

FLOW E SATISFAÇÃO COM A VIDA À LUZ DA PSICOLOGIA POSITIVA EM UNIVERSITÁRIOS

Maria Victória Amorim Fonseca ¹
Amanda Letícia Amaral Souto ²
Edmilson Flávio dos Santos Filho ³
Pedro Augusto Lima Monteiro ⁴
Margareth Regina Gomes Veríssimo de Faria ⁵

Introdução

Diferentemente daquela psicologia tradicional patologizante e reducionista centrada nas emoções negativas e transtornos mentais, a Psicologia Positiva (PP) surgiu para propor um novo paradigma e revolucionar tudo aquilo que já se conhecia sobre psicoterapia e potencialidades humanas. Ela se deu entre 1997 e 1998, nos Estados Unidos, através da iniciativa de Martin Seligman, psicólogo e ex-Presidente da Associação Americana de Psicologia (APA), Mihaly Csikszentmihalyi, Ed Diener e outros pesquisadores (SCORSOLINI-COMIN, 2012). Seligman e Csikszentmihalyi (2000) explicam que desde a Segunda Guerra Mundial o foco da psicologia era ser curativista, o que desviava a atenção dos aspectos positivos que também são parte do indivíduo. Tornando, assim, a visão da psicologia incompleta (PACICO; ROAT BASTIANELLO, [s.d.]). Por isso, o objetivo da PP resultou em atender as forças e não as fraquezas. Ao invés de curar, prevenir o adoecimento e promover o florescimento. (NUNES, 2008).

Um estudo realizado sobre o bem-estar subjetivo (BES), identificou um aspecto afetivo - que se refere aos afetos agradáveis e desagradáveis - e um aspecto cognitivo, relacionado à satisfação com a vida (PAVOT; DIENER, 2009). Pavot e Diener (1993) definiram a satisfação com a vida como um processo de autoavaliação cognitiva consciente sobre a qualidade de vida em diversos aspectos, no qual, o julgamento se fundamenta num conjunto de critérios do próprio sujeito (BEDIN, LÍVIA

¹ Discente, Universidade Evangélica de Goiás-UniEVANGÉLICA, E-mail: mariaxxvictoria@gmail.com

² Discente, Universidade Evangélica de Goiás-UniEVANGÉLICA, E-mail: amandalas123@gmail.com

³ Discente, Universidade Evangélica de Goiás-UniEVANGÉLICA, E-mail: edmilsonflavio04@gmail.com

⁴ Egresso, Universidade Evangélica de Goiás-UniEVANGÉLICA, E-mail: pedro.augusto0608@hotmail.com

⁵ Doutora, Universidade Evangélica de Goiás-UniEVANGÉLICA, E-mail: margarethverissimo@gmail.com

MARIA; SARRIERA, 2014). Uma das formas de chegar a essa satisfação com a vida é através do Flow, construto criado e fundamentado pelo psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi, fundador do Centro de Pesquisa em Qualidade de Vida da Escola e também, pesquisador da felicidade e da criatividade. Logo, Flow ou fluidez, se trata de uma emoção positiva que se dá no tempo presente através da experiência do fluxo, é uma corrente que nos carrega sem esforço. É um estado subjetivo de envolvimento intenso da atividade, levando à uma espécie de perda da consciência do self e se voltando completamente à execução da tarefa, seja ela qual for; trabalho, esporte, arte ou lazer.

O presente trabalho visa fazer um levantamento dos níveis da experiência de flow e satisfação com a vida que os estudantes conseguem alcançar. Espera-se que os níveis estejam altos, tendo em vista que a maioria dos universitários estão fazendo um curso em sua área de identificação, de maiores aptidões e habilidades. Logo, os alunos se sentem desafiados na medida necessária para atingir o estado de fluidez. Com base nos estudos existentes previamente revisados, justifica-se a intenção do estudo devido à falta de pesquisa sobre o tema, no contexto universitário e possíveis ganhos para a sociedade, bem como para a PP. Desta forma, a finalidade dessa pesquisa, é coletar dados sobre o Flow e Satisfação com a vida em jovens e adultos estudantes universitários residentes em Anápolis-GO e Goiânia-GO.

Materiais e Métodos

A amostra é composta por 186 estudantes universitários residentes em Anápolis-GO e Goiânia-GO. Todos são maiores de 18 anos, sendo 77,4% mulheres e 22,6% homens. Consta que uma maioria de 78% dos universitários que responderam a pesquisa são solteiros entre 18 e 30 anos e 79% não possuem filhos. A renda média de 64,5% da amostra é de até dois salários mínimos. Vale ressaltar que todos os participantes estavam cientes da pesquisa e da finalidade do uso dos dados, tendo caráter sigiloso.

Foi utilizado o Google Forms para aplicação e coleta dos percentuais e o software Google Planilhas na qual a caracterização consiste em declarações descritivas das médias de Flow e Satisfação com a Vida. Para a validação e tradução da escala de Flow (Flow Short Scale), foi utilizado o software SPSS.

Para a análise do constructo Flow, foi utilizada a Flow Short Scale (FSS). Para a análise da Satisfação com a vida, foi utilizada a Escala de Satisfação de Vida (ESV) (Diener, et al 1985). Adaptada e validada para o Brasil pelo Laboratório de Mensuração da UFRGS (HUTZ, ZANON, & BARDAGI, 2014). Além dessas escalas, também foi aplicado um questionário sociodemográfico.

Primeiramente foi realizado um levantamento bibliográfico sobre os temas. Em seguida foi feita a tradução e a adaptação da Flow Short Scale (FSS) seguindo as seguintes etapas: tradução para a língua portuguesa, análise de cinco juízes, back-translation e análise fatorial. O instrumento adaptado conta então com 12 itens.

Os dados foram coletados juntamente a SWLS e o questionário sociodemográfico. A obtenção dos dados foi realizada de acordo com as orientações do Comitê de Ética da UniEvangélica.

Resultados

Partiremos então para a análise do nível de Flow dos universitários. Para isso, contaremos com os 12 itens, cada um com 7 opções de resposta, sendo eles: 1 para discordo totalmente; 2 para discordo; 3 para discordo ligeiramente; 4 para nem concordo nem discordo; 5 para concordo ligeiramente; 6 para concordo e 7 para concordo totalmente. Diante disso, o máximo que um participante pode atingir é 84 pontos. Contudo, a média de pontuação atingida foi 49, o que nos permite concluir que apenas 52% da amostra está na média ou acima da média.

Falaremos agora sobre a Escala de Satisfação com a Vida. Essa possui pontuação mínima de 5 pontos podendo chegar a 35 pontos. O ponto neutro desse instrumento se encontra na escala de 20 pontos. Participantes com escores de 5 a 9 se encontram extremamente insatisfeitos com a vida, já aqueles com 31 a 35 pontos se encontram extremamente satisfeitos.

Após a análise dos dados da Escala de Satisfação com a Vida verificou-se que 13% dos respondentes estão insatisfeitos com a vida e 3,7% estão extremamente insatisfeitos. Apenas 6% se encontram em posição neutra em relação à sua satisfação. Em contrapartida, 22,5% dos estudantes universitários se encontram satisfeitos com suas vidas. Já 8,6% da amostra está extremamente satisfeita com a

vida. Se faz possível a conclusão de que apenas 31,1% dos participantes estão com os níveis altos de satisfação com a vida.

Conclusão

Esperava-se que os níveis de flow e satisfação com a vida estivessem altos, tendo em vista que a maioria dos universitários estão fazendo um curso em sua área de identificação, de maiores aptidões e habilidades. Contudo, apenas 52% dos universitários se encontram na média ou acima da média do nível de flow e somente 31,1% dos participantes estão com os níveis altos de satisfação com a vida. Por isso, faz-se necessário uma nova pesquisa para investigar os possíveis motivos que levaram esses resultados a estarem abaixo das expectativas.

Agradecimentos

Agradeço a Universidade Evangélica de Goiás pelo apoio na realização do projeto e pelo financiamento se deu pela agência de fomento Programa de Bolsa de Iniciação Científica (PBIC).

Referências Bibliográficas

BEDIN, LÍVIA MARIA; SARRIERA, J. C. **Propriedades psicométricas das escalas de bem-estar: PWI, SWLS, BMSLSS e CAS.** Avaliação Psicológica, v. 13, n. 2, p. 213–225, 2014.

BORSA, J. C.; DAMÁSIO, B. F.; BANDEIRA, D. R. **Adaptação e validação de instrumentos psicológicos entre culturas: algumas considerações.** Paidéia (Ribeirão Preto), v. 22, n. 53, p. 423–432, dez. 2012.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. **A descoberta do fluxo.** Rio de Janeiro: Rocco, 1999.

DIENER, ED; EMMONS, ROBERT ALBERTI; LARSEN, RANDY J.; GRIFFIN, SHARON. **The Satisfaction with Life Scale.** *Journal of Personality Assessment, Champaign*, v. 49, n. 1, p. 71-75, 1985. Disponível em <http://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener-Emmons-Larsen-Griffin_1985.pdf>. acessos em 26 maio. 2021.

ENGESER, S., & RHEINBERG, F. (2008). **Desempenho de fluxo e moderadores do equilíbrio desafio-habilidade.** *Motivation & Emotion*, 32, 158-172. <https://doi.org/10.1007/s11031-008-9102-4>.

GREENSPACE MENTAL HEALTH. **Life Satisfaction | SWLS - Greenspace Mental Health Knowledge Base.** Disponível em:

<<https://help.greenspacehealth.com/article/93-life-satisfaction-swls>>. Acesso em: 09 set. 2022.

HUTZ, CLAUDIO SIMON; ZANON, CRISTIAN; BARDAGI, MARUCIA PATTA. Satisfação de vida. In: HUTZ, Claudio Simon (org.). **Avaliação em Psicologia Positiva**. Porto Alegre: Artmed, 2014 (p. 43-47).

KYRIAZOS, T. A., STALIKAS, A., PRASSA, K., GALANAKIS, M., FLORA, K., & CHATZILIA, V. (2018). **The Flow Short Scale (FSS) Dimensionality and What MIMIC Shows on Heterogeneity and Invariance**. *Psychology*, 9, 1357-1382. <https://doi.org/10.4236/psych.2018.96083>.

NUNES, P. **PSICOLOGIA POSITIVA (2007)**. [s.l.] , 2008. Disponível em: <<https://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0115.pdf>>.

PACICO, J.; ROAT BASTIANELLO, M. **As origens da psicologia positiva e os primeiros estudos brasileiros como a psicologia positiva surgiu?** [s.l.] , [s.d.]. disponível em: <https://www.larpsi.com.br/media/mconnect_uploadfiles/c/a/cap_01_1_.pdf>. acesso em: 26 maio. 2021.

PAVOT, W., & DIENER, E. (2009). **Revisão da Escala de Satisfação com a Vida. Social Indicators Research Series**, 101-117. doi: 10.1007 /978-90-481-2354-4_5.

SCORSOLINI-COMIN, F. **Por uma nova compreensão do conceito de bem-estar: Martin Seligman e a psicologia positiva**. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, v. 22, n. 53, p. 433–435, dez. 2012.

SELIGMAN, M. E. P. **Florescer - uma nova e visionária interpretação da felicidade e do bem-estar**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2019.

SELIGMAN, M. E. P.; CSIKSZENTMIHALYI, M. **Positive psychology: An introduction**. *American Psychologist*, 55(1), 5-14, 2000. DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.5.