



IX CONGRESSO PORTUGUÊS DE SOCIOLOGIA

Portugal, território de territórios

ÁREA TEMÁTICA: Sociologia das Emoções [ST]

RECURSOS EMOCIONAIS SOCIALMENTE DESIGUAIS

ROQUE DANTAS, ANA

Doutora em Sociologia, FCSH/UNL, ana.roque@fcsch.unl.pt

Resumo

Esta comunicação explora as regularidades sociais em torno da expressão e experiência de sentimentos, incidindo sobre as especificidades socioculturais que diferenciam as percepções emocionais.

A literatura indica que as emoções reflectem ideologias culturais, crenças e normas partilhadas socialmente e, como tal, a sua experiência é influenciada social e culturalmente. Neste sentido, e incidindo sobre a percepção de sentimentos – e, mais especificamente, sobre a percepção de felicidade –, coloca-se a hipótese de que a sua experiência, vivência e procura variam de acordo com o contexto social e biográfico.

Em termos metodológicos, recorremos a uma abordagem a diferentes níveis, articulando a análise da expressão (medida numa amostra extensa e representativa dos portugueses, dados do European Social Survey - ESS), com a compreensão dos significados e práticas sociais que lhe estão associados e as condições sociais em que são produzidos, através de dados recolhidos por meio de um inquérito sociológico por questionário desenvolvido especificamente com este objectivo.

Os resultados alcançados permitem distinguir formas de sentir socialmente diferenciadas. É neste sentido que propusemos a sua interpretação enquanto recurso emocional socialmente desigual. Foi possível: 1) identificar as características socioculturais diferenciadoras da percepção de sentir e destacar a importância do sexo, da idade e da posição social; 2) conhecer as relações entre a percepção de felicidade de diversos sentimentos (topologia de formas de sentir); e perceber que, as formas de sentir são socialmente diferenciadas e, como tal, são recursos socialmente desiguais.

Abstract

Traditionally, the analysis of feelings and emotions centres on individual singular experience and is beyond the scope of Sociology. We suggest that feelings and emotions are socially moulded and reflect social features. Therefore we need a sociological approach on the social regularities of feelings.

Through the analysis of the social and cultural characteristics that distinguish the perception of emotions, it is our main goal to identify the social conditions that promote or restrict positive and negative feelings.

Specifically, we intend to place the analysis in the living conditions, as they are experienced by social actors, that provide the objective context for happiness perceptions.

We propose a methodological approach that joins different levels of study: the analysis of a representative sample of the Portuguese with the understanding of the meanings and social practices – within the social conditions in which they are produced – through data from a questionnaire designed specifically for this study. This research thus articulates different levels of observation, completing the macro data with a more intensive approach focused on specific social actors.

This research allowed to identify the social conditions that promote the perception of positive and negative feelings, suggesting that they are produced under concrete circumstances and thereby have an unequal social distribution that tends to penalize weaker groups, such as women and the elderly, and therefore is an unequal resource.

Palavras-chave: Emoções; Sentimentos; Felicidade; Sociologia das Emoções

Keywords: Emotions; Feelings; Happiness; Sociology of Emotions

[COM0424]

1. Introdução

A avaliação da ocorrência de sentimentos é um indicador do funcionamento geral da sociedade porque permite relacionar acontecimentos com o impacto (emocional) que têm no indivíduo (Kruger, Kahneman, Schkade, Schwartz, & Stone, 2009; OCDE, 2013; Stiglitz, Sen, & Fitoussi, 2009). Neste sentido, e considerando a importância de avaliarmos as experiências emocionais, esta comunicação tem como objectivos: 1) explorar as regularidades sociais em torno da expressão e experiência de sentimentos e, mais especificamente, perceber se a experiência emocional varia de acordo com o contexto social e biográfico; 2) pretende também discutir a articulação entre a percepção de diferentes sentimentos, permitindo conhecer as suas co-ocorrências e relações.

Os resultados aqui apresentados decorrem de um trabalho de investigação desenvolvido no âmbito do doutoramento em Sociologia (Roque Dantas, 2015), que teve como objectivo estudar o sentimento de felicidade, entendendo-o como enquadrado em processos sociais mais vastos e centrado a análise, não só na sua expressão, mas também na sua relação com outros sentimentos. É este o ponto de partida desta comunicação, que se centra na expressão de sentimentos.

Começaremos com uma breve contextualização teórica que culmina com a apresentação da hipótese que estrutura a análise. Segue-se a metodologia e depois os principais resultados. Por fim, a discussão dos resultados e a identificação das principais limitações.

2. Contextualização teórica

O século XX é considerado um período de mudança dos padrões emocionais (Illouz, 1997, 2008). Mais especificamente, diversos autores apontam o aumento da hostilidade em relação à expressão de emoções negativas (a par da crescente valorização do autocontrolo), o aumento da partilha das emoções e das experiências emocionais em várias esferas, como sejam as relações íntimas, de amizade, mas também cada vez mais nas redes sociais e no espaço público, ao mesmo tempo que, as emoções são cada vez mais valorizadas enquanto *social skill* (habilidade social) (Elias, 2006; Hochschild, 2011; Illouz, 2008).

Neste contexto, a Sociologia das Emoções preocupa-se com o contexto social da emoção e com as possibilidades de conhecer as condições que influenciam o que fazemos, vemos e sentimos (Stets & Turner, 2005). Assim, esta área disciplinar permite-nos pensar as emoções e sentimentos enquanto construção social, ou seja, moldadas pelo contexto social e, ao mesmo tempo, que contribuem para a construção do significado social (Holmes, 2010). Torna-se assim necessário captar estados emocionais no contexto em que ocorrem, avaliando se as condições socioculturais têm efeitos, não só sobre os comportamentos, mas também sobre a percepção de estados emocionais.

Complementarmente, a literatura sugere que a experiência emocional individual varia consoante o contexto imediato e ao longo da vida, sendo que deve ser avaliada através da aferição da experiência afectiva média ao longo de um dia (Kruger *et al.*, 2009). Estes autores propõem uma medida de estados emocionais ou sentimentos, baseada na ideia de que o estado emocional da maioria das pessoas, durante a maior parte do dia, é positivo, e que um episódio negativo é mais intenso e significativo. Da mesma forma, consideram que a classificação dos sentimentos, como positiva ou negativa, reflecte uma avaliação consciente. O resultado desta proposta de medição será um índice reflectindo a média dos estados emocionais sentidos ao longo do dia, considerando que “Feelings are subjective experiences and the final arbiter is the person who experiences them.” (Kruger *et al.*, 2009). Outro artigo, com resultados de uma extensa investigação científica, também defende que as pessoas sabem avaliar os seus sentimentos (Inglehart, Foa, Peterson, & Welzel, 2008). No mesmo sentido, Csikszentmihalyi (1997) propõe uma metodologia assente na recolha de informação sobre os sentimentos das pessoas em tempo real. A avaliação dos sentimentos é feita no momento em que ocorrem e a inquirição é desenvolvida em diferentes momentos do dia.

São assim várias as propostas para incluir a avaliação de sentimentos como medidas complementares aos indicadores existentes (OCDE, 2013; Stiglitz *et al.*, 2009). Destaca-se ainda a abordagem *experience sampling method* de Csikszentmihalyi (1997), o *day reconstruction method* e o *U-index*, ambos desenvolvidos por Kahneman e Kruger (2009). Estes estudos, embora seguindo metodologias específicas e aplicados a amostras diferentes, apresentam conclusões semelhantes, nomeadamente quanto à co-ocorrência de diversos sentimentos positivos ligados a situações concretas.

A avaliação da ocorrência de sentimentos é, por isso, cada vez mais defendida como indicador do funcionamento geral da sociedade, porque permite relacionar acontecimentos com o impacto (emocional) que têm no indivíduo. Todos estes estudos se baseiam na percepção individual de estados emocionais e na capacidade das pessoas identificarem o que sentem em determinado momento, tentando também captar as circunstâncias em que ocorrem. Aliás, este constitui o grande desafio da Sociologia das Emoções: captar, medir e compreender emoções em contexto social (Stets & Turner, 2005).

Quanto à forma de medição, alguns destes métodos seguem uma avaliação em escala, outros a identificação da ocorrência. A abordagem aqui seguida assenta na identificação da ocorrência de sentimentos distintos. Segue por isso as recomendações da *Comissão Stiglitz* (Stiglitz *et al.*, 2009) no sentido de recolher informação separadamente acerca de vários sentimentos, permitindo assim uma análise da avaliação da pessoa, mas também ultrapassar dificuldades de medição da intensidade de sentimentos subjectivos, tal como propõem Kahneman e Kruger (2006).

Sendo este trabalho da área disciplinar da Sociologia, com um enfoque especificamente sociológico, interessa aqui perceber se existem diferenças socioculturais associadas à percepção de sentir, tal como ficou sugerido por outros estudos (Barbalet, 1998; Roque Dantas, 2012). Dito de outra forma, partimos da hipótese que os sentimentos se expressam (e são percebidos) de forma socialmente diferenciada.

Esta hipótese foi explorada pedindo aos inquiridos que identificassem a ocorrência de diversos sentimentos – tanto positivos como negativos – relacionando-a com o contexto sociocultural dos mesmos, tal como passamos a explicar no ponto seguinte dedicado à metodologia.

3. Metodologia

Face aos objectivos propostos e à hipótese enunciada, a estratégia metodológica assentou na articulação de diferentes instrumentos e níveis de observação, combinando características de abordagens mais extensivas com o sentido dado à acção pelos actores sociais envolvidos.

Num primeiro momento, passou pela exploração de alguns dos indicadores da base de dados European Social Survey (ESS) com o objectivo de proceder à caracterização macrossociológica da população portuguesa. Após esta primeira abordagem extensa às principais características dos portugueses, desenvolveu-se, em seguida, um questionário para aprofundar a informação do ESS, nomeadamente quanto à percepção das circunstâncias e dos estados emocionais associados. Este questionário foi aplicado a uma amostra por quotas (com base no sexo e grupo etário), de 624 habitantes da região de Lisboa, e combinou perguntas abertas e fechadas.

Com base nesta amostra e neste instrumento, foi possível analisar a ocorrência de diferentes sentimentos e emoções no contexto social em que ocorrem e explorar a sua diferenciação sociocultural. Para tal, foi pedido aos inquiridos que identificassem a ocorrência de diversos sentimentos – tanto positivos como negativos – durante o dia anterior à inquirição (e durante a maior parte do tempo), a par da sua resposta a um conjunto de questões que remetem para a apreciação das suas condições de vida.

Sabendo que a ocorrência de diferentes sentimentos e emoções pode acontecer em simultâneo, ter diferentes durações ou intensidades (durar dias, meses e até anos), estar focada em diferentes objectos ou eventos, manifestar-se em diferentes comportamentos e mesmo ser compatível com uma variedade de actividades e

situações (Averill & More, 2000; Stets & Turner, 2005), foram apresentados os seguintes sentimentos aos inquiridos para que auto-avaliassem a sua ocorrência: em aprendizagem, sorridente e risonho, gozo, felicidade, sentir-se tratado com respeito, raiva, tristeza, *stress* e preocupação.

Os resultados apresentados em seguida estão organizados em torno dos vários sentimentos analisados e resultam de uma questão em que se pediu aos inquiridos para avaliar a sua percepção de 9 sentimentos durante o dia anterior à realização do inquérito (reflectindo sobre todo o dia, desde manhã até ao seu final e entrando em consideração com quem esteve, o que fez e como se sentiu).

Em seguida, determo-nos-emos sobre os resultados alcançados.

4. Resultados

Os resultados agora apresentados pretendem dar resposta aos objectivos enunciados, nomeadamente de identificação de regularidades sociais em torno da expressão e experiência de sentimentos; e da articulação entre a percepção de diferentes sentimentos, permitindo conhecer as suas co-ocorrências e relações.

Começaremos por apresentar a expressão que os 9 sentimentos propostos assumem na amostra analisada, explorando em seguida se a experiência emocional varia de acordo com o contexto social e biográfico, e por fim analisando as relações entre os sentimentos experienciados.

O gráfico 1 representa a ocorrência dos sentimentos (avaliados em sentiu/não sentiu), ao longo do dia anterior à inquirição (organizados dos menos sentidos para os mais sentidos).

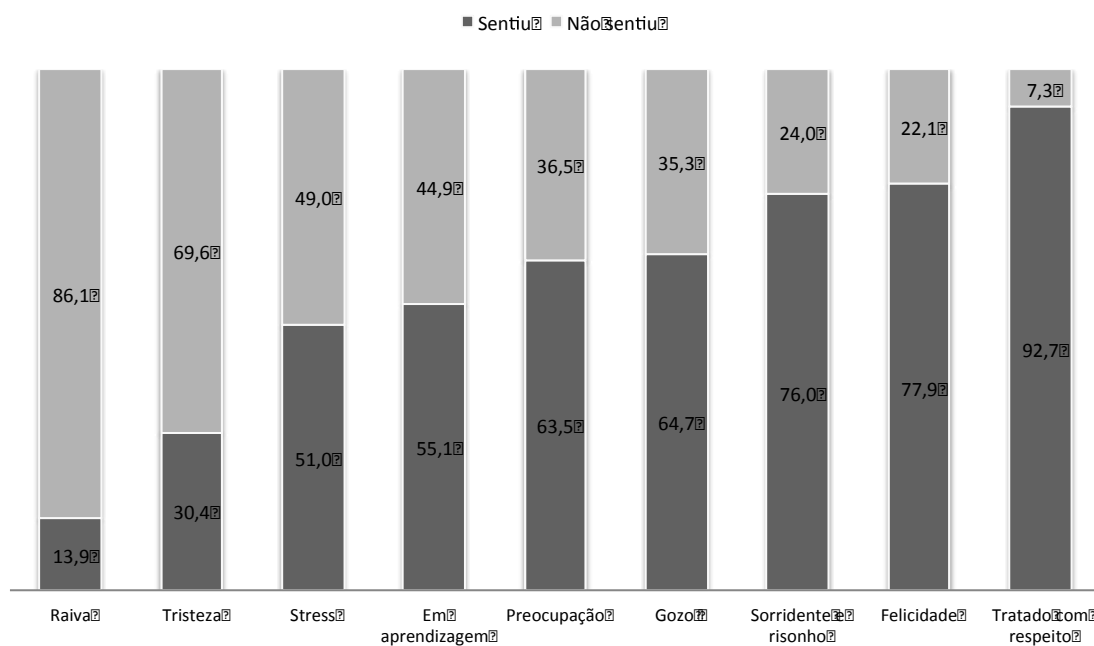


Gráfico 1- Percepção de sentimentos. Fonte: Roque Dantas (2015)

A leitura do gráfico sugere, tal como referem outros trabalhos (Kruger *et al.*, 2009), menores ocorrências de sentimentos negativos do que positivos no dia anterior à inquirição (durante a maior parte do tempo). Destaque-se que apenas 13,9% dos inquiridos declara ter sentido raiva. Contudo, um terço das respostas refere ter sentido tristeza e cerca de metade da amostra (51%) sentiu *stress*, e mais de metade preocupação (63,5%), durante o dia anterior à recolha dos dados. Ao mesmo tempo, e focando agora os sentimentos positivos, cerca de 55% das

respostas assinala ter-se sentido em aprendizagem, 64,7% gozo, 76% risonho e sorridente e 93% tratado com respeito. Quanto a felicidade, 78% afirma ter sentido felicidade durante grande parte do dia anterior.

Em seguida, explorou-se as regularidades sociais associadas a cada um dos sentimentos – aqui incidimos a análise apenas na percepção de *stress* e de felicidade –, nomeadamente explorando diferenças de sexo, idade e posição social, tal como ficaram sugeridas por outros estudos (Barbalet, 1998; Blanchflower & Oswald, 2008; Graham, 2011; Roque Dantas, 2012).

Desde logo, os resultados permitiram verificar que há diferenças sociais associadas à percepção de *stress* e de felicidade.

Mais especificamente, aplicámos o teste t à igualdade de médias para avaliar se há diferenças significativas entre a posição social média dos inquiridos e a sua percepção de *stress*. Os resultados permitiram verificar que há diferenças estatisticamente significativas entre a percepção de *stress* e as variações médias de posição social. Entre os respondentes com mais recursos sociais (qualificações, profissão e remuneração) há maior probabilidade de declararem ter sentido *stress* ($t_{(623)} = 2,593, p=0,01$).

Por outro lado, recorrendo ao teste de independência do qui-quadrado e à análise dos resíduos estandardizados e ajustados, podemos verificar que há diferenças de sexo quanto à experiência de *stress*, e é entre as mulheres que encontramos uma maior associação com a percepção de *stress* ($X^2_{(1)}=6,627; p=0,006$). A leitura da tabela revela que a maior parte das mulheres sentiu *stress* durante a maior parte do tempo no dia anterior à inquirição.

		Sentiu'stress	Não'sentiu'stress	Total
Homem	N	134	160	294
	%'linha	45,60%	54,40%	100,00%
	Res.'Est.'Aj.	2,6*	2,6*	
Mulher	N	185	146	331
	%'linha	55,90%	44,10%	100,00%
	Res.'Est.'Aj.	2,6*	2,6*	
Total	N	319	306	625
	%'linha	51,00%	49,00%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. * indica significância estatística ($|Z|>1,96$; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

Tabela 1 - Sexo do inquirido por sentir *stress* Fonte: Roque Dantas (2015)

Os resultados apontam ainda para diferenças significativas entre a percepção de *stress* e a *idade*, sendo que a percepção de *stress* parece diminuir com a idade ($X^2_{(2)}=27,665; p<0,001$). Se a maioria dos mais jovens (58,7%) sentiu *stress* no dia anterior à recolha dos dados, apenas um terço dos mais velhos percecionou *stress*.

		Sentiu'stress	Não'sentiu'stress	Total
18-34	N	142	100	242
	%'linha	58,70%	41,30%	100,00%
	Res.'Est.'Aj.	3,0*	-3,0*	
35-54	N	122	97	219
	%'linha	55,70%	44,30%	100,00%
	Res.'Est.'Aj.	1,7	-1,7	
>=55	N	55	109	164
	%'linha	33,50%	66,50%	100,00%
	Res.'Est.'Aj.	-5,2*	5,2*	
Total	N	319	306	625
	%'linha	51,00%	49,00%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. * indica significância estatística ($|Z|>1,96$; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

Tabela 2 - Escalões etários por sentir *stress*. Fonte: Roque Dantas (2015)

Quando a análise se centra sobre um sentimento positivo – felicidade – não se verificam diferenças estatisticamente significativas entre o facto de se ser homem ou mulher e sentir felicidade, apesar de quantitativamente as mulheres terem maior expressão entre os que não sentem felicidade, conforme se percebe no gráfico 2.

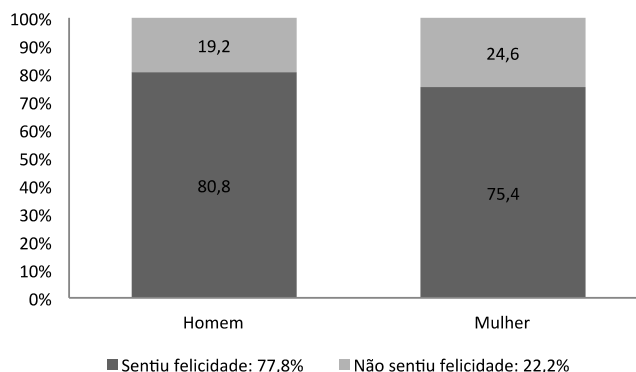


Gráfico 2 - Percepção de felicidade por sexo (%). Fonte: Roque Dantas (2015)

Mobilizámos o teste de independência do qui-quadrado para averiguar a relação entre sentir felicidade e a idade do inquirido. Verifica-se que as duas variáveis estão associadas e a análise dos resíduos estandardizados permitiu perceber que esta relação se deve à maior probabilidade de sentir felicidade ocorrer entre os mais jovens e de não sentir felicidade ocorrer entre os mais velhos ($X^2_{(2)}=9,261$; $p=0,01$).

A análise da tabela de contingência em seguida apresentada, revela diferenças quantitativas entre os que sentiram felicidade (a maioria dos inquiridos, 77,9% das respostas). Adicionalmente, foram os jovens que mais perceberam ter sentido felicidade (41,7%), seguindo-se os do grupo 35-54 anos (33,9%) e apenas 24,4% dos mais velhos declara ter sentido felicidade.

		Sentiu felicidade	Não sentiu felicidade	Total
18-34	N	202	38	240
	%coluna	41,70%	27,70%	38,60%
	Res. Est. Adj.	3,0*	-3,0*	
35-54	N	164	54	218
	%coluna	33,90%	39,40%	35,10%
	Res. Est. Adj.	-1,2	1,2	
>=55	N	118	45	163
	%coluna	24,40%	32,80%	26,20%
	Res. Est. Adj.	-2,0*	2,0*	
Total	N	484	137	621
	%coluna	100,00%	100,00%	100,00%

Nota: Os valores apresentados referem-se aos resíduos estandardizados e ajustados entre categorias. * indica significância estatística ($|Z|>1,96$; nível de significância de 0,05). Os valores realçados a negro indicam uma associação positiva entre as categorias.

Tabela 3 - Percepção de felicidade por grupo etário. Fonte: Roque Dantas (2015)

Estes resultados contrariam os de outros estudos, que propõem que a relação entre a idade e a felicidade siga um padrão em que as percepções de felicidade mais elevadas se verificam entre os mais jovens, diminuindo nos adultos (com o ponto mais baixo entre os 45 e os 51 anos) e que voltam a aumentar com o avançar da idade (Blanchflower & Oswald, 2008). Esta tendência é diferente nos dados analisados, principalmente nas percepções de felicidade dos mais velhos.

Da mesma forma, foi possível detectar diferenças sociais associadas à percepção de felicidade. Mais especificamente, a análise desenvolvida permitiu perceber que sentir felicidade apresenta valores médios de posição social positivos e não sentir felicidade, negativos, tal como fica expresso na tabela apresentada em seguida.

	N	Posição Social média
Sentiu felicidade	484	0,03
Não sentiu felicidade	137	-0,21

Nota: A leitura dos valores deve ter em conta os valores superiores à média (positivos), que estão realçados a negro e os que são inferiores à média (negativos).

Tabela 4 - Posição social média entre sentir felicidade

Mobilizámos o teste t à igualdade de médias para aferir diferenças estatisticamente significativas de posição social. De facto, a percepção de felicidade está estatisticamente associada a posições mais elevadas na escala social e, ao contrário, não sentir felicidade está associado a posições sociais mais baixas na hierarquia social ($t_{(199,979)}=2,186; p=0,03$).

Assim, verifica-se que a percepção de felicidade ocorre entre os indivíduos com mais recursos socioculturais e que as posições socialmente desfavorecidas são as que reportam não ter sentido felicidade como um sentimento marcante e durável durante o dia anterior à inquirição. Claramente, este é também um indicador de diferenciação social das formas de sentir felicidade.

Os resultados mostram claramente que a forma como os diferentes sentimentos são experienciados não é semelhante no tecido social analisado. Importa agora explorar como se relacionam os vários sentimentos percebidos. Para desenvolver uma análise relacional das várias categorias em simultâneo, explorando as associações privilegiadas entre elas (o que aproxima e distancia diferentes atributos) e conhecer a sua configuração, recorreu-se a uma Análise de Correspondências Múltiplas (ACM), tal como apresentado na figura 1.

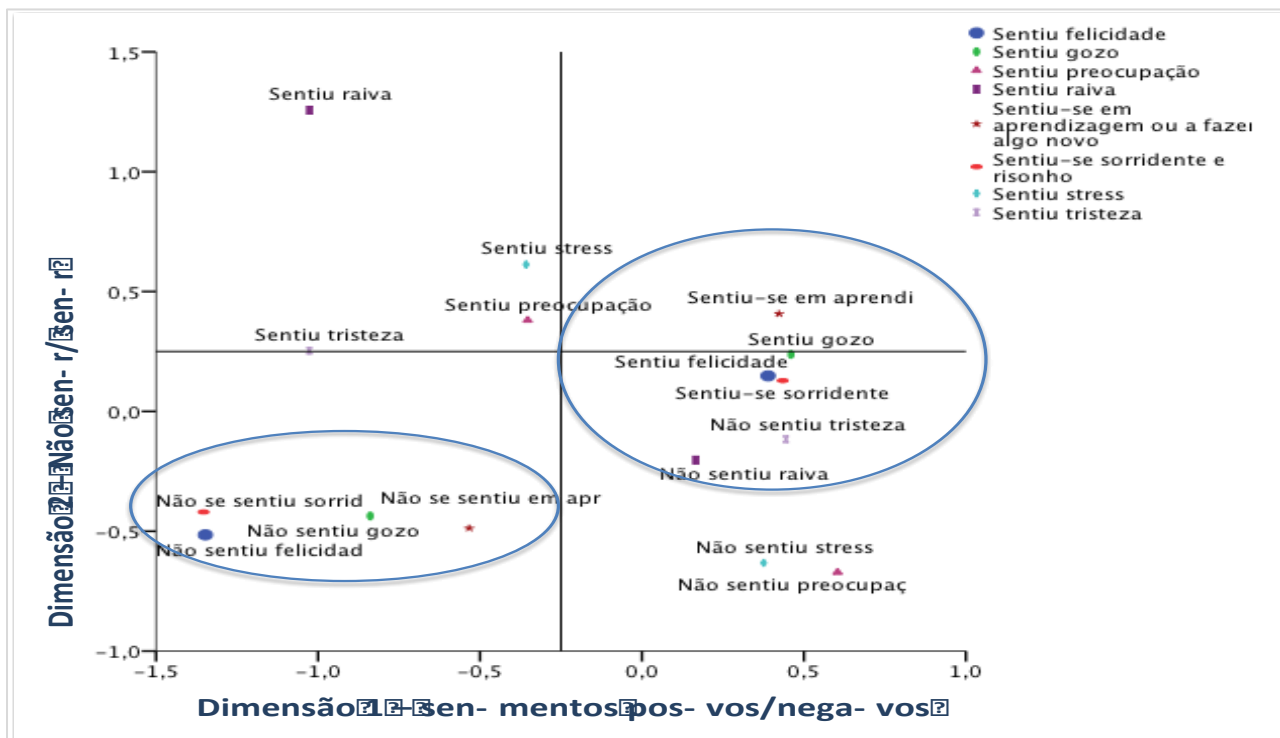


Figura 1 - Topologia de sentimentos. Fonte: Roque Dantas (2015)

O exame dos resultados permite perceber como cada uma das dimensões diferencia os objectos em análise. A dimensão 1, opõe sentimentos positivos a negativos; e a dimensão 2 está estruturada em torno da oposição sentir/não sentir. A análise centrada na contribuição das categorias permite desde logo perceber que a primeira dimensão distingue uma configuração de sentimentos, agrupando sentimentos negativos: não sentir felicidade aproxima-se de não sentir gozo, não se sentir sorridente e não se sentir em aprendizagem. Por sua vez, a segunda dimensão estrutura uma configuração de sentimentos positivos, permitindo perceber que a ocorrência de felicidade se encontra associada a aprendizagem, gozo, sentir sorridente e risonho e à não ocorrência de sentimentos de tristeza ou de raiva. Assim, podemos identificar dois agrupamentos de sentimentos: um que relaciona não sentir felicidade com sentir sentimentos negativos; outro, que destaca os sentimentos positivos que acompanham a percepção de felicidade.

5. Principais conclusões

Os resultados alcançados permitem distinguir formas de sentir socialmente diferenciadas. É neste sentido que propusemos a sua interpretação enquanto recurso emocional socialmente desigual.

Foi possível: 1) identificar as características socioculturais diferenciadoras da percepção de sentir e destacar a importância do sexo, da idade e da posição social; 2) conhecer as relações entre a percepção de felicidade de diversos sentimentos (topologia de formas de sentir); e perceber que, as formas de sentir são socialmente diferenciadas e, como tal, são recursos socialmente desiguais.

No início deste artigo avançámos a hipótese de que há uma diferenciação social das formas de sentir. Com o objectivo de confirmar ou infirmar esta hipótese, explorámos sociologicamente as associações entre a percepção de diversos sentimentos – positivos e negativos – e as características socioculturais da amostra. Desde logo, foi possível perceber que a percepção de sentimentos positivos é superior, ainda que cerca de um terço da amostra refira ter sentido tristeza, metade *stress* e mais de metade preocupação. Mais ainda, os nossos dados revelam que há diferenças socioculturais associadas aos sentimentos analisados. Os sentimentos positivos tendem a ocorrer entre os mais novos, com posições sociais médias mais elevadas, com maiores níveis de instrução e que não sentem dificuldades em viver com o rendimento actual; os sentimentos negativos tendem a acontecer aos mais velhos, com menor posição social, reformados ou desempregados com baixos níveis de escolaridade e que declaram dificuldades em viver com os rendimentos actuais. A excepção é o *stress*. De facto, a percepção de *stress* destaca-se entre as posições sociais (médias) mais elevadas, diminui com o aumento da idade e atinge principalmente os empregados e as mulheres.

Esta síntese dos resultados apresentados ao longo do capítulo reforça a hipótese proposta de que as formas de sentir são socialmente diferenciadas. Estas diferenças ficam essencialmente marcadas pela posição social, pela idade e pelo sexo, e mais especificamente pela maior probabilidade de ocorrência de sentimentos positivos entre os que detém maior posição social e menor idade. Dito de outra forma, condições sociais favoráveis propiciam a ocorrência de sentimentos positivos.

6. Limitações e trabalhos futuros

O objectivo deste trabalho ficou cumprido, uma vez que foi possível identificar características socioculturais associadas à percepção de sentimentos. É um primeiro contributo para a exploração das regularidades sociais do sentir.

Futuras investigações acerca de emoções e sentimentos, deverão ter em conta que as suas manifestações reflectem contextos socioculturais e que quaisquer variações da sua expressão devem ser interpretadas face a transformações sociais ocorridas. Impõe-se por isso, constituir indicadores emocionais que completem a medição da sua expressão, nomeadamente com a avaliação dos significados e práticas que lhes estão associados.

Referências

- Averill, J., e More, T. (2000). "Happiness". In M. Lewis e J. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions*. Nova Iorque: The Guilford Press.
- Barbalet, J. (1998). *Emoção, teoria social e estrutura social. Uma abordagem macrossocial*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Blanchflower, D. G., e Oswald, A. J. (2008). Is well-being U-shaped over the life cycle? *Social Science & Medicine*, 66(8), 1733-1749.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow. The psychology of engagement with everyday life*. Nova Iorque: Basic Books.
- Elias, N. (2006). *O processo civilizacional*. Lisboa: Dom Quixote.
- Graham, C. (2011). *O que nos faz felizes por esse mundo fora. O paradoxo dos Camponeses Felizes e dos Milionários Miseravelmente Infelizes*. Alfragide: Texto Editores.
- Hochschild, A. (2011). The Presentation of Emotion. Disponível em http://atgstg01.pineforge.com/upm-data/13293_Chapter4_Web_Byte_Arlie_Russell_Hochschild.pdf.
- Holmes, M. (2010). The emotionalization of reflexivity. *Sociology*, 44(1), 139-154.
- Illouz, E. (1997). Who Will Care for the Caretaker's Daughter?: Toward a Sociology of Happiness in the Era of Reflexive Modernity. *Theory, culture & society*, 14(4), 31-66. doi:10.1177/026327697014004002
- Illouz, E. (2008). *Saving the Modern Soul: Therapy, Emotions, and the Culture of Self-Help*. Berkeley: University of California Press.
- Inglehart, R., Foa, R., Peterson, C., e Welzel, C. (2008). Development, freedom, and rising happiness: A global perspective (1981-2007). *Perspectives on psychological science*, 3(4), 264-285.
- Kruger, A. B., Kahneman, D., Schkade, D., Schwartz, N., e Stone, A. A. (2009). *Measuring the subjective well-being of nations: National accounts on time use and well-being*. Chicago: University of Chicago Press.
- OCDE. (2013). *Guidelines on measuring subjective well-being*. Disponível em <http://www.oecd.org/statistics/guidelines-on-measuring-subjective-well-being.htm>
- Roque Dantas, A. (2012). *A construção social da felicidade*. Lisboa: Colibri.
- Roque Dantas, A. (2015). *A felicidade enquanto recurso emocional socialmente desigual: para uma abordagem sociológica do sentir*. (Doutoramento), FCSH/UNL, Lisboa. Disponível em <http://hdl.handle.net/10362/15119>
- Stets, J. E., e Turner, J. A. (2005). *The sociology of emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Stiglitz, J., Sen, A., e Fitoussi, J.-P. (2009). *Report by the Commission on the measurement of economic and social progress*. Disponível em Paris: <http://www.stiglitz-sen-fitoussi.fr/en/index.htm>