



Thainá Ferraz de Carvalho

**A ciência do florescimento:
Adaptação e evidências de validade da Escala
PERMA-Profiler para o contexto brasileiro**

Dissertação de Mestrado

Dissertação apresentada como requisito parcial para obtenção do grau Mestre pelo Programa de Pós-graduação em Psicologia (Psicologia Clínica) do Departamento de Psicologia da PUC-Rio.

Orientador: Prof. Jean Carlos Natividade

Rio de Janeiro
Março de 2020



Thainá Ferraz de Carvalho

**A ciência do florescimento:
Adaptação e evidências de validade da Escala
PERMA-Profiler para o contexto brasileiro**

Dissertação apresentada como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre pelo Programa de Pós-Graduação em Psicologia (Psicologia Clínica) da PUC-Rio. Aprovada pela Comissão Examinadora abaixo.

Prof. Jean Carlos Natividade

Orientador

Departamento de Psicologia - PUC-Rio

Profa. Clarissa Pinto Pizarro de Freitas

Departamento de Psicologia – PUC-Rio

Prof. Bruno Figueiredo Damásio

UFRJ

Rio de Janeiro, 04 de março de 2020

Todos os direitos reservados. É proibida a reprodução total ou parcial do trabalho sem autorização da universidade, da autora e do orientador.

Thainá Ferraz de Carvalho

Graduou-se em Psicologia na Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro em 2017. É pesquisadora do Laboratório de Pesquisa em Psicologia Social (L2PS) da PUC-Rio. Atua no contexto clínico com formação em Gestalt-terapia. É especialista *lato sensu* em Psicologia Positiva pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Seus interesses de estudo são na área de Psicologia positiva, Psicologia social, bem-estar, florescimento, PERMA e Psicologia evolucionista.

Ficha Catalográfica

Carvalho, Thainá Ferraz de

A ciência do florescimento : adaptação e evidências de validade da escala PERMA-Profilier para o contexto brasileiro / Thainá Ferraz de Carvalho ; orientador: Jean Carlos Natividade. – 2020.

80 f. : il. ; 30 cm

Dissertação (mestrado) – Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Departamento de Psicologia, 2020.

Inclui bibliografia

1. Psicologia – Teses. 2. PERMA. 3. Florescimento. 4. Bem-estar subjetivo. 5. Bem-estar psicológico. 6. Gratidão. I. Natividade, Jean Carlos. II. Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro. Departamento de Psicologia. III. Título.

CDD: 150

À Elizabeth, Victória e Eudélio por todo amor,
aprendizado e coragem para questionar realidades
e propor um novo mundo de possibilidades.

Ao Deus que é poderoso para fazer infinitamente
mais do que tudo que eu possa pedir ou sonhar.

Agradecimentos

Ao meu orientador, Professor Dr. Jean Natividade, por todo aprendizado e incessante busca por excelência. Obrigada pela confiança depositada desde a graduação.

A CAPES e a PUC-Rio, pelos auxílios concedidos. Este trabalho e outros, desenvolvidos durante esses dois anos de mestrado, não teriam sido possíveis sem o apoio concedido. O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal e Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de Financiamento 001.

Aos professores Claudia Giacomoni e Vicente Cassepp-Borges pelas sugestões dadas na qualificação deste projeto, suas observações tiveram uma enorme importância no resultado final deste trabalho.

Aos professores Bruno Damásio e Clarissa Pinto Pizarro de Freitas por aceitarem o convite para participar da banca de defesa desta dissertação.

Aos professores e pesquisadores Claudio Hutz, Ana Paula Noronha, Narbal Silva, Douglas Pereira, Silvia Koller, Renata Livramento, Caroline Reppold, Juliane Callegaro Borsa, Clarissa Freitas, Bruno Damásio, Miriam Rodrigues, Simone Fuso, Carmem Neufeld, Clarissa Socal Servo, Gilmara Ebers, Renata de Felipe, entre outros profissionais em todo Brasil, que ajudaram na divulgação desta pesquisa.

Um agradecimento especial a professora Joice Segabinazi por divulgar a pesquisa no curso “Psicologia positiva, ciência do bem-estar e autorrealização” da PUC-RS. Foi uma surpresa inesquecível ver esta pesquisa sendo divulgada durante uma aula.

Ao Grupo de Pesquisa em Psicologia Social da PUC-Rio. Sem o suporte de vocês esse trabalho não teria acontecido. Obrigada pela parceria em todas as etapas e pela amizade que cultivamos.

Agradeço ao pesquisador Tiago Marot por toda ajuda, paciência e disponibilidade. Você é uma pessoa admirável e inspiradora. Obrigada por toda parceria e noites viradas no laboratório.

Agradeço a Nathalia Melo de Carvalho por me ensinar tanto. Tenho orgulho de fazer parte da sua trajetória e ter você na minha.

Ao José Cândido, Felipe Novaes e Guilherme Sucupira. A amizade e incentivo de vocês fizeram toda diferença. Obrigada, é maravilhoso ter pessoas tão boas por perto!

A todos os amigos que acreditaram em mim e compreenderam minha ausência em tantos momentos. Agradeço a minha amiga Patrícia Estrada por todas as orações e aos amigos Miguel Carrasco, Rodolfo Carrasco, Elisa Losada, Taciana Maia e João Pedro Araújo. Obrigada por me fazerem rir sempre e tornarem a vida mais leve.

A Isabella Signorelli. Obrigada por me ajudar a desembaraçar tantos nós com toda paciência, cuidado e profissionalismo.

Agradeço a Eyshila Salles por todo carinho, incentivo e pelos encontros nos corredores da PUC que sempre me enchem de energia. Sua amizade foi um presente!

Agradeço ao Gabriel Caumo e a Marina Vilela por me darem apoio e por escolherem construir projetos, sonhos e uma amizade linda juntos. Vocês me deram fôlego em muitos momentos!

Um agradecimento especial ao Gabriel Caumo por estar sempre ao meu lado. Obrigada pela sua fidelidade nos momentos mais difíceis, por comemorar minhas

conquistas e por me lembrar sempre do que eu sou capaz. Que sorte a minha ter você do lado.

Agradeço a Sibebe Aquino que foi meu refúgio, conselheira, exemplo e ponto de equilíbrio em inúmeros momentos. Obrigada por compartilhar sua sabedoria comigo, com tanta paciência, amor e humor.

Agradeço ao namorado, amigo e parceiro da vida, Ricardo Linhares por compreender a ausência, nervosismo e por me ouvir, sempre com muita paciência. Obrigada por me ajudar a ensaiar as aulas de Psicologia Social a ponto de aprender as teorias. Você é incrível! Sou muito grata pelo nosso encontro.

Agradeço a Elizabeth, Victoria e Eudélio por ter crescido em um lar cercado de amor e de pessoas fortes que não sabem o que significa desistir. Agradeço, especialmente, a minha mãe por todo apoio e por me proporcionar sempre as melhores coisas na vida. Obrigada por toda paciência, cuidado, incentivo e amor incondicional. Nada disso teria sido possível sem você, sou muito grata. Você me inspira!

O agradecimento mais importante ao Deus que é o começo, o meio e o fim de tudo que há. Meu refúgio. Minha paz. Meu melhor amigo em toda jornada. Dele, por Ele e para Ele são todas as coisas.

Resumo

Carvalho, Thainá Ferraz de; Natividade, Jean Carlos. **A ciência do florescimento: Adaptação e evidências de validade da escala PERMA-Profiler para o contexto brasileiro.** Rio de Janeiro, 2020. 80p. Dissertação de Mestrado - Departamento de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro.

O objetivo deste estudo foi adaptar e buscar evidências de validade e fidedignidade da escala PERMA-Profiler em uma amostra brasileira. Essa escala baseia-se no modelo PERMA que acessa os cinco pilares do bem-estar: Emoções Positivas (P), Engajamento (E), Relacionamentos Positivos (R), Sentido (M) e Realização (A). A teoria que sustenta esse modelo defende que quanto maiores os níveis nas cinco dimensões do PERMA, maior será o nível de florescimento do indivíduo. Após um processo de tradução, aplicou-se o instrumento em 1.326 adultos brasileiros, 69,3% mulheres, média de idade de 36,1 anos. Foram realizadas análises a fim de investigar qual, entre quatro modelos teóricos, ajustaria melhor os dados. Os resultados revelaram o modelo de cinco fatores intercorrelacionados como mais adequado. Os fatores apresentaram índices de consistência interna satisfatórios. A fim de buscar evidências de validade baseadas na relação com outras variáveis, foram testadas correlações com o Bem-Estar Subjetivo, Bem-Estar Psicológico, Gratidão, Otimismo, Autoestima, Cinco Grandes Fatores de Personalidade e nível de felicidade dos participantes. As correlações encontradas foram positivas, de acordo com o esperado teoricamente. Além disso, os resultados indicam a capacidade do instrumento em discriminar grupos, uma vez que foram testadas diferenças nas dimensões do PERMA entre homens e mulheres, praticantes e não praticantes de meditação, praticantes e não praticantes de esporte ou exercício físico e pessoas empregadas e desempregadas. Os resultados oferecem evidências de validade baseadas no conteúdo, estrutura interna e relações com outras variáveis, tornando a escala confiável para uso no Brasil.

Palavras-chave

PERMA; florescimento; bem-estar subjetivo; bem-estar psicológico; gratidão; otimismo, autoestima; PERMA-Profiler; validade do teste, psicometria.

Abstract

Carvalho, Thainá Ferraz de; Natividade, Jean Carlos (Advisor). **The science of flourishing: Adaptation and evidence of validity of the PERMA-Profilier scale for the Brazilian context.** Rio de Janeiro, 2020. 80p. Dissertação de Mestrado - Departamento de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro.

The present study aimed to adapt and seek evidence of validity and reliability of the PERMA-Profilier scale in a Brazilian sample. This scale is based on the PERMA theory model and measures the five pillars of well-being: Positive Emotions, Engagement, Positive Relationships, Meaning and Achievement. This theory argues that the higher the levels in the five dimensions of PERMA, the higher the level of flourishing of the person. After a translation process, the instrument was applied to 1326 Brazilian adults, 69.3% women, mean age of 36.1 years. Analyses were carried out in order to investigate which, among four theoretical models, would best fit the data. The results revealed the model of five correlated factors as more adequate. The factors presented satisfactory internal consistency indexes. In addition, correlations with Subjective Well-Being, Psychological Well-Being, Gratitude, Optimism, Self-Esteem, Big Five and happiness level of the participants were tested in order to search for evidence of validity based on the relationship with other variables. The correlations found were positive, according to what was theoretically expected. In addition, the results indicate the instrument's ability to discriminate groups, since differences in the dimensions of PERMA were tested between men and women, practitioners and non-practitioners of meditation, practitioners and non-practitioners of sport or physical exercise and employed and unemployed people. The results showed satisfactory evidence of validity based on the content, internal structure and relationships with other variables, demonstrating to be reliable for use in Brazil.

Keywords

PERMA; flourishing; subjective well-being; psychological well-being; gratitude; optimism, self-esteem; PERMA-Profilier; test validity, psychometrics.

Resumen

Carvalho, Thainá Ferraz de; Natividade, Jean Carlos (Asesor). **La ciencia del florecimiento: Adaptación y evidencia de validez de la escala PERMA-Profiler para el contexto brasileño**. Rio de Janeiro, 2020. 80p. Dissertação de Mestrado - Departamento de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro.

El presente estudio tuvo como objetivo adaptar y buscar evidencia de validez y confiabilidad de la escala PERMA-Profiler en una muestra brasileña. Esta escala se basa en el modelo PERMA y mide los cinco pilares del bienestar: emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, significado y logro. Cuanto más altos son los niveles en las cinco dimensiones de PERMA, mayor es el nivel de florecimiento de la persona. Después de un proceso de traducción, el instrumento se aplicó a 1326 adultos brasileños, 69,3% mujeres, edad promedio de 36,1 años. Se llevaron a cabo análisis para investigar cuál, entre cuatro modelos teóricos, se ajustaría mejor a los datos. Los resultados revelaron que el modelo de cinco factores correlacionados era más adecuado. Los factores presentaron índices de consistencia interna satisfactorios. Se probaron las correlaciones con el bienestar subjetivo, el bienestar psicológico, la gratitud, el optimismo, la autoestima, los cinco grandes factores de personalidad y el nivel de felicidad de los participantes para buscar evidencia de validez basada en la relación con otras variables. Las correlaciones encontradas fueron positivas, de acuerdo con lo teóricamente esperado. Los resultados indican la capacidad del instrumento para discriminar grupos, ya que las diferencias en las dimensiones de PERMA se probaron entre hombres y mujeres, practicantes y no practicantes de meditación, practicantes y no practicantes de deporte o ejercicio físico y personas empleadas y desempleadas. Los resultados mostraron evidencia satisfactoria de validez basada en el contenido, la estructura interna y las relaciones con otras variables, demostrando ser confiable para su uso en Brasil.

Palabras clave

PERMA; florecimiento; bienestar subjetivo; bienestar psicológico; gratitud; optimismo; autoestima; PERMA-Profiler; validación de test, psicometría.

Sumário

1. INTRODUÇÃO	14
O BEM-ESTAR: PERSPECTIVAS FILOSÓFICAS E MODELOS.....	16
PERMA E O FLORESCIMENTO	19
O PERMA-PROFILER	23
OUTRAS VARIÁVEIS POSITIVAS	27
JUSTIFICATIVA	29
O PRESENTE ESTUDO.....	29
HIPÓTESES E EXPECTATIVAS	30
2. MÉTODO.....	33
PARTICIPANTES	33
INSTRUMENTOS	35
PROCEDIMENTOS	39
3. RESULTADOS	44
ANÁLISE FATORIAL CONFIRMATÓRIA	44
EVIDÊNCIAS DE VALIDADE BASEADAS NAS RELAÇÕES COM OUTRAS VARIÁVEIS	46
DIFERENÇAS DE MÉDIAS.....	50
4. DISCUSSÃO	52
5. CONCLUSÃO.....	59
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	62
ANEXO.....	78
VERSÃO BRASILEIRA DA ESCALA DE FLORESCIMENTO PERMA-PROFILER	78

Listas de Figuras

Figura 1 – Panorama com as principais características dos modelos de bem-estar usados neste estudo23

Figura 2 – Modelos teóricos testados no estudo.....42

Listas de Tabelas

Tabela 1 – Dados sociodemográficos da amostra.....34

Tabela 2 – Índices de Ajuste dos Modelos.....44

Tabela 3 – Cargas fatoriais do modelo de cinco fatores do PERMA.....45

Tabela 4 – Correlações entre os fatores do PERMA.....45

Tabela 5 – Correlações entre o PERMA-Profiler e as demais variáveis.....48

Tabela 6 – Correlações entre as dimensões do modelo PERMA e os Cinco Grandes Fatores de Personalidade.....49

Tabela 7 – Diferenças de média nas dimensões do PERMA entre quem pratica e quem não pratica exercício físico.....50

Tabela 8 – Diferenças de médias nas dimensões do PERMA entre quem pratica e quem não pratica meditação.....50

Tabela 9 – Diferenças de média nas dimensões do PERMA pessoas empregadas e desempregadas.....51

Tabela 10 – Diferenças de média nas dimensões do PERMA entre mulheres e homens.....51

“E pra que a felicidade? De fato. A felicidade não é para nada. Porque nada importa além. Porque ela, por ela, não leva a nada. Nem pretende. Porque não é caminho para nenhuma outra coisa. Não é meio. Nem instrumento. É o fim da linha. Tudo que queríamos. Desde o começo.”

Clóvis de Barros Filho

1

Introdução

Florescer significa viver dentro de uma faixa ótima de funcionamento humano em múltiplos domínios (Butler & Kern, 2016; Seligman, 2011). O florescimento humano representa um estado em que as pessoas experimentam emoções positivas e têm um desenvolvimento psicológico e social que sugere, simultaneamente, bondade, generosidade, crescimento e resiliência (Fredrickson & Losada, 2005). Compreender e promover os fatores que permitem que indivíduos, comunidades e sociedades floresçam é a missão da Psicologia positiva (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

A Psicologia positiva é um movimento que estuda cientificamente as forças e virtudes humanas comuns, focando em aspectos saudáveis e considerando o potencial dos indivíduos de florescer (Sheldon & King, 2001). O movimento da Psicologia positiva surgiu com o objetivo de promover uma mudança de paradigma na psicologia, redirecionando o foco das investigações para as potencialidades e à natureza da saúde, uma vez que o modelo médico tradicional se concentrava principalmente na redução da patologia e nas deficiências do indivíduo (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). O conhecimento produzido por esse modelo médico foi muito útil para o desenvolvimento de tratamentos eficazes de doenças, mas falhou ao interpretar saúde apenas como uma condição de ausência de enfermidade, deixando de enxergá-la como um estado de bem-estar físico, mental e social (Keyes, 2002).

Embora seja considerado um dos enfoques mais recentes da Psicologia, tendo se destacado a partir do final da década de 1990 (Scorsolini-Comin, Fontaine, Koller, & Santos, 2013), o termo “Psicologia positiva” foi utilizado pelo

psicólogo americano Abraham Maslow em 1954 em seus estudos sobre motivação e personalidade (Snyder & Lopez, 2009). Além disso, a felicidade, componente reconhecido como principal integrante de uma vida saudável, foi um tema abordado também por filósofos desde a Grécia antiga (Diener, Scollon, & Lucas, 2003). Aristóteles (384-322 a.C.) estabelece o que hoje entendemos como eudaimonismo quando define felicidade como um bem supremo, um valor final e suficiente, em que tudo mais é apenas um meio para esse fim e uma vez a tendo alcançado nada mais é desejado (Ryan & Deci, 2001). Aristipo (435 – 356 a.C.), no entanto, entendia a felicidade como a totalidade de momentos hedônicos vividos, defendia que o objetivo da vida é experimentar a quantidade máxima de prazer (Diener, 1994).

Apesar de a felicidade ser uma questão abordada há séculos, somente em 2000, com a publicação da edição intitulada “Positive Psychology: An introduction” (Psicologia Positiva: Uma introdução), da revista científica *American Psychologist*, um movimento dentro da Psicologia se estruturou com a proposta de focar no estudo de aspectos positivos do ser humano como esperança, criatividade e sabedoria (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Esse movimento abriu espaço para a investigação empírica de diversos aspectos virtuosos a partir de métodos científicos rigorosos (Paludo & Koller, 2007). O uso do termo Psicologia positiva foi, então, legitimado para denotar um novo olhar para os fenômenos e uma nova compreensão do indivíduo, lançando luz à importância do desenvolvimento de pesquisas sobre o tema.

No Brasil, alguns pesquisadores já se interessavam por aspectos positivos do ser humano antes do início desse movimento. Hutz, Koller e Bandeira (1996), por exemplo, já estudavam resiliência, entre outros construtos “positivos” antes de

o movimento da Psicologia positiva ser oficializado. Entretanto, não havia uma numerosa produção de estudos com esse cunho, o que pode ser um indicador que a atenção dos pesquisadores brasileiros ainda estaria mais relacionada aos aspectos patológicos do indivíduo (Passareli & Silva, 2007). Porém, a partir dos anos 2000, provavelmente influenciado pelo movimento encabeçado por Seligman, o interesse pelos fenômenos positivos e aspectos saudáveis do ser humano, no Brasil, aumentou consideravelmente (ver Albuquerque & Tróccoli, 2004; Borsa, Rodrigues, Jannotti, Bienemann, & Damásio, 2017; Camargo, Abaid, & Giacomoni, 2011; Giacomoni & Hutz, 2008; Machado & Bandeira, 2012; Noronha & Zanon, 2018; Paludo & Koller, 2007; Passareli & Silva, 2007; Reppold, Gurjel, & Hutz, 2016; Woyciekoski, Stenert, & Hutz, 2012; Woyciekoski, Natividade, & Hutz, 2015; Yunes, 2003, entre outros).

O Bem-estar: perspectivas filosóficas e modelos

A mensuração da felicidade se tornou mais viável com o surgimento do conceito de bem-estar, uma vez que o termo “felicidade” é frequentemente usado no cotidiano tornando-o cientificamente inapropriado (Diener, Oishi, & Tay, 2018). Muitas teorias foram elaboradas na tentativa de entender o que contribui para uma vida feliz. Esses esforços levaram à proliferação de novas definições, modelos e medidas de bem-estar com o objetivo de investigá-lo empiricamente (Cooke, Melchert, & Connor, 2016). Porém, não há consenso na literatura sobre o que, de fato, constitui o bem-estar, como conceituá-lo e medi-lo adequadamente (Goodman, Disabato, Kashdan, & Kaufmann, 2017; Jayawickreme, Forgeard, & Seligman, 2012).

Grande parte dessa discussão sobre a natureza do bem-estar retorna à divergência grega relativa ao seu caráter hedônico ou eudaimônico, as duas

abordagens mais influentes (Lent, 2004; Ryan & Deci, 2001). A perspectiva hedônica se concentra na felicidade e define o bem-estar em termos de obtenção de prazer e prevenção da dor, compreendendo-o como uma experiência subjetiva e considerando a avaliação do próprio indivíduo sobre acontecimentos bons e maus, prazerosos ou desprazerosos da vida (Diener, 1984). Em contrapartida, a visão eudaimônica defende que existem caminhos alternativos para o bem-estar além de simplesmente “sentir-se bem”, ou seja, o bem-estar envolve mais do que felicidade pessoal (Lent, 2004; Ryff, 1989). Essa abordagem sugere que o bem-estar é alcançado por meio do funcionamento pleno do indivíduo e pela busca de realizar o potencial humano (Ryan & Deci, 2001). A visão eudaimônica envolve um conjunto diversificado de experiências e mecanismos (por exemplo, objetivos pessoais e valores) por meio dos quais as pessoas alcançam crescimento psicológico e buscam propósito em suas vidas (Lent, 2004).

A influência dessas duas principais abordagens foi fundamental para o desenvolvimento de diferentes modelos de bem-estar (Ryan & Deci, 2001). Um dos modelos hedônicos que mais tem se destacado na literatura é conhecido como Bem-Estar Subjetivo (BES), um modelo trinitário constituído pelas dimensões: satisfação com a vida, presença de afeto positivo e ausência de afeto negativo (Diener, 1984; Diener et al., 2018; Giacomoni, 2004). O componente Satisfação com a Vida diz respeito a uma avaliação cognitiva positiva global da vida do próprio indivíduo, Afetos Positivos expressa a frequência de emoções positivas experimentadas e Afetos Negativos a frequência com que são vivenciadas emoções negativas, ou seja, esse modelo está interessado em como as pessoas se sentem e como avaliam cognitivamente suas vidas (Woyciekoski, Stenert, & Hutz, 2012). Esse modelo considera feliz uma pessoa com altos níveis de afetos

positivos, baixos níveis de afetos negativos e alta satisfação com a vida (Diener, 1984). Os modelos eudaimônicos, por outro lado, tendem a se concentrar em um número maior de domínios da vida. Um exemplo disso é o modelo de Bem-Estar Psicológico (BEP), um dos mais proeminentes (Ryff, 1989). Ele sugere que seis elementos determinam o bem-estar, são eles: autoaceitação, relações positivas com os outros, autonomia, domínio ambiental, propósito na vida, e crescimento pessoal (Ryff & Keyes, 1995).

Muitas outras definições e modelos de bem-estar foram propostas. Por exemplo, Keyes (1998) combinou as dimensões do Bem-estar Subjetivo de Diener (1984) com as dimensões do Bem-estar Psicológico de Ryff (1989), mas não captou um terceiro tipo de bem-estar supostamente distinto. Compton (2001) propôs a existência de três tipos de bem-estar, identificando-os como bem-estar subjetivo, crescimento pessoal, e religiosidade, usando terminologias semelhantes a Diener (1984) e Ryff (1989) com conotações diferentes. O modelo eudaimônico proposto por Ryan e Deci (2001) sugere que o bem-estar é encontrado no preenchimento de três necessidades psicológicas básicas: autonomia, competência e relacionamento. Esses são alguns exemplos que ilustram a diversidade de terminologias e conceitos na pesquisa sobre bem-estar. Embora seja possível observar divergências quanto à natureza filosófica do bem-estar, há consenso entre os pesquisadores em relação à conceituação multidimensional do construto, teóricos reconhecem que são necessários modelos multidimensionais para captar adequadamente a complexidade do funcionamento psicológico positivo (Baltes & Baltes, 1990; Diener, 1984; Friedman & Kern, 2014; Huppert & So, 2013; Palombi, 1992; Roscoe, 2009, Ryff & Keyes, 1995).

PERMA e o florescimento

Para além dos modelos já concebidos, Seligman (2002) elaborou uma teoria denominada “Felicidade Autêntica”. Segundo ele, a felicidade seria composta por três elementos: Emoções Positivas, Engajamento e Sentido (de vida). Essa teoria é unidimensional, os três elementos dizem respeito a mesma coisa: sentir-se feliz. Nessa teoria, a mensuração da felicidade se dá por meio da avaliação da satisfação com a vida e para alcançar maiores níveis de bem-estar é necessário aumentar esse nível de satisfação (Seligman, 2011).

Ao observar limitações na teoria da Felicidade Autêntica, Seligman (2011) desenvolve um novo modelo de bem-estar. Segundo essa nova teoria, para ser considerado um componente do bem-estar, cada elemento deve possuir três propriedades: contribuir para o bem-estar, isto é, promovê-lo de alguma forma; ter um propósito em si mesmo, não sendo apenas um canal para alcançar outros elementos e ser definido e mensurado independentemente das outras dimensões (Seligman, 2011). Duas dimensões são, então, acrescentadas ao antigo modelo: Relacionamentos Positivos e Realização. Uma das limitações encontradas por Seligman na teoria da Felicidade Autêntica, foi o fato de as pessoas procurarem a realização em suas vidas, pelo simples fato de se sentirem realizados e esse construto não ser abarcado dentro de nenhuma das dimensões, até então, existentes. Por isso, a necessidade de acrescentar a dimensão Realização ao seu modelo. A nova teoria de bem-estar proposta por Seligman (2011) passa a ter, então, cinco elementos e cada um deles possui as três propriedades descritas anteriormente.

Esse modelo de bem-estar é composto por cinco dimensões mensuráveis: Emoções Positivas (P – Positive Emotions), Engajamento (E – Engagement),

Relacionamentos Positivos (R – Relationships), Sentido (M – Meaning) e Realização (A – Accomplishment), dando origem ao acrônimo PERMA (Seligman, 2011). Pessoas com altos níveis nas cinco dimensões tendem a florescer e o objetivo da Psicologia positiva, segundo Seligman (2011) é aumentar esse florescimento. Na teoria do PERMA, as cinco dimensões que o compõem são os principais critérios para a mensuração do bem-estar (Seligman, 2011).

Emoções positivas podem ser compreendidas como sensações de prazer, excitação, êxtase e conforto, entre outras (Seligman, 2011). Segundo Fredrickson (1998), a experiência de emoções positivas pode tornar o indivíduo mais criativo, sociável, resiliente e até mais saudável. Pesquisas revelam que a vivência de emoções positivas prediz não apenas a qualidade de vida (Oishi, Diener, Suh, & Lucas, 1999; Harker & Keltner, 2001), mas também a quantidade de vida, ou seja, a longevidade dos indivíduos (Danner, Snowdon, & Friesen, 2001; Diener & Chan, 2011; Moskowitz, 2003). Emoções positivas estão ligadas a sentimentos hedônicos ou agradáveis de felicidade (Seligman, 2011) e promovem o bem-estar, ajudando a alcançar objetivos de curto prazo (Griskevicius, Shiota & Nowlis, 2010).

A dimensão Engajamento pode ser definida como um estado de atenção focada que se caracteriza pela harmonia da mente e do corpo, pela concentração, pela perda de autoconsciência, atemporalidade e prazer intrínseco (Kamei, 2012). Está ligado a um comportamento de entrega, de envolvimento intenso, fazendo com que o indivíduo perca a noção do tempo e de si mesmo durante uma atividade (Seligman, 2011). Esse tipo de engajamento, também é conhecido como flow (ou fluxo), corresponde à sensação de ação sem esforço experimentada em bons momentos (Costa & Pereira, 2007; Csikszentmihalyi, 1999).

Csikszentmihalyi (1999) defende que a felicidade genuína é aquela que rumo ao flow, levando a uma complexidade e a um desenvolvimento cada vez maior da consciência. Altos níveis de engajamento têm sido associados ao aumento de emoções positivas e satisfação com a vida (Fritz & Avsec, 2007).

Relacionamentos Positivos incluem sentimentos de integração com a sociedade ou uma comunidade, sentimentos de ser cuidado por entes queridos e estar satisfeito com sua rede social, além de dispor de um tempo de qualidade com pessoas queridas (Seligman, 2011). Ter relações positivas com os outros, especialmente com familiares e amigos, pode aumentar o nível de bem-estar em adolescentes (Primasari & Yuniarti, 2012). Relacionamentos saudáveis têm efeitos positivos na saúde e no bem-estar dos indivíduos. O apoio social, por exemplo, tem sido associado a melhor saúde física, vida mais longa e comportamentos mais saudáveis (Taylor, 2011).

Sentido pode ser definido como um senso de direção na vida, sentimento de que a vida é valiosa e consciência de que há um propósito em tudo que se faz, acreditando na conexão com algo maior que si mesmo (Seligman, 2011; Steger, 2012). O sentido na vida tem sido definido como um propósito que gera motivação e paixão estando ligado a um sentimento de realização pessoal (Steger, 2012). A religião, um partido político e a família, entre outras instituições, promovem um aumento de sentido em uma pessoa por meio da noção de pertencimento e serviço a algo que ela acredita ser um propósito maior que ela mesma (Seligman, 2011).

Por fim, a Realização pode ser compreendida como um senso de domínio e eficácia para concluir tarefas, é uma capacidade de motivação para realizar atividades e alcançar objetivos pessoais (Seligman, 2011). Essa dimensão diz

respeito ao sentimento de realização momentânea, mas também a uma “vida realizadora”, em sua forma ampliada (Seligman, 2011). Além disso, diz respeito à sensação de estar satisfeito com objetivos que já foram alcançados. Progredir em direção a metas e alcançar resultados pode levar as pessoas a um sentimento pessoal de realização (Butler & Kern, 2016). Segundo Coffey, Wray-Lake, Mashek e Branand (2014), o esforço para obter sucesso em um objetivo está relacionado ao bem-estar.

A satisfação com a vida, como medida subjetiva, deixa de ser o objetivo central da teoria para ser apenas um dos fatores incluídos na dimensão da Emoção Positiva. Huppert e So (2013) testaram a relação entre satisfação com a vida e florescimento para determinar o quanto os dois conceitos se sobrepõem, o resultado obtido foi uma correlação fraca entre as variáveis ($r = 0,32$). Esse resultado leva a pensar que muitas pessoas que estão satisfeitas com suas vidas não estão florescendo, e vice-versa. Esta descoberta reforça a noção de que as avaliações da satisfação com a vida (um construto unidimensional) não são adequadas para avaliar o bem-estar e o florescimento (ambos construtos multidimensionais) (Seligman, 2011).

Seligman (2011) defende que o modelo PERMA integra componentes hedônicos (a experiência de estados emocionais positivos e satisfação de desejos) e eudaimônicos (a presença de significado e desenvolvimento de potenciais) em um modelo, e argumenta que a maioria dos modelos anteriores incluem apenas um ou outro (por exemplo, Bem-Estar Subjetivo e Bem-Estar Psicológico). Esses cinco indicadores de bem-estar, supostamente, dão origem ao florescimento humano, ou seja, quanto maiores os níveis em cada uma das dimensões do PERMA maior será o florescimento do indivíduo (Seligman, 2011). Um

panorama com as principais características dos modelos Bem-Estar Subjetivo, Bem-Estar Psicológico e PERMA pode ser visto na Figura 1.

Modelo	Dimensões	Perspectiva filosófica
Bem-Estar Subjetivo	Satisfação com a vida, afetos positivos e afetos negativos.	Hedônica
Bem-Estar Psicológico	Autonomia, autoaceitação, relações positivas com os outros, domínio ambiental, propósito na vida e crescimento pessoal.	Eudaimônica
PERMA	Emoções positivas, engajamento, relacionamentos positivos, sentido e realização.	Hedônica e Eudaimônica

Figura 1 - Panorama com as principais características dos modelos de bem-estar usados neste estudo

O PERMA-Profiler

Por se tratar de uma teoria relativamente nova, não existem muitos instrumentos elaborados com o objetivo de medir especialmente o modelo PERMA. Certas medidas até incluem os cinco construtos, mas com apenas um ou dois itens por dimensão, como o Inventário Breve de Prosperidade (Su, Tay, & Diener, 2014). Esse instrumento apenas inclui os elementos do PERMA, porém, não se propõe a medi-lo especificamente. Huppert e So (2013), por exemplo, incluem estabilidade emocional, otimismo, resiliência, autoestima e vitalidade em seu instrumento, além dos cinco domínios PERMA, com itens únicos representando cada domínio.

Tendo em vista a necessidade de um instrumento que medisse especificamente o modelo de bem-estar proposto por Seligman, Butler e Kern (2016) construíram uma medida multidimensional de florescimento: o PERMA-Profiler. Para a elaboração dos itens do instrumento, foi desenvolvido um banco

inicial com mais de 700 itens baseados nas definições dadas por Seligman (2011) para cada dimensão. Esse estudo contou com uma amostra de mais de 30 mil participantes (Butler, 2011). Após os processos de seleção e análise, os itens foram reduzidos a três para cada domínio, totalizando 15 itens.

Além desses itens que compõem os cinco pilares do bem-estar, foram acrescentados ao PERMA-Profiler oito itens adicionais: um item que avalia o bem-estar geral, três itens de emoção negativa avaliando tristeza, raiva e ansiedade; um item avaliando a solidão e três itens avaliando a autopercepção da saúde física, dando origem a uma medida final de 23 itens. Os itens de emoções negativas e solidão interrompem as tendências de respostas e, além disso, o item único sobre a solidão é um forte preditor de muitos desfechos negativos na vida. As autoras defendem que é também importante avaliar aspectos negativos ao medir o bem-estar, pois oferecem informações valiosas a respeito do funcionamento do indivíduo (Butler & Kern, 2016). Cada item é seguido de uma escala de 11 pontos, variando de 0 a 10, com extremidades que variam de acordo com o item. Um benefício particular da medida é que, além de avaliar o bem-estar em vários domínios separadamente, esse instrumento também oferece uma pontuação geral de bem-estar, calculando os 15 itens referentes as dimensões do PERMA junto com o item de felicidade geral da escala (Butler & Kern, 2016).

Esse instrumento apresentou bons índices de ajuste a estrutura de cinco fatores do modelo PERMA (Butler & Kern, 2016). Uma análise fatorial confirmatória revelou que o modelo de cinco fatores intercorrelacionados se ajusta adequadamente aos dados (RMSEA = .06, SRMR = .03, CFI = .97, TLI = .96, $\chi^2 = 10606$, $df=80$). Além disso, o instrumento apresentou bons índices de fidedignidade (Emoções Positivas $\alpha = 0,88$; Engajamento $\alpha = 0,72$;

Relacionamentos Positivos $\alpha = 0,82$; Sentido $\alpha = 0,90$; Realização $\alpha = 0,79$ e PERMA Geral $\alpha = 0,94$), confiabilidade teste-reteste, entre outras evidências de validade. O PERMA-Profiler se propõe a medir todos os cinco domínios do bem-estar de forma econômica e confiável, suas propriedades psicométricas indicam a capacidade de ser usado por pesquisadores e profissionais que pretendem avaliar o bem-estar geral e seus múltiplos domínios independentemente. No estudo que deu origem ao instrumento, todos os fatores correlacionaram-se nas direções esperadas com as variáveis medidas, os fatores do PERMA se mostraram moderadamente correlacionados com gratidão e saúde física e inversamente correlacionados com emoções negativas e solidão (Butler & Kern, 2016).

O PERMA-Profiler já foi adaptado em diferentes países e contextos: Alemanha (Wammerl, Jaunig, Mairunteregger, & Streit, 2019), Austrália (Iasiello, Bartholomaeus, Jarden, & Kelly, 2017), Colômbia (Hernández-Vergel, Prada-Núñez, & Hernández-Suárez, 2018), Coreia (Choi, Suh, Yang, Ye, Lee, Son, & Choi, 2019), Equador (Lima-Castro, Contreras, Quizphe, & Vélez, 2017), Grécia (Pezirkianidis et al. 2019), Hong Kong (Lai, Leung, Kwok, Hui, Lo, Leung, & Tam, 2018), Indonésia (Hidayat, Habibi, Saad, Rashid, Mukminin, & Idris, 2018), Itália (Giangrasso, 2018), Japão (Watanabe et al. 2018) e Turquia (Demirci, Ekşi, Dinçer, & Kardaş, 2017). Os estudos de adaptação do PERMA-Profiler realizados na Grécia e na Alemanha testaram diferentes modelos estruturais a fim de comparar qual deles apresentaria melhores índices de ajuste (Pezirkianidis et al. 2019; Wammerl et al., 2019).

Na Grécia, foram testados dois modelos: o primeiro era um modelo de cinco fatores que incluíam três itens para cada fator e o segundo era um modelo com fator de segunda ordem, onde os cinco fatores do PERMA carregavam em

um fator latente de ordem superior (Pezirkianidis et al. 2019). Já no estudo alemão, quatro modelos concorrentes foram testados: o modelo original de cinco fatores intercorrelacionados, mas sem nenhum fator geral de bem-estar, um modelo unifatorial, um modelo com fator de segunda ordem e um modelo bifatorial (Wammerl et al., 2019). Em ambos os estudos realizados, na Grécia e na Alemanha, os resultados mostraram melhores índices de ajuste ao modelo com cinco fatores de primeira ordem, conforme o estudo original de Butler e Kern (2016). Em contrapartida, em um estudo buscando explorar o desempenho do instrumento na Malásia, um modelo de três fatores (Emoções Positivas/Relacionamentos Positivos, Significado/Realização e Engajamento) ajustou os dados melhor do que os cinco fatores propostos originalmente (Khaw & Kern, 2015).

Apesar da consistência teórica do modelo PERMA, o mérito dessa teoria ainda está em debate. Um estudo usou o PERMA-Profiler para testar a correlação entre o modelo PERMA e o modelo de Bem-Estar Subjetivo (Goodman, Disabato, Kashdan, & Kauffman, 2017). Foi encontrada uma correlação muito forte de 0,98 entre os modelos, o que levou os pesquisadores a argumentarem que o PERMA é um modelo redundante, ou seja, não produz um novo tipo de bem-estar ou fornece novas ideias (Goodman, Disabato, Kashdan, & Kauffman, 2017). Seligman (2018), por sua vez, respondeu ao estudo afirmando que essa forte correlação é uma evidência de que o bem-estar é composto (ou, pelo menos, perpassa) pelos cinco pilares propostos na teoria do PERMA. Ou seja, o PERMA não é um novo tipo de bem-estar, mas sim uma visão mais detalhada sobre os elementos que o compõem (Seligman, 2018). Além disso, o fato de o PERMA abranger as duas principais perspectivas filosóficas é uma das possíveis explicações para as

correlações encontradas entre o modelo PERMA e outros modelos de bem-estar (Goodman, Disabato, Kashdan, & Kauffman, 2017).

Outras variáveis positivas

Huppert e So (2013) realizaram um estudo transcultural, em 23 países europeus, tendo como um de seus objetivos identificar características básicas do florescimento. Como resultado, foram identificados dez construtos: autoestima, otimismo, emoções positivas, engajamento, relacionamentos positivos, sentido, realização, resiliência, vitalidade e estabilidade emocional.

O otimismo, característica positiva associada ao bem-estar, pode ser definido por expectativas positivas generalizadas que as pessoas mantêm acerca dos acontecimentos futuros (Carver, Scheier & Segerstrom, 2010). Essa variável tem um papel importante a desempenhar na adaptação a condições estressantes (Souri & Hasanirad, 2011). Relações entre otimismo e bem-estar foram encontradas em estudos longitudinais (Wrosch & Scheier, 2003). Na pesquisa de Huppert e So (2013), o otimismo aparece positivamente correlacionado com emoção positiva, engajamento, relacionamento positivo, sentido e engajamento, isto é, com as mesmas dimensões do PERMA (Huppert & So, 2013).

Autoestima é uma atitude favorável ou desfavorável que uma pessoa tem em relação a si mesma, ou seja, uma avaliação feita pelos indivíduos a respeito si (Rosenberg, 1965). Geralmente é considerada o componente avaliativo do autoconceito, uma representação mais ampla do eu que engloba aspectos cognitivos e comportamentais, bem como aspectos avaliativos ou afetivos (Blascovich & Tomaka, 1991). A autoestima é um aspecto essencial da saúde emocional e desempenha um papel fundamental no bem-estar estando fortemente relacionada a afetos positivos e à satisfação com a vida (Diener, 1984; Padhy,

Rana, & Mishra, 2011).

Outra variável que se destaca em estudos sobre o bem-estar é a gratidão. Emmons (2004) define a gratidão como um sentimento agradável de alegria dirigido a algo externo, uma pessoa ou à natureza por exemplo, em resposta a algo que foi recebido, seja um presente dado por alguém ou um momento de felicidade, como um pôr do sol. Na classificação de Peterson e Seligman (2004), a gratidão foi considerada uma força de caráter pertencente às chamadas “virtudes transcendentais”, com importantes benefícios para o indivíduo e para a sociedade. Além de ser caracterizada como uma virtude moral e uma emoção, a gratidão também pode ser definida como uma atitude, um hábito, um traço de personalidade e uma resposta de enfrentamento (Emmons & McCullough, 2003). No estudo realizado por Butler e Kern (2016) a gratidão apresentou correlações positivas com todas as dimensões do PERMA.

A personalidade, apesar de não ser considerada uma variável predominantemente positiva, é um aspecto importante a ser levado em consideração em estudos relacionados ao bem-estar. Traços de personalidade estão associados ao bem-estar, porém, os correlatos precisos variam entre modelos e dimensões do bem-estar e cada domínio dos cinco grandes fatores de personalidade (Big5) (Sun, Kaufman, & Smillie, 2017). O Modelo dos Cinco Grandes Fatores de Personalidade é composto pelas dimensões Socialização que é a tendência a demonstrar empatia, altruísmo e comportamento pró-social; Extroversão que é a busca por estimulação na interação com outros, a ser ativo e comunicativo; Neuroticismo que é a inclinação a demonstrar instabilidade emocional e a experimentar emoções negativas; Realização que diz respeito ao autocontrole na realização de tarefas que conduzem a um objetivo, a ser

disciplinado e organizado e Abertura a experiências que é a busca por experimentar coisas novas, demonstrar curiosidade e complexidade intelectual (Natividade & Hutz, 2015). A literatura que descreve associações entre traços de personalidade e bem-estar em diversos modelos sugere que Extroversão e Neuroticismo são preditores especialmente fortes de bem-estar (Anglim & Grant, 2016; Steel, Schmidt, & Shultz, 2008).

Justificativa

É importante que instrumentos psicológicos sejam desenvolvidos com excelência, pois eles ajudam a aperfeiçoar novas teorias e a compreender melhor os construtos. A teoria do florescimento proposta por Seligman (2011) ainda é considerada recente e, até o momento, no Brasil, não há instrumentos com evidências de validade que se proponham a medir o modelo PERMA de bem-estar. Sendo assim, este estudo tem como objetivo principal adaptar e buscar evidências de validade e fidedignidade da escala PERMA-Profiler para o contexto brasileiro. Estudos envolvendo bem-estar podem abrir caminhos para novas contribuições e, conseqüentemente, mudanças de rumo na ciência, possibilitando o entendimento do ser humano a partir das suas potencialidades e não apenas de suas fraquezas.

O presente estudo

A fim de buscar evidências de validade da escala PERMA-Profiler em uma amostra brasileira, foi realizado um processo de tradução do instrumento para o português para que, em seguida, fossem realizadas análises a fim de investigar suas propriedades psicométricas. Dois modelos amplamente reconhecidos como medidas de bem-estar, o Bem-estar Subjetivo (Diener, 1984; Goodman, Disabato, Kashdan, & Kauffman, 2017) e o Bem-estar Psicológico (Ryff, 1989), foram

utilizados para investigar a validade baseada na relação com outras variáveis. Outras variáveis também foram usadas com a mesma finalidade, são elas: autoestima, gratidão, otimismo, personalidade e nível de felicidade dos participantes. Foram realizados estudos de confiabilidade da escala, testados por meio dos coeficientes alfa (Cronbach, 1951), ômega (McDonald, 1999) e lambda (Guttman, 1945).

O estudo também teve como um de seus objetivos testar a capacidade do instrumento em discriminar grupos. Para isso, foram investigadas diferenças nas dimensões do PERMA entre o sexo dos participantes, pessoas que praticam meditação e pessoas que não praticam, pessoas que praticam esporte/exercício físico e pessoas que não praticam e entre pessoas empregadas e pessoas desempregadas.

Hipóteses e expectativas

Os dados se ajustarão à estrutura de cinco fatores do instrumento, tal como a proposta no estudo que deu origem a escala PERMA-Profiler (Butler & Kern, 2016). No que se refere às evidências de validade baseadas na relação com outras variáveis, os escores no PERMA-Profiler se correlacionarão positivamente com: Bem-Estar Psicológico e Bem-Estar Subjetivo (Goodman, Disabato, Kashdan, & Kauffman, 2017), autoestima (Lightbourne, 2018), otimismo (Lucas, Diener, & Suh, 1996), gratidão (McCullough, Kilpatrick, Emmons, & Larson, 2001; Butler & Kern, 2016; Lambert, Graham, & Fincham, 2009), e com o nível de felicidade geral relatada pelos participantes. Além disso, é esperada uma correlação positiva com as seguintes facetas do Big5: socialização (McCrae & Costa, 1991), extroversão (Lightbourne, 2018; Sun, Kaufman, & Smillie, 2017), abertura e realização (Lightbourne, 2018; Hayes & Joseph, 2003). Uma correlação negativa

é esperada entre as dimensões do PERMA e a faceta neuroticismo do Big5 (Hayes & Joseph, 2003; González Gutiérrez, Jiménez, Hernández & Puente, 2005).

Mulheres, tradicionalmente, devido aos maiores níveis de neuroticismo, apresentam diferenças de bem-estar em relação aos homens, com pontuações ligeiramente inferiores (González et al., 2005; Haring, Stock, & Okun, 1984). Por isso, em relação às diferenças sexuais, é esperado que os homens apresentem maiores níveis de bem-estar. Além disso, a prática da meditação tem sido associada a um maior bem-estar físico, mental e emocional, assim, esperamos encontrar diferenças de médias entre grupos de participantes que praticam meditação e participantes que não praticam, com praticantes apresentando maiores níveis de bem-estar (Shapiro, Schwartz, & Santerre, 2005). Em relação aos praticantes e não praticantes de esporte espera-se que praticantes apresentem maiores níveis de bem-estar, visto que a prática de esportes é capaz de promover experiências positivas, bem-estar e saúde (Gould, Dieffenbach, & Moffett, 2002; Lundqvist, 2011; Tracey & Elcombe, 2004). Por fim, é esperado que pessoas empregadas apresentem maiores níveis em todas as dimensões do PERMA, em especial no fator engajamento, em comparação a pessoas desempregadas. O desemprego afeta o bem-estar dos indivíduos estando relacionado com a depressão, rebaixamento da autoestima e sentimento de insatisfação com a vida (Tolfo & Piccinini, 2007).

Por se tratar de uma teoria relativamente recente, não há na literatura um vasto conteúdo sobre variáveis que se correlacionam com o PERMA especificamente. Dessa forma, as hipóteses e expectativas basearam-se nas relações estabelecidas entre as variáveis acima citadas e outros modelos de bem-estar mais explorados e já estabelecidos, como o Bem-estar Subjetivo e o Bem-

estar Psicológico, por exemplo. Em suma, espera-se encontrar evidências de validade baseadas no conteúdo, estrutura interna e relações com outras variáveis, além de adequados indicadores de fidedignidade para o instrumento proposto para o contexto brasileiro.

2

Método

Participantes

Participaram deste estudo 1.326 brasileiros com média de idade de 36,1 anos ($DP = 13,1$), sendo 69,3% mulheres. Dentre os participantes, 73,1% se autodeclararam de cor branca, 18,9% parda, 4,5% preta, 2,0% amarela, 0,3% indígena e 1,2% não sabiam ou não quiseram informar. Do total de participantes, 1,5% declararam ter como máxima escolaridade o ensino médio incompleto, 5,4%, ensino médio completo, 24,6%, ensino superior incompleto, 13,9%, ensino superior completo, 11,2% pós-graduação incompleta e 43,5% pós-graduação completa. Sendo que, 510 participantes (38,4%) estavam matriculados em um curso de graduação no momento e 914 (68,6%), do total de participantes, estavam trabalhando/empregados. A amostra contou com pessoas de todos os estados brasileiros, com exceção apenas de Roraima e Amapá. A maioria dos respondentes, 69,7%, era da região sudeste do país, 17,7%, da região sul, 4,1%, da região nordeste, 3,0%, da região centro-oeste, 2,4%, da região norte, 2,3%, do distrito federal e 0,8%, moravam fora do Brasil. Do total da amostra, 45,0% afirmaram praticar meditação atualmente, além disso, 64,1% afirmaram praticar algum tipo de esporte ou atividade física atualmente. Uma descrição mais detalhada sobre os dados sociodemográficos da amostra pode ser vista na Tabela 1.

Tabela 1

Dados sociodemográficos da amostra

	Total		Homens		Mulheres	
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>
Idade	36,1	13,1	32,7	13,6	37,7	12,6
	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%
Orientação sexual						
Heterossexual	1150	86,7	340	83,5	810	88,1
Homossexual	94	7,1	52	12,8	42	4,6
Bissexual	70	5,3	11	2,7	59	6,4
Outro	12	0,9	4	1,0	8	0,9
Região do Brasil						
Sudeste	925	69,7	332	81,5	594	64,6
Sul	235	17,7	46	11,3	188	20,5
Nordeste	54	4,1	11	2,5	43	4,6
Centro-oeste	40	3	2	0,5	38	4,0
Norte	31	2,4	6	1,4	25	2,7
Distrito Federal	31	2,3	8	2,0	23	2,5
Não moram no Brasil	10	0,8	2	0,5	8	0,9
Relacionamento amoroso						
Não está em um relacionamento	370	27,9	140	34,4	229	24,9
Relacionamento aberto	8	0,6	3	0,7	5	0,5
Namoro	215	16,3	83	20,4	133	14,5
União estável	104	7,8	26	6,4	78	8,5
Noivado	23	1,7	7	1,7	16	1,7
Casamento	430	32,4	92	22,6	338	36,8
Outros	176	13,3	56	13,8	120	13,1
Prática meditação?						
Sim	596	45	137	33,7	459	49,9
Não	730	55	270	66,3	460	50,1
Prática esportes?						
Sim	850	64,1	289	71	560	60,9
Não	476	35,9	118	29	359	39,1
Possui alguma crença religiosa?						
Sim	1072	80,9	294	72,2	778	84,7
Não	254	19,1	113	27,8	141	15,3
Faz terapia atualmente?						
Sim	386	29,2	84	20,6	302	32,9
Não	940	70,8	323	79,4	617	67,1
Filhos						
Sim	530	40	107	26,3	423	46
Não	796	60	300	73,7	496	54
Trabalhando/empregado						
Sim	913	68,9	255	62,7	658	71,6
Não	413	31,1	152	37,3	261	28,4
Escolaridade						
Ensino fundamental incompleto	6	0,5	4	1	2	0,2
Ensino fundamental completo	3	0,2	1	0,2	2	0,2
Ensino médio incompleto	10	0,8	3	0,7	8	0,9
Ensino médio completo	72	5,4	30	7,4	42	4,6
Ensino superior incompleto	326	24,6	158	38,8	168	18,3
Ensino superior completo	184	13,9	55	13,5	129	14
Pós-graduação incompleta	148	11,2	43	10,6	105	11,4
Pós-graduação completa	577	43,5	113	27,8	463	50,4
Rendimento mensal (em salário mínimo) §						
Menos de um salário	207	15,7	90	22,1	118	12,8
2 a 4 salários	388	29,2	131	32,2	257	28
5 a 7 salários	279	21	66	16,2	213	23,2
8 a 10 salários	140	10,6	28	6,9	111	12,1
11 a 13 salários	103	7,8	26	6,4	77	8,4
14 a 16 salários	51	3,8	14	3,4	37	4
17 a 20 salários	49	3,7	18	4,4	31	3,4
Acima e 20 salários	109	8,2	34	8,4	75	8,2

Nota. § Valor do salário mínimo vigente em 2018 (954,00 reais).

Instrumentos

Para a coleta de dados, foi elaborado um questionário on-line disponibilizado na internet que apresentava, em sua primeira página, um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, seguido da opção “concordar” com o termo e aceitar participar da pesquisa ou “discordar”, opção que encaminhava o participante diretamente para uma página final de agradecimento. Ao aceitar participar da pesquisa, os respondentes eram direcionados à outra página que continha questões sociodemográficas, como: idade, sexo, orientação sexual, escolaridade, estado do Brasil em que residia, raça ou cor, rendimento mensal, tipo de relacionamento amoroso e se praticava algum tipo de meditação e com qual frequência, entre outras informações pertinentes ao objetivo do estudo. O questionário estava configurado para não permitir respostas omissas aos itens da escala PERMA-Profiler, além de contar com questões controle incluídas em várias partes do questionário a fim de verificar a veracidade das respostas dos participantes (e.g., “Essa é apenas uma pergunta de controle, por favor, marque o número seis”). Além das questões sociodemográficas, o questionário contou as seguintes escalas para acessar o PERMA, bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico, autoestima, gratidão, otimismo e a personalidade:

PERMA-Profiler (Butler & Kern, 2016). Trata-se da versão adaptada para o Brasil, neste estudo. O instrumento original foi desenvolvido para medir o modelo de florescimento de Seligman (2011) a partir de cinco dimensões: Emoção Positiva (P) ($\alpha = 0,88$), Engajamento (E) ($\alpha = 0,72$), Relacionamentos Positivos (R) ($\alpha = 0,82$), Significado (M) ($\alpha = 0,90$) e Realização (A) ($\alpha = 0,79$). O instrumento é composto por 23 itens, sendo três itens para cada domínio do PERMA, três itens para saúde ($\alpha = 0,92$), três itens para emoções negativas ($\alpha =$

0,71), um para solidão e um item para avaliar felicidade em geral. Cada item é respondido por meio de uma escala de 11 pontos ancorados por diferentes extremos (e.g., nunca – sempre; terrível – excelente e nada – completamente) que dependem do item a que se referem. Quanto mais próximo do 11 são as médias das respostas, maiores os níveis de cada dimensão. Butler e Kern ainda propõem um cálculo de bem-estar global incluindo os cinco fatores (PERMA) e o item sobre felicidade global. A consistência interna encontrada na escala original apresentou $\alpha = 0,94$ para a escala total (no estudo atual, esse alfa foi de $\alpha = 0,93$). O instrumento utilizado nesse questionário será a versão adaptada e traduzida para o contexto brasileiro. O presente estudo tem como um de seus objetivos apresentar evidências de validade e indicadores de fidedignidade da versão brasileira desse instrumento. Exemplos de itens são: “Com que frequência você sente que está fazendo progresso na conquista dos seus objetivos?” e “Até que ponto você recebe ajuda e apoio de outras pessoas quando precisa?”.

Escala de Satisfação de Vida (Hutz, Zanon, & Bardagi, 2014). Essa escala é composta por cinco itens que avaliam o construto satisfação de vida, ou seja, os aspectos cognitivos globais do bem-estar subjetivo. Apresenta consistência interna satisfatória ($\alpha = 0,91$) e a análise fatorial da escala indica unidimensionalidade. É representada por uma escala de resposta de sete pontos, sendo 1 discordo plenamente e 7 concordo plenamente. Exemplos de itens dessa escala são: “minhas condições de vida são excelentes” e “a minha vida está próxima do meu ideal”. Essa escala foi adaptada para o Brasil da original “The satisfaction with life scale” (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985).

Escala de Bem-estar Psicológico (Machado, Bandeira, & Pawlowski, 2013). Essa escala avalia as capacidades do indivíduo para enfrentar desafios da

vida a partir de uma perspectiva de funcionamento psicológico positivo. É composta por 36 itens distribuídos em seis fatores: relações positivas com os outros, autonomia, domínio ambiental, crescimento pessoal, propósito na vida e autoaceitação. Cada item é respondido por meio de uma escala de seis pontos, sendo 1 “discordo totalmente” e 6 “concordo totalmente”. Os índices de consistência interna se apresentaram aceitáveis, com coeficientes alfa variando de 0,63 a 0,75. Exemplos de itens são: “Gosto de ser do jeito que sou” e “Eu acredito que cresci muito como pessoa ao longo do tempo”. Essa escala foi adaptada para o Brasil a partir da versão original “Psychological Well-being Scale” (Ryff & Essex, 1992).

Escala de Afeto Positivo e Negativo – PANAS (Zanon & Hutz, 2014). Essa escala avalia os componentes afetivos do bem-estar subjetivo, ou seja, com que frequência o indivíduo vivencia emoções positivas e emoções negativas. É formada por dois fatores: afeto positivo e afeto negativo. Cada um dos fatores é composto por dez adjetivos que representam humores e emoções, totalizando vinte itens na escala. Os respondentes devem indicar em uma escala de cinco pontos, sendo 1 “muito pouco” e 5 “extremamente”, o quanto consideram ter vivenciado esses afetos recentemente. Os índices de fidedignidade apresentados foram apropriados para afeto positivo ($\alpha = 0,88$) e afeto negativo ($\alpha = 0,86$). Exemplos de adjetivos da escala são: “amável”, “cuidadoso” e “aflito”. Essa escala foi adaptada para o Brasil da original PANAS (Watson & Clark, 1994).

Red5 – Escala Reduzida de Descritores dos Cinco Grandes Fatores de Personalidade (Natividade & Hutz, 2015). Esse instrumento avalia a personalidade por meio do modelo dos cinco grandes fatores: neuroticismo, socialização, realização, abertura e extroversão. Consiste em um instrumento de

20 adjetivos e pequenas expressões, sendo quatro itens por fator. É pedido ao participante que, por meio de uma escala de sete pontos, julgue o quanto concorda que aqueles adjetivos ou expressões o descrevem adequadamente. Os índices de fidedignidade variaram de 0,52 a 0,81. Exemplos de itens são: “Eu sou uma pessoa que não gosta de mudanças” e “Eu sou uma pessoa simpática”.

Escala de Autoestima de Rosenberg (Hutz & Zanon, 2011). Essa escala avalia a autoestima global por meio de 10 itens em formato de afirmativas para que os participantes respondam o quanto concordam com eles. Os itens devem ser respondidos a partir de uma escala de quatro pontos, que varia entre “discordo totalmente” e “concordo totalmente”. Possui uma consistência interna adequada ($\alpha = 0,76$), podendo ser usada em adultos e adolescentes. Quanto maior o escore obtido na escala, maior o nível de autoestima do indivíduo. Exemplos de itens são: “Eu acho que eu tenho várias boas qualidades” e “Eu gostaria de poder ter mais respeito por mim mesmo”. Essa escala foi adaptada para o contexto brasileiro da original “Self-Esteem Scale” (Rosenberg, 1965).

Teste de Orientação da Vida Revisado – LOT-R (Bastianello & Pacico, 2014). Esse instrumento de autorrelato mede o otimismo disposicional, que pode ser definido como expectativas positivas generalizadas em relação a eventos futuros. O instrumento consiste em dez itens afirmativos a serem respondidos por meio de uma escala de cinco pontos, sendo 1 discordo plenamente e 5 concordo plenamente. Esse teste, assim como o estudo original, apresentou unidimensionalidade e consistência interna satisfatória ($\alpha=0,80$). Exemplos de itens são: “Diante da dificuldade, acho que tudo vai dar certo” e “Eu sou sempre otimista com relação ao meu futuro”. Essa escala foi adaptada para o Brasil a partir da versão original em inglês de Scheier, Carver e Bridges (1994).

Escala de Gratidão – GQ-6 (Natividade, Carvalho, Londero-Santos, Carvalho, Santos, & Fagundes, 2019). A escala de gratidão GQ-6, adaptada para o contexto brasileiro da original “Gratitude Questionnaire” (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002), pretende medir o nível geral de gratidão que as pessoas apresentam. É composta por seis itens que se agrupam, assim como na escala original, em um único fator e possui consistência interna adequada ($\alpha=0,76$). Os participantes devem responder o quanto concordam com as afirmativas em uma escala Likert de sete pontos, sendo 1 “discordo totalmente” e 7 “concordo totalmente”. Quanto maiores os escores obtidos na escala, maiores os níveis de gratidão. Exemplo de itens são: “Eu tenho muito a que agradecer na vida” e “Se eu tivesse que listar tudo a que sou grato na vida, essa lista seria muito longa”.

O questionário continha também uma questão sobre o nível de felicidade, em que era pedido aos participantes que indicassem o quanto se sentiam felizes. A pergunta foi “Se você pudesse avaliar seu nível de felicidade, como seria?”, e a resposta era indicada numa barra contínua com duas extremidades, sendo a extrema esquerda “Nada Feliz” ou 0 e a extrema direita “Extremamente Feliz” ou 100.

Ao finalizar o questionário, os participantes foram encaminhados para uma página com um agradecimento por sua participação na pesquisa. Um campo de resposta aberta foi disponibilizado para que o participante deixasse sua opinião ou qualquer tipo de comentário sobre a pesquisa, caso desejasse.

Procedimentos

De tradução e adaptação do instrumento. Para o processo de tradução da escala PERMA-Profiler foram convocados quatro tradutores bilíngues

independentes, sendo dois deles conhecedores da área de Psicologia e bem-estar. Todos os juízes eram proficientes em inglês e tinham o português como língua nativa, a fim de adaptar os itens respeitando aspectos culturais, contextuais e científicos dos dois idiomas. As traduções foram comparadas entre si e com a versão original em inglês e, então, sintetizadas por um quinto pesquisador, experiente em adaptação de instrumentos psicológicos, com o objetivo de obter uma única versão. Essa versão final foi apresentada a um pequeno grupo de pessoas com características sociodemográficas similares ao do público-alvo da escala, para verificar a compreensão dos itens e das instruções. Por fim, com o intuito de avaliar se o instrumento estava pronto para ser utilizado, foi realizado um estudo-piloto, ou seja, uma aplicação preliminar do questionário em uma amostra pequena que apresentava características semelhantes às da população-alvo do estudo. O estudo-piloto evidenciou que a versão final da escala estava apta para utilização, respeitando aspectos contextuais e científicos do instrumento.

De coleta de dados. Os participantes responderam individualmente a um questionário on-line disponibilizado por meio de um link na internet e divulgado por meio de e-mails e redes sociais. Alguns participantes foram recrutados presencialmente mediante o uso do procedimento CORP, no caso dos que preencheram o questionário nas dependências do Laboratório de Pesquisa em Psicologia Social da PUC-Rio, e outros virtualmente em diversos outros lugares do Brasil utilizando um celular/computador para acessar o link divulgado. O questionário apresentou primeiramente um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido seguido de questões sociodemográficas e, logo em seguida, as escalas e perguntas apontadas na seção de instrumentos. Todos os participantes tiveram acesso ao mesmo tipo de questionário.

De análise de dados. Inicialmente, realizou-se a limpeza dos dados, excluindo-se as respostas erradas às questões controle. A fim de buscar evidências de validade baseadas na estrutura do instrumento, foram realizadas análises fatoriais confirmatórias. Foram testados quatro modelos teóricos: Modelo 1 – cinco fatores de primeira ordem do PERMA; Modelo 2 – cinco fatores de primeira ordem do PERMA com um fator de segunda ordem representando o bem-estar geral; Modelo 3 – cinco fatores de primeira ordem do PERMA com um fator de segunda ordem incluindo o item felicidade geral. Modelo 4 – um modelo unidimensional do PERMA, com todos os itens sendo explicados por um único fator de bem-estar (Figura 2). Para avaliar o ajuste geral dos modelos e compará-los, diferentes índices de ajuste foram verificados com base nos valores de corte sugeridos por Hu e Bentler (1999): qui-quadrado e graus de liberdade, Robust Tucker-Lewis Index (TLI), Robust Comparative Fit Index (CFI), Goodness of Fit Index (GFI), Robust Root Mean Square Error of Aproximation (RMSEA), Akaike Information Criterion (AIC), Sample-Size Adjusted Bayesian Information Criterion. (BIC). Para essas análises, partiu-se da matriz de covariância dos dados, optando-se pelo estimador *Robust Maximum Likelihood* (MLR), utilizou-se o pacote Lavaan, versão 0.6-3 (Rosseel, 2012), e o software R, versão 3.5.3 (R Core Team, 2019). Além disso, foram calculados os coeficientes alfa (Cronbach, 1951), ômega (McDonald, 1999) e lambda (Guttman, 1945) para todos os fatores do PERMA incluindo o PERMA Geral a fim de verificar a consistência interna do instrumento.

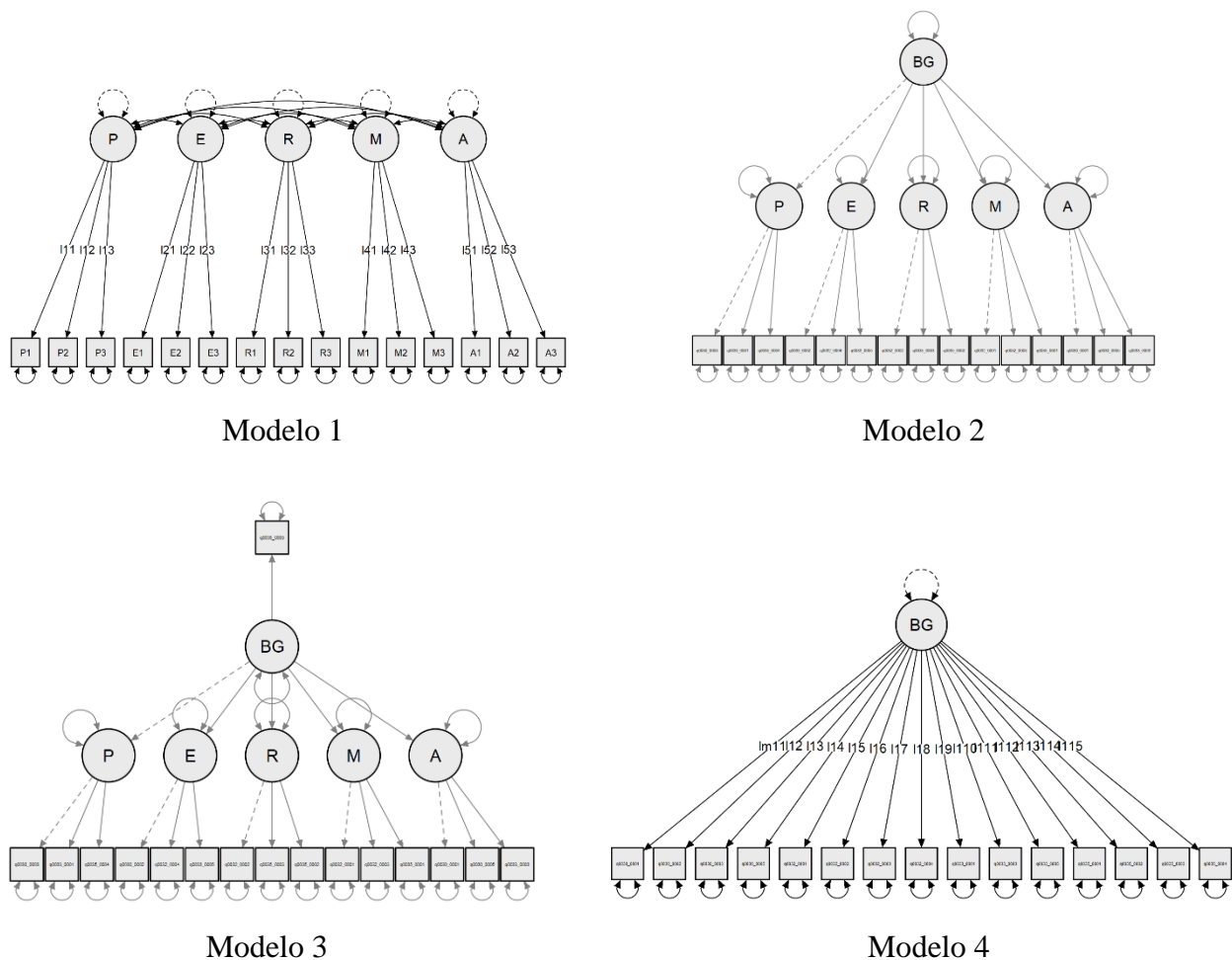


Figura 2 - Modelos teóricos testados no estudo

Foram testadas correlações utilizando o coeficiente de correlação de Pearson entre os fatores do PERMA-Profiler e as seguintes variáveis: Satisfação de Vida, Afeto Positivo, Afeto Negativo, as seis dimensões do Bem-Estar Psicológico, Autoestima, Gratidão, Otimismo, Cinco Grandes Fatores de Personalidade. Além disso, foram testadas correlações com o nível de felicidade autorrelatado pelos participantes (questão única). Por meio de testes *t* de Student se testou a capacidade de o instrumento discriminar grupos de pessoas, de acordo com características sociodemográficas e hábitos teoricamente relacionados ao bem-estar: diferenças sexuais, diferenças entre praticantes e não praticantes de meditação, praticantes e não praticantes de esporte/atividade física e pessoas

empregadas e desempregadas. Para as análises foram desconsideradas respostas incompletas ou nitidamente falseadas, por exemplo, mesma resposta para todos os itens.

Considerações éticas. O presente estudo está de acordo com a Resolução número 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, que versa sobre os aspectos éticos da pesquisa com seres humanos, e com a Resolução número 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, que se refere às especificidades éticas das pesquisas nas ciências humanas e sociais. Todos os procedimentos do estudo atenderam às recomendações do Comitê de Ética da Pontifícia Universidade Católica (Nº03/2019) e do Hospital Federal de Ipanema, órgão vinculado a Plataforma Brasil (CAEE: 12466419.5.0000.5646). No Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, que foi apresentado na primeira página do questionário, os respondentes foram informados quanto aos riscos e benefícios decorrentes de sua participação. Nenhum dos procedimentos utilizados ofereceu riscos à dignidade e saúde dos participantes, talvez, apenas a lembrança de alguns eventos diante da temática que foi abordada podendo ter gerado algum tipo de emoção ou ansiedade. Foram esclarecidos também os objetivos e justificativa do estudo e que responder o questionário, autorizava a publicação dos resultados em eventos e publicações científicas. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido atestou o anonimato dos participantes, a confidencialidade e sigilo em relação às informações prestadas e a sua livre deliberação em participar da pesquisa. Após lerem as informações sobre a pesquisa e o termo, foi solicitado que selecionassem uma das opções: “concordo”, sendo direcionados ao questionário online, ou “não concordo”, sendo direcionados a uma página final de agradecimento pelo tempo dispensado na leitura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

3

Resultados

Análise Fatorial Confirmatória

Realizaram-se análises fatoriais confirmatórias a fim de testar a adequação estrutural do instrumento. Testaram-se quatro modelos alternativos e verificou-se que os dados se ajustaram melhor ao modelo 1, em que os itens são explicados pelos cinco fatores do PERMA, tal como a versão original de Butler e Kern (2016). Os índices obtidos para o Modelo 1 foram satisfatórios, de acordo com os índices usados como referência, demonstrando a adequação estrutural da versão brasileira do instrumento (Cangur & Ercan, 2015; Ho, 2014, Hu & Bentler, 1999, Schermelleh-Engel et al., 2003). Os índices de ajuste incremental, TLI e CFI, tiveram valores próximos a 1, o que é considerado um bom ajuste. O valor RMSEA também indicou ajuste bom ao se apresentar entre 0,05 e 0,08 (Cangur & Ercan, 2015; Hu & Bentler, 1999). Os resultados podem ser vistos na Tabela 2.

Tabela 2
Índices de ajuste dos modelos

	χ^2	gl	TLI	CFI	GFI	IC 90% RMSEA	RMSEA	AIC	BIC
Modelo 1	354,9	80	0,96	0,97	0,953	0,054-0,067	0,060	74856,7	74937,2
Modelo 2	488,7	85	0,94	0,95	0,935	0,065-0,077	0,071	75033,2	75103,7
Modelo 3	633,1	99	0,94	0,95	0,915	0,070-0,081	0,076	78712,1	78786,6
Modelo 4	1393,8	90	0,82	0,85	0,818	0,118-0,130	0,124	76310,3	76370,7

Nota. Modelo 1 – cinco fatores explicando seus respectivos itens sem nenhum fator de 2ª ordem. Modelo 2 – cinco fatores de 1ª ordem com um fator de bem-estar geral de 2ª ordem. Modelo 3 – cinco fatores de 1ª ordem e fator de bem-estar geral de 2ª ordem incluindo o item felicidade geral. Modelo 4 – quinze itens explicando um modelo unidimensional de bem-estar. χ^2 – qui-quadrado; *gl* – graus de liberdade; TLI – *Robust Tucker–Lewis Index*; CFI – *Robust Comparative Fit Index*; GFI – *Goodness of Fit Index*; RMSEA – *Robust Root Mean Square Error of Aproximation*; IC 90% RMSEA – Intervalo de confiança de 90%; AIC – *Akaike Information Criterion*; BIC – *Sample-Size Adjusted Bayesian Information Criterion*.

As cargas fatoriais dos 15 itens do PERMA-Profiler para o Modelo 1 podem ser vistas na Tabela 3. Todas as cargas fatoriais foram aceitáveis, sendo superiores a 0,30, e variando de 0,41 a 0,92.

Tabela 3

Cargas fatoriais do modelo de cinco fatores do PERMA

Item	P	E	R	M	A
P1	0,87				
P2	0,82				
P3	0,92				
E1		0,58			
E2		0,85			
E3		0,41			
R1			0,52		
R2			0,81		
R3			0,84		
M1				0,88	
M2				0,84	
M3				0,71	
A1					0,89
A2					0,86
A3					0,53

Nota. P = fator Emoções Positivas; E = fator Engajamento; R = fator Relacionamentos Positivos; M = fator Sentido; A = fator Realização.

As correlações entre os fatores do PERMA variaram entre 0,57 e 0,88 (correlação entre os traços latentes). Todas as correlações podem ser vistas na Tabela 4.

Tabela 4

Correlações entre os fatores do PERMA

	P	E	R	M
P				
E	0,87			
R	0,80	0,64		
M	0,82	0,88	0,69	
A	0,73	0,79	0,57	0,83

Nota. Todos os valores apresentaram $p < 0,001$.

Os coeficientes alfa calculados mostraram satisfatória consistência interna para todos fatores, variando de 0,76 a 0,93, exceto para o fator Engajamento em que o alfa foi de 0,59. Os índices de confiabilidade de Guttman e de McDonald

também foram aferidos para todas as dimensões do PERMA: P – Emoção positiva (Guttman $\lambda_6 = 0,86$ e Ω de McDonald = 0,90), E – Engajamento ($\lambda_6 = 0,52$ e $\Omega = 0,62$), R – Relacionamentos Positivos ($\lambda_6 = 0,71$ e $\Omega = 0,78$), M – Sentido ($\lambda_6 = 0,80$ e $\Omega = 0,86$) e A – Realização ($\lambda_6 = 0,76$ e $\Omega = 0,81$). O fator PERMA-16 (15 itens do PERMA mais o item de felicidade geral) apresentou $\lambda_6 = 0,94$ e $\Omega = 0,94$. Os resultados obtidos indicam satisfatória consistência interna (Nunnally, 1978). Os alfas de todos os instrumentos usados podem ser encontrados na diagonal principal da Tabela 5.

Evidências de validade baseadas nas relações com outras variáveis

Em busca de evidências de validade com base na relação com outras variáveis, foram testadas correlações entre o PERMA-Profiler e Bem-Estar Subjetivo (satisfação com a vida, afetos positivo e negativo), Bem-Estar Psicológico (relações positivas, autonomia, domínio sobre o ambiente, crescimento pessoal, propósito na vida e autoaceitação), gratidão, otimismo, autoestima, nível de felicidade e personalidade, além dos itens adicionais da escala: solidão, saúde e emoções negativas. Dentre os componentes do Bem-Estar Subjetivo, o construto Afetos Positivos apresentou fortes correlações com todas as dimensões do PERMA, principalmente com a dimensão Emoções Positivas $r(1276) = 0,75$. O fator Propósito do Bem-Estar Psicológico, que teoricamente se assemelha a dimensão Sentido do PERMA, também apresentou uma forte correlação positiva com essa dimensão $r(1175) = 0,78$.

As variáveis gratidão, otimismo e autoestima apresentaram correlações positivas significativas, de moderadas a fortes, com todas as cinco dimensões do PERMA. Gratidão apresentou correlações mais fortes com os fatores Emoções Positivas $r(671) = 0,58$, Relacionamento $r(671) = 0,53$ e Sentido $r(671) = 0,53$.

Destacam-se as relações significativas positivas da dimensão de Sentido de Vida (M) com a Satisfação de Vida (BES), $r(1276) = 0,64$, e da dimensão de Emoções Positivas (P) com Afetos Positivos (PANAS), $r(1276) = 0,75$; bem como a relação positiva da dimensão Realização (A) com a dimensão Propósito (BEP), $r(1175) = 0,74$. Destacam-se também as correlações positivas significativas entre as dimensões do PERMA e o nível de felicidade dos participantes. O PERMA-16 mostrou-se significativamente correlacionado com todos os construtos testados. As correlações com Satisfação de Vida e Afetos Positivos, do modelo Bem-Estar Subjetivo, e as correlações com as dimensões Propósito e Autoaceitação, do modelo Bem-Estar Psicológico também são dados importantes. Além disso, o PERMA Geral apresentou correlações positivas fortes com autoestima $r(1219) = 0,76$ e com o nível de felicidade relatado pelos participantes $r(1321) = 0,74$. A Tabela 5 mostra todos os coeficientes de correlação de Pearson encontrados com essas variáveis.

No que diz respeito às correlações testadas entre o PERMA e os cinco grandes fatores de personalidade, destacam-se as correlações obtidas com o fator Neuroticismo. Foram encontradas correlações negativas significativas entre esse fator e todas as cinco dimensões do PERMA. Além disso, o fator Neuroticismo também se correlacionou negativamente com o PERMA-16. Os outros fatores de personalidade apresentaram correlações positivas com todas as dimensões do PERMA e com o PERMA-16, como esperado teoricamente. Destaca-se a correlação entre o fator Realização do PERMA e o fator Realização do modelo dos cinco grandes fatores de personalidade. Esses resultados podem ser vistos na Tabela 6.

Tab 5
Correlações entre o PERMA-Profiler e as demais variáveis

	M	DP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1. (P) Emoções Positivas ^a	7,17	1,80	(0,90)																					
2. (E) Engajamento ^a	7,50	1,57	0,60	(0,59)																				
3. (R) Reconhecimentos ^a	7,42	1,86	0,65	0,43	(0,76)																			
4. (M) Mergulho ^a	7,45	1,98	0,73	0,60	0,57	(0,85)																		
5. (A) Atividade ^a	7,14	1,79	0,67	0,57	0,47	0,74	(0,80)																	
6. Satisfação de Vida ^b	4,91	1,44	0,66	0,44	0,58	0,64	0,62	(0,89)																
7. Afetividade Positivas ^b	3,36	0,76	0,75	0,59	0,55	0,70	0,67	0,62	(0,89)															
8. Afetividade Negativas ^b	2,26	0,80	-0,60	-0,38	-0,46	-0,52	-0,46	-0,50	-0,49	(0,90)														
9. Relatividade Positivas BEP ^c	4,48	1,03	0,49	0,35	0,51	0,40	0,36	0,40	0,46	-0,38	(0,78)													
10. Relatividade Negativas BEP ^c	4,03	0,97	0,33	0,28	0,14	0,35	0,33	0,25	0,33	-0,37	0,27	(0,73)												
11. Domínio BEP ^c	3,98	1,13	0,55	0,41	0,38	0,60	0,68	0,58	0,58	-0,54	0,36	0,40	(0,83)											
12. Crescimento BEP ^c	5,57	0,51	0,52	0,47	0,35	0,51	0,49	0,47	0,53	-0,38	0,39	0,30	0,42	(0,75)										
13. Propósito BEP ^c	4,79	1,04	0,68	0,56	0,47	0,78	0,74	0,68	0,73	-0,53	0,44	0,39	0,68	0,63	(0,86)									
14. Autoaceitação BEP ^c	4,77	1,11	0,75	0,50	0,54	0,74	0,71	0,74	0,71	-0,62	0,49	0,44	0,67	0,60	0,82	(0,89)								
15. Gratidão ^d	6,14	0,90	0,58	0,42	0,53	0,53	0,49	0,54	0,52	-0,30	0,47	0,26	0,39	0,50	0,57	0,58	(0,80)							
16. Otimismo ^d	4,12	0,81	0,65	0,45	0,47	0,57	0,53	0,53	0,58	-0,53	0,42	0,38	0,50	0,47	0,65	0,70	0,57	(0,81)						
17. Autoestima ^e	3,18	0,59	0,70	0,51	0,50	0,72	0,68	0,64	0,69	-0,64	0,46	0,47	0,65	0,54	0,76	0,85	0,53	0,71	(0,90)					
18. Nível de Felicidade ^f	70,99	21,01	0,75	0,47	0,62	0,62	0,54	0,63	0,65	-0,52	0,37	0,21	0,48	0,45	0,59	0,66	0,47	0,53	0,60	-				
19. Solidão ^a	4,16	3,04	-0,43	-0,24	-0,44	-0,33	-0,29	-0,36	-0,36	0,40	-0,36	-0,21	-0,31	-0,21	-0,33	-0,39	-0,29	-0,34	-0,39	-0,38	-			
20. Saúde PERMA ^a	7,11	2,02	0,49	0,33	0,40	0,48	0,45	0,43	0,42	-0,41	0,26	0,25	0,46	0,29	0,43	0,48	0,32	0,34	0,51	0,40	-0,23	(0,89)		
21. Emoções Negativas	5,05	1,88	-0,50	-0,26	-0,32	-0,38	-0,32	-0,37	-0,40	0,71	-0,35	-0,37	-0,43	-0,29	-0,40	-0,49	-0,28	-0,43	-0,52	-0,43	0,43	-0,36	(0,66)	
PERMA ^a																								
22. PERMA-16 ^a	7,34	1,49	0,89	0,75	0,77	0,89	0,83	0,73	0,79	-0,60	0,51	0,34	0,64	0,57	0,80	0,80	0,62	0,65	0,76	0,74	-0,43	0,53	-0,44	(0,93)

Nota. Todas as correlações foram significativas com $p < 0,01$. a: $n = 1327$, b: $n = 1276$, c: $n = 1175$, d: $n = 671$, e: $n = 1219$, f: $n = 1321$. Coeficientes alfa encontrados neste estudo estão entre parênteses na diagonal principal. PERMA-16 Fator geral com três itens por cada dimensão e um item de felicidade geral.

Tabela 6

Correlações entre as dimensões do modelo PERMA e os cinco grandes fatores de personalidade

	<i>M</i>	<i>DP</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. (P) Emoções Positivas ^a	7,17	1,80	(0,90)										
2. (E) Engajamento ^a	7,50	1,57	0,60**	(0,59)									
3. (R) Relacionamentos ^a	7,42	1,86	0,65**	0,43**	(0,76)								
4. (M) Sentido ^a	7,45	1,98	0,73**	0,60**	0,57**	(0,85)							
5. (A) Realização ^a	7,14	1,79	0,67**	0,57**	0,47**	0,74**	(0,80)						
6. Abertura ^b	5,06	1,00	0,23**	0,29**	0,11**	0,23**	0,24**	(0,55)					
7. Extroversão ^b	4,86	1,50	0,37**	0,29**	0,25**	0,33**	0,29**	0,32**	(0,85)				
8. Socialização ^b	5,98	0,99	0,38**	0,29**	0,30**	0,32**	0,25**	0,24**	0,53**	(0,80)			
9. Neuroticismo ^b	3,69	1,29	-0,49**	-0,32**	-0,32**	-0,43**	-0,37**	-0,16**	-0,12**	-0,30**	(0,69)		
10. Realização ^b	5,38	1,13	0,31**	0,30**	0,21**	0,39**	0,50**	0,03	0,15**	0,20**	-0,27**	(0,72)	
11. PERMA-16 ^a	7,34	1,49	0,89**	0,75**	0,77**	0,89**	0,83**	0,26**	0,37**	0,37**	-0,47**	0,41**	(0,93)

Nota. a: n = 1327, b: n = 1219. Coeficientes alfa encontrados neste estudo estão entre parênteses na diagonal principal. PERMA-16 Fator geral com três itens por cada dimensão e um item de felicidade geral. ** p < 0,01.

Diferenças de médias

Por meio de testes t de Student, verificou-se que o instrumento foi capaz de diferenciar pessoas que praticam exercícios físicos daquelas que não praticam; e pessoas que fazem meditação das que não fazem, conforme é mostrado nas Tabelas 7 e 8.

Tabela 7

Diferenças de média nas dimensões do PERMA entre quem pratica e quem não pratica exercício físico

	Pratica exercício físico $n = 850$		Não pratica exercício físico $n = 476$		Teste t
	M	DP	M	DP	
(P) Emoções Positivas	7,38	1,64	6,80	1,99	$t(837,570) = 5,33; p < 0,001; d = 0,32$
(E) Engajamento	7,60	1,46	7,33	1,72	$t(856,266) = 2,898; p = 0,004; d = 0,17$
(R) Relacionamentos	7,56	1,73	7,18	2,03	$t(859,990) = 3,441; p = 0,001; d = 0,20$
(M) Sentido	7,68	1,81	7,04	2,18	$t(841,643) = 5,479; p < 0,001; d = 0,32$
(A) Realização	7,37	1,63	6,73	1,97	$t(843,149) = 6,034; p < 0,001; d = 0,35$
PERMA-16	7,52	1,36	7,02	1,66	$t(835,569) = 5,632; p < 0,001; d = 0,33$

Tabela 8

Diferenças de médias nas dimensões do PERMA entre quem pratica e quem não pratica meditação

	Pratica meditação $n = 597$		Não pratica meditação $n = 729$		Teste t
	M	DP	M	DP	
(P) Emoções Positivas	7,54	1,58	6,87	1,91	$t(1323,888) = 6,916; p < 0,001; d = 0,38$
(E) Engajamento	7,73	1,49	7,32	1,59	$t(1324) = 4,779; p < 0,001; d = 0,27$
(R) Relacionamentos	7,59	1,73	7,28	1,94	$t(1314,113) = 3,100; p = 0,002; d = 0,17$
(M) Sentido	7,85	1,72	7,12	2,10	$t(1323,997) = 6,965; p < 0,001; d = 0,38$
(A) Realização	7,44	1,67	6,89	1,84	$t(1309,002) = 5,712; p < 0,001; d = 0,31$
PERMA-16	7,63	1,36	7,10	1,55	$t(1318,071) = 6,666; p < 0,001; d = 0,36$

Foram testadas também as diferenças entre pessoas empregadas e desempregadas para cada dimensão do PERMA, com diferenças encontradas em todas as cinco dimensões do PERMA, além de diferenças encontradas para o PERMA-16 (Tabela 9).

Tabela 9

Diferenças de média nas dimensões do PERMA pessoas empregadas e desempregadas

	Empregado(a) <i>n</i> = 913		Desempregado(a) <i>n</i> = 413		Teste t
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	
(P) Emoções Positivas	7,36	1,70	6,75	1,93	$t(713,557) = 5,495; p < 0,001; d = 0,33$
(E) Engajamento	7,63	1,51	7,21	1,63	$t(1324) = 4,616; p < 0,001; d = 0,27$
(R) Relacionamentos	7,56	1,80	7,11	1,92	$t(1324) = 4,056; p < 0,001; d = 0,24$
(M) Sentido	7,74	1,79	6,80	2,19	$t(672,500) = 7,645; p < 0,001; d = 0,47$
(A) Realização	7,44	1,65	6,46	1,87	$t(714,365) = 9,081; p < 0,001; d = 0,55$
PERMA-16	7,55	1,40	6,87	1,58	$t(715,209) = 7,456; p < 0,001; d = 0,45$

Por fim, verificou-se que as mulheres apresentaram escores mais altos em Engajamento que os homens. A diferença sexual foi significativa também na dimensão Relacionamentos Positivos e no PERMA-16, com as mulheres apresentaram maiores níveis que os homens (Tabela 10). A magnitude do efeito foi calculada de acordo com o coeficiente proposto por Cohen (1988). Os resultados indicam a capacidade do instrumento de discriminar grupos.

Tabela 10

Diferenças de média nas dimensões do PERMA entre mulheres e homens

	Mulheres <i>n</i> = 918		Homens <i>n</i> = 407		Teste t
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	
Emoções Positivas	7,19	1,80	7,12	1,79	$t(1323) = -0,667; p > 0,05; d = 0,04$
Engajamento	7,57	1,59	7,36	1,47	$t(1323) = -2,281; p = 0,023; d = 0,14$
Relacionamentos	7,51	1,83	7,23	1,89	$t(1323) = -2,506; p = 0,012; d = 0,15$
(M) Sentido	7,50	1,98	7,33	1,94	$t(1323) = -1,461; p > 0,05; d = 0,09$
(A) Realização	7,19	1,80	7,01	1,74	$t(1323) = -1,593; p > 0,05; d = 0,10$
PERMA-16	7,40	1,50	7,21	1,47	$t(1323) = -2,107; p = 0,035; d = 0,13$

4

Discussão

O objetivo principal deste estudo foi adaptar e buscar evidências de validade da escala PERMA-Profiler (Butler & Kern, 2016), desenvolvida para medir o modelo de bem-estar de Seligman (2011), para o contexto brasileiro. Após o processo de tradução do instrumento, foram testadas suas propriedades psicométricas, resultando em uma versão com satisfatórias evidências de validade para o Brasil.

Testaram-se quatro modelos concorrentes sobre a estrutura do instrumento. O modelo de cinco fatores de primeira ordem apresentou melhor ajuste e adequação em relação aos outros. Além disso, o modelo de cinco fatores de primeira ordem oferece uma melhor combinação entre o ajuste estatístico da estrutura e a interpretação teórica (Butler & Kern, 2016). O modelo 4, de fator único, foi o que apresentou índices de ajustes menos adequados. Esse modelo exclui os fatores PERMA e especifica todos os itens sendo explicados por um único fator de bem-estar. O fato de esse modelo ter sido o menos adequado à amostra, corrobora a teoria multidimensional do PERMA. Os itens também apresentaram cargas fatoriais adequadas em seus respectivos fatores. As fortes correlações encontradas entre os fatores do PERMA sugerem a natureza interdependente dos domínios, bem como o melhor ajuste ao modelo multidimensional fala da existência de domínios distintos.

Apesar de a escala proporcionar um escore global de bem-estar, as autoras do instrumento sugerem que, ao analisar os resultados, a estrutura multidimensional da medida seja mantida ao invés de condensar as respostas em

uma única pontuação (Butler & Kern, 2016). Segundo Butler e Kern, um escore único pressupõe uma medida unidimensional, quando, na verdade, o PERMA-Profiler foi projetado especificamente para ser multidimensional. Além disso, embora seja uma vantagem ter uma pontuação geral de bem-estar, variações significativas entre os domínios acabam ficando ocultas. Se uma pessoa apresenta um escore particularmente baixo em realização, por exemplo, intervenções específicas podem ser utilizadas em prol da melhoria dessa dimensão (Kern, Waters, Adler & White, 2015).

A versão brasileira da escala apresentou satisfatória fidedignidade, com índices de consistência interna adequados, apesar do número reduzido de itens por dimensão. Os coeficientes alfa e ômega, com exceção da dimensão Engajamento, foram acima do limiar de 0,70. A dimensão Engajamento demonstrou os índices de confiabilidade e as cargas de fatores menos adequados, enquanto a pontuação geral de bem-estar apresentou os maiores índices de confiabilidade. O resultado encontrado para a dimensão Engajamento está de acordo com achados de outras adaptações do PERMA-Profiler, esse fator apresentou menor índice de consistência interna no estudo original do instrumento e em diversos outros estudos de adaptação da escala (e.g., Butler & Kern, 2016; Demirci et al. 2017; Giangrasso, 2018; Pezirkianidis et al. 2019; Wammerl et al. 2019). Esse resultado pode ser explicado pela heterogeneidade de conteúdo desse fator combinado com a breve estrutura do PERMA-Profiler, com três itens por domínio (Wammerl et al. 2019). Sugere-se a inclusão de mais itens para aferir esse fator, em versões aprimoradas do instrumento.

As evidências de validade baseadas na relação com outras variáveis foram examinadas a partir de análises de correlação entre o PERMA, o bem-estar

subjetivo (satisfação com a vida, afetos positivo e negativo), bem-estar psicológico (relações positivas, autonomia, domínio sobre o ambiente, crescimento pessoal, propósito na vida e autoaceitação), gratidão, autoestima, otimismo e personalidade.

Os resultados foram semelhantes aos do estudo original de Butler e Kern (2016) e de outros estudos (e.g., Goodman, Disabato, Kashdan, & Kauffman, 2017). As correlações encontradas entre as dimensões do PERMA e do BES foram positivas com os componentes satisfação com a vida e afetos positivos e negativas com o componente afetos negativos do BES. No que diz respeito ao modelo de BEP, todos os fatores do PERMA, assim como o PERMA geral, se correlacionaram positivamente com cada uma das seis dimensões do BEP, corroborando resultados encontrados em outros estudos (Wammerl et al. 2019). A forte correlação encontrada entre a dimensão sentido do PERMA e propósito do BEP pode ser explicada pela proximidade teórica entre os dois construtos. A relação estabelecida entre o modelo PERMA de bem-estar e outros modelos mais vigentes, com uma ampla gama de estudos já realizados, é uma importante evidência que o PERMA-Profiler está medindo o que se propõe. Essas descobertas apoiam a suposição de Seligman (2018) de que o PERMA não é uma forma inteiramente nova de bem-estar, mas fornece informações sobre a composição individual do bem-estar geral individual.

Assim como no estudo original e esperado teoricamente (Butler & Kern, 2016), a gratidão apresentou correlação positiva com todos os fatores do PERMA, incluindo o fator geral. Outros estudos também indicam uma forte relação entre gratidão e bem-estar (e.g., Emmons & McCullough, 2003). As correlações encontradas entre gratidão e as dimensões relacionamento e sentido do PERMA

podem ser explicadas pela característica relacional da gratidão, da necessidade de uma outra pessoa ou Ser Superior (dimensão sentido) para direcionar a gratidão.

Autoestima e otimismo são variáveis bastante estudadas e conhecidas por estarem associadas a altos níveis de bem-estar (Hewitt, 2009; Paradise & Kernis, 2002). Porém, poucos estudos se propuseram a testar, especificamente, as relações entre essas duas variáveis e o PERMA-Profilier (Nebrida & Dullas, 2018). Os resultados encontrados para otimismo e autoestima mostraram-se positivos, conforme esperado teoricamente (e.g., Huppert & So, 2013; Wrosch & Scheier, 2003). As correlações entre otimismo, sentido e realização podem ser explicadas a partir do conceito de otimismo. Pessoas com altos níveis de sentido de vida e propósito podem vir a cultivar mais expectativas positivas generalizadas a respeito do futuro. O mesmo acontece com autoestima, uma possível explicação para a correlação encontrada entre autoestima, emoções positivas, realização e com o PERMA geral é o fato de pessoas que tem uma atitude favorável frente a si mesmo, se acharem mais merecedoras de viver momentos bons e realizações profissionais, por exemplo, aumentando seus níveis de emoções positivas. Portanto, os sujeitos possivelmente experimentam eventos mais positivamente porque acreditam que merecem (Heinonen, Rääkkönen, & Keltikangas-Järvinen, 2005). Além disso, todos os fatores do PERMA-Profilier mostraram correlações conforme o estudo original para as subescalas presentes no instrumento (Butler & Kern, 2016), tais quais: solidão e emoções negativas – correlações negativas, saúde – correlação positiva.

Neste estudo foi testada também a correlação entre o PERMA e o nível de felicidade relatada pelos participantes. Conforme o esperado, foi encontrada correlação positiva entre a felicidade e os escores em todas as dimensões do

PERMA, incluindo o PERMA geral. Até onde temos conhecimento, essas são as primeiras descobertas em relação as dimensões do PERMA e o nível autorrelatado de felicidade dos indivíduos. Quanto mais os participantes se consideravam felizes mais altos eram seus escores em todas as dimensões do PERMA, incluindo o PERMA geral. Esse resultado pode estar indicando que a percepção pessoal que os brasileiros tem sobre a própria felicidade está de acordo com o modelo teórico apresentado. Ao pensar em seu nível de felicidade, os participantes, supostamente, acessam as dimensões propostas pelo PERMA, o que mantém a forte correlação entre a pergunta feita e os fatores da escala. Os resultados de todas as correlações testadas neste estudo foram na direção esperada revelando importantes evidências de validade do PERMA-Profiler.

Em relação aos cinco grandes fatores de personalidade, os resultados encontrados estão de acordo com a literatura, visto que as dimensões do PERMA se correlacionaram mais fortemente com o fator Neuroticismo (Anglim & Grant, 2016). As correlações negativas encontradas entre todas as dimensões do PERMA, incluindo o PERMA geral, e o fator Neuroticismo podem ser explicadas pela particularidade desse fator de personalidade, isto é, a instabilidade emocional e a maior tendência a experimentar emoções negativas (Lightbourne, 2018; Sun, Kaufman, & Smillie, 2017). A correlação encontrada entre a dimensão Realização do PERMA e o fator de Realização de personalidade pode ser explicada pela semelhança teórica entre as duas variáveis.

Por fim, testaram-se diferenças entre grupos nos níveis de bem-estar. Neste estudo, apenas foram encontradas diferenças sexuais nas dimensões Engajamento, Relacionamentos Positivos e no PERMA geral (PERMA-16), com as mulheres apresentando maiores níveis que os homens. Porém os tamanhos de efeito foram

pequenos. Estudos anteriores mostraram que mulheres e homens não diferem significativamente em relação ao bem-estar, porém, as mulheres encontram-se representadas nos extremos do espectro do bem-estar por experimentarem emoções positivas e negativas com mais frequência e com mais intensidade (Diener & Ryan, 2009).

Em relação as diferenças entre praticantes e não praticantes de meditação e de esportes, verificaram-se diferenças significativas em todas as dimensões do PERMA. Conforme o esperado, tanto as pessoas que praticam meditação, quanto as que praticam esportes, mostraram maiores níveis de bem-estar. É possível que a prática de meditação seja um recurso pessoal que permita os indivíduos suavizarem suas perdas e amplificarem seus ganhos de bem-estar ao longo da vida, o que justificaria o tamanho de efeito encontrado entre pessoas que praticam e não praticam meditação nas dimensões Emoções Positivas, Sentido e PERMA geral (Allen, Henderson, Mancini, & French, 2017).

O tamanho de efeito encontrado para o fator Realização entre praticantes e não praticantes de esporte pode ser compreendido levando em consideração as metas estabelecidas e alcançadas durante a prática de um esporte, assim como uma possível vitória dependendo da modalidade. É esperado que grupos que tenham fator Realização mais alto, tendam a progredir em direção a objetivos e a alcançar resultados, isso geralmente leva a um sentimento pessoal de realização, muito comum em prática esportiva. Ademais, sabe-se que a prática de esportes e atividades físicas pode promover experiências positivas, bem-estar e saúde (Gould, Dieffenbach, & Moffett, 2002; Lundqvist, 2011; Tracey & Elcombe, 2004).

Foram encontradas diferenças, também, entre o grupo de pessoas empregadas e desempregadas em todas as dimensões do PERMA, incluindo o PERMA geral. O desemprego é um grande causador de estresse, baixa autoestima e conseqüente experiência de emoções negativas, o que explica os menores níveis de bem-estar (Bardasi & Francesconi, 2004). Além disso, tendo em mente a definição da dimensão Realização, é mais provável que pessoas empregadas tenham um senso maior de realização, profissional ou não, e de propósito na vida (Sentido).

Em suma, o modelo de cinco fatores de primeira ordem adotado na versão brasileira do PERMA-Profiler suporta a hipótese do PERMA como um construto multidimensional. O fato de a escala ter uma estrutura capaz de medir facilmente cinco dimensões diferentes relacionadas ao bem-estar em um curto período de tempo facilita seu uso em pesquisas científicas. Os resultados do presente estudo levam a concluir que a escala PERMA-Profiler é um instrumento com boas evidências de validade e confiável para ser usado no contexto brasileiro. Apesar dos promissores resultados deste estudo, é necessário chamar a atenção para uma das principais limitações encontradas, que diz respeito à amostra por conveniência. Por conta da rede de contato dos autores do trabalho, a escolaridade da amostra foi predominantemente de pessoas com pós-graduação completa, característica que, infelizmente, não é representativa da população brasileira. Em estudos futuros, pode-se investigar a relação dos fatores do PERMA com outras variáveis positivas como esperança, resiliência e perdão.

5

Conclusão

Tendo em vista o principal objetivo deste estudo, que foi adaptar e buscar evidências de validade e fidedignidade da escala de florescimento PERMA-Profiler para o contexto brasileiro, pode-se concluir que esse objetivo foi alcançado. Após uma ampla revisão da literatura referente ao construto, foi realizado um minucioso processo de tradução do instrumento para a língua portuguesa. Em seguida, estudos em busca de evidências de validade baseadas na estrutura interna e relações com outras variáveis, além de indicadores de fidedignidade do instrumento, foram encontradas.

A estrutura adotada para a versão brasileira do PERMA-Profiler foi a de cinco fatores intercorrelacionados. Esse modelo apresentou melhores ajustes aos dados da amostra, além de ser o modelo com maior aporte teórico e apresentar propriedades psicométricas satisfatórias. Para fins de análise, foi testado um modelo unidimensional de bem-estar, que apresentou índices menos adequados entre os modelos testados. Esse resultado fortalece a evidência de validade baseada na estrutura interna do instrumento ao indicar a multidimensionalidade do instrumento prevista teoricamente.

Este estudo traz novas descobertas referentes não só ao modelo PERMA, especificamente, mas também as suas relações com importantes variáveis estudadas na Psicologia positiva, como otimismo, gratidão e autoestima. As correlações encontradas entre todas as dimensões do PERMA, incluindo o PERMA geral, e otimismo, gratidão e otimismo foram positivas. Também foram apresentadas fortes correlações positivas entre o PERMA e outros modelos de

bem-estar. Esses resultados indicam que o instrumento adaptado está de acordo com o que era esperado e que mede o que se propõe.

As correlações encontradas com variáveis consideradas negativas também foram muito importantes na busca por evidências desse instrumento. As variáveis solidão, afetos negativos e emoções negativas apresentaram correlações negativas com todas as dimensões do PERMA, assim como esperado teoricamente. Outra variável importante foi o fator Neuroticismo de personalidade que, dentre todas os outros fatores de personalidade, foi o único que apresentou correlações negativas com o PERMA.

Ademais, esse instrumento também se mostrou capaz de discriminar grupos, de acordo com cada dimensão. Diferenças sexuais foram encontradas nas dimensões Engajamento e Relacionamentos Positivos, além do PERMA geral. Já as diferenças entre pessoas empregadas e desempregadas se deu em todas as dimensões do PERMA. Uma das vantagens do PERMA-Profiler é a possibilidade de, além de oferecer um escore geral de bem-estar, possibilita o acesso a certos componentes do bem-estar individualmente.

Por meio deste estudo, ficou evidente a importância de certas práticas na busca de maiores níveis de bem-estar, como a prática de meditação e exercícios físicos, por exemplo. Pessoas que praticam meditação apresentaram níveis maiores em todas as dimensões do PERMA do que pessoas que não praticam. Resultado semelhante ao encontrando entre pessoas que praticam ou não esportes/atividade física. O uso do PERMA-Profiler em estudos científicos pode ser útil na busca por descobrir hábitos que melhoram a saúde psicológica e física das pessoas.

Este estudo é o primeiro que se propõe a buscar evidências de validade da escala PERMA-Profilier no Brasil. Atualmente, a felicidade entrou no discurso público, com cientistas e figuras públicas exigindo medidas confiáveis do bem-estar das pessoas (Layard, 2010). Os resultados apresentados trazem novas resoluções para o campo da Psicologia positiva no Brasil, principalmente no estudo do florescimento e do bem-estar. Diante das evidências de validade e das propriedades psicométricas encontradas, pode-se concluir que o PERMA-Profilier está apto para ser usado no contexto brasileiro.

Por conta de sua multidimensionalidade e da abrangência de seus componentes esse instrumento pode ser útil para, além de fins acadêmicos e de pesquisa, ser usado em contextos organizacionais, educacionais e da saúde. A versão final da escala adaptada para o Brasil pode ser encontrada no Anexo deste trabalho. Considera-se importante que novos estudos sejam desenvolvidos com a finalidade de aperfeiçoamento do instrumento, bem como, para buscar novas evidências de validade. Pesquisas futuras devem testar associações entre renda e educação, bem como o papel moderador de outros fatores, como idade, cultura e eventos da vida.

6

Referências bibliográficas

- 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
- Allen, T. D., Henderson, T. G., Mancini, V. S., & French, K. A. (2017). Mindfulness and meditation practice as moderators of the relationship between age and subjective wellbeing among working adults. *Mindfulness*, 8(4), 1055–1063. doi:10.1007/s12671-017-0681-6
- Anglim, J., & Grant, S. (2016). Predicting psychological and subjective well-being from personality: Incremental prediction from 30 facets over the Big 5. *Journal of Happiness studies*, 17(1), 59-80. doi: 10.1007/s10902-014-9583-7
- Baltes, P., & Baltes, M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P. Baltes & M. Baltes (Eds.), *Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences* (pp. 1-34.). New York: Cambridge University Press. doi: 10.1017/CBO9780511665684
- Bardasi, E., & Francesconi, M. (2004). The impact of atypical employment on individual wellbeing: evidence from a panel of British workers. *Social Science & Medicine*, 58(9), 1671–1688. doi:10.1016/s0277-9536(03)00400-3
- Bastianello, M. R., & Pacico, J. C. (2014). Otimismo. In *Avaliação em psicologia positiva* (pp. 95-100). Porto Alegre, RS: Artmed.
- Blascovich, J., & Tomaka, J. (1991). Measures of self-esteem. In J. P. Robinson, P. R. Shaver, & L. S. Wrightsman (Eds.), *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes*, I. San Diego, CA: Academic Press. doi:

10.1016/B978-0-12-590241-0.50008-3

- Borsa, J. C., Rodrigues, N., Jannotti, A., Bienemann, B., & Damásio, B. F. (2017). Escala de positividade: Evidências iniciais de validade para adolescentes brasileiros. *Avaliação Psicológica*, 16(3). doi: 10.15689/ap.2017.1603.12472
- Butler, J. (2011). Measuring facets of human flourishing: Developing the well-being theory questionnaire. (*Unpublished master's thesis*). University of Pennsylvania, Philadelphia.
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profilers: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48. doi:10.5502/ijw.v6i3.526
- 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
- Cangur, S., & Ercan, I. (2015). Comparison of model fit indices used in structural equation modeling under multivariate normality. *Journal of Modern Applied Statistical Methods*, 14(1), 14. doi: 10.22237/jmasm/1430453580
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical psychology review*, doi: 10, 1016/j. cpr. 2010. 01. 006
- Choi, S. P., Suh, C., Yang, J. W., Ye, B. J., Lee, C. K., Son, B. C., & Choi, M. (2019). Korean translation and validation of the Workplace Positive emotion, Engagement, Relationships, Meaning, and Accomplishment (PERMA)-Profiler. *Annals of Occupational and Environmental Medicine*, 31(1). doi: 10.35371/aoem.2019.31.e17
- Coffey, J. K., Wray-Lake, L., Mashek, D., & Branand, B. (2014). A multi-study examination of well-being theory in college and community samples. *Journal*

of Happiness Studies, 17(1), 187–211. doi: 10.1007/s10902-014-9590-8

Cohen J. (1998). *Statistical Power Analysis for the Behavioural Sciences*, 2nd edn. Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah, NJ.

Compton, W. C. (2001). Toward a tripartite factor structure of mental health: Subjective well-being, personal growth, and religiosity. *The Journal of Psychology*, 135(5), 486–500. doi:10.1080/00223980109603714

Cooke, P. J., Melchert, T. P., & Connor, K. (2016). Measuring well-being. *The Counseling Psychologist*, 44(5), 730-757. doi: 10.1177/0011000016633507

Costa, L. S. M., & Pereira, C. A. A. (2007). Bem-estar subjetivo: aspectos conceituais. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 59(1), 72-80.

Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16(3), 297-334. doi: 10.1007/BF02310555

Csikszentmihalyi, M. (1999). Implications of a systems perspective for the study of creativity. In R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of creativity*. Cambridge: Cambridge University Press.

Danner, D. D., Snowdon, D. A., & Friesen, W. V. (2001). Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 804–813. doi:10.1037/0022-3514.80.5.804

Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D., & Kardaş, S. (2017). Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA Ölçeği Türkçe Formunun geçerlik ve güvenirliği. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 60-77.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542. doi: 10.1037/0033-2909.95.3.542

Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103–157. doi: 10.1007/bf01207052

- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1–43. doi:10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective Well-Being: A General Overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391–406. doi:10.1177/008124630903900402
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. doi:10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Napa Scollon, C., & Lucas, R. E. (2003). The evolving concept of subjective well-being: the multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, 187–219. doi: 10.1016/s1566-3124(03)15007-9
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260. doi:10.1038/s41562-018-0307-6
- Emmons, R. A. (2004). The Psychology of Gratitude: An Introduction. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *Series in affective science. The psychology of gratitude* (p. 3–16). *Oxford University Press*. doi:10.1093/acprof:oso/9780195150100.003.0001
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. doi:10.1037/0022-3514.84.2.377
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300–319. doi: 10.1037/1089-2680.2.3.300
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics

of human flourishing. *American Psychologist*, 60(7), 678–686.
doi:10.1037/0003-066x.60.7.678

Friedman, H. S., & Kern, M. L. (2014). Personality, Well-Being, and Health. *Annual Review of Psychology*, 65(1), 719–742. doi: 10.1146/annurev-psych-010213-115123

Fritz, B. S., & Avsec, A. (2007). The experience of flow and subjective well-being of music students. *Horizons of psychology*, 16(2), 5-17.

Giacomoni, C. H. (2004). Bem-estar subjetivo: em busca da qualidade de vida. *Temas em Psicologia da SBP*, 12(1), 43-50.

Giacomoni, C. H., & Hutz, C. S. (2008). Escala multidimensional de satisfação de vida para crianças: estudos de construção e validação. *Estudos de Psicologia*, 25(1), 23-35. doi: 10.1590/S0103-166X2008000100003

Giangrasso, B. (2018). Psychometric properties of the PERMA-Profilier as hedonic and eudaimonic well-being measure in an Italian context. *Current Psychology*. doi:10.1007/s12144-018-0040-3

González Gutiérrez, J. L., Jiménez, B. M., Hernández, E. G., & Puente, C. P. (2005). Personality and subjective well-being: big five correlates and demographic variables. *Personality and Individual Differences*, 38(7), 1561–1569. doi: 10.1016/j.paid.2004.09.015

Goodman, F., Disabato, D., Kashdan, T., & Kauffman, S. (2017). Measuring well-being: A comparison of subjective wellbeing and PERMA. *The Journal of Positive Psychology*, 1–12. doi: 10.1080/17439760.2017.1388434

Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172–204. doi:10.1080/10413200290103482

- Griskevicius, V., Shiota, M. N., & Nowlis, S. M. (2010). The many shades of rose-colored glasses: An evolutionary approach to the influence of different positive emotions. *Journal of Consumer Research*, 37(2), 238–250. doi:10.1086/651442
- Guttman, L. (1945). A basis for analyzing test-retest reliability. *Psychometrika*, 10(4), 255–282. doi:10.1007/bf02288892
- Haring, M. J., Stock, W. A., & Okun, M. A. (1984). A research synthesis of gender and social class as correlates of subjective well-being. *Human Relations*, 37, 645–657. doi: 10.1177/001872678403700805
- Harker, L., & Keltner, D. (2001). Expressions of positive emotion in women's college yearbook pictures and their relationship to personality and life outcomes across adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(1), 112–124. doi:10.1037/0022-3514.80.1.112
- Hayes, N., & Joseph, S. (2003). Big 5 correlates of three measures of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 34(4), 723–727. doi: 10.1016/s0191-8869(02)00057-0
- Heinonen, K., Rääkkönen, K., & Keltikangas-Järvinen, L. (2005). Self-esteem in early and late adolescence predicts dispositional optimism–pessimism in adulthood: A 21-year longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 39(3), 511–521. doi: 10.1016/j.paid.2005.01.026
- Hernández-Vergel, V., Prada-Núñez, R., & Hernández-Suárez, C. A. (2018). Adaptación del perfil PERMA de bienestar subjetivo para adultos mayores institucionalizados colombianos. *Revista Ciencia y cuidado*, 15(1), 83-97. doi: 10.22463/17949831.1235
- Hewitt, J. P. (2009). *Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp. 217-224). Oxford:

Oxford University Press.

- Hidayat, R., Habibi, A., Saad, M., Rashid, M., Mukminin, A., & Idris, W. (2018). Exploratory and confirmatory factor analysis of PERMA for Indonesian students in mathematics education programmes. *Pedagogika*, 2018, 147-165. doi: 10.15823/p.2018.132.9
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural equation modeling: A multidisciplinary journal*, 6(1), 1-55. doi: 10.1080/10705519909540118
- Huppert, F. A., & So, T. T. C. (2013). Flourishing across europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837–861. doi: 10.1007/s11205-011-9966-7
- Hutz, C. S., Zanon, C., & Bardagi, M. (2014). Satisfação de Vida. In C. S. Hutz (Ed.), *Avaliação em Psicologia Positiva* (pp.43-48). Porto Alegre: Artmed.
- Hutz, C. S.; Zanon, C. (2011). Revisão da adaptação, validação e normatização da Escala de Autoestima de Rosenberg. *Avaliação Psicológica* (Impresso), p. 41-49.
- Hutz, C., Koller, S. H., & Bandeira, D. R. (1996). Resiliência e vulnerabilidade em crianças em situação de risco. *Coletâneas da ANPEPP*, p. 79-86.
- Iasiello, M., Bartholomaeus, J., Jarden, A., & Kelly, G. (2017). Measuring PERMA+ in South Australia, the State of Wellbeing: A comparison with national and international norms. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 1(2), 53-72
- Jayawickreme, E., Forgeard M. J. C., Seligman, M. E. P. (2012). The engine of well-being. *Review of General Psychology*, 16(4), 327-342. doi: 10.1037/a002799

- Kamei, H. H. (2012) Flow: o que é isso? Um estudo psicológico sobre experiências ótimas de fluxo na consciência, sob a perspectiva da psicologia positiva. *Tese de Doutorado não-publicada*, Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, SP.
- Kern, M. L., Waters, L., Adler, A., & White, M. (2015). A multidimensional approach to measuring wellbeing in students: Application of the PERMA framework. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 262-271. doi: 10.1080/17439760.2014.936962
- Keyes, C. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, p. 121-140. doi: 10.2307/2787065
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health Continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207. doi: 10.2307/3090197
- Khaw, D., & Kern, M. (2015). A cross-cultural comparison of the PERMA model of well-being. *The Undergraduate Journal of Psychology at Berkeley* (Fall 2014–Spring 2015), 10–23. University of California, Berkeley.
- Lai, M. K., Leung, C., Kwok, S. Y. C., Hui, A. N. N., Lo, H. H. M., Leung, J. T. Y., & Tam, C. H. L. (2018). A multidimensional PERMA-H positive education model, general satisfaction of school life, and character strengths use in Hong Kong senior primary school students: Confirmatory factor analysis and path analysis using the APASO-II. *Frontiers in Psychology*, 9. doi:10.3389/fpsyg.2018.01090
- Lambert, N. M., Graham, S. M., & Fincham, F. D. (2009). A prototype analysis of gratitude: Varieties of gratitude experiences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35 (9), 1193–1207. doi: 10.1177/0146167209338071

- Layard, R. (2010). Measuring Subjective Well-Being. *Science*, 327(5965), 534–535.
doi:10.1126/science.1186315
- Lent, R. W. (2004). Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychosocial adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 51(4), 482-509. doi: 10.1037/0022- 0167.51.4.482
- Lightbourne, L. (2018). A Holistic Approach to Happiness. *Independent Student Journal*, 1, 187-200).
- Lima-Castro, S., Contreras, E. K. P., Quizphe, C. C., & Vélez, M. C. (2017). Adaptación del perfil PERMA en una muestra ecuatoriana. *Eureka* (Asunción, En línea).
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3), 616–628.
doi:10.1037/0022-3514.71.3.616
- Lundqvist, C. (2011). Well-being in competitive sports—The feel-good factor? A review of conceptual considerations of well-being. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 109–127.
doi:10.1080/1750984x.2011.584067
- Machado, W. D. L., Bandeira, D. R., & Pawlowski, J. (2013). Validação da Psychological Well-being Scale em uma amostra de estudantes universitários. *Avaliação Psicológica*, 12(2), 263-272.
- Machado, W. de L., & Bandeira, D. R. (2012). Bem-estar psicológico: definição, avaliação e principais correlatos. *Estudos de Psicologia* (Campinas), 29(4), 587–595. doi: 10.1590/s0103-166x2012000400013
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row, Publishers.

- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1991). Adding liebe und arbeit: The full five-factor model and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17(2), 227–232. doi: 10.1177/014616729101700217
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J.-A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. doi: 10.1037/0022-3514.82.1.112
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127(2), 249-266. doi: 10.1037/0033-2909.127.2.249
- McDonald, R. P. (1999). Test theory: A unified treatment. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Moskowitz, J. T. (2003). Positive affect predicts lower risk of AIDS mortality. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 620–626. doi:10.1097/01.psy.0000073873.74829.23
- Natividade, J. C., & Hutz, C. S. (2015). Escala reduzida de descritores dos cinco grandes fatores de personalidade: Prós e Contras. *Psico*, 46(1), 79. doi: 10.15448/1980-8623.2015.1.16901
- Natividade, J. C., Carvalho, N. M., Londero-Santos, A., Carvalho, T. F., Santos, L. S., & Fagundes, L. S. (2019). Gratidão no contexto brasileiro: Mensuração e relações com personalidade e bem-estar. *Avaliação Psicológica*, 18(4), 400-410. doi: 10.15689/ap.2019.1804.18712.08
- Nebrida, J. D., & Dullas, A. (2018). “I’m perfectly imperfect”: Exploring the relationship between PERMA model of wellbeing with self-esteem among persons with disabilities. *International Journal of Research*, 7(2), 27-44. doi: 10.5861/ijrsp.2018.3005

- Noronha, A. P. P., & Zanon, C. (2018). Strengths of character of personal growth: Structure and relations with the big five in the Brazilian context. *Paidéia* (Ribeirão Preto), 28. doi: 10.1590/1982-4327e2822
- Nunnally, J.C., 1978. *Psychometric Theory*, 2nd ed. McGraw-Hill, New York, NY
- Oishi, S., Diener, E., Suh, E., & Lucas, R. E. (1999). Value as a moderator in subjective well-being. *Journal of Personality*, 67(1), 157-184. doi: 10.1111/1467-6494.00051
- Padhy, M., Rana, S., & Mishra, M. (2011). Self esteem and subjective wellbeing: Correlates of academic achievement of students. *Research Journal of Social Science & Management*, 1(7), 148-156.
- Palombi, B. J. (1992). Psychometric Properties of Wellness Instruments. *Journal of Counseling & Development*, 71(2), 221-225. doi: 10.1002/j.1556-6676.1992.tb02204.x
- Paludo, S. dos S., & Koller, S. H. (2007). Psicologia positiva: Uma nova abordagem para antigas questões. *Paidéia* (Ribeirão Preto), 17(36), 9-20. doi: 10.1590/s0103-863x2007000100002
- Paradise, A. W., & Kernis, M. H. (2002). Self-esteem and psychological well-being: Implications of fragile self-esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21(4), 345-361. doi:10.1521/jscp.21.4.345.22598
- Passareli, P. M., & Silva, J. A. da. (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*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Pezirkianidis, C., Stalikas, A., Lakioti, A., & Yotsidi, V. (2019). Validating a

multidimensional measure of wellbeing in Greece: Translation, factor structure, and measurement invariance of the PERMA Profiler. *Current Psychology*. doi:10.1007/s12144-019-00236-7

Primasari, A., & Yuniarti, K. W. (2012). What make teenagers happy? An exploratory study using indigenous psychology approach. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 1(2), 53-61. doi: 10.5861/ijrsp.2012.v1i2.80

R Core Team (2019). R: A language and environment for statistical computing. R Foundation for Statistical Computing, Vienna, Austria.

Reppold, C. T., Gurgel, L. G., & Hutz, C. S. (2016). Evidências de validade da Escala de Conduta Social para Adolescentes. *Avaliação Psicológica*, 15(1), 83-91. doi: 10.15689/ap.2016.1501.09

Roscoe, L. J. (2009). Wellness: A review of theory and measurement for counselors. *Journal of Counseling & Development*, 87(2), 216–226. doi: 10.1002/j.1556-6678.2009.tb00570.x

Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press. doi: 10.1126/science.148.3671.804

Rosseel, Y. (2012). lavaan: An R Package for Structural Equation Modeling. *Journal of Statistical Software*, 48(2), 1-36.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.141

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1069

Ryff, C. D., & Essex, M. J. (1992). The interpretation of life experience and well-being:

The sample case of relocation. *Psychology and Aging*, 7(4), 507–517. doi: 10.1037/0882-7974.7.4.507

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. doi: 10.1037/0022-3514.69.4.719

Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063–1078. doi: 10.1037/0022-3514.67.6.1063

Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of psychological research online*, 8(2), 23-74.

Scorsolini-Comin, F., Fontaine, A. M. G. V., Koller, S. H., & Santos, M. A. dos. (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

Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333–335. doi:10.1080/17439760.2018.1437466

Seligman, M. E. P. (2002). Authentic happiness: Using the new Positive Psychology to realize your potential for lasting fulfillment. *London: Nicholas Brealey*.

Seligman, M. E. P. (2011). *Florescer - uma nova e visionária interpretação da felicidade e do bem-estar*. Rio de Janeiro: Objetiva.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. doi: 10.1037/0003-066x.55.1.5 pa

- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., & Santerre, C. (2005). Meditation and positive psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez, *Handbook of positive psychology* (pp. 632-645). New York: Oxford USA Trade. doi: 10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0057
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why Positive Psychology is necessary. *American Psychologist*, 56(3), 216–217. doi: 10.1037/0003-066x.56.3.216
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2009). *Psicologia Positiva: Uma abordagem científica e prática das qualidades humanas*. [Positive Psychology: A scientific and practical exploration of human strengths] (R. C. Costa, Trad.). São Paulo, SP: Artmed.
- Souri, H., & Hasanirad, T. (2011). Relationship between resilience, optimism and psychological well-being in students of medicine. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 1541–1544. doi:10.1016/j.sbspro.2011.10.299
- Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 134(1), 138–161. doi:10.1037/0033-2909.134.1.138
- Steger, M. F. (2012). Making meaning in life. *Psychological Inquiry*, 23(4), 381–385. doi: 10.1080/1047840x.2012.720832
- Su, R., Tay, L., & Diener, E. (2014). The development and validation of the comprehensive inventory of thriving (CIT) and the brief inventory of thriving (BIT). *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 6(3), 251–279. doi: 10.1111/aphw.12027
- Sun, J., Kaufman, S. B., & Smillie, L. D. (2017). Unique associations between Big Five personality aspects and multiple dimensions of well-being. *Journal of Personality*. doi: 10.1111/jopy.12301

- Taylor, D. (2011). Wellbeing and welfare: A psychosocial analysis of being well and doing well enough. *Journal of Social Policy*, 40(04), 777–794. doi: 10.1017/s0047279411000249
- Tolfo, S. da R., & Piccinini, V. (2007). Sentidos e significados do trabalho: explorando conceitos, variáveis e estudos empíricos brasileiros. *Psicologia & Sociedade*, 19 (spe), 38–46. doi:10.1590/s0102-71822007000400007
- Tracey, J., & Elcombe, T. (2004). A lifetime of healthy meaningful movement: Have we forgotten the athletes? *Quest*, 56(2), 241–260. doi:10.1080/00336297.2004.10491825
- Wammerl, M., Jaunig, J., Mairunteregger, T., & Streit, P. (2019). The German version of the PERMA-Profil: Evidence for construct and convergent validity of the PERMA theory of well-being in German speaking countries. *Journal of Well-Being Assessment*. doi:10.1007/s41543-019-00021-0
- Watanabe, K., Kawakami, N., Shiotani, T., Adachi, H., Matsumoto, K., Imamura, K., & Kern, M. L. (2018). The Japanese workplace PERMA-Profil: A validation study among Japanese workers. *Journal of Occupational Health*. doi: 10.1539/joh.2018-0050-oa
- Watson, D., & Clark, L. A. (1999). The PANAS-X: Manual for the positive and negative affect schedule-expanded form. doi: 10.17077/48vt-m4t2
- Woyciekoski, C., Natividade, J. C., & Hutz, C. S. (2015). As contribuições da personalidade e dos eventos de vida para o bem-estar subjetivo. *Psicologia: teoria e pesquisa*, 30(4), 401-409. doi: 10.1590/S0102-37722014000400005
- Woyciekoski, C., Stenert, F., & Hutz, C. S. (2012). Determinantes do bem-estar subjetivo. *Psico (PUCRS)*, 43(3), 280-288.
- Wrosch, C., & Scheier, M. F. (2003). Personality and quality of life: The importance of

optimism and goal adjustment. *Quality of Life Research*, 12, 59–72. doi: 10.1023/A:1023529606137

Yunes, M. A. M. (2003). Psicologia positiva e resiliência: o foco no indivíduo e na família. *Psicologia Em Estudo*, 8(spe), 75–84. doi: 10.1590/s1413-73722003000300010

Zanon, C. & Hutz, C. S. (2014). Escala de afetos positivos e afetos negativos (PANAS). In C. S. Hutz (Org.), *Avaliação em psicologia positiva* (pp. 63-67). Porto Alegre: Artmed.

ANEXO

Versão Brasileira da Escala de Florescimento PERMA-Profler

Abaixo são apresentadas algumas perguntas. Leia cada uma com atenção e marque o número que melhor descreve você, conforme o esquema de respostas abaixo:

	Nunca											Sempre
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1. Com que frequência você sente que está fazendo progresso na conquista dos seus objetivos?	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Com que frequência você fica profundamente envolvido(a) na atividade que está realizando?	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Em geral, quão frequente você se sente alegre?	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Em geral, quão frequente você se sente ansioso(a)?	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Com que frequência você conquista objetivos importantes que você estabeleceu para si mesmo(a)?	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Terrível										Excelente
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
6. Em geral, como você diria que é a sua saúde?	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Nada										Completamente
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
7. Em geral, o quanto você leva uma vida significativa e com propósito?	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Quanto você recebe ajuda e apoio de outras pessoas quando precisa?	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Em geral, quanto você acha que o que você faz na sua vida é relevante e vale a pena?	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Em geral, quanto você se sente empolgado(a) e interessado(a) nas coisas?

11. O quanto você se sente solitário(a) na sua vida diária?

12. O quanto você está satisfeito(a) com a sua saúde física atual?

Nunca 1 2 3 4 5 6 7 8 9 **Sempre**
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

13. Em geral, com que frequência você se sente positivo(a)?

14. Em geral, com que frequência você se sente com raiva?

15. Com que frequência você é capaz de lidar com suas responsabilidades?

16. Em geral, com que frequência você se sente triste?

17. Com que frequência você perde a noção do tempo enquanto está fazendo algo que você gosta?

Terrível 1 2 3 4 5 6 7 8 9 **Excelente**
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

18. Em comparação com outras pessoas de mesma idade e sexo que você, como está a sua saúde?

Nada 1 2 3 4 5 6 7 8 9 **Completamente**
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

19. Geralmente, o quanto você sente que está consciente sobre a direção que sua vida está tomando?

20. O quão satisfeito(a) você está com seus relacionamentos pessoais?

21. O quanto você se sente amado(a)?

22. Em geral, o quanto você se sente contente?

23. Considerando todas as coisas juntas, quão feliz você diria que está? ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Cálculo:

Os escores são calculados com a média dos itens que compõem cada fator.

P – Emoções Positivas = calcular a média aritmética dos itens 3, 13 e 22.

E – Engajamento = calcular a média aritmética dos itens 2, 10, 17.

R – Relacionamentos Positivos = calcular a média aritmética dos itens 8, 20 e 21.

M – Sentido de Vida = calcular a média aritmética dos itens 7, 9 e 19.

A – Realização = calcular a média aritmética dos itens 1, 5, 15.

PERMA Geral = calcular a média aritmética dos itens 1, 2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 17, 19, 20, 21, 22 e 23.

Emoções Negativas = calcular a média aritmética dos itens 4, 14 e 16.

Saúde Física = calcular a média aritmética dos itens 6, 12 e 18.

Solidão = 11.