

Circunstâncias externas afetam muito pouco a felicidade ou a satisfação com a vida!

Por que então há pessoas mais felizes ou infelizes que outras?

Como as pessoas diferem?

Galeno (129-210)



Traços da personalidade

*dimensões estáveis no tempo e no espaço
nas quais as pessoas diferem*

fleumático: relaxado, pacífico

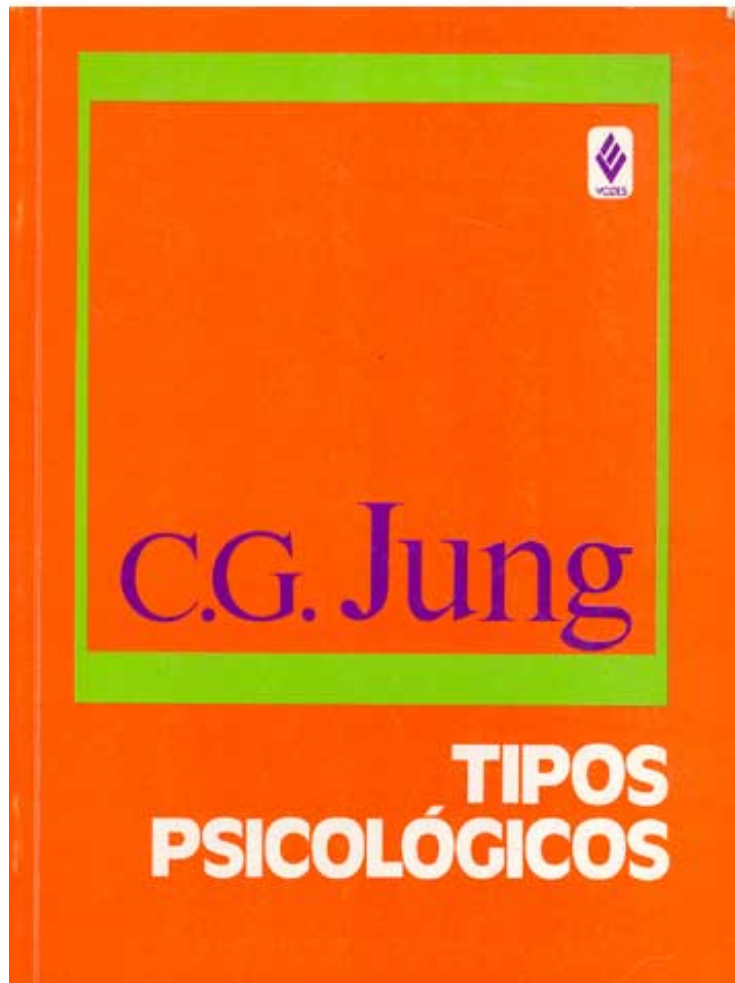
colérico: pavio-curto, apressado, irritado

sanguíneo: entusiástico, ativo, social

melancólico: analítico, sábio, quieto

até o início do século XX

C.G. Jung (1875-1961)



1921

Introverso: ação voltada para o interior, hesitabilidade, o pensar antes de agir; postura reservada, retraimento social, retenção das emoções, discrição e facilidade de expressão no campo da escrita.

Extro(a)verso: atenção para a ação, impulsividade (ação antes de pensar), comunicabilidade, sociabilidade e facilidade de expressão oral.

As funções psíquicas

Sensação	}	irracionais, opostas
Intuição		
Pensamento	}	racionais, opostas
Sentimento		

Hipótese Lexical



análise
fatorial

- Os traços da personalidade que são mais importantes na vida das pessoas eventualmente tornam-se parte da linguagem.
- Os traços mais importantes são descritos por palavras simples.

Francis Galton, *Measurement of Character*, 1884

Allport, G. W.; Odbert, H. S., *Trait-names: A psychological study*, 1936

Cattell, R. B. (1943). The description of personality: Basic traits resolved into clusters. *Journal of Abnormal and Social Psychology*. 38 (4): 476–506.

Peabody, D.; Goldberg, L. R. (1989). Some determinants of factor structures from personality-trait descriptors. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57 (3): 552–567

Os cinco grande traços da personalidade

características consistentes e estáveis

Abertura	Tendência a apreciar ideias, valores, sentimentos e comportamentos novos.
Conscienciosidade	Tendência a ser cuidadoso, pontual, seguir regras e trabalhar duro.
✓ Extroversão	Tendência a ser falador, sociável, gostar de companhia, ter um estilo dominante.
Afabilidade	Tendência a concordar e a seguir os outros, invés de impor suas opiniões e escolhas.
✓ Neurose	Tendência a sentir com frequência emoções negativas como raiva, preocupação e tristeza, sensibilidade nas relações interpessoais.

independentes (fatores ortogonais) e variam de forma *contínua*

não são dicotomias

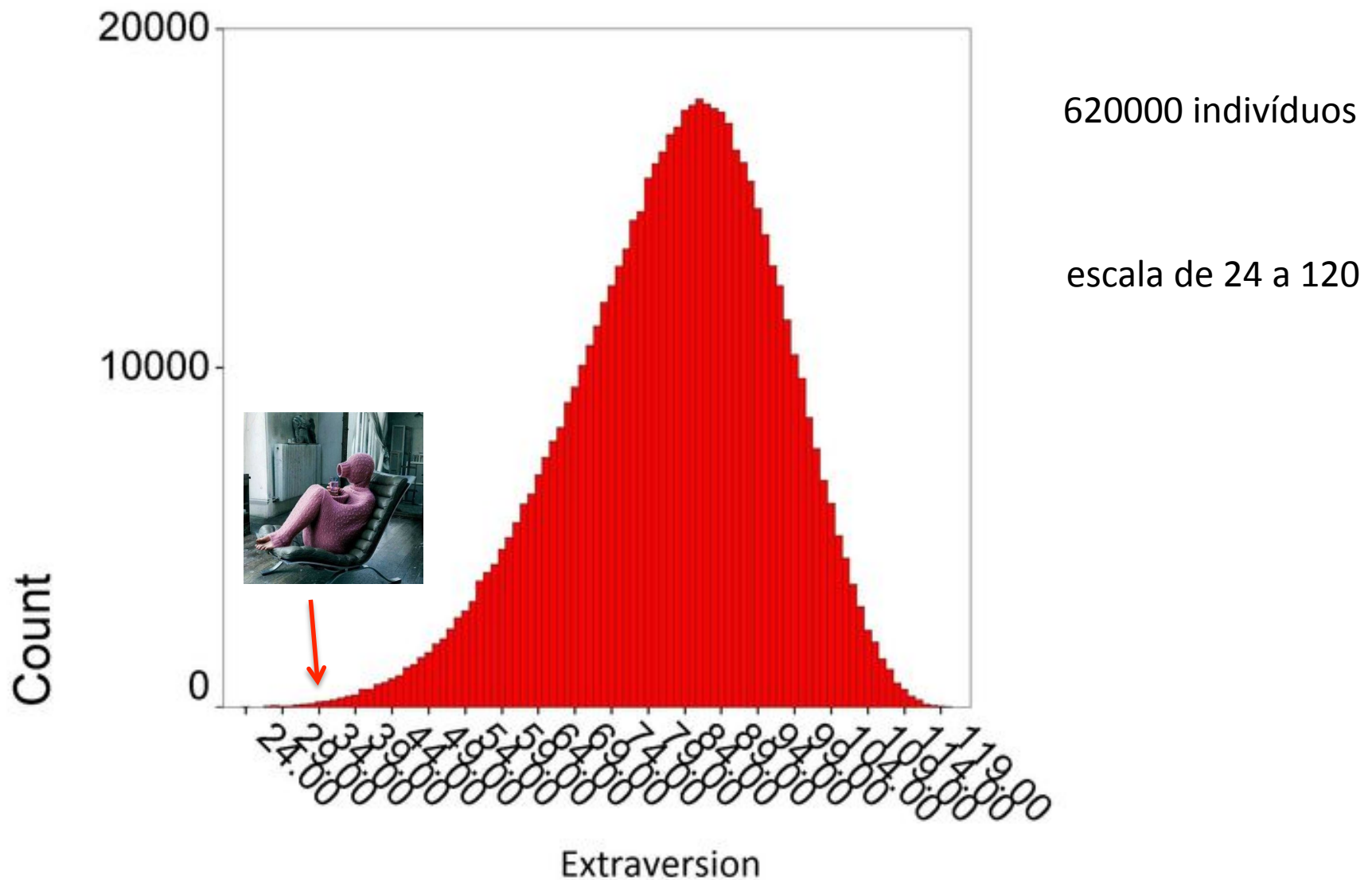
Eu mesmo me vejo como alguém que

abertura	{	1. possui uma imaginação ativa	4	1- discorda veementemente 2- discorda um pouco 3- não discorda nem concorda 4- concorda um pouco 5- concorda veementemente
		2. possui poucos interesses artísticos	5	
conscienciosidade	{	3. é rigoroso no trabalho	5	
		4. tende a ser preguiçoso	1	
afabilidade	{	5. costuma ser confiável	5	
		6. tende a encontrar defeitos nos outros	4	
neurose	{	7. fica nervoso facilmente	1	
		8. é calmo, enfrenta bem o stress	4	
extroversão	{	9. é expansivo, sociável	2	
		10. é reservado	5	

escala de -4 a 4: subtraia nota do item $2n$ da nota do item $2n-1$ com $n=1,\dots,5$

abertura: -1 conscienciosidade: 4 afabilidade: 1 neurose: -3 extroversão: -3

Rammstedt, B.; John, O.P. (2007) Measuring personality in one minute or less: A 10-item short version of the Big Five Inventory in English and German. *Journal of Research in Personality*, **41**: 203-212

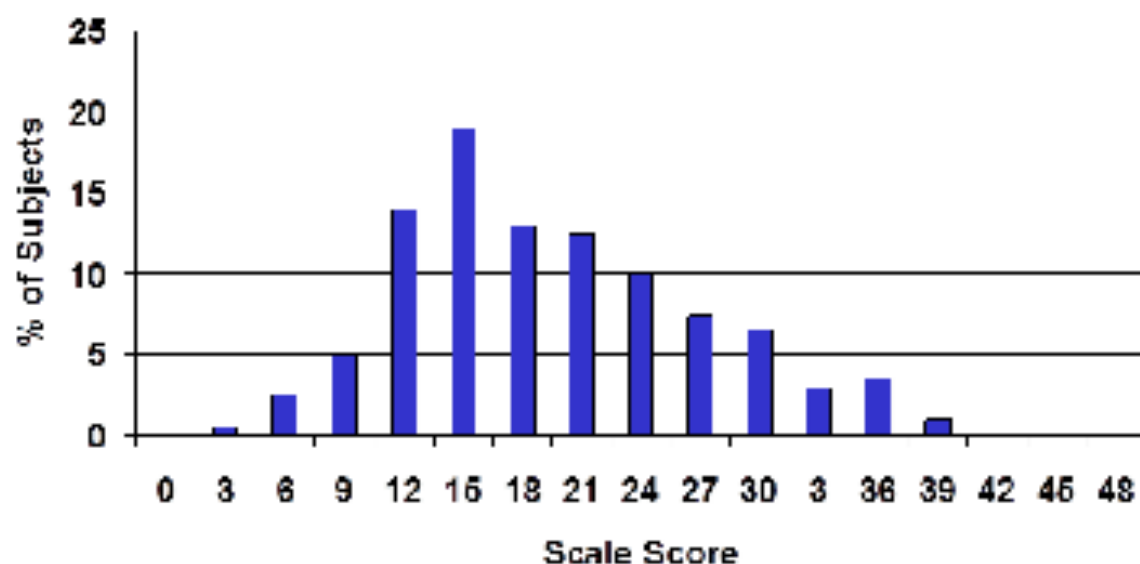


Johnson, J. A. (2014). Measuring thirty facets of the five factor model with a 120-item public domain inventory: Development of the IPIP-NEO-120. *Journal of Research in Personality*, 51, 78-89.

Distribution of Neuroticism

NEO FFI Standardization Data, N = 983

Costa & McCrae (1989)





Darwin vai às compras

Sexo, evolução e consumo

Geoffrey Miller

best
business

Melhor lugar para se aprender sobre os cinco grandes traços e inteligência geral!

O livro trata das conexões entre as tendências evolutivas humanas e os desejos, as vontades e escolhas dos consumidores.

2012

Traço	Baixa pontuação	Alta pontuação
Abertura	<ul style="list-style-type: none"> • Bem-vindo à América. Fala-se inglês. Aprenda-o ou deixe-a. • Que parte de “Não deverás” você não está entendendo? 	<ul style="list-style-type: none"> • Meu carma atropelou o seu dogma. • Slow Food, Slow Education • Questione a realidade
Conscienciosidade	<ul style="list-style-type: none"> • Uma casa limpa é sinal de uma vida desperdiçada. • Existem manhãs de sábado? 	<ul style="list-style-type: none"> • Só porque você pode, não quer dizer que deva. • Hoje é o amanhã para o qual você esqueceu de se planejar ontem.
Extroversão	<ul style="list-style-type: none"> • Se gatos pudessem falar, não o fariam. • Oi. Onde está o seu botão de desligar? 	<ul style="list-style-type: none"> • Os doces das pessoas estranhas são os melhores. • Meu fã-clubes está aceitando inscrições.
Afabilidade	<ul style="list-style-type: none"> • Lembre-se: saqueie, <i>depois</i> queime. • Sim, este é meu caminhão. Não, não vou ajudar você com a mudança. 	<ul style="list-style-type: none"> • A raiva já resolveu seus outros problemas? • Coexista
Neurose	<ul style="list-style-type: none"> • As melhores coisas da vida não são coisas. • Sorria e deixe para lá. 	<ul style="list-style-type: none"> • Diga-me, onde está esse lado bom que você tanto fala?

**hereditariedade genética para
cada um dos cinco traços:**

50% entre gerações

Genetic variants associated with subjective well-being, depressive symptoms, and neuroticism identified through genome-wide analyses

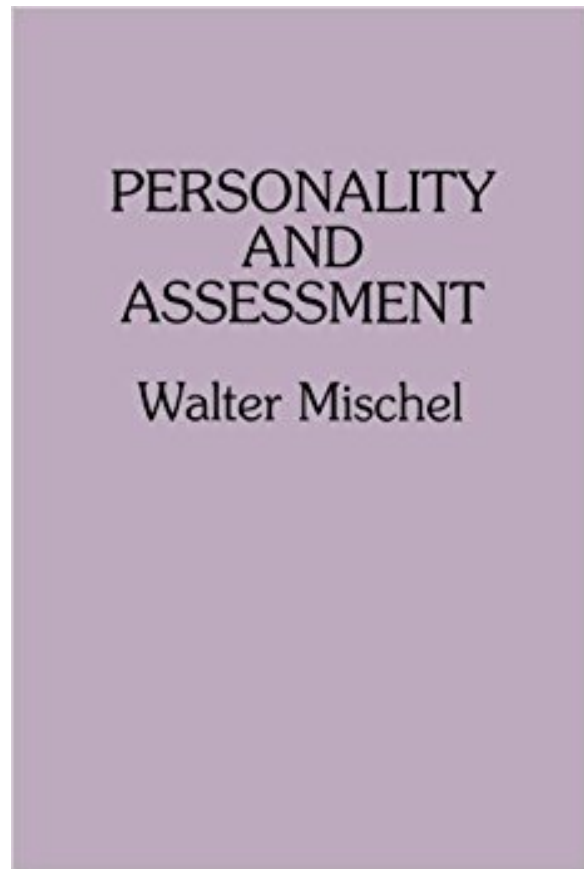
Abstract

Very few genetic variants have been associated with depression and neuroticism, likely because of limitations on sample size in previous studies. Subjective well-being, a phenotype that is genetically correlated with both of these traits, has not yet been studied with genome-wide data. We conducted genome-wide association studies of three phenotypes: subjective well-being ($n = 298,420$), depressive symptoms ($n = 161,460$), and neuroticism ($n = 170,911$). We identify 3 variants associated with subjective well-being, 2 variants associated with depressive symptoms, and 11 variants associated with neuroticism, including 2 inversion polymorphisms. The two loci associated with depressive symptoms replicate in an independent depression sample. Joint analyses that exploit the high genetic correlations between the phenotypes ($|\hat{\rho}| \approx 0.8$) strengthen the overall credibility of the findings and allow us to identify additional variants. Across our phenotypes, loci regulating expression in central nervous system and adrenal or pancreas tissues are strongly enriched for association.

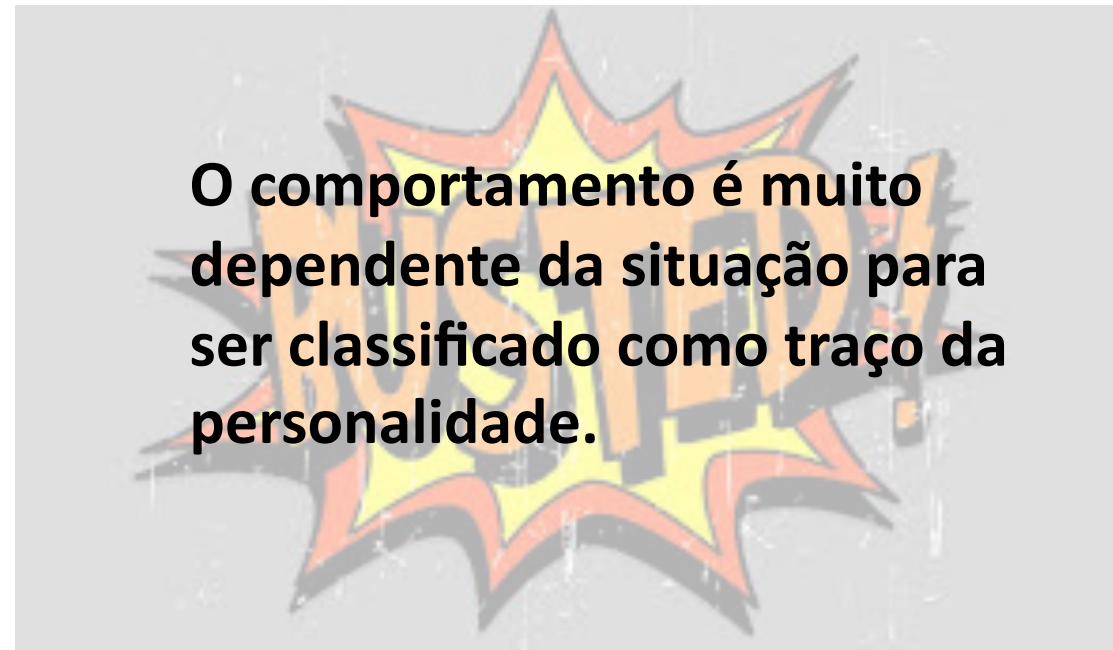
Nature Genetics **48**, 624–633 (2016)

Mas

A ocasião faz o ladrão...
Todos têm seu preço...



1968

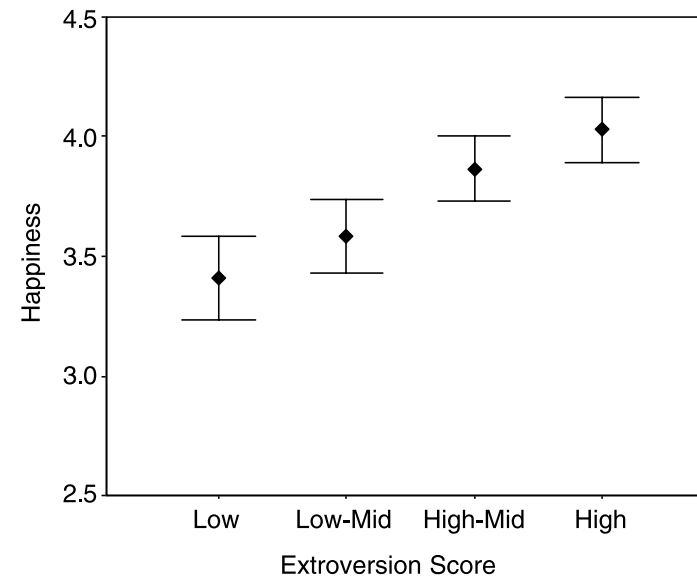
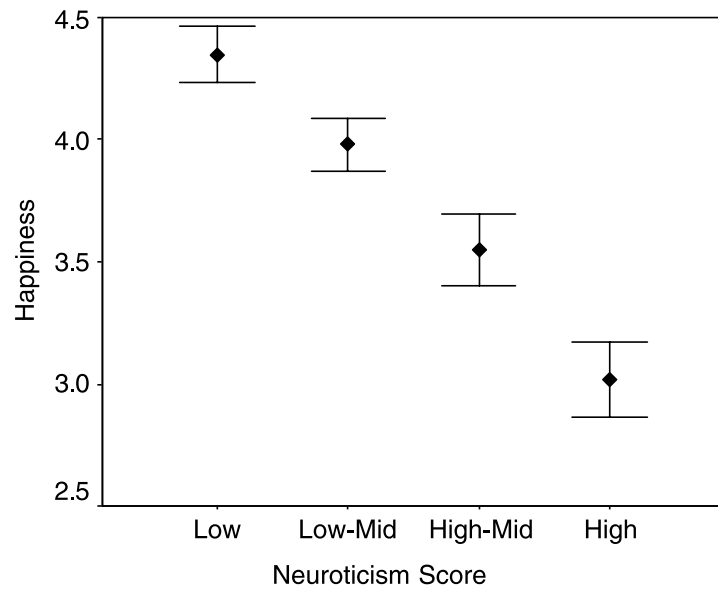


2011

Você já se perguntou por que um ferrenho defensor dos valores familiares trai sua esposa? Ou o que leva uma pessoa sensata a ficar cega de ciúmes? Nosso caráter não é um conjunto de características estáveis, como por muito tempo acreditou-se, mas é algo mutável, resultado de uma batalha entre forças psicológicas.

voltando para a felicidade/bem-estar subjetivo/satisfação com a vida:

Escala de 1 a 5



Average happiness rating of British adults on a 5 point scale by neuroticism and extroversion scores. The four groups are formed by creating quartiles from the set of scores. N = 567

Variação da felicidade entre indivíduos levando em conta os vários fatores de cada vez.

Factor	Variation accounted for	
Sex	1%	} externas
Age	1%	
Income	3%	
Social class	4%	
Marital status	6%	
→ Neuroticism	6–28%	} internas
Extroversion	2–16%	
Other personality factors	8–14%	

“It may be that trying to be happier is as futile as trying to be taller and therefore is counterproductive.”

Lykken, D. and Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7, 186–9.

Esses estudos mostram que a felicidade não é devida às circunstâncias externas (o mundo lá fora), mas ao modo como vemos e interpretamos essas circunstâncias (nossa mente). E essa é uma das poucas coisas na vida com que podemos trabalhar. Afinal, é mais fácil nós mudarmos a nós mesmos do que mudarmos o mundo.

Daniel Nettle, *Happiness*