

Bem-Estar Subjetivo: estudo de correlação com as Forças de Caráter

Catiane de Oliveira¹

Faculdade Avantis, Balneário Camboriú-SC, Brasil

Maiana Farias Oliveira Nunes

Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis-SC, Brasil

Eduardo José Legal

Universidade do Vale do Itajaí, Itajaí-SC, Brasil

Ana Paula Porto Noronha

Universidade São Francisco, Itatiba-SP, Brasil

RESUMO

Bem-estar subjetivo tem sido estudado em sua relação com as forças e virtudes. As principais referências da Psicologia Positiva propõem seis virtudes e 24 forças, ao passo que o bem-estar subjetivo é avaliado quanto à satisfação de vida, afetos positivo e negativo. Este estudo teve como objetivo a verificação do nível de associação entre forças de caráter e bem-estar subjetivo. Aplicou-se a Escala de Bem-Estar Subjetivo (EBES) e a Escala de Forças em 237 universitários. As forças se correlacionaram com pelo menos um dos fatores de bem-estar subjetivo; afeto negativo foi correlacionado com as forças criatividade e vitalidade; satisfação com a vida obteve 16 correlações significativas e o fator geral do bem-estar correlacionou-se com 16 forças. Os resultados confirmaram parcialmente a relação esperada entre os construtos. Discute-se a influência de aspectos culturais nos resultados e o avanço na testagem empírica das propostas teóricas da Psicologia Positiva.

Palavras-chave: psicologia positiva; bem-estar subjetivo; avaliação.

ABSTRACT – Subjective Well-Being: Linear Relationships to Character Strengths

Subjective well-being has been studied in relation to strengths and virtues. Principal references from Positive Psychology propose six virtues and 24 strengths, whereas subjective well-being is appraised by life satisfaction, positive and negative affects. This study aimed to analyze the association between the level of character strengths and subjective well-being. The authors used two scales, namely the Subjective Well-being Scale (EBES) and the Strengths Scale, with 237 university students. All strengths correlated significantly with at least one aspect of subjective well-being. Negative affect was significantly correlated to only two strengths: creativity and vitality. Life satisfaction items showed 16 significant correlations, and the general factor of subjective well-being also showed 16 significant correlations. The results have partially confirmed the theoretical assumptions. The authors discuss the influence of cultural aspects and the need to empirically test the assumptions of Positive Psychology.

Keywords: positive psychology; subjective well-being; evaluation.

RESUMEN – Bienestar Subjetivo: estudio de correlación de Fuerzas del Carácter

El bienestar subjetivo se ha estudiado en relación con las fortalezas y virtudes. Las principales referencias de la Psicología Positiva proponen seis virtudes y 24 fuerzas, mientras que el bienestar subjetivo se evalúa para la satisfacción de vida, afecto positivo y negativo. Este estudio tuvo como objetivo verificar el nivel de asociación entre los puntos fuertes de carácter y el bienestar subjetivo. Se ha aplicado la *Escala de Bem-Estar Subjetivo* (EBES) y la *Escala de Forças* con 237 estudiantes universitarios. Las fuerzas se correlacionaron con al menos una de bienestar subjetivo factores; afecto negativo se correlacionó con las fuerzas creatividad y vitalidad; satisfacción con la vida obtuvo 16 correlaciones significativas y el factor general de bienestar se correlacionó con 16 fuerzas. Los resultados confirmaron parcialmente la relación esperada entre los constructos. Se analiza la influencia de los aspectos culturales en los resultados y avances en la comprobación empírica de las propuestas teóricas de la psicología positiva.

Palabras clave: psicología positiva; bienestar subjetivo; evaluación.

A Psicologia, nos últimos 60 anos, estudou profundamente o sofrimento humano quase que exclusivamente, principalmente durante o século XX.

Em consequência, o estudo dos transtornos mentais teve um grande avanço e hoje se tem uma compreensão mais detalhada sobre seus aspectos genéticos, sua

¹ Endereço para correspondência: Rua Ceará, 957, Bairro Universitário, 88200-000, Tijucas-SC. Tel.: (48) 8449-9441. E-mail: catiane_psicologia@outlook.com

bioquímica e suas causas psicológicas. Além disso, pode-se trabalhar interventivamente de modo eficiente no alívio de sua sintomatologia. Em contrapartida, a preocupação e a dedicação ao que torna a vida ruim, ou seja, dos aspectos da doença, desviaram o olhar da Psicologia daquilo que faz a vida “valer a pena” (Seligman, 2009).

Concomitante à investigação sobre as patologias, alguns domínios da Psicologia, como a social e da saúde deram seguimento ao estudo das questões referentes à satisfação com a vida, qualidade de vida e afins, como o fenômeno do bem-estar (Galinha & Ribeiro, 2005). Na década de 2000, intensificaram-se os estudos científicos de construtos psicológicos opostos ao sofrimento, como a alegria, o perdão, entre outros, e se constituiu uma nova abordagem denominada por Seligman e colaboradores como Psicologia Positiva (Maddux, 2002; Seligman, 2002). Esta pretende investigar as potencialidades, motivações, realizações humanas (Barros, Martín, & Pinto, 2010), características positivas individuais (forças e virtudes, por exemplo), experiências positivas (emoções positivas) e instituições positivas, estudando organizações que baseiam seu funcionamento no sucesso e no desenvolvimento do potencial humano (Seligman, 2002).

Devido a Psicologia Positiva ter como foco o bem-estar e o funcionamento ótimo do indivíduo, ela tem relação direta com a prevenção e promoção de saúde, pois, quando se promove bem-estar, também se está promovendo a saúde e, conseqüentemente, prevenindo o sofrimento patológico. Nesse sentido, vale ressaltar que “[...] as pessoas querem mais do que apenas corrigir suas fraquezas; querem vidas cheias de significado, e não somente um dia depois do outro até a morte” (Seligman, 2009, p. 11). Assim, nota-se o interesse pelo estudo dos aspectos que podem conduzir ao bom funcionamento, promover resiliência, entre outros.

A revisão sistemática de Pureza, Kuhn, Castro, e Lisboa (2012) sobre pesquisas em Psicologia Positiva no Brasil identificou que bem-estar era a temática mais pesquisada à época, tendo-se sugerido um aumento do investimento das pesquisas na área, sendo considerada incipiente ao ser comparada com a produção na Europa e, sobretudo, Estados Unidos. Por sua vez, Reppold, Gurgel, e Schavion (2015) indicaram que a Psicologia Positiva se encontra em expansão no Brasil, ainda que existam lacunas importantes, especialmente no que se refere a estudos voltados para intervenções. As autoras chamam atenção para a importância de compreender causas e conseqüências do bem-estar, como uma das formas de desenvolver os potenciais humanos. Em complemento, Barros et al. (2010) destacam a importância de se investigar as inter-relações que as variáveis estudadas nesse movimento estabelecem entre si em função de aspectos culturais, históricos e políticos.

De modo geral, observa-se uma diferença entre os focos de pesquisas brasileiras e estrangeiras em Psicologia Positiva (Scorsolini-Comin, Fontaine, Koller, & Santos, 2013), uma vez que as últimas têm se voltado para como as pessoas e instituições podem florescer, enquanto, no Brasil, as pesquisas sobre a temática do bem-estar ainda predominam, o que mostra uma aderência aos estudos iniciais da Psicologia Positiva, e não tanto ao movimento sugerido por Seligman (2011), mais recentemente.

Um dos fenômenos mais estudados no movimento da Psicologia Positiva, tal como afirmado, é o bem-estar subjetivo, que consiste em uma avaliação subjetiva da própria situação atual no mundo (Snyder & Lopez, 2009); sendo composto por uma dimensão cognitiva, denominada satisfação com a vida e uma dimensão emocional, composta por afetos positivos e negativos (Diener, 2001). Os afetos positivos referem-se à frequência de emoções positivas em um indivíduo, envolvendo emoções como contentamento, interesse e entusiasmo. Os afetos negativos, por sua vez, referem-se à frequência das emoções desagradáveis, tais como hostilidade e nervosismo. A satisfação com a vida, por sua vez, pode ser definida como uma avaliação cognitiva positiva da vida pessoal como um todo (Yilmaz & Arslan, 2013). Nessa perspectiva, entende-se que as emoções são flutuantes, sendo avaliadas como estado psicológico, e não como traço. O investimento das intervenções dessa abordagem em promover emoções positivas, por exemplo, parte do pressuposto de que elas possuem potencial para ampliar os recursos de ação e pensamento humanos, favorecem a abertura a experiências, entre outros, o que, por sua vez, deverá facilitar a criação e/ou fortalecimento dos recursos pessoais (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005; Silvestre & Vanderbergue, 2013). Desse modo, ao promover emoções positivas, provavelmente, estimula-se o aumento das forças e virtudes pessoais.

As forças são características positivas, refletidas em pensamentos, sentimentos e comportamentos; existem em graus e são utilizadas como “caminhos” ou formas, para se chegar às virtudes, ou seja, cada virtude é composta por determinadas forças que podem ser desenvolvidas por qualquer pessoa e, quando praticadas, tornam o indivíduo virtuoso (Park, Peterson, & Seligman, 2004; Seligman, 2009). Em síntese, esses autores propõem a existência de 24 forças agrupadas em seis virtudes amplas, num nível mais alto. Segundo Seligman (2009), o emprego mais frequente das forças leva a mais emoções positivas, mais engajamento, sentido, realização e melhores relacionamentos, promovendo um aumento no bem-estar subjetivo. Desse modo, o bem-estar teria uma relação de influência mútua com as forças e virtudes (Park et al., 2004).

As seis virtudes e 24 forças, propostas por Park, Peterson, e Seligman (2006), são sumarizadas na Tabela 1.

Tabela 1
Descrição das Forças e Virtudes

Virtudes	Forças de cada virtude	Breve descrição
Sabedoria e conhecimento: capacidades cognitivas que implicam a aquisição e uso do conhecimento.	Criatividade	Pensar maneiras novas e produtivas de fazer as coisas.
	Curiosidade	Ter interesse por toda a experiência.
	Pensamento crítico/ lucidez	Analisar as situações por todos ângulos; exame racional e objetivo da informação, sem ir direto para as conclusões.
	Amor pelo aprendizado	Dominar novas habilidades e conhecimento.
Coragem: forças emocionais que envolvem o exercício da vontade para atingir metas em face à oposição, externa ou interna.	Perspectiva	Ser capaz de dar conselhos sábios para os outros.
	Autenticidade	Falar a verdade e apresentar-se de forma genuína.
	Bravura	Não se esconder de ameaça, desafio ou dor.
	Persistência	Terminar o que se começa.
Humanidade e amor: forças interpessoais que envolvem o cuidado e a amizade com os outros.	Entusiasmo	Abordar a vida com entusiasmo e energia.
	Bondade	Fazer favores e boas ações para os outros; reconhecer o valor dos outros.
	Amor	Valorizar os relacionamentos próximos e íntimos.
Justiça: forças cívicas que fundamentam a vida comunitária saudável.	Inteligência social e emocional	Estar consciente dos motivos e sentimentos de si e do outro.
	Justiça	Tratar as pessoas da mesma forma, de acordo com as noções de equidade e justiça.
	Liderança	Organizar bem as tarefas e cuidar para que elas aconteçam.
Temperança: forças que protegem contra o excesso.	Trabalho em equipe	Trabalhar bem como membro de um grupo ou equipe.
	Perdão	Perdoar os que erraram.
	Modéstia	Deixar que suas realizações falem por si.
	Prudência	Ser cuidadoso com as suas escolhas, não dizendo ou fazendo algo de que pode arrepende-se mais tarde.
	Autorregulação	Manter facilmente sob controle desejos, necessidades e impulsos; manter o ânimo mesmo diante de situações difíceis.
Transcendência: forças que forjam conexões com o universo, com algo maior e fornecem significado.	Apreciação da beleza e da excelência	Prazer em apreciar a beleza, a excelência e a habilidade, seja na natureza, na arte, na matemática ou na ciência, em diversos momentos da vida diária.
	Gratidão	Estar atento e grato pelas coisas boas que acontecem.
	Esperança e otimismo	Esperar o melhor e trabalhar para alcançá-lo.
	Humor	Gostar de rir e brincar, trazendo sorrisos para outras pessoas.
	Espiritualidade	Ter crenças coerentes com o propósito maior e sentido da vida.

Nota. Fonte: Adaptado de Park et al. (2006)

A presente pesquisa tem como objetivo estudar a relação entre forças e virtudes com bem-estar subjetivo. Considerando os argumentos de Lyubomirsky et al. (2005), Park et al. (2004) e Seligman (2009), o desenvolvimento dos recursos pessoais (forças e virtudes) contribui para o aumento do bem-estar e vice-versa. Desse modo, pretende-se verificar se a hipótese recém-mencionada pode ser confirmada na realidade brasileira. Outro objetivo foi investigar, de modo exploratório, se há efeitos relacionados à idade e sexo nos aspectos analisados.

Na sequência, serão descritas algumas pesquisas que abordam a relação entre esses construtos.

Em um estudo realizado por Park et al. (2004), foram examinadas as relações entre as forças e virtudes e o bem-estar subjetivo (BES), verificando especificamente a satisfação com a vida, com 5.299 adultos, sendo 80% norte-americanos. Os participantes responderam ao instrumento *Value In Action* (VIA) que avalia forças e virtudes, em sua versão com 240 itens, e a Escala de Satisfação com a Vida (SWLS), com cinco itens. Os resultados

indicaram que as forças esperança, vitalidade, gratidão, amor e curiosidade tiveram correlação positiva moderada com satisfação com a vida. Uma explicação para esse resultado é que a gratidão se conecta com a felicidade relacionada ao passado, otimismo/esperança associam-se com a felicidade relacionada ao futuro, e a vitalidade/entusiasmo relaciona-se com a felicidade baseada no que ocorre no momento atual. Por sua vez, as forças modéstia, apreciação do belo, criatividade, sensatez e amor pelo aprendizado tiveram uma correlação positiva fraca com a satisfação com a vida.

A pesquisa de Brdar e Kashdan (2010), na Croácia, também analisou a relação entre forças e virtudes e BES. Os autores contaram com 881 estudantes universitários, com idade entre 18 e 28 anos, sendo 532 mulheres. Foi utilizada para o estudo a versão traduzida da VIA, e mais quatro escalas para a avaliação do BES, a saber: satisfação com a vida, vitalidade subjetiva, satisfação das necessidades psicológicas para a autonomia, pertencimento e competência, motivação para perseguir uma vida caracterizada por prazer, engajamento e/ou significado. Os autores concluíram que as forças com correlações com maiores magnitudes com o bem-estar subjetivo (nas quatro escalas), bem como individualmente com a escala de satisfação com a vida, foram vitalidade, esperança, curiosidade e humor.

Na Inglaterra, um estudo realizado com 17.506 pessoas, conduzido por Linley et al. (2007) indicou que as mulheres, no geral, apresentaram médias mais altas nas forças que os homens. Houve algumas correlações significativas (ainda que fracas) com idade, sendo as mais fortes com curiosidade e amor pela aprendizagem, imparcialidade, perdão e autorregulação.

Em um estudo de caráter qualitativo, realizado com 95 adolescentes brasileiros, Camargo, Abaid, e Giacomoni (2011) investigaram os conteúdos mais associados à noção de felicidade. Entre os resultados, os adolescentes relataram a necessidade de sentir-se bem consigo mesmos (abarcando sentimentos de aceitação, prazer, autonomia), assim como a relevância da rede social para o bem-estar (família, amigos e relacionamentos, de modo geral). Com base nesses resultados, é possível reiterar a hipótese de existência de relação significativa entre BES e forças, particularmente, o amor (necessidade de estabelecer relações amorosas recíprocas com outras pessoas, dentre as quais a família, amizade, amor romântico, etc.), e a autenticidade (ser verdadeiro consigo e com os outros) (Park et al., 2004).

Não foram encontrados estudos brasileiros que tenham correlacionado as forças e virtudes com o BES, de modo que esse trabalho se insere num contexto exploratório. Há alguns estudos teóricos e de revisão da literatura que destacam as forças e virtudes como um dos temas centrais para a Psicologia Positiva (Comin & Santos, 2010; Comin, Santos, & Souza, 2012; Gonçalves, 2013; Passareli & Silva, 2007; Pincolini & Hutz, 2012; Pureza

et al., 2012; Schlösser, 2014), e há vários estudos sobre o bem-estar subjetivo (Albuquerque & Tróccoli, 2004; Comin & Santos 2011; Freire & Tavares 2011; Poletto 2011; Sposito et al., 2010; Woyciekoski, Stenert, & Hutz 2012), mas não há, no momento, pesquisas publicadas sobre a relação entre os dois fenômenos psicológicos. Mais recentemente, Noronha, Dellazzana-Zanon, e Zanon (2015) sugeriram que as pesquisas brasileiras investiguem a relação entre BES e forças e virtudes.

Por fim, uma revisão sistemática sobre instrumentos baseados em Psicologia Positiva no Brasil (Pires, Nunes, & Nunes, 2015) identificou que o bem-estar subjetivo se encontra entre os fenômenos mais pesquisados até a atualidade, conforme já destacado neste artigo. No entanto, não se identificaram pesquisas com foco no desenvolvimento de instrumentos para avaliar forças e virtudes, o que reforça a pertinência de abordar a temática.

Método

Participantes

A amostra foi composta por 237 universitários de duas faculdades particulares do estado de Santa Catarina, com idades entre 18 e 65 anos – 43,5% das pessoas tinham entre 18 e 25 anos; sendo a maioria mulheres (57%), do curso de Administração (9,6%), Arquitetura e urbanismo (10%), Ciências contábeis (17,4%), Direito (6,1%), Educação Física (12,2%), Engenharia Civil (14,3%), Odontologia (1,7%), Pedagogia (9,1%) e Psicologia (19,6%). A maioria dos participantes encontrava-se no primeiro (25,8%) ou quinto semestres (20,8%) de seus cursos.

Instrumentos

Para este estudo foram utilizados dois instrumentos de medida. Fez-se uso da Escala de Bem-Estar Subjetivo, validada para o contexto brasileiro por Albuquerque e Tróccoli (2004), e da Escala de Forças de Caráter (Noronha et al., 2015).

A Escala de Bem-Estar Subjetivo (EBES) é composta por 62 itens que buscam mensurar o bem-estar subjetivo, por meio da avaliação da satisfação com a vida, afetos positivos e afetos negativos. Os itens para mensuração dos afetos positivos e negativos são avaliados em escala Likert, variando entre 1 (*nem um pouco*) a 5 (*extremamente*) e os que buscam avaliar a satisfação com a vida variam de 1 (*discordo plenamente*) a 5 (*concordo plenamente*). Essa escala possui estudos de validade e precisão que sugerem a adequação dela para uso em pesquisas (Albuquerque & Tróccoli, 2004).

Por sua vez, a Escala de Forças de Caráter (Noronha et al., 2015) contém 71 itens e busca mensurar as 24 forças de caráter, sendo que cada uma das forças de caráter possui três questões para avaliá-las, exceto apreciação do belo, cuja avaliação é composta por dois itens, somando assim 71. As respostas são apresentadas em uma escala

tipo Likert variando de 0 a 4 pontos, desde “*nada a ver comigo*” (0) a “*tudo a ver comigo*” (4). Essa escala foi criada no Brasil, com base no modelo de Peterson e Seligman (2004). A pesquisa de validação foi realizada com 426 universitários, com idades entre 18 e 57 anos, tendo indicado uma solução unifatorial, contrariando, portanto, os pressupostos de que seis fatores, referentes às virtudes, deveriam ser encontrados. Serão abordadas apenas as 24 forças, e não as seis virtudes. Optou-se por não utilizar o escore geral, pois haveria pouca comparabilidade entre os resultados desta pesquisa com as anteriores, que utilizam ora a estrutura de seis virtudes ora as 24 forças. A precisão da escala, considerando o escore para um único fator, foi de 0,93, com 32% de variância explicada. Por fim, optou-se por não utilizar o inventário traduzido e adaptado do VIA – *Inventory of Strengths* (Seibel, De Souza, & Koller, 2015), embora bastante conhecido, internacionalmente, pela extensão do instrumento, que conta com 240 itens, e também por se considerar que o instrumento desenvolvido no contexto brasileiro estará mais adequado à realidade e características da população-alvo.

Procedimentos de Coleta e Análise de Dados

Essa pesquisa foi submetida e aprovada em um Comitê de Ética em Pesquisa, com protocolo número A005. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. As escalas foram

aplicadas coletivamente, em sala de aula, em horário previamente combinado com a coordenação de cada curso. Primeiramente, foi aplicado o instrumento do BES e depois a Escala de Forças de Caráter. O tempo de aplicação variou entre 20 e 35 minutos.

Sobre os procedimentos de análise de dados, inicialmente serão apresentados os dados descritivos relacionados às 24 forças e aos fatores de bem-estar. Também foi realizado, de modo exploratório, uma análise de diferença de médias (GLM com medidas repetidas), considerando o sexo e a idade dos participantes para as forças e bem-estar. Na sequência, foram analisadas as correlações entre os instrumentos.

Resultados

Como pode ser observado na Tabela 2, as forças que mais se destacaram com médias altas foram gratidão, esperança e espiritualidade, enquanto as forças menos desenvolvidas no grupo estudado foram sensatez, perdão, autorregulação, criatividade e bravura. No entanto, a diferença entre as médias das forças foi pequena (variou entre 2,6 e 3,2). Sobre a avaliação do bem-estar subjetivo, o bem-estar geral teve média relativamente alta (3,7, podendo ir até 5), com baixo nível de afeto negativo (2,1), alto nível de satisfação com a vida (3,8) e nível médio-alto de afeto positivo (3,5).

Tabela 2
Estatísticas Descritivas para as 24 Forças e para os Fatores de Bem-Estar

Fatores	N	Mínimo	Máximo	M	DP
Criatividade	234	1,0	4,0	2,7	0,7
Curiosidade	235	1,0	4,0	3,2	0,7
Pensamento crítico	233	1,0	4,0	3,2	0,6
Amor pelo aprendizado	237	1,0	4,0	3,2	0,7
Sensatez	236	1,0	4,0	2,6	0,7
Autenticidade	237	1,0	4,0	3,1	0,7
Bravura	236	1,0	4,0	2,7	0,8
Perseverança	235	1,0	4,0	3,2	0,7
Vitalidade	236	1,0	4,0	3,0	0,7
Bondade	237	1,0	4,0	3,1	0,7
Amor	235	1,0	4,0	3,1	0,7
Inteligência social	235	1,0	4,0	2,8	0,7
Imparcialidade	237	1,0	4,0	3,2	0,6
Liderança	233	1,0	4,0	2,8	0,7
Cidadania	237	1,0	4,0	2,9	0,6
Perdão	231	1,0	4,0	2,6	0,8
Modéstia	236	1,3	4,0	3,1	0,7
Prudência	236	1,0	4,0	3,0	0,7
Auto regulação	234	1,0	4,0	2,7	0,7
Apreciação do belo	234	1,0	4,0	3,2	0,7
Gratidão	237	1,0	4,0	3,4	0,6
Esperança	236	1,0	4,0	3,4	0,6
Humor	236	1,0	4,0	2,8	0,8

Tabela 2 (continuação)
Estatísticas Descritivas para as 24 Forças e para os Fatores de Bem-Estar

Fatores	N	Mínimo	Máximo	M	DP
Espiritualidade	234	1,0	4,0	3,3	0,7
Satisfação com a vida	235	1,4	4,9	3,8	0,6
Afeto positivo	236	1,1	4,7	3,5	0,6
Afeto negativo	236	1,2	4,8	2,1	0,7
Fator geral bem-estar subjetivo	235	1,4	4,8	3,7	0,5

No que se refere às diferenças de média nos fatores de bem-estar e nas forças relacionadas ao sexo e idade (considerando três faixas etárias: 18-25 anos, 26-35 e 36-45 anos), foi feita uma análise de diferenças de média com medidas repetidas (MANOVA), buscando também investigar uma possível interação entre idade e sexo nos fatores analisados. Especificamente nessa análise, foram excluídos 20 casos em função da idade, uma vez que não havia essa informação em 13 participantes, e as pessoas com 46 anos, ou mais, eram apenas 7, sendo um grupo muito pequeno para ser incluído na análise. Os resultados não foram significativos ($p=0,05$) em

nenhuma das variáveis analisadas. Assim, procedeu-se a análise das correlações entre as forças e o BES considerando o grupo completo dos participantes, cujo resultado aparece na Tabela 3.

Todas as forças correlacionaram-se com pelo menos um dos fatores de bem-estar subjetivo. Afeto positivo correlacionou-se significativamente com todas as forças, variando de $r=0,14$ (correlação com perdão) a $r=0,44$ (correlação com vitalidade). Interpreta-se que, quanto mais o indivíduo vivencia emoções positivas, mais potencial possui para desenvolver suas forças.

Tabela 3
Correlação entre as 24 Forças e os Fatores de Bem-Estar Subjetivo

	Satisfação com a vida	Afeto positivo	Afeto negativo	Fator geral bem-estar subjetivo
Criatividade	0,09	0,24**	0,14*	0,04
Curiosidade	0,12	0,28**	-0,01	0,16*
Pensamento crítico	0,08	0,28**	0,09	0,09
Amor pelo aprendizado	0,33**	0,40**	-0,10	0,32**
Sensatez	0,11	0,20**	0,04	0,09
Autenticidade	0,12	0,31**	0,03	0,15*
Bravura	0,10	0,28**	0,12	0,08
Perseverança	0,27**	0,39**	0,02	0,23**
Vitalidade	0,42**	0,44**	-0,16*	0,40**
Bondade	0,17**	0,20**	0,01	0,12
Amor	0,40**	0,39**	-0,10	0,34**
Inteligência social	0,18**	0,29**	0,11	0,11
Imparcialidade	0,10	0,21**	-0,01	0,12
Liderança	0,13	0,34**	0,05	0,15*
Cidadania	0,21**	0,37**	0,06	0,18**
Perdão	0,18**	0,14*	0,03	0,09
Modéstia	0,17**	0,20**	-0,04	0,16*
Prudência	0,21**	0,32**	0,02	0,18**
Auto regulação	0,23**	0,28**	-0,05	0,21**
Apreciação do belo	0,17**	0,29**	0,05	0,14*
Gratidão	0,34**	0,27**	-0,02	0,22**
Esperança	0,34**	0,35**	0,00	0,25**
Humor	0,22**	0,37**	-0,04	0,25**
Espiritualidade	0,26**	0,25**	0,03	0,16*

Nota. * $p<0,05$, ** $p<0,01$

Todas as forças correlacionaram-se com pelo menos um dos fatores de bem-estar subjetivo. Afeto positivo correlacionou-se significativamente com todas as forças, variando de $r=0,14$ (correlação com perdão) a $r=0,44$ (correlação com vitalidade). interpreta-se que quanto mais o indivíduo vivencia emoções positivas, mais potencial possui para desenvolver suas forças.

Em relação ao afeto negativo, houve apenas duas correlações significativas com as forças criatividade ($r=0,14$) e vitalidade ($r=-0,16$). Assim, quanto maior a criatividade, mais frequentes as emoções negativas como raiva, culpa e nervosismo. Pode-se levantar como hipótese que a alta sensibilidade emocional geralmente presente em pessoas criativas tenha tanto componentes de emoção positiva como negativa. Ao seu turno, quanto maior a vitalidade, menos frequentes, as emoções negativas. Há que se ressaltar que as magnitudes foram bem baixas e, portanto, a interpretação deve ser realizada com cautela.

O componente cognitivo do bem-estar, a saber, a satisfação com a vida, teve correlações entre $r=0,17$ (com apreciação do belo) e $r=0,42$ (com vitalidade), sendo que 16 das 24 correlações foram significativas. Assim, aparentemente as forças contribuem de modo mais destacado para o aspecto emocional do bem-estar (afeto positivo) e de forma menos marcante para a avaliação geral que se faz da vida. Por fim, as correlações com o fator geral de bem-estar variaram de $r=0,14$ (com apreciação do belo) a $r=0,40$ (com vitalidade).

Assim, observou-se que as correlações variaram entre magnitudes baixas a moderadas. A força que mais se destacou, obtendo correlações significativas com todos os fatores de bem-estar foi vitalidade e as forças que obtiveram correlação significativa com apenas um dos fatores de bem-estar foram pensamento crítico, sensatez, bravura e imparcialidade, denotando que são forças menos úteis para a promoção do bem-estar entre os respondentes. A força vitalidade envolve a avaliação do quanto a pessoa encara a vida com entusiasmo e energia. Pensamento crítico tem relação com a atitude de analisar as situações por vários ângulos e um exame mais aprofundado das informações antes de chegar a conclusões. Por sua vez, a força bravura avalia os comportamentos de não fugir da ameaça, desafio ou dor. Por fim, a imparcialidade implica tratar as pessoas da mesma forma, de acordo com as noções de justiça e equidade.

Discussão

As análises de variância relacionadas à idade e ao sexo não revelaram diferenças significativas com nenhuma das forças, o que se mostra discrepante do resultado obtido com uma amostra inglesa (Linley et al., 2007). No entanto, por tratar-se de um tema de pesquisa recente e que possui poucas referências que permitem comparação, sugere-se a realização de outros estudos para verificar se o presente resultado se mostra estável com grupos

de outras regiões do país e com outras características demográficas. Nesse particular, vale ressaltar as observações de Diener (2001) ao afirmar que o BES está sujeito a variações culturais e que, portanto, diferenças entre amostras podem ser encontradas.

As relações entre forças e virtudes e bem-estar subjetivo observadas na amostra em tela apresentaram semelhança com os resultados obtidos com uma amostra norte-americana (Park et al., 2004), com exceção do presente resultado que destacou também o amor pelo aprendizado. Mais detalhadamente, Park et al. (2004) encontraram que as forças que tiveram correlação significativa com a satisfação com a vida foram esperança, vitalidade, gratidão, amor e curiosidade; presentemente, as forças que obtiveram correlação mais forte com satisfação de vida (r acima de 0,30) foram vitalidade, amor pelo aprendizado, amor, gratidão e esperança. Por sua vez, no estudo feito por Brdar e Kashdan (2010), a satisfação de vida correlacionou-se mais fortemente com vitalidade, esperança, curiosidade e humor. Assim, é possível observar que as forças esperança e vitalidade estão presentes nos três estudos como aquelas com correlações mais fortes com a satisfação de vida; amor encontra-se presente em dois estudos (Estados Unidos e Brasil), e curiosidade também em dois estudos (Estados Unidos e Croácia).

Ademais, é importante destacar que as forças entusiasmo/vitalidade e amor obtiveram correlação significativa (positiva moderada) em quase todos os aspectos do bem-estar avaliados (exceto afeto negativo), além de serem as duas forças que obtiveram correlação mais forte com o escore geral de bem-estar subjetivo. Em relação ao amor ter sido uma das forças com correlação mais forte com o bem-estar subjetivo, outros estudos já sugeriram essa relação, como o de Hernandez e Oliveira (2003).

As forças que obtiveram correlações mais fracas com a satisfação de vida no presente estudo foram bondade, inteligência social, perdão, modéstia e apreciação do belo (todas com $r < 0,20$); sendo que, no estudo de Park et al. (2004), nos EUA, foram: modéstia, apreciação do belo, criatividade, sensatez e amor pelo aprendizado. Desse modo, é possível que diferenças culturais tenham interferido nesses resultados parcialmente discrepantes. A esse respeito, é possível levantar como hipótese que certas culturas podem valorizar mais determinadas forças, e menos outras. E, ainda, uma cultura pode admirar socialmente uma determinada força, mas não ser um hábito cultural praticá-la. Desse modo, o papel da diversidade cultural, bem como dos diferentes grupos sociais deve ser levado em consideração ao analisar as forças de caráter (Park et al., 2006).

Os resultados desse estudo mostram que as forças de caráter estão relacionadas a um aumento no afeto positivo, e não com a diminuição dos afetos negativos. Desse modo, elas demonstram estar mais fortemente relacionadas ao componente emocional do bem-estar subjetivo – no âmbito específico dos afetos positivos; e

menos relacionada ao componente cognitivo do BES – satisfação com a vida.

Constatarem-se também semelhanças entre a presente pesquisa e os estudos de Park et al. (2004) e de Brdar e Kashdan (2010), nos quais as forças otimismo/esperança e entusiasmo/vitalidade destacaram-se como aquelas com correlação mais elevada com a satisfação de vida, nos três estudos. No entanto, a força curiosidade, que apareceu nos dois estudos citados como uma das que mais obteve correlação significativa com a satisfação de vida, teve um resultado distinto no presente estudo, em que não se observou correlação significativa com esse aspecto do BES.

Em termos de considerações finais, é necessário destacar a importância de testar empiricamente os argumentos teóricos do movimento da Psicologia Positiva, uma vez que o amadurecimento da abordagem deverá ocorrer com base no teste de suas hipóteses centrais. Para tanto, deve-se lembrar que a proposta teórica sugerida por Peterson e Seligman (2004) de seis virtudes não foi replicada no estudo de Noronha et al. (2015) com universitários brasileiros, o que permite comparações exclusivamente com as 24 forças ou com o fator geral encontrado na pesquisa brasileira. A hipótese da relação entre BES e as forças de caráter (Lyubomirsky et al., 2005; Park et al., 2004; Seligman, 2009) sustentou-se parcialmente, uma vez que o escore geral de BES teve 16 correlações significativas, dentre as 24 correlações possíveis, porém, afeto positivo teve correlações significativas com todas as forças. Desse modo, é provável que a relação entre bem-estar e forças se destaque mais fortemente no que tange aos afetos positivos. Outros estudos devem ser conduzidos para entender com mais profundidade essa relação, especialmente levando em consideração que o afeto é uma característica mais maleável e as forças e virtudes, traços mais estáveis.

Os resultados do presente estudo demonstraram que há correlações significativas positivas entre as forças de caráter e o BES, sendo que algumas parecem ter mais relação com o aumento de BES que outras. De acordo com Park et al. (2004), investigar quais forças são mais relevantes para elevar o bem-estar subjetivo pode ser um caminho para a promoção dele. Nesse sentido, percebe-se a necessidade de mais investigações sobre as forças e virtudes, e sobre quais dessas forças se caracterizam como as mais fortemente praticadas por cada cultura, bem como se essas forças mais praticadas se mostram também como as mais relevantes para elevar o BES. Presentemente, as forças com médias mais altas foram gratidão, esperança e espiritualidade, sendo que apenas esperança obteve correlações moderadas com BES (satisfação com a vida e afeto positivo). Assim, mesmo apresentando de forma mais destacada atitudes que expressam gratidão e espiritualidade, estas não demonstraram correlações altas com BES. Em um estudo feito no Brasil com idosos, a religiosidade correlacionou-se significativamente apenas com satisfação com a vida (num nível baixo), e não com os afetos positivo e negativo (Cardoso & Ferreira, 2009).

Em relação aos limites desse estudo, pode-se mencionar o fato da amostra ter sido composta por um grupo de universitários da mesma região do país e, portanto, submetidos, teoricamente, às mesmas normas culturais dessa região. Sugere-se que novas pesquisas sejam realizadas com amostras com características mais variadas e também que se procure verificar o efeito do tempo na relação entre as variáveis, com a condução de estudos longitudinais ou com outros formatos mais sofisticados de coleta de informações (exemplo: coleta realizada várias vezes ao dia durante certo período de tempo).

Referências

- Albuquerque, A. S., & Tróccoli, B. T. (2004). Desenvolvimento de uma escala de bem-estar subjetivo. *Psicologia Teoria e Pesquisa*, 20(2), 153-164. doi:10.1590/S0102-37722004000200008
- Barros, R. M. A., Martin, J. I. C., & Pinto, J. F. V. C. (2010). Investigação e prática em Psicologia Positiva. *Psicologia Ciência e Profissão, Portugal*, 30(2), 318-327. doi:10.1590/S1414-98932010000200008.
- Brdar, I., & Kashdan, T. B. (2010). Character strengths and well-being in Croatia: An empirical investigation of structure and correlates. *Journal of Research in Personality*, 44(1), 151-154. doi: 10.1016/j.jrp.2009.12.001
- Camargo, S. P. H., Abaid, J. L. W., & Giacomoni, C. H. (2011). Do que eles precisam para serem felizes? A felicidade na visão de adolescentes. *Psicologia Escolar e Educacional*, 15(2), 241-250. doi:10.1590/S1413-85572011000200006
- Cardoso, M. C. S., & Ferreira, M. C. (2009). Envolvimento religioso e bem-estar subjetivo em idosos. *Psicologia Ciência e profissão*, 29(2), 380-393. doi: 10.1590/S1414-98932009000200013
- Comin, F. S., & Santos M. A. (2010). O estudo científico da felicidade e a promoção de saúde: Revisão integrativa da literatura. *Revista Latino-Am. Enfermagem*, 18(3), 188-195.
- Comin, F. S., & Santos, M. A. (2011). Relações entre bem-estar subjetivo e satisfação conjugal na abordagem da Psicologia Positiva. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 24(4), 658-665. doi:10.1590/S0102-79722011000400005
- Comin, F. S., Santos, M. A., & Souza, R. M. (2012). Expressão do afeto e bem-estar subjetivo em pessoas casadas. *Estudos de Psicologia*, 17(2), 321-328. doi: 10.1590/S1413-294X2012000200017
- Diener, E. (2001). Psychology of well-being (subjective). Em N. J. Smelser & P. B. Baltes (Eds.), *Internacional encyclopedia of the social & behavioral sciences* (pp. 16451-16454). New York: Pergamon.

- Freire, T., & Tavares, D. (2011). Influência da autoestima, da regulação emocional e do gênero no bem-estar subjetivo e psicológico de adolescentes. *Revista Psiquiatria Clínica*, 38(5), 184-188. doi: 10.1590/S0101-60832011000500003
- Galinha, I. C., & Ribeiro, J. L. (2005). História e evolução do conceito de bem-estar subjetivo. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 6(2), 203-214.
- Gonçalves, S. C. O. (2013). *A educação positiva na promoção do bem-estar subjetivo em crianças do 4.º ano de escolaridade* (Dissertação de mestrado, Universidade do Algarve, Algarve, Portugal). Recuperado de <https://sapientia.ualg.pt/handle/10400.1/5923>
- Hernandez, J. A. E., & Oliveira, I. M. B. (2003). Os componentes do amor e a satisfação. *Psicologia, Ciência e Profissão*, 23(1), 58-69. doi: 10.1590/S1414-98932003000100009
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855. doi: 10.1037/0033-2909.131.6.803
- Linley, P. A., P., Maltby, J., Wood, A. M., Joseph, S., Harrington, S., Peterson, C., ... Seligman, M. E. P. (2007). Character strengths in the United Kingdom: The VIA Inventory of Strengths. *Personality and Individual Differences*, 43(2), 341-351. doi: 10.1016/j.paid.2006.12.004
- Maddux, J. E. (2002). Self-efficacy: The power of believing you can. Em C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press, pp. 277-287.
- Noronha, A. P. P., Dellazzana-Zanon, L. L., & Zanon, C. (2015). Internal structure of the Characters Strengths Scale in Brazil. *Psico-USF*, 20, 229 - 235. doi:10.1590/1413-82712015200204
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2006). Character strengths in fifty-four nations and the fifty US states. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 118-129. doi: 10.1080/17439760600619567
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619. doi: 10.1521/jscp.23.5.603.50748
- Passareli, P. M., & Silva, J. A. (2007). Psicologia Positiva e o estudo do bem-estar subjetivo. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 24(4), 513-517. doi: 10.1590/S0103-166X2007000400010
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
- Pincolini, A. M. F., & Hutz, C. S. (2012). Bem-estar subjetivo em famílias com histórico de abuso sexual intrafamiliar. *Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia*, 5(1), 3-22.
- Pires, J. G., Nunes, M. F. O., & Nunes, C. H. S. S. (2015). Instrumentos baseados em psicologia positiva no Brasil: uma revisão sistemática. *Psico-USF*, 20(2), 287- 295. doi: 10.1590/1413-82712015200209
- Poletto, M. (2011). *Bem-estar subjetivo: um estudo longitudinal com crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social* (Tese de doutorado, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Brasil). Recuperado de <http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/31938>
- Pureza, J. R., Kuhn, C. H. C., Castro, E. K., & Lisboa, C. S. M. (2012). Psicologia positiva no Brasil: uma revisão sistemática da literatura. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 8(2), 109-117. doi: 10.5935/1808-5687.20120016
- Reppold, C. T., Gurgel, L. G., & Schiavon, C. C. (2015). Research in positive psychology: A systematic literature review. *Psico-USF*, 20(2), 275-285. doi: 10.1590/1413-82712015200208
- Schlösser, A. (2014). Interface entre saúde mental e relacionamento amoroso: um olhar a partir da Psicologia Positiva. *Pensando Famílias*, 18(2), 17-33.
- Scorsolini-Comin, F., Fontaine, A. M. G. V., Koller, S. H., & Santos, M. A. (2013). From authentic happiness to well-being: The flourishing of Positive Psychology. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26(4), 663-670. doi: 10.1590/S0102-79722013000400006
- Seibel, B. L., De Sousa, D., & Koller, S. H. (2015). Adaptação brasileira e estrutura fatorial da Escala 240-item VIA Inventory of Strengths. *Psico-USF*, 20, 371-383. doi: 10.1590/1413-82712015200301
- Seligman, M. (2002). Positive Psychology, positive prevention and positive therapy. Em C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 3-9). New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. (2009). *Felicidade autêntica: usando a Psicologia Positiva para a realização permanente*. Rio de Janeiro: Objetiva.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Florescer: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar* [Flourishing: A new understanding of the nature of happiness and well-being] (C. P. Lopes, Trad.). Rio de Janeiro, RJ: Objetiva.
- Silvestre, R. L. S., & Vandenberghe, L. (2013). Os benefícios das emoções positivas. *Contextos Clínicos*, 6(1), 50-57. doi: 10.4013/ctc.2013.61.06
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2009). *Psicologia Positiva: uma abordagem científica e prática das qualidades humanas*. Porto Alegre: Artmed.
- Sposito, G., Diogo, M. J. D., Cintra, F. A., Neri, A. L., Guariento, M. E., & Souza, M. L. R. (2010). Relações entre o bem-estar subjetivo e a funcionalidade em idosos em seguimento ambulatorial. *Revista Brasileira de Fisioterapia, Campinas*, 14(1), 81-89. doi: 10.1590/S1413-35552010000100013
- Woyciekoski, C., Stenert, F., & Hutz, C. S. (2012). Determinantes do bem-estar subjetivo. *Psico, Porto Alegre*, 43(3), 280-288.
- Yilmaz, H., & Arslan, C. (2013). Subjective well-being, positive and negative affect in Turkish university students. *The Online Journal of Counseling and Education*, 2(2), 1-8.

recebido em setembro de 2015
 1ª reformulação em fevereiro de 2016
 2ª reformulação em março de 2016
 aprovado em abril de 2016

Sobre os autores

Catiane de Oliveira é psicóloga pela Faculdade Avantis, tem formação em Tanatologia pela Rede Nacional de Tanatologia e, atualmente, é psicóloga clínica em consultório particular.

Maiana Farias Oliveira Nunes é psicóloga pela Faculdade Ruy Barbosa, com mestrado e doutorado em Psicologia pela Universidade São Francisco e, atualmente, é professora adjunta na Universidade Federal de Santa Catarina.

Eduardo Jose Legal é psicólogo pela Universidade Federal de Santa Catarina, com mestrado e doutorado em Psicologia Experimental pela Universidade de São Paulo e, atualmente, é professor da Universidade do Vale do Itajaí.

Ana Paula Porto Noronha é psicóloga pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas, com mestrado em Psicologia Escolar e doutorado em Psicologia, Ciência e Profissão pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas, professora associada doutora da Universidade São Francisco e bolsista produtividade em pesquisa do CNPq – 1B.