

# Avaliação em Psicologia Positiva

Jeferson Gervasio Pires<sup>1</sup>

Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis-SC, Brasil

O livro *Avaliação em Psicologia Positiva*, organizado por Claudio Simon Hutz, apresenta, com pioneirismo, uma parte das pesquisas desenvolvida no Laboratório de mensuração da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. O livro é composto por 151 páginas, dividido em 11 capítulos objetivos que apresentam pesquisas envolvendo a avaliação psicológica voltada para fenômenos ou construtos abordados pela Psicologia Positiva contemporânea. São exemplos de construtos o bem-estar subjetivo, a autoestima, o otimismo, a esperança e a autoeficácia. Além de apresentar os principais instrumentos utilizados atualmente para a mensuração desses construtos, o livro propicia interessantes aprendizados, reflexões e questionamentos a respeito de alguns componentes relacionados ao principal objeto da Psicologia Positiva: o bem-estar subjetivo (BES).

No primeiro capítulo, intitulado “As origens da Psicologia Positiva”, as autoras tratam do surgimento da Psicologia Positiva, e, com esse fim, fazem um resgate epistemológico dos estudos envolvendo temas que a Psicologia Positiva também se propôs a estudar, como por exemplo, a felicidade. Entre esses estudos, são citados os nomes de autores como William James e também alguns da Psicologia Humanista, como os de Maslow e Rogers. Ademais, além de descrever o que seria a Psicologia Positiva, as autoras destacam as suas aplicações e fazem um breve “levantamento sistemático” da produção científica brasileira nesse campo. As autoras citam a dificuldade em saber qual seria o primeiro estudo de Psicologia Positiva publicado no Brasil, considerando que tenha sido um artigo sobre resiliência e vulnerabilidade em crianças.

No segundo capítulo, chamado “Avaliação da felicidade subjetiva: para além dos dados de autorrelato”, os autores explicam o conceito de bem-estar subjetivo, e o contrastam com o conceito de bem-estar eudemônico. Em relação ao primeiro, os autores apresentam e exemplificam seu conceito tripartite (satisfação com a vida e

balanço entre afetos positivos e negativos). Os autores tecem, ainda, alguns questionamentos sobre a sensibilidade dos instrumentos de autorrelato como medida confiável ou suficiente para avaliar o construto bem-estar, apresentando um estudo que compara alguns autorrelatos a relatos de pessoas próximas aos avaliados. Além disso, os autores propõem discussões sobre algumas variáveis associadas aos respondentes e aos instrumentos que podem interferir no autorrelato: a deseabilidade social, o humor atual do respondente, as comparações alvo, a ordem das perguntas, a questão do “ponto neutro” nas escalas, as distorções de memórias, entre outras. Os autores também discorrem sobre formas de aprimoramento das medidas de autorrelato, e citam outras formas de medida (implícitas, comportamentais e biológicas). Por fim, concluem que não existe “melhor maneira” para medir o construto felicidade, mas que o autorrelato é uma forma apropriada de avaliação desse construto.

O terceiro capítulo, “Satisfação de vida”, apresenta, de forma breve e específica, o aspecto cognitivo do bem-estar subjetivo, a saber, a satisfação com a vida. Os autores discutem a forma como as pessoas avaliam a sua qualidade de vida, e apresentam uma rápida explicação sobre a influência da genética na percepção de satisfação de vida. Para a isso, os autores apresentam a ESV (Escala de Satisfação com a Vida) acompanhada das formas de levantamento e de interpretação dos dados da Escala. Apresentam, ainda, tabelas normativas para adultos e para adolescentes.

Já no quarto capítulo, intitulado “Afetos positivos e negativos: definições, avaliações e suas implicações para intervenções”, os autores abordam o componente afetivo da teoria de BES, a saber, os afetos (positivos e negativos), relacionando-os à percepção de felicidade. Com esse objetivo, os autores descrevem alguns estudos de associação de afetos positivos e negativos a traços de personalidade. Os autores citam, ainda, algumas escalas de autorrelato que objetivam medir os afetos, a exemplo da Escala

<sup>1</sup> Endereço para correspondência: Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Filosofia e Ciências Humanas, Departamento de Psicologia, Trindade, 88040-970, Florianópolis-SC. E-mail: jefersongp@gmail.com

de Afeto Positivo e Negativo para crianças e a Escala de Afetos. Ademais, são discutidas algumas intervenções relacionadas à Psicologia Positiva que visam a potencializar o grau de bem-estar, objetivando, entre outros itens, a satisfação com a vida, o que implica o aumento dos afetos positivos e a redução dos afetos negativos.

Associado ao capítulo anterior, no quinto capítulo, intitulado “Escala de Afetos Positivos e Afetos Negativos (PANAS)”, os autores apresentam brevemente a Escala PANAS, bem como sua forma de interpretação. A escala é citada como a forma mais usada por pesquisadores para a avaliação dos afetos positivos e negativos. No que se refere à teoria do BES, os autores descrevem os afetos, considerados a dimensão emocional, exemplificando-os como a expressão de sentimentos, de emoções e de afetos. Os autores reiteram, ainda, que a percepção do balanço entre afetos afeta a percepção da alegria e do entusiasmo.

Os afetos também são descritos como mutáveis ao longo do tempo, uma vez se relacionam com os acontecimentos cotidianos. Porém, sugere-se uma espécie de linha basal para a qual o nível retorna após um período de tempo, em consonância com tais acontecimentos cotidianos. São citadas, ainda, associações entre os afetos, fatores genéticos e traços de personalidade. Adicionalmente, os autores apresentam uma tabela normativa para os afetos positivos de ambos os sexos, e duas tabelas para afetos negativos, separadas por sexo.

Dando sequência ao objeto discutido no capítulo anterior, no capítulo seis, intitulado “Avaliação do bem-estar subjetivo em adolescentes”, os autores discutem, inicialmente, a importância de medidas de BES com adolescentes. A adolescência é citada como um importante momento no desenvolvimento humano, e que parece haver um padrão quanto ao BES na população dessa faixa etária. A qualidade de vida percebida na vida adulta parece relacionar-se com a qualidade de vida percebida na adolescência. Além disso, os autores apresentam as normas para aplicação, coleta e organização de tabelas normativas para a interpretação de algumas escalas do BES voltadas para adolescentes, a saber, a Escala de Afetos Positivos e Negativos, a Escala Global de Avaliação de Satisfação de Vida e ainda a Escala Multidimensional de Satisfação de Vida. Além disso, os autores referem-se a estudos atuais com populações mais abrangentes, cujos resultados serão publicados em breve.

No sétimo capítulo, denominado “Escala de Autoestima de Rosenberg”, os autores discutem o construto autoestima e apresentam a versão brasileira da Escala de Autoestima de Rosenberg. Com esse objetivo, o sucesso na relação com os pares e com pessoas importantes na infância, tais como pais e professores, além de traços de personalidade são citados como fatores associados ao desenvolvimento da autoestima. Ao mesmo tempo, os autores citam estudos que abordam as diferenças nas fontes de autoestima entre homens e mulheres. Além de apresentarem a escala, os autores tratam da forma de

avaliação e das tabelas normativas, separadas por faixas etárias, para a interpretação dos dados da Escala corrente. Por fim, os autores discorrem, de maneira breve, a questão do desvio padrão apresentado nas tabelas normativas.

Já no oitavo capítulo, intitulado “Otimismo”, é discutido o construto otimismo, apresentado inicialmente a partir de analogias de dois personagens de livros clássicos Pollyanna e Cândido. Na sequência, as autoras conceituam o construto como “expectativas positivas generalizadas sobre eventos futuros”. Além disso, apresentam formas de medir o construto em questão, citando o instrumento LOT (*Life Orientation Test*). Com relação a ele, as autoras fazem algumas críticas de sua dimensionalidade e, a partir disso, propõem uma versão revisada da escala. As autoras ainda comentam sobre os dois estudos de validação e de adaptação para o português brasileiro dessa versão revisada. As autoras apresentam a versão brasileira da escala (LOT-R), as instruções para sua aplicação, bem como as normas para levantamento e para interpretação e duas tabelas normativas, separadas por faixa etária.

No capítulo nove, “Instrumentos para avaliação da esperança: Escala de Esperança Disposicional e Escala de Esperança Cognitiva”, apresenta-se o conceito de esperança, citando brevemente o mito de Pandora e, em seguida, discute-se e formula-se uma definição para o construto, a saber, “cognições voltadas para a obtenção de um objetivo”. A esperança é composta por “rotas” e “agenciamento” (motivação), advertindo-se para a importância da interação entre ambos. Esse modelo foi usado para a construção da escala ADHS (*Adult Dispositional Hope Scale*), adaptada e validada para a população brasileira. As autoras ainda comentam sobre outros instrumentos que avaliam o construto em questão e, adicionalmente, apresentam instruções para aplicação, levantamento e interpretação da Escala de Esperança Disposicional e da Escala de Esperança Cognitiva, bem como suas respectivas tabelas normativas.

No décimo capítulo, intitulado “Autoeficácia – *Yes, we can*”, os autores discutem, à luz das teorias de Bandura, o conceito de autoeficácia. Além disso, são feitas exemplificações sobre como o construto está relacionado a variáveis como o desempenho acadêmico, intenções de comportamentos de saúde, entre outras. Os autores citam, ainda, o desenvolvimento da autoeficácia, a sua generalização para outros domínios da vida, bem como apresentam características de indivíduos de autoeficácia alta e baixa. A Escala de Autoeficácia Geral é apresentada, assim como o seu processo de construção e de validação, e informa-se a forma de utilização e de levantamento de escores, além da tabela de normas para a interpretação dos resultados.

No último capítulo, descrito como “Psicologia Positiva e avaliação da qualidade de vida”, as autoras elaboram uma discussão sobre diferentes conceitos para a qualidade de vida. Essa diversidade de conceitos é

comparada a uma “torre que está em eterna construção”. As autoras também indicam brevemente relações entre esses conceitos de qualidade de vida e o conceito de BES, sugerindo, inclusive, que a qualidade de vida seria o principal alvo da Psicologia Positiva.

Em observância a isso, as autoras apresentam, também, um pequeno levantamento dos 11 principais instrumentos que visam a medir a qualidade de vida. Dentre eles, as autoras dão informações mais detalhadas sobre o WHOQOL – 100, apresentando os seus estudos de validade, os seis domínios que o instrumento se propõe a avaliar, a escala, citam o manual de aplicação (disponibilizado *online*), bem como comentam a análise dos escores

obtidos, separados por facetas. Apresentam também sua forma de interpretação, acompanhada da tabela normativa, e, por fim, discutem algumas questões importantes sobre o instrumento em questão.

Para finalizar, é importante reiterar o pioneirismo do livro para interessados em Psicologia no Brasil. O livro apresenta diversos temas da Psicologia Positiva, de maneira bastante breve, podendo ser facilmente compreendida por alunos dos cursos de graduação e de pós-graduação em Psicologia, ou ainda por qualquer pessoa interessada em Psicologia Positiva na comunidade em geral. A obra é, acima de tudo, uma revisão importante sobre a produção brasileira atual nesse campo.

---

### Referência

Hutz, C. S. (Org.) (2014). *Avaliação em Psicologia Positiva*. Porto Alegre: Artmed.

Recebido em junho de 2014  
Reformulado em agosto de 2014  
Aprovado em setembro de 2014

### Sobre o autor

**Jeferson Gervasio Pires** é aluno do Programa de Pós Graduação em Psicologia da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), na linha "Avaliação em Saúde e Desenvolvimento", em nível de Mestrado.