

A percepção de controle como fonte de bem-estar

The control perception as source of well-being

Danielle Monegalha Rodrigues ^{*}¹; Carlos Américo Alves Pereira ^{**}¹¹

¹ Analista em C&T da Comissão Nacional da Energia Nuclear. Professora da Universidade Estácio de Sá

¹¹ Professor Adjunto do Instituto de Psicologia da Universidade Federal do Rio de Janeiro. Professor do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da UFRJ

[Endereço para correspondência](#)

RESUMO

Tendo em vista a pouca quantidade de material publicado no Brasil a respeito da relação entre o *locus* de controle e o bem-estar subjetivo, pretende-se com este artigo contribuir para a investigação desses dois constructos. Este trabalho se propõe a revisar a literatura nesse âmbito, além de investigar a natureza das correlações entre as subdimensões do *locus* de controle (internalidade, outros poderosos e acaso) e os sub-componentes do bem-estar subjetivo (satisfação de vida, felicidade, afetos positivos e afetos negativos). A literatura estudada revela que o *locus* de controle interno se correlaciona positivamente com os altos níveis de bem-estar subjetivo, o que conduz à conclusão de que pessoas que acreditam no seu próprio controle sobre os acontecimentos são pessoas com altos níveis de bem-estar subjetivo.

Palavras-Chave: Bem-estar subjetivo, *locus* de controle, Internalidade, Felicidade

ABSTRACT

In view of the little amount of material published in Brazil regarding the relation *locus* of control enters and subjective well-being, is intended with this article to contribute for the inquiry of these two constructs. This work if considers to revise literature in this scope, beyond investigating the nature of the correlations between the subdimensions of *locus* of control (internality, other powerful ones and chance) and the sub-components of subjective well-being (positive satisfaction of life, happiness, affection and negative affection). Studied literature discloses that *locus* of internal control if correlates positively with the high levels of subjective well-being, what it leads to the conclusion of that people who believe its proper control on the events are people with high levels of subjective well-being.

Keywords: Subjective well-being, *locus* of control, Internality, Happiness

1 – Introdução

Na Psicologia, a maior parte das pesquisas concentra-se no estudo do sofrimento e das doenças mentais investigando, por exemplo, a depressão, a angústia e a solidão. Seligman (2004) chegou a estimar que, no campo da Psicologia, para cada cem artigos sobre tristeza, apenas um era escrito sobre felicidade. No entanto, apesar da maioria das pesquisas se voltar para a investigação dos fatores que não levam à felicidade, a Psicologia Positiva vem ganhando espaço nas últimas décadas e, conseqüentemente, o estudo do bem-estar subjetivo (BES) tem ocupado lugar de destaque em diversas pesquisas que se destinam a estudar a felicidade. Desse modo, esses estudos buscam investigar que fatores estão relacionados com graus elevados de bem-estar e felicidade e, conseqüentemente, implicam uma melhor qualidade de vida.

Os pensadores da Psicologia Positiva, de modo geral, defendem que depende de cada um tornar a vida mais agradável e que há duas chaves para a felicidade: buscar satisfação nas atividades cotidianas e ter controle sobre a própria vida. Apesar de, aparentemente, ser simples alcançar a felicidade, muitas pessoas são infelizes. De acordo com Lyubomirsky (2001), há indivíduos que parecem ter talento para a felicidade, para ver o mundo de forma positiva, para se blindarem do infortúnio e para se alegrarem com as pequenas coisas da vida. Da mesma forma, esta pesquisadora acredita que, por outro lado, existam aquelas pessoas com tendência a ver a vida pelo lado negativo e mesmo em situações agradáveis conseguem enxergar vários aspectos ruins. Essas pessoas são do tipo que reclamam de tudo, que estão quase sempre mal-humoradas, ou seja, que apresentam comportamentos que conduzem à infelicidade.

No que diz respeito ao controle sobre a própria vida, o *locus* de controle tem sido tema de muitas pesquisas no campo das Ciências Humanas. Isto talvez seja explicado pelo fato de o *locus* de controle (LC) ser um constructo que permite a integração com diferentes temas. Assim, visando contribuir com o aumento do número de estudos sobre felicidade e complementar os achados nessa área, parece-

nos interessante investigar a interrelação entre o *locus* de controle e o bem-estar subjetivo.

Este artigo é dedicado ao tema qualidade de vida e bem-estar subjetivo. Primeiramente procuramos diferenciar o bem-estar objetivo do bem-estar subjetivo, discutindo-se o modo como os conceitos de satisfação de vida, felicidade, afetos positivos e afetos negativos se situam no bem-estar subjetivo. Depois é apresentado o conceito de *locus* de controle, descrevendo o surgimento do constructo *locus* de controle, abordando a teoria de Rotter (1966 e 1990) e seu refinamento por Levenson (1973; 1974; 1981). Em seguida, este artigo destina-se à discussão da interação do BES com o LC e também são apontados alguns estudos recentes envolvendo o LC e o BES.

Por poder estar associado a qualquer acontecimento social, o *locus* de controle possibilita um campo de investigação potencialmente grande e, por isso, esse constructo vem sendo muito valorizado nas pesquisas da Psicologia Social e, em especial, em estudos que enfatizam a influência de fatores psicossociais no bem-estar subjetivo e na qualidade de vida (PEREIRA, 1997).

Retomando à Psicologia Positiva, cabe ressaltar que ela não tem como objetivo substituir a visão tradicional de uma Psicologia focada no tratamento do sofrimento humano. Por se concentrar no estudo dos aspectos bons do indivíduo, a Psicologia Positiva permite ampliar o alcance da Psicologia, pois, conhecendo os mecanismos envolvidos na manutenção de uma melhor qualidade de vida, os psicólogos poderiam também atuar preventivamente. O senso comum enxerga o psicólogo fundamentalmente como terapeuta, apesar de a Psicologia ter um amplo espectro de atuação além da clínica. A relevância social deste estudo está associada a sua pretensão de contribuir para o incremento de pesquisas relacionadas à qualidade de vida dos indivíduos, podendo inclusive possibilitar a adoção de medidas preventivas ao sofrimento psíquico. Um sujeito com baixo controle interno, por exemplo, pode desenvolver um humor deprimido por não se sentir responsável pelos acontecimentos de sua vida e, conseqüentemente, se considerar incapaz de modificar aspectos negativos da mesma.

2. Bem-estar subjetivo (bes)

Tendo em vista o fato de os fatores objetivos não influenciarem fortemente o bem-estar psicológico, optamos por estudar a qualidade de vida pelos indicadores subjetivos que formam o bem-estar subjetivo.

Ao realizar um levantamento bibliográfico acerca dos estudos relacionados ao bem-estar subjetivo, Diener (1984) reuniu as definições em três principais categorias:

1ª) *Qualidades Desejáveis*: nesta categoria, o bem-estar subjetivo é definido por critérios externos, como a virtude. Esta categoria é considerada normativa porque define o que é desejável. O critério de felicidade não está no julgamento do indivíduo, mas sim em um valor do observador/sociedade. Pode se dizer que, nesta categoria, a felicidade não é pensada ainda como um estado subjetivo;

2ª) *Avaliação Individual*: aqui o bem-estar subjetivo é definido pela satisfação de vida do indivíduo, de modo que são os seus padrões que estão em questão. Caracteriza-se pela subjetividade de cada sujeito e, portanto, quais critérios ele utiliza para avaliar sua vida como sendo uma vida boa;

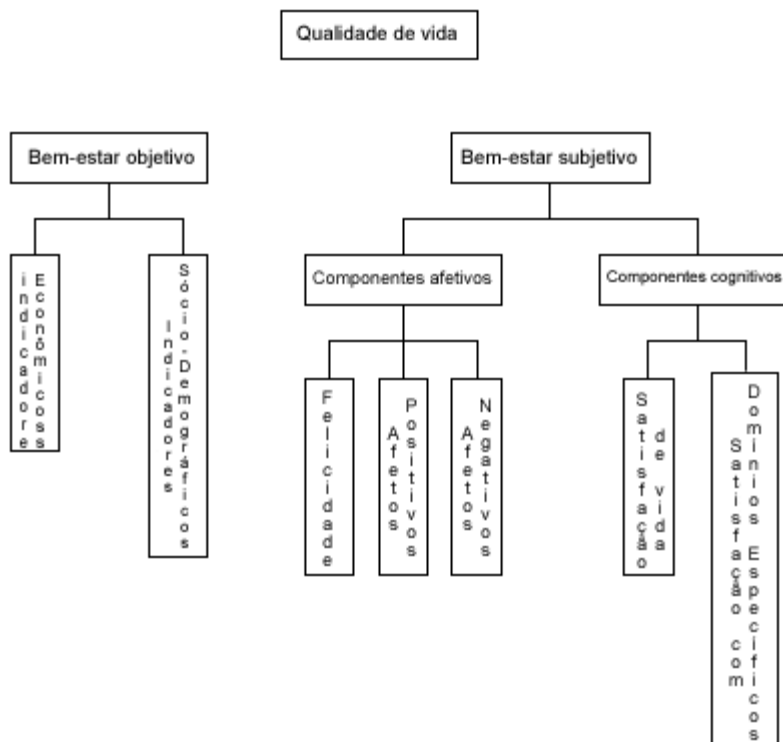
3ª) *Emoções Prazerosas*: esta última categoria poderia ser concebida sob uma perspectiva hedonista, pois se refere à predominância de afetos positivos sobre afetos negativos. Foca-se nas experiências emocionais prazerosas. Trata-se do bem-estar subjetivo definido pela preponderância de afetos positivos sobre os negativos.

De um modo geral, o bem-estar subjetivo se refere ao modo como as pessoas avaliam suas próprias vidas e inclui variáveis como satisfação de vida, satisfação marital, ausência de depressão e ansiedade, presença de afetos positivos e possui três características marcantes: (1) a subjetividade, já que condições objetivas como saúde ou riqueza, embora potenciais para o bem-estar, não são do campo da experiência subjetiva; (2) o fato de que o BES inclui afetos positivos, como alegria, prazer e otimismo, não sendo apenas uma ausência de fatores negativos; e (3) as medidas de BES incluírem uma avaliação global de todos os aspectos da vida de uma pessoa, desta forma, mesmo que as influências de um certo domínio possam ser priorizadas, a ênfase é normalmente baseada no julgamento integrado de vários aspectos ao longo da vida da pessoa (LUCAS, DIENER; SUH, 1996; DIENER, 1984).

De acordo com Mendes, Balsimelli, Stangehaus, e Tilbery (2004), a qualidade de vida está associada à percepção do indivíduo quanto a sua situação no contexto da sua cultura e dos valores da sociedade onde ele vive. Estes autores também afirmam que a qualidade de vida está totalmente relacionada com os objetivos, expectativas, e interesses do indivíduo. Por esta definição fica claro que o conceito de qualidade de vida é um conceito multidimensional e que incorpora a percepção do sujeito sobre os diversos aspectos de suas vidas.

Pereira e Engelman (1993) propuseram uma classificação estrutural da qualidade de vida e de seus componentes, que pode ser organizado como ilustra a Figura 1. Nessa classificação, a qualidade de vida é formada por dois componentes: o bem-estar objetivo e o bem-estar subjetivo. O bem-estar objetivo possui dois sub-componentes: o bem-estar econômico (salário/renda) e o bem-estar sócio-demográfico (moradia, saúde, alimentação, educação, lazer e outros); já o bem-estar subjetivo possui quatro componentes (satisfação de vida, felicidade, afeto positivo e afeto negativo). Pereira (1997) também escreveu sobre os principais indicadores do bem-estar subjetivo, que são: aspecto cognitivo, aspecto afetivo e aspectos psicossociais da saúde mental. O primeiro está relacionado a uma experiência cognitiva em que o indivíduo compara sua situação atual com aquela que ele esperava estar, ou seja, o sucesso que a pessoa crê ter alcançado frente a algum objetivo desejado. O segundo é a experiência dos aspectos afetivos, que pode ser medida através da frequência de episódios positivos e negativos ocorridos num passado recente. O terceiro se refere a fatores psicossociais da saúde mental, que podem incluir elementos como o próprio *locus* de controle, ansiedade, otimismo, auto-estima, estresse, entre outros.

Figura 1 – Diagrama da Qualidade de Vida



Fonte: Rodrigues, D. M., 2007, p. 30.

Por ser o BES um conceito que pode tornar-se vago, devido a várias definições dos seus componentes, é apropriado discriminar alguns constructos ligados a ele, que podem ser confundidos com a própria definição de bem-estar subjetivo ou até mesmo confundidos entre si. A auto-estima, por exemplo, que é considerada como sendo um julgamento pessoal do próprio valor ou importância, pode ser confundida com a satisfação de vida. Apesar de existir uma diferença teórica entre avaliação do seu próprio valor e o valor da sua própria vida, é realmente possível que as pessoas não façam essa distinção.

Nas culturas mais individualistas, onde há maior ênfase na importância do *self*, o julgamento da satisfação com a vida pode simplesmente representar felicidade consigo próprio. Embora alguns estudos mostrem que a satisfação de vida se refere a um julgamento global, ainda há que se determinar quando ela é empiricamente distinguível da auto-estima. Essa importante distinção é necessária, pois existe forte correlação entre auto-estima e satisfação com a vida, ainda que algumas evidências mostrem que não são sinônimas (LUCAS; DIENER; SUH, 1996).

Pesquisas realizadas por Chan e Joseph (2000) e Diener (2005) mostram uma outra distinção importante. Eles correlacionaram os traços de personalidade com o bem-estar subjetivo e encontraram correlação positiva entre eles, sendo a extroversão, por exemplo, um traço de personalidade relacionada com sentir mais emoções positivas/prazerosas e, o neuroticismo mais fortemente relacionado com sentir emoções negativas/desprazerosas.

Entre outras coisas, os extrovertidos tendem a escolher atividades mais prazerosas, participam de mais atividades sociais; emitem mais comportamentos não-verbais positivos, como sorrir, e verbais, como fazer mais perguntas, concordam e conversam mais (Argyle; Martin, 1991).

Por ser um constructo influenciado por diversas variáveis, definir e explicar os componentes do bem-estar subjetivo não é uma tarefa simples. No entanto, de acordo com Diener, Suh, Lucas e Smith (1999) e Giacomoni (2004), podemos dizer que os principais modelos explicativos do BES se apresentam em duas grandes categorias opostas, denominadas *bottom-up* e *top-down*. Na categoria *bottom-up* se encontram as teorias mais antigas para explicar o bem-estar subjetivo. As teorias desta categoria se voltam para os fatores externos e desejáveis e, portanto, tentam identificar como os eventos e aspectos sócio-demográficos influenciam o BES. Já na categoria *top-down* encontram-se as teorias atuais, onde o bem-estar subjetivo é mediado por processos psicológicos e subjetivos. Nas teorias da categoria *top-down*, a explicação para o BES não está nos fatores objetivos, mas em como interpretamos o objetivo, em outras palavras, como o indivíduo percebe suas experiências de vida. Para esta perspectiva, a interpretação da situação é o que primariamente influencia o BES, em vez das próprias circunstâncias na situação. Esta perspectiva abriu um vasto campo de pesquisas, sobre quais estruturas determinariam a percepção dos acontecimentos.

3. Locus de Controle (LC)

Locus de Controle é um constructo que pretende explicar a percepção das pessoas a respeito da fonte de controle dos eventos, se próprias do sujeito – interno – ou pertencente a algum elemento fora de si próprio – externo (DELA COLETA, 1982, p. 90).

O *locus* causal de atribuição se refere à percepção de onde reside a causa. Uma atribuição é interna quando um aspecto do eu é percebido como causador de um evento e externo quando alguma coisa ou alguém é percebido como o causador (SCHMITT; BRANSCOMBE, 2002, p. 620).

A percepção do controle é um constructo que foi introduzido na Psicologia nos anos de 1960 e, desde então, vem recebendo, por parte dos pesquisadores, grande atenção. Por este motivo, um grande número de descobertas esclarecedoras tem se desenvolvido. A teoria da atribuição da causalidade foi inicialmente desenvolvida por Heider, em 1958, e se refere aos antecedentes causais das condutas que manifestamos. Ele propôs que nossas ações podem derivar de causalidade pessoal, quando se tem a percepção/interpretação que foi o próprio sujeito que determinou a ação, ou impessoal, quando se tem a percepção que a conduta foi determinada por outros fatores que não o sujeito. Mais tarde, essa teoria recebeu algumas contribuições, tais como a de Jones e Davis, em 1965, onde instituíram que quando uma ação fosse de livre escolha, socialmente pouco desejável e não tivesse um efeito comum a várias causas, ela seria uma ação de atribuição interna, e Kelley, em 1967, onde se institui os conceitos de distintividade, constância e consenso, de modo que, se uma ação tiver alta distintividade, alta constância e baixo consenso, a atribuição será interna. (RODRIGUES; ASSMAR; JABLONSKI, 2000).

É importante falar na tendenciosidade no processo atribucional que consiste na inclinação para fazermos atribuições internas aos comportamentos negativos de outras pessoas e de fazermos atribuições externas aos nossos comportamentos negativos. Quando um comportamento nosso é elogiável, tendemos a fazer atribuições internas, ou seja, tendemos atribuir causalidade interna aos nossos sucessos e externas aos nossos fracassos.

No entanto, foi Rotter (1966) que introduziu o conceito de *Locus* de Controle. De acordo com ele, o *locus* de controle se refere à expectativa em relação às contingências dos nossos próprios comportamentos e eventos, diferenciando-se da teoria da atribuição da causalidade. Para este autor, o constructo *locus* de controle só possui uma dimensão, sendo esta bipolar de forma que, em um pólo extremo encontramos a dimensão internalidade e, no outro, a externalidade. Pessoas com o *locus* interno acreditam que o que podem alcançar está controlado por seus esforços e competências, enquanto que pessoas com *locus* externo crêem que o que podem alcançar depende ou é controlado por qualquer outro fator que não elas próprias, como por exemplo, sorte, fé, outras pessoas ou acaso. No que diz respeito ao acaso, muitas pessoas tendem a responsabilizar o azar pelos acontecimentos ruins e isto pode, segundo Wiseman (2003), ser explicado pelo fato de as pessoas não quererem ser responsabilizadas pelos seus fracassos. Para este autor, as superstições e os pensamentos mágicos são instrumentos para as pessoas enfrentarem as incertezas, pois atribuir os acontecimentos a fatores externos pode fazer com que a pessoa se torne mais tolerante consigo mesma. É importante ressaltar neste momento que pouco importa a real fonte de controle do acontecimento, o importante mesmo é a percepção que o sujeito tem sobre as causas das ocorrências, ou seja, a quem as pessoas atribuem como responsável pelo evento (DELA COLETA, 1982). Isto significa dizer que não é necessário que as pessoas exerçam realmente controle sobre os eventos relevantes, mas que percebam esse controle. A percepção de controle é o principal determinante da resposta do sujeito (BURGER, 1989).

Com isso podemos sugerir que pessoas com *locus* de controle interno tendem a se responsabilizar mais pelos seus atos e, por isso, talvez busquem formas de repararem seus erros (BUSTAMANTE, 1985). Weiss e Sherman (in JUDGE; BONO, 2001) afirmaram que, quando os indivíduos com *locus* de controle interno percebem que suas performances estão fora de seus padrões, se esforçam para alcançá-las. É importante ressaltar neste momento que, de acordo com Noriega, Albuquerque, Alvarez, Oliveira, Coronado (2003), o *locus* de controle não significa necessariamente que a pessoa exerça, realmente, o controle sobre os acontecimentos, mas que elas pensam que exercem.

O constructo *locus* de controle é uma variável que busca explicar a percepção das pessoas sobre a fonte de controle dos acontecimentos em que estão envolvidas. Deste modo, um indivíduo pode perceber-se como controlador destes acontecimentos ou como sendo os mesmos controlados por fatores externos a ele. Estes fatores poderiam ser outras pessoas, entidades ou mesmo o destino, o acaso e a sorte. O *locus* de controle varia, portanto, ao longo de um continuum tendo em um extremo a percepção do controle interno ou internalidade e no outro o controle externo ou externalidade (DELA COLETA, 1985, p.1).

Baseado nesta citação, pode-se afirmar que *locus* de controle é uma tendência de explicação diante de uma série de situações, ou seja, o quanto o sujeito considera que as contingências são provenientes de seus comportamentos. Esta tendência irá

estabelecer como se situa o *locus* de controle do indivíduo. Apesar do LC ser amplamente estudado por diversos pesquisadores, dois autores se destacam: Rotter e Leveson.

Rotter (1966)

Ele define *locus* de controle como a expectativa generalizada de alguém em sua capacidade de controlar os acontecimentos que seguem as suas ações. O *locus* de controle afetaria a expectativa de resultados positivos ou negativos, e é interno, se o indivíduo percebe os resultados como consequência de suas próprias ações e externo, se percebido como consequência de fatores externos. Assim, os indivíduos seriam classificados como internos, se pensassem que poderiam exercer um razoável controle sobre o que lhes acontece; e externos, se acreditassem que esse controle independesse de suas ações. Essa disposição (ou orientação) interna ou externa interferiria no desempenho dos indivíduos.

Este teórico desenvolveu a Escala de *locus* de Controle Interno-Externo. Tal escala é composta por vinte e nove itens, dos quais vinte e três mensuraram o *locus* de controle e seis são irrelevantes. Tal instrumento se apresentava sob a forma de contingência forçada: ou se marcava a alternativa interna, ou se marcava a alternativa externa.

Levenson (1973; 1974; 1981)

Após esta pesquisadora passar por uma experiência pessoal, em que esteve submetida a pessoas poderosas, sugeriu a divisão da dimensão externalidade em duas subdimensões: atribuição a outros poderosos e atribuição ao acaso. De acordo com a autora, a dimensão externalidade não é necessariamente uma dimensão negativa como se acreditava; de modo que, estar sob o controle de outros poderosos pode fazer parte da realidade, como, por exemplo, no trabalho, quando estamos submetidos a chefes e diretores. Desse modo, as pessoas que depositam o controle em pessoas poderosas constituem os "externos defensivos" e até vislumbram a possibilidade de haver algum controle pessoal no futuro. Há também os que percebem como fonte de controle o destino, a sorte ou o azar; estes constituem os "externos autênticos". Ela então desenvolveu a escala multidimensional, baseada na escala desenvolvida por Rotter, que foi adaptada para o contexto brasileiro por Dela Coleta, em 1987 e validada por Tamayo, em 1989. Segundo Levenson, a escala proposta por Rotter implica um conceito dicotômico do *locus* de controle – controle interno ou externo –, o qual, certamente, constitui uma simplificação do constructo. Segundo a divisão proposta por Levenson (1981), existem três tipos de orientações:

1ª) *Internos Autênticos* (subdimensão internalidade): pessoas que não acreditam no poder de outras pessoas, nem no acaso, destino ou sorte seriam os internos autênticos;

2ª) *Externos Defensivos* (subdimensão outros poderosos): pessoas que acreditam no poder de outras pessoas, mas não acreditam no azar, seriam os externos defensivos;

3ª) *Externos Autênticos* (subdimensão acaso): pessoas que acreditam apenas no poder do acaso, no destino ou na sorte e não acreditam no seu próprio poder ou no poder de outras pessoas seriam os externos autênticos.

Para Levenson, o construto *locus* de controle não é unidimensional como propôs Rotter. Para ela, esse constructo possui três dimensões: pessoal, social e impessoal (PASQUALI; ALVES; PEREIRA, 1998). Desta forma, pode-se dizer que a dimensão pessoal está relacionada ao *locus* de controle interno; a dimensão social está ligada à dimensão outros poderosos; e a dimensão impessoal relacionada à dimensão acaso. La Rosa (1991) também alerta para a necessidade de evitar-se a rotulação negativa do indivíduo com altos escores em externalidade, uma vez que alguns fatores do ambiente micro (como a estabilidade no emprego, promoção, ascensão e melhoria de condições de vida) e macrosocial (como poluição, mercado de trabalho, oferta de emprego), não controláveis pelo indivíduo, afetam seus níveis de externalidade.

4. A interação do *locus* de controle com o bem-estar subjetivo

Dentre as várias dimensões psicossociais que influenciam o bem-estar subjetivo, vamos nos deter ao *locus* de controle, que pode ser considerado um fator que indica a maneira pela qual percebemos o controle sobre os eventos de nossa esfera pessoal.

O *locus* de controle diz respeito ao controle percebido pelo sujeito e caracteriza-se, de uma maneira geral, pelas inferências causais atribuídas pelos indivíduos e as suas conseqüências. Em relação aos efeitos que essa percepção produz nos indivíduos, observa-se que o domínio, o controle e a compreensão que os sujeitos têm das causas que determinam os eventos de suas vidas relacionam-se à motivação, ao desempenho de competências, aos níveis de saúde emocional (bem-estar, auto-estima, depressão etc.) e às estratégias de ação utilizadas. Ou seja, as pessoas que atribuem seus sucessos aos seus esforços ou atributos pessoais tendem a desenvolver mais afetos positivos do que aquelas que atribuem a outras dimensões. Por outro lado, aqueles que atribuem seus fracassos a uma falta de esforço ou de capacidade, tendem a sentirem mais afetos negativos, como ansiedade, culpa e tristeza.

Considerando que o *locus* de controle é formado a partir da relação do indivíduo consigo mesmo e da relação que estabelece com o seu meio social (LA ROSA, 1991), no presente estudo, o *locus* de controle foi entendido como a percepção de controle, pelo sujeito, dos eventos ocorridos em sua vida; podendo haver uma percepção de controle interno, onde o indivíduo se percebe dependente de suas próprias capacidades, ou externo, onde o indivíduo se percebe dependente de fatores externos a si, podendo perceber o controle nas forças do acaso e/ou em poderes sobrenaturais ou então em outras pessoas, entendidas como poderosas (DELA COLETA, 1980).

Pessoas internas geralmente apresentam como características: a participação, o interesse, a antecipação, auto-estima elevada, motivação de auto-realização e persistência. Talvez porque os internos sigam mais seus interesses e metas, eles consigam alcançar mais seus objetivos. Já as características de pessoas externas são praticamente o oposto das características das pessoas internas, como por exemplo, apatia, desinteresse, falta de iniciativa, baixa auto-estima, pessimismo, desesperança e alienação. Argyle e Martin (1991) escreveram que:

[...] pessoas felizes ruminam sobre os bons eventos do passado e não conseguem parar de pensar neles. Quando estas pessoas pensam em coisas ruins é para ver como fazer para que elas tornem certas. Pessoas infelizes, por outro lado, ruminam sobre os eventos negativos. E se pensam em alguma coisa boa é para pensar como ela pode dar errado. Pessoas felizes são maiores no controle interno – elas acreditam que os eventos estão mais sob seu próprio controle do que sob outros poderosos ou acaso... (ARGYLE; MARTIN, 1991, p. 93).

Argyle e Martin (1991) citaram uma pesquisa em que os depressivos demonstravam uma tendência a interpretar os acontecimentos ruins como internos (devido si próprio), globais (podem acontecer em outras esferas) e estáveis (podem continuar ocorrendo). Já as pessoas felizes não fazem estas atribuições aos eventos negativos, elas fazem estes julgamentos de internos, globais e estáveis para os acontecimentos positivos.

Surgiu, então, o interesse de investigar a relação entre o *locus* de controle e o bem-estar subjetivo do indivíduo e aprofundar o estudo da relação entre as subdimensões desses dois constructos.

De acordo com Seligman (2004), existe uma importante diferença entre a percepção das pessoas felizes e das tristes, no que diz respeito à interpretação dos acontecimentos. As pessoas felizes tendem a ser mais parciais em seus julgamentos de sucesso e de fracasso, de forma a perceberem seus sucessos como causados por elas próprias e os seus fracassos são interpretados como sendo causados por outras pessoas, que vão passar rápido e que não têm muita importância, enquanto que as pessoas tristes/infelizes tendem a ser mais imparciais neste julgamentos.

As pessoas com altos níveis de bem-estar subjetivo acreditam exercer controle sobre suas vidas. No entanto, pessoas com baixos níveis de bem-estar subjetivo atribuem os acontecimentos de suas vidas a pessoas poderosas ou a outros fatores externos, como destino ou acaso. Tal relação pode vir do fato de que as pessoas que se percebem como sendo controladoras dos acontecimentos de sua vida, de um modo geral, são mais satisfeitas com suas vidas, felizes e experimentam mais afetos positivos e menos afetos negativos (KLONOWICZ, 2001). Embora na revisão da literatura tenham sido encontrados poucos trabalhos referentes a esse tipo de pesquisa (Baker, 1977; Brandt, 1980; Sundre, 1978 apud Diener, 1984), esses estudos apontam para uma correlação positiva entre internalidade e bem-estar subjetivo.

O *locus* de controle parece exercer um papel importante na forma como conduzimos nossas vidas e, dessa forma, os eventos reais vivenciados têm pouco ou nenhum valor se comparados à percepção que o sujeito tem do controle dos acontecimentos. Ou seja, para o BES, os acontecimentos em si não parecem ser o mais importante e

sim a percepção individual desses acontecimentos, o modo como o indivíduo percebe a sua vida.

Quando o indivíduo acredita controlar sua vida, seu bem-estar subjetivo e satisfação de vida aumentam. Além disso, se alguém tem um ganho e acredita ter tido este ganho por seu próprio mérito, mesmo que seja algo sem muito valor, isso será percebido como algo importante, o que gerará afetos positivos. Mas se, ao contrário, uma pessoa tem um grande ganho e acredita que isso aconteceu apenas por influência de outros poderosos ou por acaso, o ganho, provavelmente, não terá grande importância.

No que diz respeito à internalidade, podemos dizer que as pessoas que acreditam exercer controle sobre os acontecimentos de suas vidas possuem maiores níveis de satisfação de vida, felicidade e afetos positivos e menores níveis de afeto negativo. E no que se refere à externalidade, aqueles que atribuem os acontecimentos de suas vidas à ação de outros poderosos ou ao acaso são pessoas que experimentam mais intensamente os afetos negativos do que os afetos positivos em suas vidas e que, de uma maneira geral, estão menos satisfeitas com suas vidas (KLONOWICZ, 2001).

Quanto à satisfação de vida, acredita-se que, sem ela, a vida pode até ser boa, mas a pessoa provavelmente não se sentirá completa, realizada. Por exemplo, um indivíduo que almejou enriquecer ao longo da vida e obteve sua meta com esforço e competência parece desfrutar de satisfação de vida. Entretanto, esse indivíduo provavelmente não teria satisfação de vida se tivesse alcançado a mesma meta ganhando na loteria ou recebendo uma herança. Isto reforça a idéia de que a verdadeira satisfação de vida venha de um *locus* de controle interno.

Estudos Recentes sobre *Locus* de Controle e Bem-Estar Subjetivo

Há uma tendência, na literatura, de correlacionar o *locus* controle interno a características vistas como mais positivas (LEFCOURT, 1981), de modo que as correlações entre os altos índices de BES e altos índices de CI têm sido positivas e estatisticamente significativas. A seguir, apontamos alguns estudos recentes sobre *locus* de controle e bem-estar subjetivo, localizados a partir de consulta ao portal de periódicos CAPES:

Morrison (1997) - Pesquisou 307 executivos de quatro empresas diferentes para examinar as interações entre alguns fatores de personalidade. Os escores altos no bem-estar subjetivo e no controle interno se correlacionaram forte e positivamente com estabilidade emocional, escrupulosidade e extroversão.

DeNeve e Cooper (1998) – Realizaram uma meta-análise de 137 traços de personalidades e correlacionaram com o bem-estar subjetivo. Os traços que mais se correlacionaram com o BES foram estabilidade emocional, *locus* de controle interno, persistência, auto-estima e extroversão.

Lang e Jutta (2001) – Pesquisaram a relação entre o controle percebido e o bem-estar subjetivo. Essa pesquisa realizou três estudos: no primeiro, participaram 480

adultos entre 20 e 90 anos, e o controle percebido foi fortemente relacionado com o BES; no segundo, foi realizada uma pesquisa longitudinal com 42 idosos e um alto controle percebido só foi associado aos afetos positivos quando os eventos desejáveis tinham ocorrido previamente. No terceiro estudo, adultos idosos experimentaram grande satisfação quando foi atribuído o alcance dos objetivos às suas habilidades, enquanto que os adultos jovens experimentam satisfação quando tais sucessos são atribuídos a seus próprios esforços.

Kirkcaldy, Petersen e Hübner (2002) – Compararam cento e trinta e seis gerentes de empresas públicas e privadas da Alemanha do leste e do oeste, quanto ao estresse ocupacional e o bem-estar subjetivo. O estudo levou em consideração o comportamento tipo "A", o *locus* de controle e a saúde física e mental. Os resultados apontaram que os gerentes da Alemanha do leste, quando comparados com os do oeste, apresentavam mais *locus* de controle externo em relação ao trabalho e possuem mais comportamento do tipo A e menos bem-estar subjetivo. O estudo não apontou para diferenças entre a saúde física e psicológica.

Graziano (2005) - Investigou a relação entre felicidade e *locus* de controle numa amostra de cento e seis sujeitos universitários. Os resultados indicaram que, quanto maior o *locus* de controle interno dos sujeitos pesquisados, maior também seus níveis de felicidade.

4. Considerações Finais

Apesar de várias divergências, a maioria dos pesquisadores concorda que o bem-estar subjetivo é composto por três componentes relacionados: presença de afetos positivos, ausência de afetos negativos e presença de satisfação da vida como um todo, e que o BES não é apenas um estado emocional transitório, curto e totalmente ditado pelas situações ambientais. Há também um movimento no sentido de se correlacionar, cada vez mais, o bem-estar subjetivo a traços de personalidade como, por exemplo, ao *locus* de controle. Porém, cabe ressaltar que a personalidade não pode ser considerada um determinante para o BES, porque, se fosse assim, os níveis de bem-estar teriam que permanecer idênticos em toda a vida da pessoa (LU, 1999).

O *locus* de controle parece exercer um papel determinante na forma como conduzimos nossas vidas e, assim, os eventos reais vivenciados têm pouco ou nenhum valor se comparados à percepção que possuímos do controle sobre os mesmos. Ou seja, o mais importante para o bem-estar subjetivo não seriam os acontecimentos em si e sim a percepção individual destes acontecimentos, o modo como o indivíduo percebe a sua vida.

A literatura aponta para o fato de que, quando o indivíduo acredita no seu próprio controle sobre os eventos que lhe acontecem, seu nível de bem-estar subjetivo aumenta e estes eventos passam a ter mais valor para essa pessoa. Se alguém tem um ganho e acredita ter tido esse ganho por seu próprio mérito, mesmo que seja algo sem muito valor, isso será percebido como algo importante, o que gera afetos positivos. Mas se, ao contrário, uma pessoa tem um grande ganho e acredita que isso aconteceu apenas por influência de outros poderosos ou por acaso, esse ganho, provavelmente, não será interpretado como de grande importância, não contribuindo

para o aumento significativo do nível de BES. Desta maneira, aparentemente, quando o indivíduo acredita que exerce controle sobre os eventos que lhe acontecem, seu nível de BES aumenta e estes eventos passam a ter mais valor para essa pessoa. Logo, se alguém tem um ganho e acredita ter tido esse ganho por seu próprio mérito, mesmo que seja algo sem muito valor, isso será percebido como algo importante, o que gerará mais afetos positivos. Mas se, ao contrário, uma pessoa tem um grande ganho e acredita que isso aconteceu apenas por influência de outros poderosos ou por acaso, este ganho, provavelmente, não será muito valorizado. Sendo o *locus* de controle interno referente à crença individual na capacidade de exercermos controle sobre nossas próprias vidas, é de se esperar que a crença desse controle faça com que a pessoa se sinta mais feliz e satisfeita, pois mesmo que sua situação atual não seja a situação desejada, só dependerá dela própria mudá-la (BRICKMAN; COATES; JANOFF-BULMAN, 1978).

Já no que diz respeito às subdimensões do bem-estar subjetivo, podemos dizer que as pesquisas indicam que internalidade se correlaciona positivamente com satisfação de vida, felicidade e afetos positivos e negativamente com os afetos negativos; os outros poderosos correlacionam-se significativa e negativamente com satisfação de vida e afetos positivos e positivamente com os afetos negativos; e o acaso se correlaciona significativa e positivamente com os afetos negativos (RODRIGUES, 2007).

Sendo assim, as pessoas que acreditam exercer controle sobre os acontecimentos de suas vidas possuem maiores níveis de bem-estar subjetivo, enquanto aqueles que acreditam que os eventos de suas vidas são controlados por outros poderosos ou pelo acaso são pessoas que experimentam mais intensamente os afetos negativos do que os afetos positivos em suas vidas e que, de uma maneira geral, estão menos satisfeitas com suas vidas (KLONOWICZ, 2001).

O *locus* de controle parece exercer um papel muito importante na maneira como conduzimos nossas vidas e, portanto, os eventos em si têm pouco ou nenhum valor para o BES se comparados à percepção que o sujeito tem do controle dos acontecimentos. Ou seja, parece que o mais importante para a felicidade não é o acontecimento em si e, sim a percepção individual desse acontecimento, o modo como o indivíduo interpreta tal acontecimento.

5. Referências Bibliográficas

ARGYLE, M.; MARTIN, M. The psychological causes of happiness. In: STRACK, F. ARGYLE, M; SCHWARZ, N. **Subjective well-being**. Great Britain: Pergamon, 1991, p. 77-79.

BRICKMAN, P., COATES, D.; JANOFF-BULMAN, R. Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? **Journal of Personality and Social Psychology**, v.36, n 8, p. 917-927, 1978.

BURGER, J. M. Negative reactions to increases in perceived personal control. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 56, n. 2, p. 246-256, 1989.

BUSTAMANTE, C. S. Necesidad de logro, *locus* de control y rendimiento académico. In: ROMERO-GARCIA, O. **Motivación y Rendimiento Académico**: Reportes de Investigación. Mérida-Venezuela: Logro, 1985.

CHAN, R.; JOSEPH, S. Dimensions of personality, domains of aspiration, and subjective well-being. **Personality and Individual Differences**, v. 28, p. 347-354, 2000.

DELA COLETA, J. A. **Atribuição de causalidade em presos, amputados e cegos – aceitação e luta contra o infortúnio**. 1980. 478 f. Tese (Doutorado em Psicologia), FGV/ISOP/CPGP, Rio de Janeiro.

DELA COLETA, J. A. **Atribuição de causalidade**: teoria e pesquisa. Rio de Janeiro: Fundação Getúlio Vargas, 1982.

DENEVE, K.; COOPER, H. The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective. **Psychological Bulletin**, v. 124, n. 2, p. 197-229, 1998.

DIENER, E. Subjective well-being. **Psychological Bulletin**, p. 95, n. 3, p. 542-575, 1984.

DIENER, E; SUH, E. M.; LUCAS, R.E.; SMITH, H.L. Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. **Psychological Bulletin**, v. 125, n. 2, p. 276-302, 1999.

DIENER, E. **Contributions of the Ed Diener Laboratory to The Scientific Understanding of Well-Being**. Disponível em: <<http://www.psych.uiuc.edu/~ediener/Discoveries.htm>>. Acesso em 11 de novembro de 2005.

GRAZIANO, L.D. **A felicidade revisitada: um estudo sobre o bem-estar subjetivo na visão da Psicologia Positiva**. 2005. 126 f. Tese (Doutorado em Psicologia), Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo.

GIACOMONI, C.H. Bem-estar subjetivo: em busca da qualidade de vida. **Temas em Psicologia da SBP**, v. 12, n. 1, 2004.

JUDGE, T.A.; BONO, J.E. Relationship of core self-evaluations traits – self-esteem, generalized self-efficacy, *locus* of control, and emotional stability—with job satisfaction and job performance. A meta-analysis. **Journal of Applied Psychology**, v. 86, n. 1, p. 80-92, 2001.

KIRKCALDY, B., PETERSEN, L.E.; HÜBNER, G. Managing the stress of bringing the economy in the Eastern German Federal States to the level in the West Federal States: A comparison of occupational stress, physical and psychological well-being and coping among managers from west- and the former east Germany. **European Psychologist**, v. 7. p. 53-62, 2002.

KLONOWICZ, T. Discontented people: reactivity and *locus* of control as determinants of subjective well-being. **European Journal of Personality**, v.15, n. 1, p. 29-47, 2001.

- LA ROSA, J. *locus* de controle: uma escala de avaliação. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 7, n. 3, p. 327-344, 1991.
- LANG E JUTTA. Perceived control over development and subjective well-being: Differential benefits across adulthood. **Journal of Personality & Social Psychology**, v. 81, n. 3, p. 509-523, 1991.
- LEVENSON, H. Multidimensional *locus* of Control in psychiatric patients. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, v. 41, p. 397-404, 1973.
- LEVENSON, H. Activism and powerful others: Distinctions within the concept of internal-external control. **Journal of Personality Assessment**, v. 38, p. 377-383, 1974.
- LEVENSON, H. Differentiating among internality, powerful others, and chance. In: LEFCOURT, H. M. (Org.), **Research with the *locus* of control construct**, v. 1. New York: Academic Press, 1981.
- LU, L. Personal or Environmental Causes of Happiness: A Longitudinal Analysis. **Journal of Social Psychology**, v.139, n. 1, p. 79-90, 1999.
- LUCAS, R. E.; DIENER, E.; SUH, E. Discriminant validity of well-being measures. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 71, n. 3, p. 616-28, 1996.
- LYUBOMIRSKY, S. Why are some people happier than other: The role of cognitive and motivational processes in well-being. **American Psychologist**, v.56, p. 239-249, 2001.
- MENDES, M.F.; BALSIMELLI, S.; STANGEHAUS, G.; TILBERY, C.P. Validação da Escala de Determinação Funcional da Qualidade de Vida na Esclerose Múltipla para a Língua Portuguesa. **Arquivos Neuropsiquiatria**, v. 62, n. 1, p. 108-113, 2004.
- MORRISON, A.K. Personality correlates of Five-Factor Model for a sample of business owners/managers: association with scores on self-monitoring, type A behavior, *locus* of control, and subjective well-being. **Psychological Reports**, v. 80, n. 18, p. 255-272, 1997.
- NORIEGA, J.A.V.; ALBUQUERQUE, F.J.B.; ALVAREZ, J.F.L.; OLIVEIRA, L.M.S.; CORONADO, G. *locus* de controle em uma população do nordeste brasileiro. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 19, n. 3, p. 211-220, 2003.
- PASQUALI, L.; ALVES, A.R.; PEREIRA, M. A. M. Escala de *locus* de controle ELCO/TELEBRÁS. **Psicologia. Reflexão e Crítica**, v. 11, n. 2, p. 363-378, 1998.
- PEREIRA, C.A.A.; ENGELMANN, A. Um estudo da qualidade de vida universitária no trabalho entre docentes da UFRJ. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, v. 45, n. 4, p. 12-48, 1993.
- PEREIRA, C.A.A. Um panorama histórico-conceitual acerca das subdimensões da qualidade de vida e do bem-estar subjetivo. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, v. 49, n. 4, p. 32-48, 1997.

RODRIGUES, D.M. **Os aspectos cognitivos da qualidade de vida: Um estudo entre as variáveis do locus de controle e as do bem-estar subjetivo.** 2007. 140 f. Tese (Doutorado em Psicologia) – Instituto de Psicologia, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro.

RODRIGUES, A.; ASSMAR, E.M.L.; JABLONSKI, B. **Psicologia social.** Petrópolis: Vozes, 2000.

ROTTER, J.B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. **Psychological Monographs**, v. 80, Washington, 1966.

ROTTER, J. B. Internal vs. external control of reinforcement: A case history of a variable. **American Psychology**, 45, p. 489–493, 1990.

SCHMITT, M.; BRANSCOMBE, N. R. The internal and external causal loci of attributions to prejudice. **Personality and Social Psychology Bulletin**, v. 28, n. 5, p. 620-628, 2002.

SELIGMAN, M.E.P. **Felicidade autêntica:** usando a nova psicologia positiva para realização permanente. (Trad. CAPELO, Neuza). Rio de Janeiro: Objetiva. 2004.

WISEMAN, R. **O fator sorte – mude sua sorte, mude sua vida.** São Paulo: Record, 2003.

[Endereço para correspondência](#)

Endereço eletrônico: mrdanielle@terra.com.br

Recebido em: 05/01/2007

Aceito para publicação: 16/10/2007

Notas

* Mestre em Psicologia pela Universidade Federal do Rio de Janeiro. Doutora pelo Instituto de Psicologia da Universidade Federal do Rio de Janeiro.

** Doutor em Psicologia Social pela Universidade de São Paulo.