geralmente a alegria é seguida de tristeza”, é possível concluir que mais da metade dos alunos (67,2%) não concordam com a afirmativa, enquanto 24,1% concordam. Ou seja, a maioria dos alunos não se preocupa em estar feliz, pois prefere aproveitar o momento para depois se conscientizar de possíveis consequências, como a tristeza.

Gráfico 2- Respostas da primeira etapa do questionário



FONTE: Autoria Própria

O gráfico 3 apresenta as respostas dos alunos a partir da afirmação “Acredito que quanto mais alegre e feliz eu estou, mais devo esperar que coisas más aconteçam na minha vida.” Ao observar as respostas, nota-se que grande parte dos alunos participantes do questionário acredita que não necessariamente devem acontecer coisas ruins após um período de felicidade em suas vidas.

Gráfico 3 – Respostas da segunda etapa do questionário



FONTE: Autoria Própria

As respostas que dizem respeito a afirmação “Os desastres vem, geralmente, depois de momentos de sorte”, expostas no gráfico 4, demonstraram que parte das pessoas discordam com o fato de desastres estarem entrelaçados a momentos de sorte. Contudo, há uma boa quantia de alunos que se posicionam de uma forma mais neutra sem concordar nem discordar por completo.

Gráfico 4 – Respostas da terceira etapa do questionário



FONTE: Autoria Própria

Os dados resultantes das respostas da afirmação “Estar muito alegre faz com que aconteçam coisas más” (gráfico 5), permitem concluir que 2/3 dos alunos participantes desse questionário acreditam que não há, necessariamente, correlação existente entre os sentimentos de alegria e ações negativas que podem surgir em meio a um período de alegria ou bem estar.

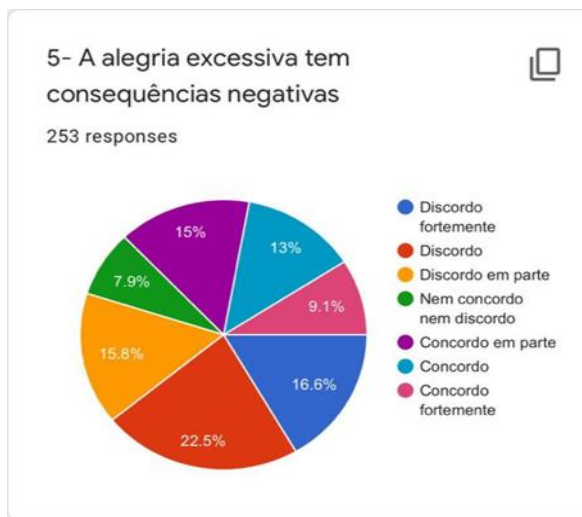
Gráfico 5 – Respostas da quinta etapa do questionário



FONTE: Autoria Própria

O gráfico 6, contendo as respostas sobre a afirmação “A alegria excessiva tem consequências negativas”, apresenta-se homogêneo, e, com isso, observa-se que não houve um consenso entre os alunos, sendo 39,1% com uma posição de discordância, 22,1% de concordância, e 38,8% em um campo de opinião mais neutro.

Gráfico 6 – Respostas da quinta etapa do questionário



FONTE: Autoria Própria

Assim como na análise acima, no artigo “Versão portuguesa da escala do medo da felicidade: primeiros estudos psicométricos” faz-se o uso da Escala do Medo da Felicidade como prova concreta dentro do trabalho. Contudo, esta foi interpretada e relacionada de maneiras diferentes dentro dos dois trabalhos. No português, foi usada como base para a análise dois grupos principais: estudantes universitários que estavam em um relacionamento e aqueles que não estavam.

Com base nestes puderam concluir que aqueles estudantes detentores de relações românticas têm um maior grau de felicidade, bem-estar e satisfação com a vida, e que o medo de ser feliz estava altamente associado aqueles participantes que apresentavam níveis mais baixos de satisfação com a vida e maiores quantidades de afeto negativo, fazendo com que estes, na maioria das vezes, experimentassem emoções e sentimentos negativos e neutros, dando a entender que a felicidade não é positiva, e desenvolvendo uma maior dificuldade em desfrutar o bem estar em certos acontecimentos de sua vida.

Em consonância, ambas as análises confirmam que adolescentes e jovens adultos apresentam maiores níveis de afeto negativo do que adultos mais velhos e idosos, que acabam apresentando uma evolução na percepção e controle de seus sentimentos. Em meio ao que foi

dito, pode-se dizer que pessoas numa faixa etária de 15 a 26 apresentam uma maior negatividade em relação a vida, fato que está fortemente ligado as diversas mudanças as quais são postas perante a eles, além de uma vasta pressão em relação a faculdade, trabalho, carreira, profissão, vida morosa e todo tipo de novas experiências que orbitam sobre um jovem nessa época. Tais fatos ocasionam um certo bloqueio em relação a felicidade e uma maior insatisfação com a vida, o que pode vir a mudar com os passar dos anos, pois o jovem evolui e passa a ter outras percepções do mundo e do que realmente seria a felicidade.

4.2. Análise do questionário qualitativo aplicado na amostra de alunos de uma escola particular de Guaratinguetá-SP

Foi aplicado um segundo questionário, anônimo e por meio digital, em uma amostra de 24 alunos do 3º ano do Ensino Médio de uma escola particular em Guaratinguetá-SP. Foram respondidas sete perguntas referentes ao seus ideais de felicidade e interpretações de noções comuns do mesmo sentimento. Os alunos foram numerados, para possibilitar uma maior organização dos dados e para que as respostas pudessem ser interpretadas individualmente e comparadas.

A Tabela 1 apresenta as respostas referentes à primeira pergunta do questionário, “Primeiramente, diga o que é felicidade para você”? As respostas obtidas foram bastante variadas, porém, ao observar alguns pontos semelhantes em diversas delas, foram criadas algumas categorias para que pudessemos encaixar ao que era relacionado o seu conceito e enxergar as principais semelhanças e diferenças entre as respostas.

Houveram três principais pontos aos quais a felicidade foi relacionada, como mostra a Tabela 1: a ideia de que ela é originada do sentimento de bem-estar consigo mesmo, de que ela se manifesta em momentos de harmonia e realização e que a felicidade está ligada também à outras pessoas, como observa-se na frase formulada por dois alunos da amostra “É poder estar com quem eu amo, atingir minhas metas e ver outras pessoas felizes” (Masculino 2, tabela 1), ou também em “Felicidade pra mim é quando algo acontece de bom na sua vida, você se sente mais contente, em momentos com amigos, família e etc.” (Feminino 4, tabela 1).

Além disso, a tabela aponta também que os participantes também a relacionaram a realização de objetivos ou simplesmente como uma meta a ser alcançada, descrita apenas como “Um objetivo” (Masculino 6, tabela 1). A felicidade foi dada como um sentimento subjetivo, e

ainda definida como a ausência de problemas. “É deitar a cabeça no travesseiro sem preocupação” (Masculino 12, tabela 1).

Analizou-se, após ler as inúmeras respostas e a maneira como cada uma delas foi redigida, na tentativa de explicar algo tão subjetivo como uma emoção, que a felicidade é, acima de tudo, pessoal e única, em concordância com a fala de Clóvis de Barros Filho: “Felicidade tem valor desvinculado. Incondicionado. Independente. Em si mesmo. Por isso, talvez, todos a busquemos” (2019).

TABELA 1: Resposta dos alunos do 3º ano do Ensino Médio à pergunta “Primeiramente, diga o que é felicidade para você”

Masculino 1	Objetivo
Masculino 2	É poder estar com quem eu amo, atingir minhas metas e ver outras pessoas felizes
Feminino 1	É a sensação de alívio e paz
Masculino 3	Felicidade é o modo de como nos sentimos em relação a nós mesmos e ao outro.
Feminino 2	É quando você se sente bem consigo mesma e com as coisas ao seu redor
Feminino 3	Sentimento de liberdade, se sentir completo, mesmo que não perceba.
Masculino 4	Ter liberdade, sucesso e pessoas em quem confiar
Feminino 4	Felicidade pra mim é quando algo acontece de bom na sua vida, você se sente mais contente, em momentos com amigos, família e etc.
Feminino 5	Um estado de consciência que aparece quando sentimos, de certa forma, satisfação com algo
Masculino 5	Espírito de estado em que tudo ao seu redor está em harmonia com você e tudo que você julga bom
Masculino 6	Um objetivo
Feminino 6	Um sentimento vindo de algo não material
Masculino 7	Felicidade é no final do dia pensar que ele valeu a pena
Feminino 7	São momentos que devem ser recordados, pois trazem boas lembranças. Além de ser um estado emocional, que a pessoa se sente realizada com as conquistas pessoais ou familiares, podendo ser considerado como falta de problemas.
Feminino 8	Pequenos momentos. Pessoas. Lugares. Parte do caminho.

Masculino 8	É um estado emocional em determinadas circunstancias
Feminino 9	Fazer o que me faz bem
Masculino 9	Para mim seria aquele momento, no qual desejamos que ele se repita. Uma breve fração de tempo que foi boa e que desejamos que volte
Feminino 10	A felicidade está nas pequenas coisas, em ver um amigo ou parente importante, em pequenos gestos de carinho que recebemos no dia a dia. A felicidade está relacionada também a estarmos em paz com nós mesmos, com as pessoas que somos, com a vida que temos, é sobre sentir alívio, calma e realização.
Feminino 11	Um estado emocional.
Masculino 10	Se sentir bem com você mesmo
Masculino 11	Felicidade é uma satisfação e bem estar consigo mesmo em que sentimentos negativos como o sofrimento quase se ausentam.
Masculino 12	Deitar a cabeça no travesseiro sem preocupação

FONTE: Autoria Própria

Na Tabela 2 estão expostos os dados coletados a partir da segunda pergunta do questionário, “Comente sua opinião em relação a essa frase: “Dinheiro não compra felicidade”. Nota-se, ao averiguar as respostas providas pelos alunos, um padrão pertinente ao afirmar-se que a frase está correta no que diz respeito à felicidade como uma emoção, mas que o dinheiro ainda possui papel importante na vida de um indivíduo.

Destaca-se a resposta “Como vivemos em um mundo capitalista, o dinheiro não compra apenas objetos materiais, porém também experiência imateriais, como viagens, aprendizados, etc. Dessa forma, o dinheiro nos traz felicidade por atender aos nossos desejos, porém, acima de tudo, a felicidade é algo que surge de dentro pra fora, algo que o dinheiro não pode comprar” (Masculino 3, tabela 2), que exemplifica a noção mais comum apresentada pelos alunos, de que o dinheiro proporciona conforto e pode agir como um meio para alcançar um fim feliz.

A tabela mostra também respostas que discordaram de forma mais integral da afirmação, como se destaca na afirmação “Não adianta de nada ter muito dinheiro se ele só pode comprar uma felicidade temporária e falsa, ou seja, ele pode comprar algo para preencher um vazio” (Feminino 2, tabela 2), que parte da ideia de que a felicidade liga-se ao bem-estar, acima de qualquer outra coisa.

Por fim, evidencia-se a única resposta provida que mostrou discordância com a afirmativa, “É uma mentira, ninguém na miséria vive feliz” (Masculino 12, tabela 2). Com essa afirmação, analisa-se uma perspectiva da felicidade ligada aos bens materiais e ao conforto, assim como também o ponto de vista social de que a pobreza vem acompanhada de inúmeros obstáculos, os quais podem ofuscar os momentos de felicidade ou alegria.

TABELA 2: Resposta dos alunos do 3ºano do Ensino Médio à pergunta “Comente sua opinião em relação a essa frase: "Dinheiro não compra felicidade”

Masculino 1	(Sem resposta)
Masculino 2	De certo modo não está totalmente errada, porque ele possibilita momentos únicos, como viagens que você pode fazer, conhecer pessoas novas, etc.
Feminino 1	Acredito que seja verdade, já que dinheiro compra muitas coisas que podem fazer alguém feliz
Masculino 3	Como vivemos em um mundo capitalista, o dinheiro não compra apenas objetos materiais, porém também experiência imateriais, como viagens, aprendizados, etc. Dessa forma, o dinheiro nos traz felicidade por atender aos nossos desejos, porém, acima de tudo, a felicidade é algo que surge de dentro pra fora, algo que o dinheiro não pode comprar.
Feminino 2	Não adianta de nada ter muito dinheiro se ele pode comprar uma felicidade temporária e falsa, ou seja, ele pode comprar algo para preencher um vazio
Feminino 3	Concordo. Dinheiro pode facilitar a vida, comprar bens materiais que nos deixem felizes, mas são temporários. Já a verdadeira felicidade vem dos momentos, quando conseguimos no sentir completos e sorrir sem esforço.
Masculino 4	Concordo porém o dinheiro mantém as pessoas vivas
Feminino 4	Na minha opinião, a felicidade é quando você tem amor em momentos ou em aquilo que você se sente bem em fazer, dinheiro apenas é uma nota, não traria esses sentimentos
Feminino 5	Não acho que apenas o dinheiro dite a felicidade, entretanto acredito que se sentir bem sucedido com seu estado financeiro é importante também pra sentir felicidade
Masculino 5	Felicidade é um estado de espírito, logo não há dinheiro que possa “comprar” felicidade, entretanto o dinheiro pode ajudar a alcançar o que você considera felicidade
Masculino 6	Verdade

Feminino 6	Acho certo
Masculino 7	Afirmativa errada, a correta seria: “dinheiro compra aquilo que pode te deixar feliz”
Feminino 7	Concordo em partes, pois o dinheiro ajuda a pessoa ter uma vida confortável, mas não é sinônimo de felicidades, pois bens imateriais como saúde e relacionamentos não são comercializados
Feminino 8	Seria hipócrita dizer que não ajuda a alcançá-la. Mas não, comprar não compra.
Masculino 8	Concordo
Feminino 9	Depende muito, tem gente que se sente bem tendo bastante, mas p mim acho as coisas simples são as melhores
Masculino 9	Não acredito que o consumo excessivo possa nos trazer felicidade, entretanto, ele é sim um fator atraente em nossa sociedade. Geralmente tendenciamos a “ver” ou julgar melhor aqueles com condições financeiras melhores, e nos aproximamos mais dele. Acho que o dinheiro seria um facilitador no ponto de vista do bem estar e da melhor aparência social, além de privilégios. Creio que a felicidade venha das relações com os outros, e não com coisas materiais.
Feminino 10	Acredito que dinheiro pode sim proporcionar momentos de felicidade mas ele não a compra, você precisa sentir-se bem consigo ou ter alguém que te faça bem por perto pra sentir felicidade, é muito mais sobre amor, saudade, afeto e coisas do tipo do que sobre dinheiro e status
Feminino 11	Eu concordo com a frase, pois existem muitas pessoas que são ricas e não são felizes e pessoas bem menos abastadas são felizes
Masculino 10	Verdade
Masculino 11	Não compra, porém ajuda a chegar no estado da felicidade
Masculino 12	É uma mentira, ninguém na miséria vive feliz

FONTE: Autoria Própria

A Tabela de número 3 organiza as respostas providas pela terceira pergunta do questionário, “Para você, qual é o significado dessa frase: "Aquele que nunca viu a tristeza, nunca reconhecerá a alegria"?”. A maioria dos alunos demonstrou ter sentimentos mais profundos no que diz respeito a essa afirmação, relacionando-a com a noção de valorização, perda, comparações e dependência.

A primeira resposta a ser destacada é “Embora a felicidade e a tristeza sejam sentimentos antagônicos, eles estão diretamente ligados, pois, para existirem, eles dependem um do outro. Dessa forma, ocorrerá o equilíbrio dos sentimentos, essencial para as relações sociais.” (Masculino 3, tabela 3), que se concentra no pensamento de que ambos os estados emocionais possuem a mesma importância, assim como em “Significa que a pessoa precisa passar por ambas experiências para definir o que é, pra ele, felicidade e o que é tristeza” (Feminino 10, tabela 3).

Ambas as respostas que seguem essa direção de pensamento, encontram-se de acordo com a fala de Leandro Karnal “E cada vez mais eu sinto, todas as vezes que eu perco algo, que eu perco a saúde, que é na dor que eu crio consciência, como disse Schopenhauer. Se eu perco a saúde, se eu perco alguma coisa que eu gostava, o amor ou qualquer coisa, eu de fato só consigo ser feliz no momento em que eu tenho consciência dessa perda” (2019).

No entanto, ainda pode-se destacar uma resposta que contradiz a noção proposta anteriormente: “A alegria e a tristeza podem ser sentidos independente um do outro.” (Feminino 11, tabela 3), que insinua que a relação entre alegria e tristeza é livre de qualquer vínculo.

TABELA 3: Resposta dos alunos do 3º ano do Ensino Médio à pergunta “Para você, qual é o significado dessa frase: “Aquele que nunca viu a tristeza, nunca reconhecerá a alegria”?”

Masculino 1	Falsa
Masculino 2	Nem todo somos sempre felizes, há momentos difíceis e para chegar a felicidade temos que superá-los
Feminino 1	Acho que significa que aquele que nunca passou por algo que precisava de alívio depois não entende realmente o que é alegria
Masculino 3	Embora a felicidade e a tristeza sejam sentimentos antagônicos, eles estão diretamente ligados, pois, para existirem, eles dependem um do outro. Dessa forma, ocorrerá o equilíbrio dos sentimentos, essencial para as relações sociais
Feminino 2	Que você precisa ver algo ruim para poder dar o verdadeiro valor para as boas
Feminino 3	Muitas vezes precisamos perder para dar o devido valor ao que tínhamos
Masculino 4	Que nós só nos damos conta do que temos quando perdemos
Feminino 4	Às vezes precisamos ficar tristes pra aprender a ser feliz com os erros, tipo isso

Feminino 5	Para mim, essa frase mostra que se sempre temos algo, nunca vamos entender realmente a importância daquela coisa, perdendo até o sentido e o real valor.
Masculino 5	Para entender a felicidade, é necessário passar por momentos de dor
Masculino 6	Verdadeira, assim como no caso de liberdade
Feminino 6	Acho certo
Masculino 7	É o famoso caso de que é necessário os opostos para que ambos aconteçam, exemplo: Bom e Mal, Salgado e Doce. Para que haja conhecimento de um é necessário o outro.
Feminino 7	Para sabermos se algo é bom, precisamos ter um ponto referencial para embasar os conceitos de "tristeza e de alegria", eles estão Interligados.
Feminino 8	Se alguém não passa pelos maus momentos (tristes), não passará pelo bons (felizes) também
Masculino 8	O significado desta frase pra mim se dá por se uma pessoa não teve uma experiência triste ou infeliz é bem provável que ela não reconheça a alegria
Feminino 9	Porque a pessoa se acomoda e acaba não dando valor para esse sentimento
Masculino 9	Acredito que isso seja verdade, pois nossa vida é baseada em comparações. Nós podemos ser grandes em relação a uma formiga, mas pequenos em relação a um elefante.
Feminino 10	Significa que a pessoa precisa passar por ambas experiências para definir o que é, pra ele, felicidade e o que é tristeza
Feminino 11	A alegria e a tristeza podem ser sentidos independente um do outro.
Masculino 10	Verdade
Masculino 11	Acho verdadeira. Já que você nunca vai saber o que é algo sem ver o seu antônimo, não tem como saber o que é claro sem ver o escuro. E nesse caso o mesmo.
Masculino 12	Concordo. Muitas vezes para valorizarmos algo, precisamos perde-lo.

FONTE: Autoria Própria

De acordo com a tabela 4 e também a partir daquilo que foi mencionado pelos alunos entrevistados, observa-se que uma grande maioria se posiciona de acordo com o ditado “Não existe um caminho para a felicidade. A felicidade é o caminho”, e se baseiam no argumento de que o foco no alcance de seus objetivos se sobrepõe a uma jornada que poderia ser vivida repleta de felicidade. Esse se vê em concordância com a seguinte fala de Karnal e Cortella: “Essa busca de felicidade, que é quase uma concepção budista provoca profunda infelicidade. A obrigação de ser feliz, de realizar-se profundamente, provoca essa infelicidade” (2019).

Contudo, também houveram estudantes que se puseram em discordância a esse ditado, considerando-o uma afirmação pretensiosa: “[...] acredito que exista um caminho para a felicidade, mesmo que bem abstrato e complicado [...]” (Masculino 11, tabela 4).

Além destes alunos que se apresentaram a favor ou em discordância a frase, também houveram aqueles que apresentaram uma opinião de cunho mais neutro, mas também se destacaram, como por exemplo: “Acho que a felicidade, nesta frase, está sendo tratada como algo abstrato e de fácil alcance. É difícil acharmos a felicidade, e quando achamos, temos que nos contentar com o fato dela ser finita. Também acho que o melhor caminho para a felicidade, mesmo ela não sendo uma constante, seria o de dar o máximo possível de amor aos outros.” (Masculino 9, tabela 4).

TABELA 4: Resposta dos alunos do 3ºano do Ensino Médio à pergunta Explique sua opinião em relação a essa frase: "Não existe um caminho para a felicidade. A felicidade é o caminho"

Masculino 1	Inteligente
Masculino 2	Você não pode ficar procurando meios de ser feliz, precisa viver a sua vida que a felicidade vem de forma natural
Feminino 1	Acho que não é verdade, já que precisamos de algo (pessoa, lugar, coisa) para nos trazer esse sentimento
Masculino 3	A felicidade não é o objetivo da vida, mas sim um meio de alcançar os nossos objetivos, um caminho para sobreviver a vida.
Feminino 2	Não existe um caminho para alcançar a felicidade, você precisa de felicidade para poder seguir em frente
Feminino 3	Pensamos tanto em nossos objetivos, com a ideia de que só seremos felizes quando os alcançarmos que esquecemos de aproveitar o caminho para alcançá-lo, assim, deixamos de ser felizes na maior parte do tempo.
Masculino 4	Concordo pois a felicidade não é algo que almejamos alcançar no futuro e sim no dia a dia
Feminino 4	A felicidade seria o caminho pra você se sentir bem, tem amor
Feminino 5	Acredito que a frase indica que não devemos buscar a felicidade e sim usá-la como caminho para atingir os objetivos e viver a vida
Masculino 5	Tal frase expressa uma ideia de que a felicidade é algo para ajudar a construir “coisas” benéficas para cada ser, logo ela não é o ponto de chegada e sim, o caminho para ele

Masculino 6	Em partes concordo
Feminino 6	Acho que não é certo
Masculino 7	Essa frase pode variar de situação para situação, pois muitas vezes o caminho não é necessariamente feliz e pode haver sim um caminho para felicidade (dependendo da pessoa e seus objetivos para alcançar a felicidade)
Feminino 7	Concordo, pois as vezes não seguimos o que nos faz bem e não somos satisfeitos com as nossas escolhas, pois podem ter sido influenciado por outros indivíduos, o que pode significar a felicidade para um pode não ser a minha felicidade. O indivíduo que dita a sua jornada para a felicidade.
Feminino 8	Acredito muito nisso. A vida é efêmera. Ninguém nunca vai “encontrar” a felicidade e ser pra sempre feliz. São momentos, picos. Uns são bons, felizes, outros não, só precisamos aprender a lidar com isso.
Masculino 8	Eu discordo, pois minha opinião sobre a felicidade e que ela é um sentimento de dados momentos não um estado do ser
Feminino 9	Fazer o que te faz bem é o caminho
Masculino 9	Acho que a felicidade, nesta frase, está sendo tratado como algo abstrato e de fácil alcance. É difícil de acharmos a felicidade, e quando achamos temos que nos contentar com o fato de ela ser finita. Também acho que o melhor caminho para a felicidade, mesmo ela não sendo uma constante, seria o de dar o máximo possível de amor aos outros.
Feminino 10	Nós não temos como seguir um roteiro, não dá pra alguém fazer um passo a passo de como ser feliz e todos seguirem, a felicidade é algo relativo, algo que me deixa muito feliz pode ser irrelevante pra alguém ou vice versa, acredito ao dizer que a felicidade é o caminho o autor quer dizer que precisamos encontrar felicidade para que possamos traçar nosso destino porque é ela quem nos move e nos motiva, são as lembranças de momentos felizes que nos fazem lutar por mais e mais momentos felizes
Feminino 11	O importante é sentir que é feliz.
Masculino 10	Verdade
Masculino 11	Acho essa afirmação pretenciosa pois acredito que exista um caminho para a felicidade, mesmo que bem abstrato e complicado. E dizer que a felicidade é o caminho é uma afirmação clássica de alguém que sempre foi feliz.
Masculino 12	Não sei

FONTE: Autoria Própria

A partir das respostas presentes na tabela abaixo (5) pode-se dizer que a maior parte dos estudantes se apresenta em desacordo com a frase “Tudo o que é bom dura pouco”, e usam como justificativa a ideia de que o tempo é algo relativo e, por mais que em momentos de alegria o tempo aparente passar mais rápido, não se torna uma verdade. “Errado, é tudo uma questão de percepção de tempo de pessoa pra pessoa, pois quando estamos felizes aproveitamos mais o momento, então parece passar mais rápido o tempo, mas não muda nada.” (Masculino 2, tabela 5).

Já as pessoas que se posicionaram de acordo com o ditado dizem que a felicidade é uma ocorrência eventual, que é o que justamente acaba tornando-a especial. Dentre esses jovens, tem-se o Feminino 5 que diz: “Na minha opinião, as coisas boas duram pouco, porque justamente o que torna essas coisas boas é a inconstância de tê-las.”

Do mesmo modo que na tabela 3, alguns alunos opinaram de forma mais neutra trazendo uma visão mais filosófica à discussão e à análise. Como exemplo cita-se o Feminino 10 que diz: “As pessoas tem uma concepção de que o mundo é mal e que as coisas são feitas pra dar errado, têm a ideia de que nada está tão ruim que não possa piorar quando na verdade, não é assim que funciona. As coisas boas podem durar muito e nós podemos ser felizes mesmo diante de desafios e problemas”.

TABELA 5: Resposta dos alunos do 3ºano do Ensino Médio à pergunta Na sua opinião, qual é o significado dessa frase: "Tudo que é bom dura pouco"

Masculino 1	Falsa
Masculino 2	Errado, é tudo uma questão de percepção de tempo de pessoas pra pessoa, pois quando estamos felizes aproveitamos mais o momento então parece passar mais rápido o tempo, mas n muda nada
Feminino 1	Significa que as coisas boas não duram tanto quanto deveriam, e as ruins duram mais que deveriam
Masculino 3	Assim como tudo que é bom dura pouco, tudo que é mau dura pouco, como uma cordilheira. É como um corredor: ele treina todo dia para correr, ganhando ou perdendo, mas, independentemente do resultado, continua treinando para alcançar os momentos de glória.
Feminino 2	Tudo que é bom sempre é mais difícil de conseguir e, conseqüentemente, mantê-la
Feminino 3	A vida dá voltas, temos momentos bons e ruins.

Masculino 4	A felicidade são pequenos pontos de luz em meio a escuridão
Feminino 4	Acho que é mentira, porque se é bom, com certeza vai durar
Feminino 5	Na minha opinião as coisas boas duram pouco, porque justamente o que torna essas coisas boas é a inconstância de tê-las
Masculino 5	O estado de felicidade nunca é constante e imutável e sim, efêmero, ou seja, não adianta acreditar que sua felicidade nunca acabará e sim, que haverá altos e baixos em sua vida
Masculino 6	Nem sempre
Feminino 6	Errado
Masculino 7	As coisas boas que são as que prendem mais a nossa atenção tendem a passar de forma mais rápida na nossa cabeça
Feminino 7	Os melhores momentos das nossas vidas são considerados como "pouco duráveis", pois não damos certa atenção para "Curtir " o suficiente daquele momento.
Feminino 8	Não acredito nisso. Algo que é bom não necessariamente vai durar pouco, assim como também pode não durar muito. Isso também vale para as coisas ruins.
Masculino 8	Que tudo que seja prazeroso ou agradável não é para sempre
Feminino 9	Pra mim tudo tem o tempo certo para ser especial
Masculino 9	Para mim o ser humano está em constante estado de evolução. Não conseguimos nos contentar, sempre que alcançamos algo, queremos a próxima conquista. Para mim o ser humano não se contenta com o que possui, e por conta disso ele acaba por concluir que tudo que é bom dura pouco.
Feminino 10	As pessoas tem uma concepção de que o mundo é mal e que as coisas são feitas pra dar errado, têm a ideia de que nada está tão ruim que não possa piorar quando na verdade não é assim que funciona, as coisas boas podem durar muito tempo e nós podemos ser felizes mesmo diante de desafios e problemas
Feminino 11	A felicidade é feita de pequenos momentos que marcam nossas vidas.
Masculino 10	Assim como toda felicidade passa nenhuma tristeza é eterna
Masculino 11	Acho que essa frase é mais um contentamento com pouco do que é de fato real. Já que não necessariamente tudo que é bom dura pouco, mas na percepção de quem vive a frase talvez realmente seja.
Masculino 12	A sensação de felicidade pode durar pouco, mas o “bom” em si não significa que vai acabar rápido. Respirar é bom e ninguém fica feliz por isso o tempo todo.

FONTE: Autoria Própria

Em conformidade com a tabela 6, os estudantes que se põem em concordância com a frase “Felicidade está onde cada um a põe” usam como base os argumentos de que a felicidade se trata de algo abstrato que vem de maneiras distintas para cada pessoa e não necessariamente no mesmo momento, por isso momentos de grande importância a um podem ser banais a outros. Muitas vezes esse sentimento se vê vinculado a certos lugares ou a certas pessoas com que convive. “Que a felicidade está onde nós a sentimos, algo pode trazer um sentimento imenso de felicidade pra mim e pode ser totalmente banal pra outro alguém ao mesmo tempo, é tudo uma questão de perspectiva, é sobre saber o que esperar das coisas/pessoas e achar felicidade no que vier pra gente.” (Feminino 10, tabela 6)

Contudo, na tabela encontra-se uma minoria a qual discorda com a citação dizendo que a felicidade não é algo possível de se “colocar” em algum lugar, além do mais, a presença dessa se dá em momentos inesperados e não naqueles que optamos por tê-la. Assim como o que foi dito na resposta dada pelo Masculino 11: “Acho falsa. A alegria está onde cada um a põe, mas a felicidade é algo mais complicado e imprevisível pra alguém colocar onde quiser.”

Além dos participantes que se apresentam em acordo ou desacordo com a sentença, temos aqueles que se posicionaram de forma mais imparcial, voltando-se mais a relação felicidade-sucesso, associando a felicidade a momentos de realização pessoal e de benefícios e conquistas dentro do seu trabalho. Tema bastante central na obra “O jeito Harvard de ser feliz”, pois o autor Shawn Achor acredita que esta seria uma visão distorcida do realmente é felicidade, muitas vezes implantada no aluno dentro do ambiente escolar no intuito que este tenha êxito em vestibulares e na carreira que este optar por ter no futuro.

Considerando que esta análise foi aplicada a alunos do terceiro ano do ensino médio, já era esperado que respostas baseadas nessa temática viessem a surgir devido a grande influência da escola nesses jovens, que se encontram em um período crucial e conturbado de suas vidas.

TABELA 6: Resposta dos alunos do 3º ano do Ensino Médio à pergunta “O que esta frase significa pra você: Felicidade está onde cada um a põe?”

Masculino 1	Muito boa
Masculino 2	É tipo a ideia de você colher aquilo que planta
Feminino 1	Significa que cada um faz a sua felicidade, de acordo com os lugares que frequenta, as pessoas que convive etc.

Masculino 3	Como o conceito de felicidade é abstrato é específico de cada ser, ela pode se manifestar em várias "coisas", porém é necessário diferenciar a verdadeira felicidade dos vícios e hábitos nocivos ao corpo e mente.
Feminino 2	Você é quem decide onde está a felicidade, o que pode ser sinônimo de felicidade para você pode não significar o mesmo para outra pessoa
Feminino 3	Apesar de muitos pensarem que temos o poder de ser feliz, a felicidade é um sentimento, portanto, não pode ser escolhido, apenas nos damos liberdade para senti-la.
Masculino 4	Cada um tem um jeito de ser feliz
Feminino 4	Onde se tem amor, tem felicidade
Feminino 5	Essa frase significa pra mim que a felicidade se torna aquilo em que denominamos como tal
Masculino 5	A felicidade está no que cada pessoa almeja para si mesma
Masculino 6	Incerta... felicidade é geralmente encontrada onde e quando menos se espera
Feminino 6	Acho que felicidade é algo relativo
Masculino 7	Significa muito para mim, procuro encontrar sempre a felicidade onde em teoria pode não haver, embora muitas vezes não é possível encontrá-la
Feminino 7	A felicidade está onde nós queremos que ele esteja, como por exemplo: uma realização pessoal ou uma promoção no serviço, a felicidade é relativa, o que pode ser algo bom para mim pode não significar nada para outra pessoa.
Feminino 8	A verdade. Cada um deposita sua energia, tempo, felicidade... no que quer.
Masculino 8	É que você é responsável pela sua felicidade e pela felicidade dos outros
Feminino 9	Onde você acaba dando mais valor
Masculino 9	Para mim significa que cada pessoa é diferente, cada um com maneiras diferentes de interpretar o mundo baseado em suas experiências de vida. Às vezes, o que é bom para um pode não ser para outro.
Feminino 10	Que a felicidade está onde nós a sentimos, algo pode trazer um sentimento imenso de felicidade pra mim e pode ser totalmente banal pra outro alguém ao mesmo tempo, é tudo uma questão de perspectiva, é sobre saber o que esperar das coisas/pessoas e achar felicidade no que vier pra gente
Feminino 11	Sim, enxergamos a felicidade em momentos que nos trazem boas lembranças.
Masculino 10	Verdade

Masculino 11	Acho falsa. A alegria está onde cada um põe, mas uma felicidade é algo muito mais complicado e imprevisível para alguém colocar onde quiser.
Masculino 12	Concordo, felicidade é relativo, depende o quanto você atribui importância ao acontecimento

FONTE: Autoria Própria

4.3. Análise da Roda de Conversa

No decorrer da roda de conversa organizada, abordamos o tema felicidade com o auxílio de dois profissionais: um psicólogo, doutor em ciências médicas e docente em psicologia na Universidade de Fortaleza (Unifor); e um professor de Filosofia, Sociologia e História, docente na Universidade de São Paulo (USP) e no Centro Universitário Salesiano de São Paulo (UNISAL). Tendo em vista a participação de dois especialistas em áreas distintas, foram levantadas questões que relacionam a felicidade a diferentes esferas de estudo, o que foi essencial para o enriquecimento do bate-papo.

Logo no início, convidamos o professor presente a introduzir e nos explicar a origem e a evolução dos diferentes conceitos de felicidade, os quais tiveram seu início na Grécia antiga com Aristóteles e persistiu até a Era Contemporânea, com Sartre.

Primeiramente, o professor nos apresentou uma curiosidade: o conceito de felicidade surgiu de fato no Oriente e é amplamente almejada por seu povo até os dias de hoje através de práticas como o Budismo, a ioga e a meditação. Além disso, este tema é arcaico e já foi discutido por dezenas de filósofos, dentre eles, quatro se destacam: Aristóteles, São Tomás de Aquino, Sartre e Kant. Os dois primeiros apresentam temas nos quais a felicidade está a serviço da fé, pois ambos acreditam que “Deus é o motor primeiro”. Perante a isso, São Tomás de Aquino diz que tudo vem de Deus e, para que o homem seja feliz, este deve buscar a Ele, tendo, assim, uma vida casta e dedicada ao próximo para que um dia possa encontrar uma felicidade eterna, que não concentra-se na terra, mas no paraíso. Logo, ambos acreditavam que a felicidade seria desfrutada após a morte e não durante a vida na Terra.

Contudo, filósofos mais atuais como Kant e Sartre acreditam que a felicidade está relacionada ao conhecimento do seu eu interior e não ao que está ao seu redor. A partir desta visão, Kant diz que, para ser feliz, a única condição é ser racional no mundo de acordo com o seu desejo e sua vontade. Então, cada indivíduo, a partir do uso da razão, tem todos os requisitos

para alcançar a felicidade, ou seja, o homem tem que fazê-la acontecer. Ademais, fundamentado nos dizeres kantianos, a visão holística traz a ideia de que, para alcançar a felicidade e a vida plena, é necessário, inicialmente, encontrar o seu eu interior e entender o que deve ser corrigido e absorvido, sendo esta uma ação exclusivamente pessoal.

Já para Sartre, a felicidade não é algo inatingível, porém é necessário ter autenticidade, boa fé e cuidado consigo e com o próximo. Logo, para o filósofo, não seria possível ter felicidade em um mundo tão desigual como no qual vivemos hoje, pois temos uma realidade que se opõe aos princípios fundamentais para que as pessoas possam usufruir verdadeiramente da felicidade.

Como conclusão de sua fala, o professor e filósofo convidado transmitiu um pensamento de autoria própria, porém, com base em todo seu conhecimento social e filosófico no qual ele diz: “Para ser feliz é preciso estabelecer um propósito de vida, suas prioridades, tomar a si e a sociedade como um parâmetro e estar aberto a mudanças (no seu interior e no seu exterior), criando um equilíbrio saudável entre o corpo e a mente, por que diante do universo nós não somos nada, mas perante ao próximo nós podemos ser tudo. A felicidade só é sentida verdadeiramente por alguém a partir das emoções de outros, logo, quando realizamos uma boa ação ao próximo e vemos o resultado desta, energias positivas retornam a você e faz com que o desfrute da felicidade seja sincero e inocente.”

Posteriormente, foram expostas, desta vez pelo psicólogo, visões que relacionam a felicidade ao funcionamento do psicológico humano, sobretudo, o do adolescente.

Do início de sua abordagem, retiramos uma colocação que consideramos extremamente válida ao tratar-se de uma possível definição para o sentimento felicidade: *“Felicidade não deve ser encarada como um fim, é mais um estado, sentimento, um momento em que a pessoa se vê dotada dessa característica”*

Tal fala pode ser correlacionada ao conceito previamente abordado na análise qualitativa do segundo questionário (tabela 3), retirado do livro “Felicidade — modos de usar” de autoria de Mario Sergio Cortella, Luiz Felipe Pondé e Leandro Karnal; em que Karnal conclui que, com base em uma concepção budista, a busca incessante pela felicidade resulta na infelicidade.

Ademais, foi apresentado pelo convidado o termo PERMA, desenvolvido pelo psicólogo Martin Seligman, que se trata de uma tentativa de exemplificar, em cinco elementos, um caminho à felicidade duradoura. Tais recursos são organizados com base em um anagrama:

Positive emotion (Emoções positivas) - ligadas à paz, ao amor e à gratidão

Engagement (Engajamento) - ficar intensamente envolvido em uma atividade

Relationships (Relacionamentos) - convívio interpessoal, homem = ser social

Meaning (Significado) - dar um sentido à nossa existência

Accomplishment (Realização) - realização de metas fortalece a autoestima

Essas informações compartilhadas são confirmadas no estudo “The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing”, de autoria de Julie Butler e Margaret L. Kern.

Consideramos interessante a analogia feita pelo psicólogo presente na qual este relaciona o termo felicidade (dentro da área em que ele atua) ao filme *Divertida Mente*, dirigido por Pete Docter com a consultoria do psicólogo norte-americano Paul Ekman, que mostra, ilustrativamente, como se dão as emoções no interior da mente de uma adolescente.

Ao confrontar os temas acima, o Doutor em ciências médicas analisou as personagens que representam as emoções cotidianas, sendo elas a Alegria, a Raiva, o Nojinho, a Tristeza e o Medo. Ele constatou que, por mais que as emoções negativas estejam predominantes em quantidade, sua chefe é a Alegria, a única emoção positiva presente no filme, o que reforçou a importância e o valor das boas emoções que se ligam diretamente à saúde mental do indivíduo.

Com base na fala do convidado, buscamos mais informações sobre a correlação entre a felicidade e o filme em questão e, a partir disso, nos deparamos com a desmistificação da temática “Felizes para sempre”, muito presente nos contos de fadas, ideia explícita no artigo “As emoções e a felicidade na contemporaneidade: reflexões em torno da abordagem discursiva da animação *Divertida Mente*”, de Victor Marcio Laus Reis Gomes, Renata Andreoni e Luciana Buksztejn Gomes. Ao analisarmos as entrelinhas do filme *Divertida Mente*, esse transmite que a vida não deve ser uma busca constante pela Felicidade, e sim que essa se dá através de momentos inesperados, que ficarão gravados em sua mente para sempre. Ao mesmo tempo, nos passa a ideia de que, para se ter momentos felizes, é necessário haver um equilíbrio, um controle e uma distinção das suas emoções de acordo com o momento em que você se encontra, tornando assim, importante sentir raiva, tristeza, nojo e medo com mesma intensidade que usufruímos do

amor, da alegria, da felicidade e do bem estar, tendo por fim, o alcance de uma vida saudável e repleta de emoções.

Portanto, tendo em vista as diversas informações compartilhadas durante a roda de conversa, foi validada a importância desta tanto para nós, autores do trabalho, quanto para os adolescentes presentes. Através desse recurso, conseguimos, de maneira ativa, romper as barreiras de um trabalho escrito e aplicá-lo de forma que fizesse com que os adolescentes convidados pudessem adquirir conhecimento sobre o assunto e estivessem expostos a reflexões.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa se propôs a aprofundar-se nas extensas noções da felicidade, emoção vital na vida, pois rege nossas motivações, objetivos e a forma como enxergamos a realidade. Durante o desenvolvimento do estudo, foi possível compreender que não há, em termos psicológicos e filosóficos, um consenso sobre o que é felicidade e como obtê-la, e sim diferentes correntes que abordam o tema sob perspectivas diversas, as quais podem se adaptar de diferentes maneiras a um indivíduo.

Com relação aos tópicos inicialmente postos em pauta para estudo, foi possível, a partir da fundamentação teórica e também da metodologia aplicada, compreender qual o peso do elemento felicidade em diferentes esferas da vida, e como a maneira em que se enxerga a felicidade, seja como um objetivo, um estado de espírito, ou ligado à pessoas ou bens materiais acaba por influenciar a corrente de pensamento de um jovem, e a maneira como este lida com os acontecimentos cotidianos.

No que diz respeito as etapas da metodologia, foi possível concluir do primeiro questionário (de caráter quantitativo) aplicado que o medo de ser feliz mostra-se como fenômeno pertinente na juventude, podendo ser ocasionado por uma tendência ao pessimismo, ou pelo simples medo de uma perda antecipada. O segundo questionário (de caráter qualitativo), possibilitou ter-se uma noção muito mais pessoal e individual das ideias de adolescentes sobre a felicidade e algumas das circunstâncias que a rodeiam, ainda que em algumas perguntas, notou-se um padrão de pensamento. Por fim, durante a realização da roda de conversa, as informações trazidas pelos profissionais convidados e o engajamento dos alunos que participaram foram de extrema importância para concluir o objetivo de conscientização e reflexão do tema.

Com o desenvolvimento dessa pesquisa, foi possível ampliar nossos próprios conhecimentos sobre o tema e provocar, ainda, uma reflexão interna e uma revisão de noções pessoais de felicidade, pois este é um sentimento dinâmico, o qual pode se modificar com o passar do tempo e dos acontecimentos que marcam a vivência. Por fim, compreende-se o tema como em constante expansão, e que outras interpretações e vertentes da forma como a felicidade se relaciona com diferentes elementos e se fundamenta serão sempre pertinentes e importantes para alavancar o desenvolvimento e a prosperidade do jovem.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ACHOR, Shawn. *O jeito Harvard de ser Feliz*. 1º Edição. São Paulo: Editora Benvirá, selo Saraiva Educação, 2010
- ANIC, P., & TONCIC, M. (2013). *Orientations to happiness, subjective well-being and life goals*. Psihologijske Teme, vol. 22, 135–153
- ANTARAMIAN, S., HUEBNER, S., & VALOIS, R. (2008). Adolescent life satisfaction. *Applied Psychology: an International Review*, 57, 112-126.
- ARISTÓTELES (1993). *Ética nicomáquea = Ética eudemia*. Editorial Gredos: Madrid.
- AVERILL, J., & MORE, T. (1993). Happiness. In Lewis, M. & Haviland, J. (Eds.), *Handbook of Emotions*. The Guilford Press: New York.
- BIZARRO, L. (1999). *O bem estar psicológico durante a adolescência*. Dissertação de Doutorado em Psicologia: Universidade de Lisboa.
- BRITO, Isabel (2011). *Ansiedade e depressão na adolescência*. Rev Port Clin Geral, 2011, 27, 208-14.
- BUTLER, Julie, L. KERN, Margaret. *The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing*, International Journey of Wellbeing, Vol 6 No 3. The University of Melbourne, Melbourne, 2013.
- CARR, A. (2004). Happiness. In *Positive Psychology: The Science Happiness and Human Strengths* (pp. 19-62). Brunner-Routledge: Taylor & Francis Group.
- CORTELLA, Mario Sergio, KARNAL, Leandro, PONDÉ, Luiz Felipe. *Felicidade: Modos de Usar*. 1ª Edição, São Paulo: Editora Planeta do Brasil, 2019.
- CSKISZENTMIHALYI, M. & HUNTER, J. (2003). Happiness in everyday life: the uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies*, 4, 185-199.
- DE VOS, M. (2012). *Made happy by government or free to pursue happiness?* In Philip Booth (Eds)...*and the Pursuit of Happiness: Wellbeing and the Role of Government*, 181-200. The Institute of Economic Affairs, Londres.

DIENER, E., SANDVIK, & PAVOT. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. In Strack, Argyle & Schwarz (Eds.), *Subjective Well-Being: an interdisciplinary perspective* (pp. 119-140).

DIENER, E. (1993). Assessing subjective well-being: progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31: 103-157.

EMMONS, R. (2003). *Personal goals, life meaning, and virtue: wellsprings of positive life*. In Keyes, C.& Haidt, J. (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*. American Psychological Association: Washington DC.

FURNHAM, A. & CHENG, H. (2000). *Lay theories of happiness*. *Journal of Happiness Studies*, vol. 1: 227-246.

GILBERT, P., MCEWAN, K., GIBBONS, L., CHOTAI, S., DUARTE, J., & MATOS, M. (2012). Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and self-criticism. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 85(4), 374–390.

GERHARDT, T., SILVEIRA, D. *Métodos de Pesquisa*. 1º Edição. Rio Grande do Sul: Editora da UFRGS, 2009.

GOMES, V. M. L. R., ANDREONI, R., GOMES, L. B. *As emoções e a felicidade na contemporaneidade: reflexões em torno da abordagem discursiva da animação Divertida Mente*, Conexão – Comunicação e Cultura (UCS), vol. 15, n.30. Universidade de Caxias do Sul, 2016.

GRUBER, J., MAUSS, I. B., & TAMIR, M. (2011). A dark side of happiness? How, when, and why happiness is not always good. *Perspectives on Psychological Science*, 6(3), 222–233.

HARTER, S. (1999). *The construction of the self: a developmental perspective*. The Guilford Press: New York, pp.59-88.

LARSON, R. (2000). Toward a psychology of positive youth development. *American Psychologist*, Vol. 55, No 1, 170-183.

LERNER, R., ALMERIGI, J., THEOKAS, C. & LERNER, J. (2005). Positive youth development: a view of the issues. *The Journal of Early Adolescence*, Vol. 25, No1, 10-16.

LYUBOMIRSKY, S., KING, L., & DIENER, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855.

LYUBOMIRSKY S., SHELDON, K. M., & SCHKADE, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111–131.

MATTAR, João. *Metodologia Científica na Era Digital*. 4ª edição. São Paulo: Editora SOMOS, selo Saraiva Educação, 2017

O. LEE, L., et al. *Optimism is associated with exceptional longevity in 2 epidemiologic cohorts of men and women*. Rockefeller University, New York, 2019.

PACHECO, Daniela Areias. *Versão Portuguesa da Escala Medo da Felicidade: Primeiros Estudos Psicométricos*. 2016. 45f. Dissertação de Mestrado (Mestrado Integrado em Psicologia) – Universidade de Lisboa, Lisboa, 2016

SCHOPENHAUER, A. *O Mundo Como Vontade e Representação*. Trad. de Jair Barboza. São Paulo: Unesp, 2005

SIMÕES, C., DE MATOS, M., BATISTA-FOGUET, J. *Saúde e felicidade na adolescência: factores individuais e sociais associados às percepções de saúde e de felicidade dos adolescentes portugueses*. Rev. bras. ter. cogn. v.4 n.2 Rio de Janeiro, 2008

SIRGY, M. & WU, J. (2009). *The Pleasant Life, The Engaged Life, and the Meaningful Life: What about the Balanced Life?* *Journal of Happiness Studies*, 10: 183-196.

SONSIN, Julia. *A importância da felicidade para a saúde*. Telavita, 2019. Disponível em: <<https://www.telavita.com.br/blog/importancia-da-felicidade/>>. Acesso em: 05/05/2020

UCHIDA, Y., & OGIHARA, Y. (2012). *Personal or interpersonal construal of happiness: A cultural psychological perspective*. *International Journal of Wellbeing*, 2, 354–369.

ZENHAS, Filipa Peixoto. *Felicidade Hedónica e Eudaimónica: Um estudo com adolescentes*. 2012. 51f. Dissertação de Mestrado (Mestrado Integrado em Psicologia) – Universidade do Minho, Braga, 2012.

