

Modelo PERMA, bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e suas relações com autoestima, gratidão e otimismo

Tiago Azevedo Marot | Thainá Ferraz de Carvalho | Sibele Dias de Aquino | Jean Carlos Natividade

thainaferraz@gmail.com

O bem-estar é um construto amplamente pesquisado em todo o mundo, por meio de diferentes modelos. Um novo modelo desenvolvido recentemente, e ainda não estudado no Brasil, tem alcançado consistência em contextos variados: o PERMA. Esse modelo possui uma característica distinta dos outros por considerar, em sua base teórica, tanto perspectivas hedônicas quanto eudaimônicas de bem-estar.

No presente estudo, três modelos de bem-estar foram avaliados: o bem-estar subjetivo, o bem-estar psicológico e o PERMA. O primeiro é composto por três fatores - a satisfação de vida e os afetos positivos e negativos. O segundo se caracteriza por apresentar seis dimensões (autoaceitação, relacionamentos positivos, autonomia, domínio do ambiente, propósito de vida e crescimento pessoal). Por fim, o modelo PERMA comprehende o bem-estar a partir de cinco dimensões: emoções positivas, o engajamento, relacionamentos positivos, o sentido de vida e a realização.

Relações entre o bem-estar e outras variáveis tais quais gratidão, autoestima e otimismo têm sido encontradas (e.g. Du, King, & Chi, 2017), mas tais evidências ainda são desconhecidas para o PERMA no contexto brasileiro, uma vez que o PERMA-Profiler ainda não tinha sido adaptado no Brasil. Pelos modelos de mensuração de bem-estar apresentarem sobreposições teóricas, espera-se que as correlações do PERMA com a gratidão, autoestima e otimismo sejam semelhantes às já extensamente estudadas.



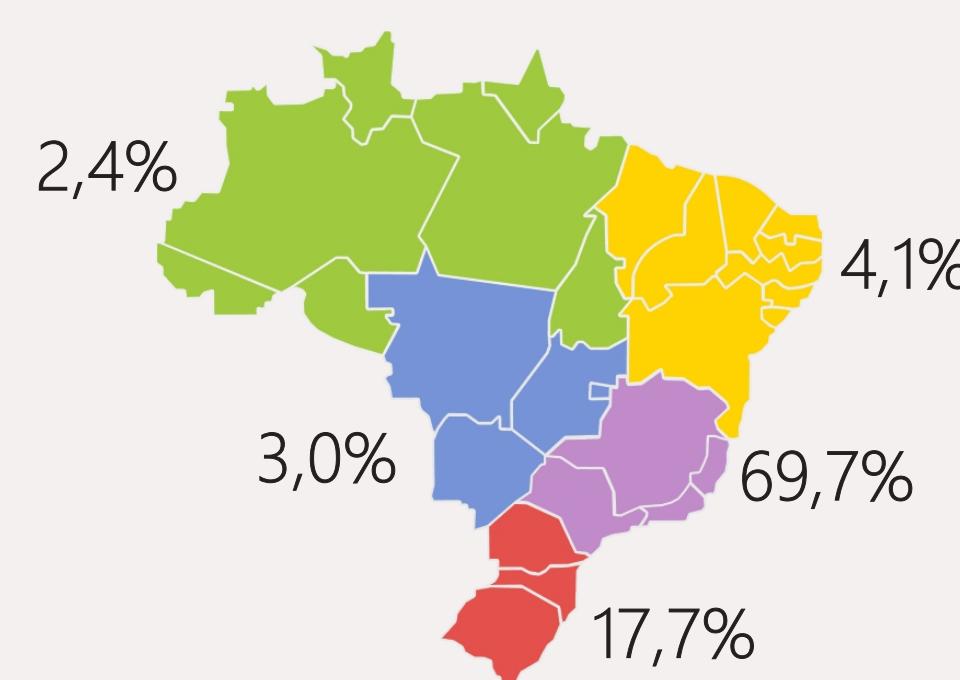
Objetivo

Verificar relações de bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e do modelo PERMA com Autoestima, Gratidão e Otimismo

Método

PARTICIPANTES

- 1.317 brasileiros
- 68,9% mulheres
- Média de idade = 36,3 ($DP=13,3$)



2,3% Distrito Federal + 0,8% moram fora do Brasil

INSTRUMENTOS

Além de questões sociodemográficas, o questionário continha as seguintes escalas:

- PERMA-Profiler (Carvalho & Natividade, 2019) – Escala adaptada para o contexto brasileiro que mensura o bem-estar de acordo com o modelo PERMA. O instrumento é composto por 23 itens, que são respondidos por meio de uma escala de 11 pontos. Exemplo de item: "Até que ponto você recebe ajuda e apoio de outras pessoas quando precisa?". Os coeficientes alfas de cada um dos fatores foram $P\alpha=0,90$, $E\alpha=0,59$, $R\alpha=0,76$, $M\alpha=0,85$, $A\alpha=0,80$.
- Afetos Positivos e Negativos (Zanon, Bastianello, Pacico, Hutz, 2013) – A escala mensura intensidade e frequência com que as pessoas vivenciam emoções. Os vinte itens são respondidos em uma escala de intensidade de cinco pontos.
- Satisfação de vida (Zanon, Bardagi, Layous, & Hutz, 2013) – Essa escala mensura o componente cognitivo do bem-estar subjetivo, avaliando o grau de satisfação geral com a vida. Os cinco itens são respondidos em uma escala de concordância de sete pontos.
- Bem-Estar Psicológico (Machado, Bandeira, & Pawlowski, 2013) – Trata-se de escala que afere o bem-estar a partir de uma perspectiva eudaimônica. Ela possui 36 itens – seis itens para cada dimensão – respondidos em escala Likert de seis pontos.
- Gratidão (Natividade, Carvalho, Londeiro-Santos, Carvalho, Sampaio, & Fagundes, 2019) – O instrumento que mede a gratidão como um traço é composto por seis itens, respondidos em escala de concordância de sete pontos.
- Autoestima (Hutz, & Zanon, 2011) – Trata-se de uma escala que mensura a avaliação afetiva do indivíduo frente ao seu autoconceito. Os dez itens são respondidos em uma escala de concordância de quatro pontos.
- Otimismo (Bastianello, Zanon, Pacico, & Hutz, 2013) – Essa escala mede o otimismo que é entendido como uma característica disposicional marcada por expectativas positivas generalizadas sobre eventos futuros. Os dez itens são respondidos em uma escala de concordância de cinco pontos.

PROCEDIMENTO DE COLETA

Os dados foram coletados por meio de um questionário online disponibilizado na internet. Os participantes foram recrutados via e-mail e links da pesquisa divulgados em redes sociais, além da coleta presencial realizada no Laboratório de Pesquisa em Psicologia Social da PUC-Rio (L2PS).



Resultados

Os resultados indicaram que todas as dimensões das escalas de bem-estar se correlacionaram significativamente com Autoestima, Gratidão e Otimismo. Destaca-se as altas correlações encontradas de Autoestima com PERMA e com Bem-Estar Psicológico; bem como as altas correlações de Otimismo com Bem-Estar Psicológico e com PERMA, conforme mostra a Tabela 1.

Tabela 1.
Correlações entre as variáveis do estudo

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1. (P) Emoções Positivas ^a	-															
2. (E) Engajamento ^a	0,60**	-														
3. (R) Relacionamentos Positivos ^a	0,57**	0,49**	-													
4. (M) Sentido ^a	0,78**	0,60**	0,74**	-												
5. (A) Realização ^a	0,67**	0,57**	0,56**	0,71**	-											
6. Satisfação de Vida ^b	0,66**	0,44**	0,63**	0,67**	0,63**	-										
7. Afetos Positivos ^b	0,75**	0,59**	0,60**	0,72**	0,67**	0,63**	-									
8. Afetos Negativos ^b	-0,60**	-0,39**	-0,48**	-0,60**	-0,47**	-0,49**	-0,49**	-								
9. RelaçõesPositivas (BEP) ^c	0,50**	0,35**	0,49**	0,48**	0,36**	0,41**	0,45**	-0,39**	-							
10. Autonomia (BEP) ^c	0,34**	0,30**	0,22**	0,31**	0,33**	0,25**	0,33**	-0,37**	0,28**	-						
11. Domínio Ambiental (BEP) ^c	0,57**	0,42**	0,46**	0,59**	0,69**	0,58**	0,58**	-0,55**	0,35**	0,41**	-					
12. Crescimento Pessoal (BEP) ^c	0,51**	0,47**	0,41**	0,49**	0,48**	0,47**	0,47**	-0,38**	0,39**	0,30**	0,41**	-				
13. Propósito Vida (BEP) ^c	0,69**	0,56**	0,59**	0,74**	0,74**	0,68**	0,74**	-0,54**	0,44**	0,39**	0,68**	0,63**	-			
14. Autoaceitação (BEP) ^c	0,76**	0,51**	0,62**	0,74**	0,71**	0,75**	0,71**	-0,62**	0,50**	0,44**	0,67**	0,60**	0,82**	-		
15. Gratidão ^d	0,58**	0,44**	0,55**	0,56**	0,50**	0,53**	0,53**	-0,37**	0,48**	0,26**	0,41**	0,50**	0,58**	0,59**	-	
16. Autoestima ^e	0,70**	0,51**	0,58**	0,70**	0,68**	0,65**	0,69**	-0,64**	0,45**	0,47**	0,66**	0,53**	0,76**	0,85**	0,54**	-
17. Otimismo ^d	0,64**	0,45**	0,52**	0,57**	0,53**	0,53**	0,58**	-0,52**	0,41**	0,39**	0,50**	0,49**	0,66**	0,71**	0,57**	0,71**

Nota: ** $p<0,01$; ^a: N=1317; ^b: N=1269; ^c: N= 1170; ^d : N= 665; ^e: N= 1214

Foram realizados testes Z de Fisher a fim de avaliar o grau de diferenças entre os coeficientes de correlação.

As correlações de Emoções positivas $r(1214)=0,69$ e Afetos positivos $r(1214)=0,70$ não demonstraram diferenças quando correlacionados com a autoestima, teste Z de Fisher, $z=0,476$; $p=0,317$; $d=0,019$.

Sentido $r(665)=0,57$ e Propósito $r(665)=0,66$ demonstraram diferenças quando correlacionados com o otimismo, teste Z de Fisher, $z=2,643$; $p=0,004$; $d=0,14$

Realização $r(665)=0,50$ e Satisfação de vida $r(665)=0,53$ não demonstraram diferenças quando correlacionados com o otimismo, teste Z de Fisher, $z=0,743$; $p=0,229$; $d=0,04$

Realização $r(1214)=0,68$ e Crescimento Pessoal $r(1214)=0,53$ demonstraram diferenças quando correlacionados com a autoestima, teste Z de Fisher, $z=5,88$; $p<0,05$; $d=0,24$



Discussão

Independentemente da definição de bem-estar e de seus pressupostos teóricos, todos os instrumentos demonstraram possuir relações esperadas entre si. Esses resultados tanto corroboram estudos anteriores dos modelos já estabelecidos, como também demonstram evidências de validade acerca das qualidades psicométricas do Perma-Profiler para a amostra brasileira. O estudo também salienta a importância das características disposicionais, percepções, pensamentos e sentimentos como variáveis explicativas do bem-estar.

Referências

- Du, H., King, R. B., & Chi, P. (2017). Self-esteem and subjective well-being revisited: The roles of personal, relational, and collective self-esteem. *PLoS one*, 12(8).
- Bastianello, M. R., Pacico, J. C., & Hutz, C. S. (2014). Optimism, self-esteem and personality: adaptation and validation of the Brazilian Version Of The Revised Life Orientation Test (LOT-R). *Psico-USF*, 19(3), 523-531.
- Carvalho, N. M.; Santos, A. L. ; Carvalho, T. F. ; Santos, L. S. ; Fagundes, L. S. (in press). Gratidão no contexto brasileiro: mensuração e relações com personalidade e bem-estar. *Avaliação Psicológica*, 10(1), 41-49.
- Hutz, C. S., & Zanon, C. (2011). Revisão da adaptação, validação e normatização da escala de autoestima de Rosenberg. *Avaliação Psicológica: Interamerican Journal of Psychological Assessment*, 10(1), 41-49.
- Machado, W., Bandeira, D. R., & Pawlowski, J. (2013). Validação da Psychological Well-being Scale em uma amostra de estudantes universitários. *Avaliação Psicológica*, 12(2), 263-272.
- Zanon, C., Bastianello, M. R., Pacico, J. C., & Hutz, C. S. (2013). Desenvolvimento e validação de uma escala de afetos positivos e negativos. *Psico-USF*, 18(2), 193-201.
- Zanon, C., Bardagi, M. P., Layous, K., & Hutz, C. S. (2014). Validation of the Satisfaction with Life Scale to Brazilians: Evidences of measurement noninvariance across Brazil and US. *Social Indicators Research*, 119(1), 443-453.

como citar este trabalho:



Marot, T., Carvalho, T. F., Aquino, S. D., & Natividade, J. C. (2019). *Modelo PERMA, bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e suas relações com autoestima, gratidão e otimismo*. Pôster apresentado na 49º Reunião Anual da Sociedade Brasileira de Psicologia, João Pessoa, PB.

