

PSICOLOGIA POSITIVA: UMA ANÁLISE DESCRITIVA SOBRE A GRATIDÃO E O APOIO SOCIAL EM UNIVERSITÁRIOS

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

Introdução

A psicologia como ciência, em uma grande parte de seus estudos, possui como objetivo focar na patologia dos indivíduos. Paluddo e Koller (2006) entendem, que uma das razões para esse enfoque, seja que desde a Segunda Guerra Mundial, em razão de todos os problemas advindos desta, que a psicologia avalia ser necessário voltar sua atenção para a cura. O intuito é estudar a patologização, para que sejam obtidos os conhecimentos necessários para ajudar os indivíduos a se reajustarem. O problema desse intento, é que as habilidades e características positivas e saudáveis dos seres humanos como a gratidão, espiritualidade, esperança, criatividade e outras qualidades subjetivas dos indivíduos, que são necessárias, são negligenciadas, como apontam Seligman e Csikszentmihalyi (2000).

“A proposta da Psicologia Positiva era a de que a Psicologia deveria focar na construção das forças do sujeito para tratar e prevenir as desordens psicológicas” (Seligman, 2002). Desde então, diversos estudos vêm sendo realizados nessa área em temáticas como felicidade, otimismo, resiliência, emoções positivas, experiências de *flow* e, em especial, o tema do bem-estar, que é o tema central da psicologia positiva (SELIGMAN, 2011). “Nos últimos anos, surgiu um grande corpo de evidências

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

sugerindo que a gratidão está fortemente relacionada a todos os aspectos do bem-estar, com base nos quais intervenções clínicas promissoras foram desenvolvidas” (WOOD *et al.*). Um importante construto para o desenvolvimento do bem-estar identificado pela Psicologia Positiva, é a gratidão. “O movimento da Psicologia Positiva insere a gratidão no rol de relevantes aspectos saudáveis e positivos do desenvolvimento humano” (PALUDO, KOLLER, 2006).

Em razão da carência de estudos científicos no Brasil sobre o assunto da Psicologia Positiva e especificamente da gratidão, justifica-se este trabalho, que se propõe a fazer uma análise descritiva sobre o nível de gratidão em jovens universitários da cidade de Anápolis e Goiânia, relacionando com o apoio social. Outros aspectos relacionados, como o bem-estar subjetivo e satisfação com a vida serão considerados. Esses dados se fazem necessário para que sejam feitos os levantamentos de dados sobre a população supracitada, para posteriores pesquisas de intervenção, levando em consideração em quais contextos sociodemográficos que o sentimento de gratidão está mais presente e como desenvolvê-lo.

Materiais e Método

A amostra foi composta de 186 jovens e adultos universitários maiores de 18 anos de ambos os sexos. Os participantes responderam ao instrumento virtualmente por meio da coleta de dados Google Forms. Todos os participantes estavam cientes da pesquisa e da finalidade do uso dos dados, tendo caráter sigiloso, tendo concordado com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Os instrumentos utilizados, além de questionário sociodemográfico, foi a Escala Brasileira de Gratidão B-GRAT (VAZQUEZ *et al.*, 2019), a Escala Apoio Social do Medical Outcomes Study adaptada para o português, por Griep *et al* (2005), a Escala de Satisfação com a Vida (DIENER, 1985) adaptada para o Brasil, pela equipe do Laboratório de Mensuração da UFRGS (ZANON *et al*, 2013).

Os procedimentos da pesquisa tiveram início com a revisão bibliográfica. Em seguida, foi realizada a criação e revisão do formulário com a utilização das escalas citadas

anteriormente. Posteriormente foi feita a disponibilização e divulgação do formulário entre acadêmicos de maneira online e também com abordagem presencial entre universitários. Com os dados obtidos, foram realizadas análises desses dados, juntamente com a elaboração da análise. Posteriormente, foi feita a elaboração final da pesquisa. A obtenção dos dados foi realizada de acordo com as orientações do Comitê de Ética da UniEvangélica.

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 gratidão, apoio social e satisfação com a vida para encontrar os níveis dos construtos.

Resultados

A amostra de 186 participantes é composta por 77,4% de mulheres e 22,6% de homens. Consta que uma maioria de 78% dos universitários que responderam a pesquisa são solteiros entre 18 e 30 anos (54,8%) e não possuem filhos, sendo 79% dos entrevistados. A renda média da maioria dos participantes é de até dois salários mínimos, correspondendo a 64,5% da amostra.

Analisando os dados coletados sobre apoio social, a escala validada se divide em 4 categorias para medir o construto: apoio material, apoio afetivo, apoio emocional e interação social. Na primeira categoria 94 participantes possuem alta percepção, equivalente a 50,54% da amostra. Quando interrogados sobre o apoio afetivo apenas 7% possuem percepção alta. O apoio emocional também possui menos da metade dos participantes com percepção alta, sendo 32,26%. No quesito interação social, corresponde a 50% dos participantes com alta percepção. Considerando o período de coleta da amostra que ocorreu entre os dias 25/05/22 a 03/06/2022 não ocorria mais o período de isolamento social em decorrência da pandemia de COVID-19 mas ainda ocorria o período de distanciamento social.

No construto gratidão o máximo de pontos que alguém pode marcar equivale a 35 pontos, sendo 17,5 o valor correspondente a média. A média pontual do total de

participantes da pesquisa corresponde a 30,4%. Das 186 pessoas, 128 pessoas marcaram 30,4 pontos ou mais, correspondendo a 69% dos respondentes. É possível considerar que a amostragem apresentada está acima da média em relação aos construtos de gratidão.

A Escala de Satisfação com a Vida 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. Os valores apresentam 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.

Conclusão

Se faz possível a conclusão de que apenas 31,1% dos participantes estão com os níveis altos de satisfação com a vida. Em relação ao construto gratidão a amostragem está acima da média. Pode-se interpretar que os baixos níveis de apoio afetivo e apoio emocional seja em decorrência do então período que limita o contato que oferece esses tipos de apoio, pois no que diz respeito ao apoio material, mais da metade dos participantes possui níveis satisfatórios. O nível de interação mesmo nesse período é possível através das redes sociais, mas aspectos relacionados ao item 6 do questionário “que lhe dê um abraço” ainda permaneciam com restrições significativas.

Agradecimentos

Agradeço a Universidade Evangélica de Goiás pelo apoio na realização da pesquisa e na análise dos dados e também pelo financiamento que foi realizado pela agência de fomento Programa de Bolsa e Iniciação Científica (PBIC).

Referências

PALUDO, Simone; KOLLER, Sílvia. *Gratidão em Contextos de Risco: Uma Relação Possível?* 2006.

SELIGMAN, M.; CSIKSZENTMIHALYI, M. *Positive Psychology: an introduction*.

SELIGMAN, M. E. P. *Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy*. In: Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (Eds.). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press, 2002. **American Psychologist**, New York, v.55, n. 1, p. 5-14, 2000.

SELIGMAN, M. E. P. *O que é bem-estar?* In: Seligman, M. E. P. **Florescer**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

WOOD, A., JOSEPH, S. e MALTBY, J. *A gratidão prediz com exclusividade satisfação com a vida: Habilidade incremental acima dos domínios e facetas do modelo de cinco fatores*. **Pers. Individ. Dif.** 45, p. 49–54, 2008a.

PALUDO, Simone; KOLLER, Sílvia. **Gratidão em Contextos de Risco: Uma Relação Possível?** 2006.

VAZQUEZ, Ana Claudia Souza; ALMANSA, Joice Franciele Friedrich; FREITAS, Clarissa Pinto Pizarro de; *et al.* *Evidência de Validade da Escala Brasileira de Gratidão (B-GRAT) na Psicologia Positiva*. **Revista Avaliação Psicológica**, v. 18, n. 04, 2019.

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.

GRIEP, Rosane Harter; CHOR, Dóra; FAERSTEIN, Eduardo; *et al.* *Validade de constructo de escala de apoio social do Medical Outcomes Study adaptada para o português no Estudo Pró-Saúde*. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 21, n. 3, p. 703–714, 2005.