

**ESCALA DE BEM-ESTAR PSICOLÓGICO: ADAPTAÇÃO
PARA O PORTUGUÊS BRASILEIRO E EVIDÊNCIAS DE VALIDADE**

Wagner de Lara Machado

Dissertação apresentada como requisito parcial
para a obtenção do Grau de Mestre em Psicologia
sob orientação da Prof^a. Dr.^a. Denise Ruschel Bandeira

**Universidade Federal do Rio Grande do Sul
Instituto de Psicologia
Programa de Pós-Graduação em Psicologia**

Março, 2010.

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer primeiramente a prof^a. Dr^a. Denise Ruschel Bandeira por todo o apoio, atenção, e dedicação ao longo dessa jornada.

Ao relator dessa dissertação, prof. Dr. Cláudio Simon Hutz, por sua presteza e valiosas críticas a este trabalho.

Aos professores doutores Caroline T. Reppold e Marcelo P.A. Fleck, membros da banca examinadora, pela atenciosa revisão e preciosas contribuições ao presente trabalho.

Ao Programa de Pós Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), e aos professores que o compõe, meu sincero agradecimento pela oportunidade de aprendizado e desenvolvimento.

Aos meus pais, Helio e Nara, bem como minha família, todo o meu amor e gratidão.

À Luciele, minha companheira, por estar sempre ao meu lado, em todas as horas, meu oásis de apoio, conforto e incentivo.

Aos meus colegas de mestrado e do Grupo de Estudo, Aplicação e Pesquisa em Avaliação Psicológica (GEAPAP), agradeço a afetuosa e divertida companhia ao longo desses anos.

Por fim, agradeço a Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) e a Universidade Luterana do Brasil (ULBRA) pelo auxílio na realização deste estudo.

SUMÁRIO

LISTA DE TABELAS	5
RESUMO	6
ABSTRACT	7
CAPÍTULO I: INTRODUÇÃO.....	8
CAPÍTULO II: O BEM-ESTAR PSICOLÓGICO	10
Resumo	10
Abstract.....	10
Introdução	10
Origens do estudo do bem-estar em nível psicológico	11
O Bem-estar Psicológico	12
A avaliação do BEP	13
Correlatos psicossociais e sociodemográficos do BEP.....	15
Correlatos biológicos do BEP.....	17
Considerações finais	20
CAPÍTULO III: ADAPTAÇÃO DA ESCALA DE BEM-ESTAR PSICOLÓGICO (EBEP)	21
Resumo	21
Abstract.....	21
Introdução	21
Método	22
Participantes e procedimentos	23
Resultados.....	23
Conclusão.....	23
CAPÍTULO IV: ESTUDO DE VALIDADE DA ESCALA DE BEM-ESTAR PSICOLÓGICO (EBEP) A PARTIR DE SUA RELAÇÃO COM SATISFAÇÃO DE VIDA, AFETOS POSITIVOS, AFETOS NEGATIVOS, BALANÇO ENTRE AFETOS E DEPRESSÃO	32
Resumo	32

	4
Abstract	32
Introdução	33
Definições operacionais das dimensões do BEP e desenvolvimento de escalas psicométricas	33
Evidências de validade da EBEP	35
Objetivo do estudo	37
Método	37
Amostra e procedimentos	37
Instrumentos.....	39
Procedimentos pré-analíticos	39
Resultados	40
Discussão	41
Conclusão.....	43
CAPÍTULO V: CONSIDERAÇÕES FINAIS	44
REFERÊNCIAS	46
ANEXO A – Termo de consentimenot livre e esclarecido	52
ANEXO B – Consentimento institucional.....	53
ANEXO C – Escala de Bem-estar Psicológico (EBEP).....	54
ANEXO D – Questionário de dados sociodemográficos	58
ANEXO E – Autorização da autora do instrumento	59
ANEXO F – Aprovação do comitê de ética em pesquisa.....	60

LISTA DE TABELAS

Tabela 1. As bases teóricas e dimensões do BEP	13
Tabela 2. Itens originais, tradução sintetizada e versão experimental da Escala de Bem-estar Psicológico	24
Tabela 3. Definições operacionais das dimensões do BEP em escores positivos e negativos	33
Tabela 4. Correlações entre as dimensões do BEP e indicadores de satisfação de vida, balanço entre afetos, afetos positivos, afetos negativos e depressão em estudos prévios	36
Tabela 5. Características sociodemográficas da amostra	38
Tabela 6. Médias, desvios-padrão, valor de F, nível de significância e tamanho de efeito do BEPt e das seis dimensões em função do sexo	40
Tabela 7. Correlações entre o BEPt e as seis dimensões, médias, desvios-padrão e medidas de consistência interna para cada escala	40
Tabela 8. Médias, desvios-padrão, medidas de consistência interna e correlações entre BEPt e as seis sub-escalas e satisfação de vida, afetos positivos, afetos negativos, balanço entre afetos e depressão	41

RESUMO

O Bem-estar Psicológico (BEP) é um construto que reflete o funcionamento positivo ou ótimo em nível psicológico. Suas seis dimensões, relações positivas com outros, autonomia, domínio do ambiente, crescimento pessoal, propósito na vida e auto aceitação, emergem da convergência de teorias do desenvolvimento humano, psicologia humanista-existencial e sobre a saúde mental. O objetivo desse estudo foi adaptar e investigar as evidências de validade da Escala de Bem-estar Psicológico (EBEP), e está dividido em três partes. Na primeira, é apresentado o conceito de BEP a partir de uma revisão seletiva da literatura, abordando questões sobre sua origem, o desenvolvimento do conceito, as diferentes abordagens na sua avaliação, e por fim, seus correlatos psicossociais, sociodemográficos e neurobiológicos. A segunda parte descreve o processo de adaptação da EBEP para o português brasileiro, a partir de uma abordagem que incluiu diferentes níveis de análise da adequação dos itens: tradução sintetizada, análise de juízes e avaliação da familiaridade. Por fim, a última parte descreve a validação da EBEP a partir de sua relação com indicadores prévios de bem-estar em nível psicológico, bem como a avaliação do desempenho psicométrico da mesma. Ao todo 346 sujeitos participaram do estudo ao longo de diferentes etapas. Os instrumentos utilizados foram a EBEP, a Escala de Satisfação de Vida, a Escala de Afeto Positivo e Negativo, o Inventário Beck de Depressão (BDI), e o Questionário de dados sociodemográficos. As análises dos dados incluíram estatísticas descritivas, análise multivariada de variância (MANOVA), correlações de *Pearson*, e medidas de consistência interna através do *alpha* de Cronbach. Os resultados indicam a validade da EBEP a partir de sua relação com indicadores prévios do bem-estar em nível psicológico. Ainda é constatada a necessidade de estudos no Brasil em relação a este construto.

Palavras-chave: Bem-estar Psicológico, Saúde mental, Avaliação psicológica

ABSTRACT

Psychological Well-being (PWB) is a construct that reflects the positive or optimal functioning in psychological level. Its six dimensions, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, personal growth, purpose in life and self acceptance, emerging from the convergence of human development, humanistic-existential psychology and mental health theories. The aim of this study was to adapt and investigate the validity evidences of the Psychological Well-being Scale (PWBS), and is divided into three parts. At first, we present the concept of PWB from a selective review of the literature, addressing their questions about their origin, development of the concept, the different approaches for their assessment, and ultimately, their psychosocial, sociodemographic, and neurobiological correlates. The second part describes the process of adapting PWBS to Brazilian Portuguese, from an approach that included different levels of items adequacy analysis: synthesized translation, judge's evaluation and analysis of familiarity. Finally, the last part describes the validation of PWBS from his relationship with previous indicators of well-being in psychological level, as well as evaluating the psychometric performance of this instrument. Altogether 346 subjects participated in the study over different stages. The instruments used were the PWBS, the Satisfaction with Life Scale, the Positive and Negative Affect Schedule, Beck Depression Inventory (BDI), and the Sociodemographic Questionnaire. The data analysis included descriptive statistics, multivariate analysis of variance (MANOVA), Pearson's correlations, and measures of internal consistency using Cronbach's alpha. The results indicate validity evidences of EBEP from his relationship with previous indicators of well-being in psychological level. It is still found the need for studies in Brazil in relation to this construct.

Key words: Psychological Well-being, Mental health, Psychological assessment

CAPÍTULO I

INTRODUÇÃO

Na cultura ocidental as raízes das definições do bem viver têm sua origem na filosofia helênica. Somente séculos depois elas se tornaram objeto do estudo científico (Diener, 1984; Ryff, 1989). Contudo, compreensões científicas do bem-estar parecem refletir essas remotas concepções. A primeira geração de estudos na área do bem-estar em nível psicológico era focada basicamente em sentimentos de contentamento, satisfação e felicidade, se alinhando a perspectiva hedônica do bem viver (Ryan & Deci, 2001; Waterman, 1993).

Por outro lado, o Bem-estar Psicológico (BEP), modelo desenvolvido por Carol D. Ryff (1989) no final da década de 80, retoma o sentido do bem viver na doutrina aristotélica. O bem viver, nessa perspectiva, resulta da eudaimonia, isto é, provém da ação em direção ao desenvolvimento dos potenciais únicos de cada pessoa (Ryff, 1989; Waterman, 1993). Teorias do desenvolvimento humano, psicologia humanista-existencial e sobre a saúde mental serviram como fundamento para as definições do funcionamento psicológico positivo ou ótimo: relações positivas com outros, autonomia, domínio do ambiente, crescimento pessoal, propósito na vida e auto-aceitação. Posteriormente, escalas psicométricas foram desenvolvidas a fim de fornecer uma avaliação objetiva das dimensões do construto (Ryff, 1989; Ryff & Singer, 2008)

O objetivo geral desse estudo é adaptar e investigar as evidências de validade da Escala de Bem-estar Psicológico (EBEP). A presente dissertação será apresentada em três artigos:

No primeiro, intitulado “O Bem-estar Psicológico”, é introduzido o modelo de bem-estar de Ryff, abordando questões sobre sua origem, o desenvolvimento do conceito, as diferentes abordagens na sua avaliação, e por fim, os correlatos psicossociais, sociodemográficos e neurobiológicos do BEP. Evidencia-se a associação do BEP a diversos processos positivos relacionados à saúde, e a necessidade de estudos sobre o construto no Brasil.

O segundo artigo, intitulado “Adaptação da Escala de Bem-estar Psicológico (EBEP)”, apresenta o processo de adaptação da versão de 84 itens (Ryff & Essex, 1992) do instrumento para o português brasileiro. Foram realizados diferentes níveis de análise da adequação dos itens nesse processo (tradução sintetizada, análise de juízes e avaliação da familiaridade) a fim de garantir uma adaptação confiável do instrumento para ser submetida a futuros testes empíricos.

Por fim, o terceiro artigo intitulado “Estudo de validação da Escala de Bem-estar Psicológico (EBEP) a partir de sua relação com satisfação de vida, afetos positivos, afetos negativos, balanço entre afetos e depressão”, teve como objetivo validar a Escala de Bem-estar Psicológico (EBEP) a partir de sua relação com indicadores prévios de bem-estar em nível psicológico. Ainda, certos aspectos referentes ao desempenho psicométrico da EBEP foram investigados.

CAPÍTULO II

O BEM-ESTAR PSICOLÓGICO

Wagner de Lara Machado; Denise Ruschel Bandeira

Resumo

O Bem-estar Psicológico (BEP) é um construto baseado na teoria psicológica a respeito do funcionamento positivo ou ótimo. Os pontos de convergência entre definições provenientes de teorias do desenvolvimento humano, psicologia humanista-existencial e saúde mental constituem suas dimensões: auto-aceitação, relações positivas com outros, autonomia, domínio do ambiente, propósito na vida e crescimento pessoal. O objetivo deste artigo é apresentar o conceito de BEP a partir de uma revisão seletiva da literatura. São examinadas as origens e o desenvolvimento do conceito, e abordagens na sua avaliação. Correlatos psicossociais, sociodemográficos e neurobiológicos do BEP são brevemente descritos e discutidos. O BEP está associado a processos positivos relacionados à saúde. Aponta-se a necessidade de estudos sobre o construto no Brasil.

Palavras-chave: bem-estar psicológico, saúde mental, bem-estar subjetivo

Abstract

The Psychological Well-being (PWB) is a construct based on psychological theory about positive or optimal functioning. The convergence points between definitions from theories of human development, humanistic-existential psychology and mental health are its dimensions: self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life and personal growth. The aim of this paper is to present the concept of PWB from a selective literature review. Are examined the origins and development of the concept and approaches in their assessment. Psychosocial, sociodemographic and neurobiological correlates of PWB are briefly described and discussed. PWB is associated with positive processes related to health. It indicates the need for studies on the construct in Brazil.

Keywords: psychological well-being, mental health, subjective well-being

Introdução

O Bem-estar Psicológico (BEP) é um construto baseado na teoria psicológica, agregando conhecimentos de áreas como psicologia do desenvolvimento humano, psicologia humanista-existencial e saúde mental, a respeito do funcionamento psicológico positivo ou ótimo (Ryff, 1989). Os pontos de convergência entre essas formulações teóricas constituem as

dimensões do BEP: auto-aceitação, relações positivas com outros, autonomia, domínio do ambiente, propósito na vida e crescimento pessoal (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2008). Diversos estudos têm demonstrado sua convergência em relação a indicadores de bem-estar, qualidade de vida, marcadores biológicos de saúde, processos desenvolvimentais adaptativos e construtos que refletem dimensões positivas da saúde mental (Ryff & Singer, 2008).

O objetivo do presente artigo é apresentar o conceito de Bem-estar Psicológico, examinando suas origens, desenvolvimento e abordagens de avaliação. Algumas considerações teóricas a respeito do BEP e indicadores prévios de bem-estar também serão expostas. Achados em relação ao BEP e correlatos psicossociais, sociodemográficos e neurobiológicos serão brevemente descritos e discutidos, a partir de uma revisão seletiva dessas investigações.

Origens do estudo do bem-estar em nível psicológico

A questão sobre o que constitui o bem viver tem sido um tema central na civilização ocidental desde os antigos filósofos gregos. Contudo, a inclusão do estudo do bem-estar em nível psicológico no âmbito da investigação científica se deu apenas na década de 60, impulsionada por grandes transformações sociais (e.g. fim da segunda guerra mundial) e pela necessidade de desenvolver indicadores sociais de qualidade de vida (Diener, 1984; Galinha & Ribeiro, 2005; Keyes, 2006; Ryff 1989). Durante esse período, psicólogos sociais e do comportamento perceberam que, até então, tinha-se explorado a fundo questões sobre as doenças mentais e o sofrimento humano, porém, sabia-se muito pouco sobre aspectos como a saúde mental e a felicidade (Diener, 1984; Ryff, 1989). Diversos termos eram empregados nestas pesquisas, tais como: felicidade, satisfação, estado de espírito, moral, afeto positivo, avaliação subjetiva da qualidade de vida, entre outros (Diener, 1984).

O trabalho de Diener (1984) é um marco na tentativa de sistematização dos estudos na área, cunhando o termo Bem-estar Subjetivo (BES) para representá-la. O BES é definido como um conjunto de fenômenos que incluem respostas emocionais, domínios de satisfação e julgamentos globais de satisfação de vida. Existem, entretanto, três componentes básicos do BES: satisfação de vida, altos níveis de afeto positivo e baixos níveis de afeto negativo (Bradburn, 1969; Diener, 1984; Diener, Suh, & Oishi, 1997; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999).

Décadas de pesquisas sobre o BES e seus componentes acumularam importantes achados para o estudo do bem-estar. Por exemplo, descobriu-se que os afetos positivos e negativos formam dimensões independentes (Bradburn, 1969), e a satisfação de vida tende a

ser o componente mais estável ao longo do tempo (Diener et al., 1999). Sobre a mensuração do BES, a frequência, e não a intensidade, emerge como o melhor indicador dos níveis de afeto (Diener, 1984; Diener et al., 1999), e escalas de múltiplos itens são mais fidedignas que aquelas de item único (Diener et al., 1999; Larson, Diener, & Emmons, 1985). Ainda, os traços de personalidade extroversão e neuroticismo aparecem como grandes preditores do BES (Costa & McCrae, 1980).

Em resumo, a pesquisa na área avançou consideravelmente em termos da mensuração do BES e dos fatores que influenciam em sua variabilidade. Contudo, a tarefa essencial de definir a estrutura básica do bem-estar em nível psicológico foi negligenciada nesses estudos (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995).

O Bem-estar Psicológico

O modelo do Bem-estar Psicológico (BEP) surgiu no final da década de 80, com o trabalho de Ryff (1989) na tentativa de definir a estrutura básica do bem-estar em nível psicológico. A autora critica a falta de uma consistente base teórica que justifique a escolha dos indicadores do BES. Estudos prévios que utilizaram medidas de afetos positivos e negativos (e.g. Bradburn, 1969) e satisfação de vida (e.g. Neugarten, Havighurst, & Tobin, 1961) tinham como propósito estudar a influência de mudanças sociais e do envelhecimento bem-sucedido no desenvolvimento, respectivamente, e não o de investigar a essência do bem-estar psicológico. Além disso, a interpretação da felicidade como sendo a principal motivação e objetivo da existência humana incide sobre a interpretação errônea da obra de filósofos clássicos, como os escritos de Aristóteles (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995).

Aristóteles em sua doutrina ética propõe que o bem viver resulta da eudaimonia, isto é, provém da ação em direção ao desenvolvimento dos potenciais únicos de cada pessoa (Ryff, 1989; Waterman, 1993). Conseqüentemente, a eudaimonia está relacionada a experiências de desenvolvimento pessoal, auto-realização, e sentido na vida (Ryan & Deci, 2001; Ryff & Singer, 2008; Waterman, 1993). Formulações sobre a essência do bem-estar em termos de experiências de prazer, contentamento, satisfação, e felicidade (i.e. BES) se assemelham a concepção hedônica (e.g. Aristipo de Cirene) do bem viver, em que este provém da satisfação dos desejos, da busca pelo prazer e a hesitação da dor (Ryan & Deci, 2001; Waterman, 1993). A expressão grega eudaimonia fora equivocadamente traduzida por felicidade, desconsiderando diferenças fundamentais entre hedonismo e eudaimonismo, e suas implicações teóricas no estudo do bem-estar (Ryan & Deci, 2001; Ryff, 1989; Waterman, 1993).

Em sua busca ao retorno a concepção do bem-estar por meio da eudaimonia, Ryff (1989) realizou uma extensa revisão da literatura a respeito do funcionamento ótimo ou positivo em nível psicológico. Os pontos de convergência entre definições de teorias humanista-existenciais, do desenvolvimento humano e da saúde mental, compuseram as dimensões do construto. A Tabela 1 apresenta os autores, conceitos-chave e as seis dimensões baseadas na teoria psicológica do BEP.

Tabela 1

As bases teóricas e dimensões do BEP

Autores	Conceitos-chave	Dimensões do BEP
Allport	Maturidade	Auto-aceitação
Neugarten	Mudanças na personalidade no ciclo vital	Propósito na vida
Buhler	Tendências básicas da vida	Domínio do ambiente
Erikson	Estágios psicossociais	Relações positivas com outros
Frankl	Sentido na vida	Crescimento pessoal
Jahoda	Saúde mental	Autonomia
Jung	Individuação	
Maslow	Auto-atualização	
Rogers	Pessoa em funcionamento pleno	

Nota. Segundo Ryff (1989) e Ryff e Singer (2008).

Assim, as características que constituem a essência do BEP incluem: possuir uma atitude positiva em relação a si mesmo, e aceitar múltiplos aspectos de sua personalidade (auto-aceitação); possuir relacionamentos acolhedores, seguros, íntimos e satisfatórios com outras pessoas (relações positivas com outros); ser autodeterminado, independente, avaliar experiências pessoais segundo critérios próprios (autonomia); ter competência em manejar o ambiente para satisfazer necessidades e valores pessoais (domínio do ambiente); ter senso de direção, propósito e objetivos na vida (propósito na vida); sentir um contínuo desenvolvimento pessoal e estar aberto a novas experiências (crescimento pessoal) (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2008).

A avaliação do BEP

A partir da definição do construto, Ryff (1989) iniciou o desenvolvimento de escalas psicométricas destinadas à avaliação das seis dimensões do BEP. Cada dimensão foi operacionalizada em termos de escores positivos e negativos. Três juízes previamente treinados formularam 80 itens por dimensão. Esses itens deveriam ser escritos na forma de auto-descrições que refletissem as definições teóricas subjacentes ao construto, ser igualmente distribuídos quanto ao número de itens positivos e negativos, e por fim, aplicáveis a adultos

de ambos os sexos e de qualquer faixa etária. Análises preliminares permitiram descartar itens que poderiam apresentar um baixo desempenho psicométrico, devido à ambigüidade, inabilidade em produzir variabilidade nas respostas e a pouca discriminação em relação a itens de outras dimensões, entre outros fatores. Após essa avaliação, 32 itens por dimensão foram retidos. A escala de resposta escolhida foi do tipo *Likert* de seis pontos, variando de “discordo totalmente” a “concordo totalmente”.

Estes itens foram aplicados a uma amostra de 312 adultos jovens, de meia idade e idosos. A partir da matriz de correlações entre os itens, foram descartados aqueles que apresentassem baixa correlação com sua dimensão original, e que eventualmente se correlacionassem com outras dimensões. Ao final, foram mantidos 20 itens por dimensão (10 positivos e 10 negativos). As escalas demonstraram um bom desempenho psicométrico, apresentando medidas de fidedignidade *Alpha* de Cronbach entre 0,86 e 0,93, e coeficientes de estabilidade temporal (teste-reteste, $N=117$) entre 0,81 e 0,88 (Ryff, 1989). Análises fatoriais de segunda ordem permitiram constatar que as dimensões crescimento pessoal, relações positivas com outros, propósito na vida e autonomia nitidamente se diferenciam de indicadores prévios do bem-estar.

Posteriormente, versões alternativas e mais breves da Escala de Bem-estar Psicológico (EBEP) foram desenvolvidas. Uma versão de 84 itens (14 por dimensão, Ryff & Essex, 1992), é a mais amplamente utilizada em estudos do grupo de Ryff. Outra versão, de 18 itens (3 por dimensão, Ryff & Keyes, 1995), foi construída para ser utilizada em grandes levantamentos, por questão de brevidade e economia. Por fim uma versão de 54 itens (9 por dimensão) vem sendo utilizada no *Wisconsin Longitudinal Study* pela equipe de Ryff, (van Dierendonk, 2005). Todas as versões da EBEP têm demonstrado bons parâmetros psicométricos e correlações elevadas com a escala original de Ryff (1989). Essas escalas foram adaptadas e/ou traduzidas em diversos países, incluindo Itália (Ruini, Ottolini, Rafanelli, Ryff, & Fava, 2003), Grécia (Vleioras & Bosma, 2005), Austrália (Burns & Machin, 2009), China (Cheng & Chan, 2005), Canadá (Clarke, Marshall, Ryff, & Wheaton, 2001), Alemanha (Fleeson & Baltes, 1996), Coréia (Jin & Moon, 2006; Keyes & Ryff, 2003), Portugal (Novo, 2003), Suécia (Lindfors & Lundberg, 2002), e Espanha (van Dierendonck, Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, & Moreno-Jiménez, 2007).

Diversos estudos examinaram a estrutura fatorial do modelo multidimensional do BEP, utilizando técnicas de análise fatorial confirmatória. Alguns desses estudos corroboram o modelo teórico de seis dimensões (Cheng & Chan, 2005; Clarke et al., 2001; van Dierendonck et al., 2007), enquanto outros apontam a existência de um fator de segunda ordem, composto das seis dimensões do construto (Lindfors, Berntsson, & Lundberg, 2006;

van Dierendonck, 2005; Ryff & Keyes, 1995). Desta forma, ambos os modelos, multidimensional e hierárquico, são utilizados atualmente.

Uma abordagem menos utilizada na investigação do BEP é a metodologia qualitativa do estudo de narrativas. Bauer e McAdams (2004a, 2004b, Bauer, McAdams, & Sakaeda, 2005) investigam as dimensões do BEP em narrativas autobiográficas em relação a objetivos de vida e etapas de transição ao longo do desenvolvimento. Esses estudos demonstram que a investigação sobre o BEP não necessita exclusivamente ser empreendida a partir de escalas psicométricas, enfatizando a utilidade de metodologias qualitativas nesse contexto.

Correlatos psicossociais e sociodemográficos do BEP

Desde a publicação original de Ryff (1989), diversos estudos investigaram a relação do BEP com processos desenvolvimentais adaptativos e construtos que refletem dimensões positivas da saúde mental (Ryff & Singer, 2008). O BEP tem demonstrado se correlacionar positivamente com auto-estima e moral (Ryff, 1989), processos re-avaliativos de regulação emocional (Gross & John, 2003), satisfação de vida e afetos positivos (Ryff, 1989), *coping* (Holland & Holahan, 2003; Kling, Seltzer, & Ryff, 1997), geratividade (An & Cooney, 2006; Queros e Neri, 2005), memórias integrativas e intrínsecas (Bauer & McAdams, 2004a; Bauer, McAdams, & Sakaeda, 2005), procura, ajustamento e otimização de metas (Frazier, Newman, & Jaccard, 2007), generosidade (Konow & Earley, 2008), habilidades sociais (Segrin & Taylor, 2007), inteligência emocional (Queros & Neri, 2005), valores intrínsecos (Sheldon, 2005), resiliência (Paula-Couto & Koller, 2007; Ryff, Keyes, Hughes, 2003; Smider, Essex, & Ryff, 1996), metas intrínsecas de crescimento (Bauer & McAdams, 2004b), e ainda experiência religiosa e bem-estar espiritual (Frazier, Mintz, Mobley, 2005; Kirby, Coleman, & Daley, 2004; van Dierendonck, 2005; Wink & Dillon, 2003).

Na presente revisão, serão descritos os resultados da associação entre o BEP e três correlatos que tradicionalmente são investigados em relação a esse construto, nomeadamente a idade, o nível educacional e personalidade. A idade é uma variável geralmente utilizada para investigar as mudanças nos níveis do BEP em função de diferentes etapas do ciclo vital, enquanto o nível educacional proporciona comparar os níveis de BEP em razão do *status* socioeconômico (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2008). A escolha da variável personalidade é evidente, devido a sua contribuição significativa na explicação da variabilidade de medidas de bem-estar e saúde mental em geral (Costa & McCrae, 1980; Diener, 1984; Diener et al. 1999; Schmutte & Ryff, 1997).

Ryff (1989), Ryff e Keyes (1995) e Ryff e Singer (2008) compararam os níveis nas seis dimensões do BEP em homens e mulheres pertencentes a três diferentes grupos etários,

adultos jovens, adultos de meia idade e idosos. Tomadas em conjunto essas investigações apontam que, em relação a todas as faixas etárias, dimensões como autonomia e domínio do ambiente apresentam um significativo incremento, enquanto as dimensões crescimento pessoal e propósito na vida decrescem expressivamente. Contudo, as dimensões auto-aceitação e relações positivas com outros tendem a não variar significativamente em função do ciclo vital.

A questão sobre como o nível educacional influencia os níveis de BEP vem sendo investigada por Ryff e outros pesquisadores (Marmot, Ryff, Bumpass, Shipley, & Marks, 1997; Ryff, 1989; Ryff & Singer, 2008). Os resultados, em geral, são convergentes ao evidenciar uma forte associação positiva entre todas as dimensões do BEP e o nível educacional. Os autores concluem que a experiência de auto-realização é facilitada por melhores condições econômicas e sociais (i.e. acesso a educação, lazer, serviços de saúde, etc.).

Schutte & Ryff (1997) investigaram a relação entre traços de personalidade no modelo dos Cinco Grandes Fatores (Hutz et. al. 1998; McCrae & Costa, 1989) e as dimensões do BEP e em duas amostras de adultos de meia idade. A primeira foi composta por 215 participantes (114 homens), e a segunda formada pelos cônjuges desses participantes ($N=139$). Como predito, baseado em estudos prévios (Costa & McCrae, 1980), todas as seis dimensões do BEP estão negativamente associadas ao traço neuroticismo (amostra 1, $r=-0,20$ a $-0,70$; amostra 2, $r=-0,47$ a $-0,72$), e positivamente associadas ao traço extroversão (amostra 1, $r=0,24$ a $0,44$; amostra 2, $r=0,29$ a $0,53$). Em relação aos demais traços de personalidade, as dimensões do BEP demonstraram padrões variados de associação. Por exemplo, o traço abertura à experiência se correlacionou positivamente com a dimensão crescimento pessoal (amostra 1, $r=0,42$; amostra 2, $r=0,39$), enquanto o traço socialização mostrou se correlacionar com todas as dimensões do BEP (amostra 1, $r=0,28$ a $0,52$; amostra 2, $r=0,27$ a $0,41$), exceto autonomia, exibindo correlações de pequena magnitude (amostra 1, $r=0,14$) ou não significativas ($r=0,08$, $p>0,05$). Por fim, o traço realização se correlacionou positivamente com todas as dimensões (amostra 1, $r=0,31$ a $0,67$; amostra 2, $r=0,38$ a $0,65$). Esses padrões de associação se mantiveram mesmo quando controladas as sobreposições do conteúdo das medidas utilizadas para as variáveis abertura e crescimento pessoal, socialização e relações positivas com outros, e realização e domínio do ambiente ($r=0,17$ a $0,57$).

Keyes, Shmotkin e Ryff (2002) exploraram a relação entre traços de personalidade e níveis de BES e BEP em dois grupos, um formado por participantes com escores altos de BES e baixos escores de BEP ($N=655$), e outro composto por participantes com escores altos de BEP e baixos escores de BES ($N=699$). Nenhuma diferença entre os grupos foi encontrada em

relação aos níveis de extroversão e socialização, $F(1, 1352)=1,69, p>0,05$ e $F(1, 1352)=0,56, p>0,05$, respectivamente. Entretanto, o grupo com escores altos de BEP e baixos escores de BES apresentou maiores níveis de neuroticismo, $F(1, 1352)=12,50, p<0,001$, abertura à experiência, $F(1, 1352)=57,35, p<0,001$, e realização, $F(1, 1352)=14,97, p<0,001$.

Existem pelos menos três importantes conclusões derivadas das investigações a respeito dos correlatos desenvolvimentais, psicossociais e sociodemográficos do BEP. A primeira sugere que com o avançar da idade, as pessoas tendem a ser mais confiantes em suas crenças e experiências pessoais, e também manejam melhor o ambiente a fim de atender suas necessidades. Entretanto, o mesmo processo conduz a uma minimização da busca de objetivos de vida e do investimento no desenvolvimento pessoal. A segunda conclusão é que existe uma forte conexão entre o nível de desigualdade social e o BEP, já que maiores níveis de bem-estar estão presentes em pessoas com melhores oportunidades e condições socioeconômicas. Por fim, no que tange à personalidade, fica evidente que não somente os traços neuroticismo e extroversão desempenham uma influência relevante nos níveis de BEP, mas que outros traços de personalidade também se relacionam com o construto. Isso demonstra uma maior complexidade entre a associação do BEP e traços de personalidade, comparada a outros indicadores de bem-estar.

Correlatos biológicos do BEP

De acordo com Ryff e Singer (2008), uma área em crescente desenvolvimento no estudo do BEP diz respeito aos seus substratos neurobiológicos. A partir de teorias consequencialistas, é t estada a h hipóteses de que a ex periência de uma vida de desenvolvimento e crescimento contínuo constitui parte do processo que mantém as pessoas saudáveis, seja por meio de melhores hábitos ligados a saúde, ou através do funcionamento ótimo dos processos fisiológicos de nosso organismo. Esta abordagem é vista como uma alternativa ao modelo biomédico, focado na doença e enfermidade (Ryff & Singer, 1998).

Ryff, Singer e Love (2004), por exemplo, estudaram a relação entre o BEP e diversos biomarcadores (e.g. neuroendócrinos, imunológicos, cardiovasculares, e qualidade do sono) em 135 mulheres com idades entre 61 a 91 anos. Os resultados apontam que três dimensões estão associadas a uma melhor regulação neuroendócrina, crescimento pessoal e propósito na vida se correlacionam com o decréscimo do nível de cortisol salivar do início ao final do dia ($r=0,21$ a $0,29, p<0,05$), enquanto maiores níveis de noradrenalina são encontrados em sujeitos com altos escores em autonomia ($r=0,29, p<0,01$). Em relação ao sistema imunológico, altos escores na dimensão propósito na vida estão associados a níveis menores

de marcadores inflamatórios (sIL-6r presente no plasma, um receptor solúvel da interleucina-6, $r=-0,27$, $p<0,01$).

A relação entre as seis dimensões do BEP e marcadores cardiovasculares mostram diferentes padrões de associação. Medidas do peso dos participantes se correlacionaram negativamente com a dimensão relações positivas com outros ($r=-0,21$ a $-0,26$), enquanto a razão cintura/quadril se correlacionou na mesma direção com as dimensões relações positivas com outros e propósito na vida ($r=-0,17$ a $-0,32$). Os níveis de colesterol HDL (i.e. colesterol “bom”) se correlacionaram positivamente com as dimensões crescimento pessoal e propósito na vida ($r=0,17$ a $0,22$), ao passo que a razão colesterol total/HDL se correlacionou na direção posta com a dimensão crescimento pessoal ($r=-0,16$). Por fim, as dimensões relações positivas com outros, domínio do ambiente e auto-aceitação se correlacionaram negativamente ($r=-0,19$ a $-0,21$) com níveis de hemoglobinas glicosiladas, marcador que indica resistência a insulina e risco de diabetes.

Por fim, três dimensões mostraram-se associadas a marcadores de qualidade do sono: o tempo total na cama, a duração do sono e o ingresso ao sono tipo *rapid eye movement* (REM) estão positivamente correlacionados à dimensão domínio do ambiente ($r=0,25$, $0,22$ e $-0,28$, respectivamente). As dimensões relações positivas com outros e propósito na vida estão negativamente correlacionadas à movimentação ao dormir ($r=-0,35$ e $-0,30$, respectivamente). Já a duração do sono REM está positivamente associada às dimensões relações positivas com outros e domínio do ambiente ($r=0,32$ e $0,19$, respectivamente).

A relação entre o sistema imune e o BEP também foi investigada por Hayney et al. (2006), a partir da mensuração da produção induzida de citocinas, através de vacinação, em 18 participantes (9 mulheres). A concentração sobrenadante de interferona- γ (IFN- γ) e interleucina-10 (IL-10) foram medidas em culturas celulares ($10^5/100\mu\text{L}$), após a estimulação de antígenos dos vírus influenza e da hepatite A, nos períodos de 14 e 28 dias. Uma medida composta do BEP (somatório dos escores das seis dimensões) mostrou se correlacionar positivamente com a concentração de IFN- γ antes da estimulação ($r=0,59$, $p=0,03$) e aproximou-se do nível de significância após 28 dias nas amostras que receberam antígenos da hepatite A ($r=0,55$, $p=0,07$). Essa mesma medida mostrou se correlacionar positivamente com a concentração de IL-10 antes da estimulação ($r=0,67$, $p=0,01$), após 28 dias da estimulação com antígenos de influenza ($r=0,57$, $p=0,04$) e aproximou-se do nível de significância após 28 dias da estimulação com antígenos do vírus da hepatite A ($r=0,54$, $p=0,08$). Friedman et al. (2005) também reportam a associação negativa ($r=-0,31$, $p<0,01$) entre a dimensão relações positivas com outros e a concentração de interleucina-6 no plasma, em uma amostra de 135 participantes, com idade entre 61 e 90 anos ($M=73,4$, $SD=6,89$).

Lindfors e Lundberg (2002) investigaram a associação do nível de cortisol salivar e BEP em 26 funcionários públicos suecos (14 homens) com idades entre 24 e 62 anos. A dimensão propósito na vida se correlacionou negativamente ($r=-0,44$, $p<0,05$) com a média de concentração de cortisol salivar (no período de dois dias), enquanto a dimensão auto-aceitação se correlacionou negativamente ($r=-0,46$, $p<0,05$) com a concentração de cortisol salivar no período da manhã. Ainda, a dimensão domínio do ambiente se correlacionou negativamente com ambos indicadores ($r=-0,56$, $p<0,01$ e $r=-0,64$, $p<0,001$, respectivamente).

Urry et al (2004) estudaram a relação entre os padrões de ativação do córtex frontal e pré-frontal e os níveis de BEP em 84 participantes (43 homens), destros, com idades entre 57 e 60 anos. Utilizando técnicas de eletroencefalografia (EEG), eles encontraram associação entre cinco dimensões do BEP (exceto autonomia) e padrões de assimetria cerebral (i.e. maior ativação do hemisfério esquerdo em relação ao direito), com correlações variando de $r=0,22$ a $0,39$ ($p<0,05$, unicaudal). Esse padrão de assimetria cerebral foi previamente associado a estilos disposicionais positivos (Tomarken, Davidson, Wheeler & Doss, 1992) e ao menor risco de desenvolver sintomas depressivos (Jackson, Burghy, Hanna, Larson, & Davidson, 2000).

Examinando o conjunto desses achados, emergem evidências que corroboram a hipótese de que o BEP se correlaciona com diversos marcadores neurobiológicos de saúde. Contudo, uma questão surge naturalmente: a associação entre essas variáveis é explicada pelos níveis de bem-estar propriamente, ou refletem simplesmente relações de direção oposta daquelas em relação a indicadores de doença mental? Um exemplo talvez torne mais claro essa proposição: a associação das dimensões crescimento pessoal e propósito na vida com os níveis de cortisol salivar no estudo de Ryff et al. (2004) pode dever-se a ausência de sintomas de doença mental (i.e. depressão, ansiedade, etc.) na amostra estudada. Esse tema evoca o debate, principalmente discutido por Keyes (2002, 2005, 2007), se as dimensões positivas e negativas da saúde mental formam um único continuum bipolar (i.e. a ausência de uma indica necessariamente a presença de outra) ou constituem dimensões independentes, porém correlacionadas (i.e. compartilham certa variabilidade, porém possuem padrões singulares de associação com outras variáveis). Esse autor defende a última hipótese, e uma quantidade razoável de evidências empíricas a corroboram atualmente (Keyes, 2005, 2007).

Ryff et al. (2006) testaram a hipótese de que dimensões positivas e negativas da saúde mental possuem diferentes correlatos biológicos, em uma amostra de 135 mulheres, com idades entre 61 e 91 anos ($M=74$, $SD=7,08$). As medidas da dimensão positiva incluíram a EBEP e duas escalas de afetos positivos, enquanto os indicadores da dimensão negativa foram escalas que avaliaram afetos negativos, sintomas depressivos, e traços de ansiedade e raiva.

Os marcadores neuroendócrinos incluíram medidas de cortisol urinário e salivar, os níveis de epinefrina e norepinefrina urinários, concentração de sulfato de dehidroepiandrosterona (DHEA-S) sérico, e o risco de doenças cardiovasculares foi avaliado a partir do peso, razão cintura/quadril, pressão sistólica de diastólica, HDL e colesterol total, e hemoglobinas glicosiladas. O principal achado deste estudo foi que os resultados de sete biomarcadores corroboram a hipótese de que as dimensões positivas e negativas da saúde mental possuem diferentes correlatos biológicos. Apenas os resultados de dois biomarcadores (peso e hemoglobina glicosilada) dão sustentação à hipótese do continuum bipolar.

Considerações finais

O BEP é um construto multidimensional que reflete características relativas ao funcionamento psicológico positivo ou ótimo. Ao ser baseado na teoria psicológica, reúne avanços conceituais e achados empíricos de décadas de pesquisas nas áreas do desenvolvimento humano, psicologia humanista-existencial e saúde mental. Em nível metateórico, o BEP representa a tradição eudaimônica do estudo do bem-estar, resgatando o sentido original do bem viver na doutrina aristotélica (Ryan & Deci, 2001). A operacionalização das dimensões do BEP permitiu o desenvolvimento de escalas psicométricas válidas e fidedignas para sua avaliação. Uma razoável quantidade de estudos demonstram evidências da validade dessas medidas, em suas diversas formas de apresentação (Ryff & Singer, 2008). Entretanto, as possibilidades de avaliação do BEP não se limitam a abordagem quantitativa, mas ainda incluem metodologias qualitativas, como a análise de narrativas (Bauer & McAdams, 2004a, 2004b; Bauer et al., 2005).

Foram examinados achados que sugerem a associação do BEP a diversos processos positivos relacionados à saúde, não apenas em nível comportamental e cognitivo, com também em nível neurofisiológico. Esses achados encorajam pesquisadores da área a adotarem uma perspectiva ecológica (i.e. biopsicossocial) em suas investigações. O BEP é um construto importante para diferentes áreas da psicologia (e.g. saúde, social, clínica, personalidade, desenvolvimento, avaliação psicológica) bem como para as ciências sociais e da saúde em geral. No Brasil, há a necessidade de estudos que incluam o BEP na avaliação de indicadores de bem-estar, qualidade de vida e saúde.

CAPÍTULO III

ADAPTAÇÃO DA ESCALA DE BEM-ESTAR PSICOLÓGICO (EBEP)

Wagner de Lara Machado; Denise Ruschel Bandeira

Resumo

O Bem-estar Psicológico (BEP) é um construto baseado na teoria psicológica sobre o funcionamento positivo ou ótimo. Este estudo teve como objetivo adaptar a Escala de Bem-estar Psicológico (BEP) para o português brasileiro. Os itens da versão original em inglês foram traduzidos e avaliados por juízes quanto a sua adequação. Posteriormente, foi analisado o grau de familiaridade dos itens em 27 participantes. Após os ajustes necessários, foi produzida uma versão experimental do instrumento adaptada ao português brasileiro para ser submetida a futuros testes empíricos.

Palavras-chave: Bem-estar Psicológico, Adaptação de escalas, Psicometria

Abstract

Psychological Well-being (PWB) is a psychological theory guided construct about the positive or optimal function. This study aimed to adapt the Psychological Well-being Scale (PWBS) for the Brazilian Portuguese. The items in the original English version were translated and evaluate by judges in terms of their suitability. Was subsequently tested the items familiarity degree in 27 participants. After necessary adjustments on the instrument, was produced an experimental version of instrument adapted to Brazilian Portuguese, to be submit to future empirical tests.

Key words: Psychological Well-being, Scale adaptation, Psychometrics

Introdução

No final da década de 80, Carol D. Ryff propôs o modelo de Bem-estar Psicológico (BEP, Ryff, 1989). Com o objetivo de definir a estrutura básica do BEP, Ryff (1989) realizou uma extensa revisão de literatura a respeito do funcionamento psicológico positivo ou ótimo. As principais áreas consultadas foram a Psicologia Humanista-Existencial, a Psicologia do Desenvolvimento Humano, e a Saúde Mental. Os pontos de convergência entre essas formulações teóricas constituíram as dimensões do BEP e são: possuir uma atitude positiva em relação a si mesmo e aceitar múltiplos aspectos de sua personalidade (auto-aceitação); possuir relacionamentos acolhedores, seguros, íntimos e satisfatórios com outras pessoas (relações positivas com outros); ser autodeterminado, independente, e avaliar experiências

personais segundo critérios próprios (autonomia); ter competência em manejar o ambiente para satisfazer necessidades e valores pessoais (domínio do ambiente); ter senso de direção, propósito e objetivos na vida (propósito na vida); sentir um contínuo desenvolvimento pessoal e estar aberto a novas experiências (crescimento pessoal) (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2008).

Desde o trabalho original de Ryff (1989) sobre o desenvolvimento e validação da Escala de Bem-estar Psicológico (EBEP), diversos outros estudos têm corroborado a validade e boa qualidade psicométrica do instrumento (Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2006, 2008). Existem distintas formas de apresentação da EBEP que variam no número de itens, contendo 120 (20 por dimensão), 84 (14 por dimensão), 54 (9 por dimensão), e 18 (3 por dimensão) (Ryff, 1989; Ryff & Essex, 1992; Ryff & Keyes, 1995).

No processo de adaptação de instrumentos se espera que a sua nova versão mantenha a qualidade do original, ao que diz respeito às dimensões de conteúdo, nível de dificuldade, fidedignidade e validade (Sandoval & Durán, 1998). Geisinger (1994) destacou que as mudanças de conteúdo e redação são tão importantes para uma melhor adaptação cultural quanto à tradução lingüística.

São propostos métodos sistemáticos e de uso geral nos processos de adaptação e tradução de instrumentos na literatura, e que resumidamente, compreendem as seguintes etapas: 1) tradução; 2) tradução sintetizada; 3) tradução reversa; 4) revisão por especialistas; 5) estudo piloto; e por fim 6) teste de campo e análise das propriedades psicométricas do novo instrumento (Beaton, Bombardier, Guillemin, & Ferraz, 2000; Geisinger, 1994; Sandoval & Durán, 1998). Apesar de a tradução reversa ser um método freqüentemente empregado no processo de adaptação de instrumentos, Sandoval e Durán (1998) alertam que a ênfase no retorno à língua original do instrumento pode conduzir a uma tradução atravessada e desfavorável, comprometendo a adaptação cultural do instrumento.

O objetivo deste estudo foi adaptar a Escala de Bem-estar Psicológico, na versão de 84 itens (Ryff & Essex, 1992) para o português brasileiro.

Método

Para satisfazer em grande parte as orientações gerais para adaptação de instrumentos (Beaton et al., 2000; Geisinger, 1994; Sandoval & Durán, 1998), foi delineada uma estratégia pelos pesquisadores que compreendeu as seguintes etapas: 1) tradução da versão original em inglês da Escala de Bem-estar Psicológico (Ryff & Essex, 1992); 2) produção de uma tradução sintetizada, somando-se a anterior uma tradução realizada pelos pesquisadores; 3) avaliação da adequação dos itens por juízes; 4) reformulação dos itens após a avaliação dos

juízes; 5) avaliação da familiaridade com os itens (Pasquali, 1999); 6) reformulação dos itens e produção da versão experimental da Escala de Bem-estar Psicológico.

Participantes e procedimentos

Na primeira etapa, a tradução foi realizada por uma estudante de doutorado em psicologia, bilíngüe e com experiência em psicometria. A produção da tradução sintetizada (segunda etapa) foi realizada pelos autores deste estudo. Os juízes da terceira etapa foram três estudantes de pós-graduação em psicologia, nível mestrado, com familiaridade em língua inglesa e psicometria. Após a realização da reformulação dos itens (etapa 4), o instrumento foi submetido a 27 alunos de graduação e pós-graduação que avaliaram, em sala de aula, o grau de familiaridade com os itens (etapa 5). Destes 19 (70,4%) eram mulheres e 8 (29,6%) homens, sendo 9 (33,3%) com nível médio completo, 10 (37,0%) com nível superior completo, 2 (7,4%) especialistas, 5 (18,5%) mestres e 1 (3,7%) com nível de doutorado. A idade média do grupo foi de 30,89 anos, com desvio padrão de 7,89, e amplitude de 19 a 48 anos. Todos os participantes assinaram ao termo de consentimento livre e esclarecido (Anexo A).

Resultados

Na avaliação dos três juízes da “etapa 3” 57 (67,8%) itens da versão sintetizada necessitaram ajustes em algum nível, gramatical ou semântico. Em relação à avaliação da familiaridade dos itens, o escore médio atribuído pelos participantes foi de 5,84 ($SD=1,02$). Assim, foi decidido o ponto de corte no escore “6” (escala *Likert* de 7 pontos) para reformulação dos itens nessa etapa, ocasionando a alteração de 15 (17,8%) itens. A Tabela 2 apresenta a versão original, a tradução sintetizada, e a versão experimental final da Escala de Bem-estar Psicológico.

Conclusão

A partir de uma abordagem que envolveu diferentes níveis de análise da adequação dos itens (tradução sintetizada, análise de juízes e avaliação da familiaridade) foi realizada a adaptação da Escala de Bem-estar Psicológico. O grande número de itens que sofreram modificações ao longo das etapas do estudo reforça a posição de que somente a tradução não é suficiente para a adaptação de instrumentos. A média elevada na avaliação da familiaridade dos itens, após as reformulações sugeridas pelos juízes, demonstram que alterações no estilo de redação e do conteúdo dos itens são indispensáveis nesse processo (Beaton et. al., 2000; Geisinger, 1994; Sandoval & Durán, 1998). Acredita-se que a versão adaptada da Escala de

Bem-estar Psicológico de Ryff e Essex (1992) para o português brasileiro para ser submetida a futuros testes empíricos.

Tabela 2.

Itens originais, tradução sintetizada e versão experimental da Escala de Bem-estar Psicológico

	Original*	Tradução – Sintetizada**	Versão experimental final
1	Most people see me as loving and affectionate.	A maioria das pessoas me vê como amável e afetuoso.	A maioria das pessoas me vê como amável e afetuoso.
2	Sometimes I change the way I act or think to be more like those around me.	Às vezes eu mudo minha maneira de agir ou pensar para parecer mais com as pessoas à minha volta.	Às vezes eu mudo minha maneira de agir ou pensar para parecer mais com as pessoas à minha volta.
3	In general, I feel I am in charge of the situation in which I live.	De forma geral, sinto que estou no comando das situações da minha vida. ^{ab}	Sinto que tenho controle sobre as situações do meu dia-a-dia.
4	I am not interested in activities that will expand my horizons.	Não tenho interesse em atividades que ampliem meus horizontes. ^{ab}	Eu não tenho interesse em atividades nas quais possa conhecer coisas novas.
5	I feel good when I think of what I've done in the past and what I hope to do in the future.	Sinto-me bem quando penso no que eu fiz no passado e o que eu espero fazer no futuro.	Sinto-me bem quando penso no que eu fiz no passado e o que eu espero fazer no futuro.
6	When I look at the story of my life, I am pleased with how things have turned out.	Quando olho para a história da minha vida, fico satisfeito com a maneira que as coisas aconteceram. ^a	Quando olho para a história da minha vida, fico satisfeito com a maneira como as coisas aconteceram.
7	Maintaining close relationships has been difficult and frustrating for me.	Manter relações próximas tem sido difícil e frustrante para mim. ^a	Manter relações íntimas com outras pessoas tem sido difícil e frustrante para mim.
8	I am not afraid to voice my opinions, even when they are in opposition to the opinions of most people.	Não tenho medo de expressar minhas opiniões, mesmo que elas sejam contrárias às opiniões da maioria das pessoas. ^a	Não tenho medo de expressar minhas opiniões, mesmo quando elas são contrárias às opiniões da maioria das pessoas.
9	The demands of everyday life often get me down.	As exigências do di a-a-dia normalmente me deixam desanimado. ^a	As exigências do di a-a-dia geralmente me deixam desanimado.

Itens originais, tradução sintetizada e versão experimental da Escala de Bem-estar Psicológico (continuação)

10	In general, I feel that I continue to learn more about myself as time goes by.	De forma geral, sinto que eu continuo aprendendo mais sobre mim mesmo à medida que o tempo passa. ^a	De forma geral, sinto que eu continuo aprendendo mais a meu respeito com o passar do tempo.
11	I live life one day at a time and don't really think about the future.	Vivo um dia de cada vez e não penso muito no futuro. ^a	Eu vivo um dia de cada vez e não penso muito no futuro.
12	In general, I feel confident and positive about myself.	De forma geral, sinto-me confiante e positivo sobre mim mesmo.	De forma geral, sinto-me confiante e positivo sobre mim mesmo.
13	I often feel lonely because I have few close friends with whom to share my concerns.	Freqüentemente sinto-me solitário porque tenho poucos amigos íntimos com quem eu possa compartilhar minhas preocupações. ^a	Freqüentemente, sinto-me solitário porque tenho poucos amigos íntimos com quem eu posso compartilhar minhas preocupações.
14	My decisions are not usually influenced by what everyone else is doing.	Minhas decisões normalmente não são influenciadas pelo o que os outros estão fazendo. ^a	Minhas decisões geralmente não são influenciadas pelo que os outros estão fazendo.
15	I do not fit very well with the people and the community around me.	Não me adapto muito bem com as pessoas e a comunidade à minha volta. ^{ab}	Eu não me integro muito bem às pessoas e à comunidade à minha volta.
16	I am the kind of person who likes to give new things a try.	Sou o tipo de pessoa que gosta de experimentar coisas novas.	Sou o tipo de pessoa que gosta de experimentar coisas novas .
17	I tend to focus on the present, because the future nearly always brings me problems.	Tendo a focar no presente, porque o futuro quase sempre me traz problemas. ^{ab}	Costumo me deter no presente, porque pensar no futuro quase sempre me traz problemas.
18	I feel like many of the people I know have gotten more out of life than I have.	Sinto como se muitas das pessoas que eu conheço tenham conseguido mais da vida do que eu. ^{ab}	Eu percebo que muitas pessoas tiveram mais sucesso na vida do que eu.
19	I enjoy personal and mutual conversations with family members or friends.	Gosto de conversas pessoais e corriqueiras com membros da família e amigos. ^a	Eu gosto de conversas pessoais e corriqueiras com familiares e amigos.
20	I tend to worry about what other people think of me.	Tendo a me preocupar com o que os outros pensam sobre mim. ^a	Muitas vezes me preocupo com o que os outros pensam sobre mim.

Itens originais, tradução sintetizada e versão experimental da E scala de Bem-estar Psicológico (continuação)

21	I am quite good at managing the many responsibilities of my daily life.	Sou razoavelmente bom em gerenciar as diversas responsabilidades da minha vida diária. ^a	Eu sou muito bom em gerenciar as diversas responsabilidades da minha vida diária.
22	I don't want to try new ways of doing things - my life is fine the way it is.	Não quero experimentar formas novas de fazer as coisas – minha vida está bem do jeito que está. ^a	Não quero experimentar novas formas de fazer as coisas – minha vida está bem do jeito que está.
23	I have a sense of direction and purpose in life.	Tenho um senso de direção e propósito na vida. ^{ab}	Acredito possuir objetivos e propósitos na minha vida.
24	Given the opportunity, there are many things about myself that I would change.	Dada a oportunidade, há muitas coisas em mim que eu mudaria. ^a	Se eu pudesse, mudaria muitas coisas em mim.
25	It is important to me to be a good listener when close friends talk to me about their problems.	É importante para mim ser um bom ouvinte quando amigos íntimos falam para mim sobre seus problemas. ^a	É importante para mim escutar meu amigos quando eles falam sobre seus problemas.
26	Being happy with myself is more important to me than having others approve of me.	Estar feliz comigo mesmo é mais importante para mim do que a aprovação dos outros.	Estar feliz comigo mesmo é mais importante para mim do que a aprovação dos outros.
27	I often feel overwhelmed by my responsibilities.	Frequentemente fico sobrecarregado com minhas responsabilidades. ^a	Geralmente sinto-me sobrecarregado por minhas responsabilidades.
28	I think it is important to have new experiences that challenge how you think about yourself and the world.	Acredito que é importante ter experiências novas que desafiem o que você pensa sobre você mesmo e sobre o mundo. ^a	Eu acredito que é importante ter experiências novas que desafiem o que você pensa sobre você mesmo e sobre o mundo.
29	My daily activities often seem trivial and unimportant to me.	Minhas atividades diárias frequentemente parecem triviais e pouco importantes para mim. ^{ab}	Na maioria das vezes, acho minhas atividades desinteressantes e banais.
30	I like most aspects of my personality.	Gosto da maioria dos aspectos da minha personalidade.	Gosto de ser do jeito que sou
31	I don't have many people who want to listen when I need to talk.	Não tenho muitas pessoas que queiram me ouvir quando eu preciso falar. ^a	Eu não tenho muitas pessoas que queiram me ouvir quando eu preciso falar.

Itens originais, tradução sintetizada e versão experimental da E scala de Bem-estar Psicológico (continuação)

32	I tend to be influenced by people with strong opinions.	Tendo a ser influenciado pelas pessoas com opiniões fortes. ^a	Eu tenho a tendência a ser influenciado por pessoas com opiniões fortes.
33	If I were unhappy with my living situation, I would take effective steps to change it.	Se eu estivesse infeliz com minha situação de vida, tomaria atitudes efetivas para mudá-la. ^a	Se eu estivesse infeliz com minha situação de vida, tomaria atitudes concretas para mudá-la.
34	When I think about it, I haven't really improved much as a person over the years.	Ao pensar sobre mim, percebo que não me desenvolvi muito como pessoa ao longo dos anos. ^a	Ao pensar sobre mim, percebo que não melhorei muito como pessoa ao longo dos anos.
35	I don't have a good sense of what it is I'm trying to accomplish in life.	Não tenho um bom senso sobre o que eu estou tentando alcançar na vida. ^a	Eu não tenho clareza sobre o que eu estou tentando alcançar na vida.
36	I made some mistakes in the past, but I feel that all in all everything has worked out for the best.	Cometi alguns erros no passado, mas sinto que no geral, as coisas se resolveram da melhor maneira. ^a	Eu cometi alguns erros no passado, mas sinto que, no geral, as coisas se resolveram da melhor maneira.
37	I feel like I get a lot out of my friendships.	Eu sinto que eu ganho muito com as minhas amizades. ^a	Eu sinto que ganho muito com as minhas amizades.
38	People rarely talk to me into doing things I don't want to do.	As pessoas raramente me convencem a fazer coisas que eu não queira. ^a	As pessoas dificilmente me convencem a fazer coisas que eu não queira.
39	I generally do a good job of taking care of my personal finances and affairs.	Normalmente gerencio bem minhas finanças pessoais e relacionamentos amorosos. ^a	Eu normalmente gerencio bem minhas finanças e negócios.
40	In my view, people of every age are able to continue growing and developing.	Em minha opinião, pessoas de todas as idades são capazes de continuar crescendo e se desenvolvendo.	Em minha opinião, pessoas de todas as idades são capazes de continuar crescendo e se desenvolvendo.
41	I used to set goals for myself, but that now seems like a waste of time.	Eu costumava estipular metas para mim mesmo, mas agora isso parece uma perda de tempo. ^a	Eu costumava estabelecer metas para mim mesmo, mas agora isso parece uma perda de tempo.
42	In many ways, I feel disappointed about my achievements in life.	De diversas formas eu me sinto frustrado sobre minhas conquistas na vida. ^{ab}	De um modo geral, me sinto decepcionado com o que alcancei na vida.

Itens originais, tradução sintetizada e versão experimental da E scala de Bem-estar Psicológico (continuação)

43	It seems to me that most other people have more friends than I do.	Parece-me que a maioria das pessoas tem mais amigos do que eu.	Parece-me que a maioria das pessoas tem mais amigos do que eu.
44	It is more important to me to “fit in” with others than to stand alone on my principles.	É mais importante para mim “adequar-me” aos outros do que permanecer sozinho em meus princípios. ^{ab}	Acho mais importante pensar como os outros do que ficar sozinho em meus princípios.
45	I find it stressful that I can’t keep up with all of the things I have to do each day.	Acho muito estressante não conseguir resolver todas as coisas que preciso fazer diariamente. ^{ab}	Acho muito estressante não conseguir levar adiante tudo que preciso fazer no dia-a-dia.
46	With time, I have gained a lot of insight about life that has made me a stronger, more capable person.	Com o passar do tempo, eu aprendi com a vida muitas coisas, o que me tornou uma pessoa mais forte e capaz. ^a	Eu aprendi com a vida muitas coisas ao longo do tempo, o que me tornou uma pessoa forte e capaz.
47	I enjoy making plans for the future and working to make them a reality.	Eu gosto de fazer planos para o futuro e trabalhar para torná-los realidade.	Eu gosto de fazer planos para o futuro e trabalhar para torná-los realidade.
48	For the most part, I am proud of who I am and the life I lead.	Em geral, tenho orgulho de quem sou e da vida que levo.	Em geral, tenho orgulho de quem sou e da vida que levo.
49	People would describe me as a giving person, willing to share my time with others.	As pessoas me descreveriam como uma pessoa solícita, disposta a compartilhar meu tempo com os outros. ^a	As pessoas me descreveriam como alguém disposta a compartilhar meu tempo com os outros.
50	I have confidence in my opinions, even if they are contrary to the general consensus.	Eu tenho confiança nas minhas opiniões, ainda que elas sejam contrárias ao consenso geral.	Eu tenho confiança nas minhas opiniões, ainda que elas sejam contrárias ao consenso geral.
51	I am good at juggling my time so that I can fit everything in that needs to be done.	Eu sou bom em administrar meu tempo de forma que eu consigo fazer tudo que precisa ser feito. ^a	Consigo administrar bem meu tempo, desta maneira consigo fazer tudo o que deve ser feito.
52	I have a sense that I have developed a lot as a person over time.	Eu acredito que eu cresci muito como pessoa ao longo do tempo. ^a	Eu acredito que cresci muito como pessoa ao longo do tempo.
53	I am an active person in carrying out the plans I set for myself.	Sou uma pessoa ativa no que diz respeito a executar os planos que estipulei para mim mesmo. ^a	Sou uma pessoa ativa para executar os planos que estipulei pra mim mesmo.

Itens originais, tradução sintetizada e versão experimental da E scala de Bem-estar Psicológico (continuação)

54	I envy many people for the lives they lead.	Inveja muitas pessoas pelo tipo de vida que elas levam.	Inveja muitas pessoas pelo tipo de vida que elas levam.
55	I have not experienced many warm and trusting relationships with others.	Não experienciei muitas relações calorosas e confiáveis com outras pessoas. ^a	Eu não tenho vivido muitas relações afetuosas e confiáveis com outras pessoas.
56	It's difficult for me to voice my own opinions on controversial matters.	È difícil para mim opinar sobre assuntos polêmicos.	È difícil para mim opinar sobre assuntos polêmicos.
57	My daily life is busy, but I derive a sense of satisfaction from keeping up with everything.	Minha vida diária é at arefada, mas me sinto satisfeito em manter tudo em dia.	Minha vida diária é at arefada, mas me sinto satisfeito em manter tudo em dia.
58	I do not enjoy being in new situations that require me to change my old familiar ways of doing things.	Eu não gosto de estar diante de situações novas que exijam que eu troque meus hábitos de fazer as coisas. ^a	Eu não gosto de situações novas que exigem que eu troque meus velhos hábitos de fazer as coisas.
59	Some people wander aimlessly through life, but I am not one of them.	Algumas pessoas vagam sem propósito na vida, mas eu não sou uma delas.	Algumas pessoas vagam sem propósito na vida, mas eu não sou uma delas.
60	My attitude about myself is probably not as positive as most people feel about themselves.	Minha atitude sobre mim mesmo não é provavelmente tão positiva quanto à da maioria das pessoas sobre si mesmas. ^a	Minha atitude sobre mim mesmo provavelmente não é tão positiva quanto à da maioria das pessoas sobre si mesmas.
61	I often feel as if I'm on the outside looking in when it comes to friendships.	Em relação às amizades, eu frequentemente sinto como se fosse um "peixe fora d'água". ^a	Em relação às amizades, eu geralmente me sinto deslocado.
62	I often change my mind about decisions if my friends or family disagree.	Eu frequentemente mudo de opinião se meus amigos ou familiares discordam das minhas decisões. ^a	Muitas vezes, eu mudo de opinião se meus amigos ou familiares discordam das minhas decisões.
63	I get frustrated when trying to plan my daily activities because I never accomplish the things I set out to do.	Fico frustrado quando tento planejar minhas atividades diárias porque eu nunca consigo fazer as coisas que planejo. ^a	Eu fico frustrado quando tento planejar minhas atividades diárias porque eu nunca consigo fazer as coisas que planejo.
64	For me, life has been a continuous process of learning, changing, and growth.	Para mim, a vida é um contínuo processo de aprendizado, mudanças e crescimento.	Para mim, a vida é um contínuo processo de aprendizado, mudança e crescimento.

Itens originais, tradução sintetizada e versão experimental da E scala de Bem-estar Psicológico (continuação)

65	I sometimes feel as if I've done all there is to do in life.	Às vezes sinto que já fiz tudo o que tinha para fazer na vida.	Às vezes sinto que já fiz tudo o que tinha para fazer na vida.
66	Many days I wake up feeling discouraged about how I have lived my life.	Muitos dias eu acordo me sentindo desanimado sobre como eu tenho vivido a vida. ^{ab}	Muitas vezes eu acordo desanimado com o jeito que tenho levado minha vida.
67	I know that I can trust my friends, and they know they can trust me.	Eu sei que posso confiar em meus amigos, e eles sabem que podem confiar em mim.	Eu sei que posso confiar em meus amigos, e eles sabem que podem confiar em mim.
68	I am not the kind of person who gives in to social pressures to think or act in certain ways.	Eu não sou o tipo de pessoa que cede a pressões sociais para pensar ou agir de determinadas formas.	Eu não sou o tipo de pessoa que cede a pressões sociais para pensar ou agir de determinadas formas.
69	My efforts to find the kinds of activities and relationships that I need have been quite successful.	Meus esforços para encontrar tipos de atividades e relacionamentos que eu preciso têm sido bem-sucedidos. ^{ab}	Tenho tido sucesso na busca de atividades e relacionamentos que necessito.
70	I enjoy seeing how my views have changed and matured over the years.	Eu gosto de ver como minhas opiniões mudaram e amadureceram ao longo dos anos.	Eu gosto de ver como minhas opiniões mudaram e amadureceram ao longo dos anos.
71	My aims in life have been more a source of satisfaction than frustration to me.	Meus objetivos na vida têm sido mais uma fonte de satisfação do que de frustração para mim.	Meus objetivos na vida têm sido mais uma fonte de satisfação do que de frustração para mim.
72	The past had its ups and downs, but in general, I wouldn't want to change it.	Meu passado teve altos e baixos, mas de modo geral eu não gostaria de mudá-lo.	Meu passado teve altos e baixos, mas de modo geral eu não gostaria de mudá-lo.
73	I find it difficult to really open up when I talk with others.	Eu acho difícil me abrir quando eu falo com os outros.	Eu acho difícil me abrir quando eu falo com os outros.
74	I am concerned about how other people evaluate the choices I have made in my life.	Eu me preocupo em como os outros avaliam as escolhas que eu faço na minha vida. ^a	Eu me preocupo com as avaliações dos outros sobre as escolhas que eu faço na minha vida.
75	I have difficulty arranging my life in a way that is satisfying to me.	Tenho dificuldade de organizar minha vida de uma forma satisfatória para mim. ^a	Eu tenho dificuldades para organizar minha vida de uma forma satisfatória para mim.
76	I gave up trying to make big improvements or changes in my life a long time ago.	Eu desisti de fazer grandes mudanças ou melhoras na minha vida há muito tempo atrás.	Eu desisti de fazer grandes mudanças ou melhoras na minha vida há muito tempo atrás.

Itens originais, tradução sintetizada e versão experimental da E scala de Bem-estar Psicológico (continuação)

77	I find it satisfying to think about what I have accomplished in life.	Eu me satisfaço quando penso no que eu já realizei na vida. ^a	Eu fico satisfeito quando penso no que eu já realizei na vida.
78	When I compare myself to friends and acquaintances, it makes me feel good about who I am.	Quando eu me comparo a amigos e conhecidos, sinto-me bem em relação a quem eu sou.	Quando eu me comparo a amigos e conhecidos, sinto-me bem em relação a quem eu sou.
79	My friends and I sympathize with each other's problems.	Meus amigos e eu somos solidários aos problemas uns dos outros. ^a	Meus amigos e eu somos solidários aos problemas uns dos outros.
80	I judge myself by what I think is important, not by the values of what others think is important.	Eu julgo a mim mesmo pelo que eu penso que é importante, não pelos valores que os outros julgam importantes. ^a	Eu julgo a mim mesmo pelo que eu penso que é importante, não pelos valores que os outros consideram importantes.
81	I have been able to build a home and a lifestyle for myself that is much to my liking.	Sou capaz de construir um lar e um estilo de vida para mim mesmo que correspondem ao que eu quero. ^a	Tenho sido capaz de construir um lar e um estilo de vida para mim mesmo que correspondem ao que eu quero.
82	There is truth to the saying that you can't teach an old dog new tricks.	Acredito no ditado que diz: "não se pode ensinar truques novos a um cachorro velho". ^{ab}	Acredito que pessoas mais velhas não queiram aprender coisas novas.
83	In the final analysis, I'm not so sure that my life adds up to much.	Em última análise, não tenho certeza que minha vida tenha tido finalidade. ^{ab}	Não estou certo que minha vida tenha algum sentido.
84	Everyone has their weaknesses, but I seem to have more than my share.	Todos têm suas fraquezas, mas eu pareço ter mais do que os outros. ^b	Todos têm suas limitações, mas eu pareço ter mais do que os outros.

Nota. ^a item reformulado pela avaliação dos juízes, ^b item reformulado pelo grau de familiaridade. * Conforme Ryff e Essex (1992). ** Por questão de economia, foi apresentada somente a tradução sintetizada dos itens originais, sendo omitidas as reformulações após a análise dos juízes.

CAPÍTULO IV

ESTUDO DE VALIDAÇÃO DA ESCALA DE BEM-ESTAR PSICOLÓGICO (EBEP)
A PARTIR DE SUA RELAÇÃO COM SATISFAÇÃO DE VIDA, AFETOS POSITIVOS,
AFETOS NEGATIVOS, BALANÇO ENTRE AFETOS E DEPRESSÃO.

Wagner de Lara Machado; Denise Ruschel Bandeira

Resumo

O Bem-estar Psicológico (BEP) é um construto baseado na teoria psicológica a respeito do funcionamento positivo ou ótimo, e é composto por seis dimensões: relações positivas com outros, autonomia, domínio do ambiente, crescimento pessoal, propósito na vida e auto-aceitação. O objetivo deste estudo foi de validar a Escala de Bem-estar Psicológico (EBEP) a partir de sua relação com indicadores prévios de bem-estar em nível psicológico. Para tanto, 313 estudantes de graduação, de ambos os sexos, responderam a EBEP e medidas de satisfação de vida, afetos positivos, afetos negativos, balanço entre afetos e depressão. Análises correlacionais corroboram a validade da EBEP, sendo observados padrões de direção e magnitudes semelhantes a estudos prévios. As seis sub-escalas apresentaram níveis de consistência interna aceitáveis. Uma medida do somatório das seis sub-escalas mostrou se correlacionar com os mesmos indicadores, e apresentou uma alta consistência interna. É possível que essa medida seja um bom indicador global do nível de BEP.

Palavras-chave: Bem-estar Psicológico, Bem-estar Subjetivo, Validação

Abstract

Psychological Well-being (PWB) is a construct based on psychological theory about the positive or optimal functioning, and is composed of six dimensions: positive relations with others, autonomy, environmental mastery, personal growth, purpose in life and self-acceptance. The aim of this study was to validate the Psychological Well-being Scale (PWBS), from his relationship with previous well-being indicators in psychological level. To this end, 313 undergraduate students of both sexes responded to PWBS and measures of life satisfaction, positive affect, negative affect, affect balance and depression. Correlational analysis supports the validity of PWBS, observed patterns of direction and magnitudes similar to previous studies. The six sub-scales showed acceptable levels of internal consistency. A measure formed by the sum of the six sub-scales appeared to correlate with the same indicators, and also showed a high internal consistency. It is possible that this measure is a good global indicator of the PWB level.

Key words: Psychological Well-Being, Subjective well-being, Validation

Introdução

A questão sobre o que constitui a essência do bem-estar em nível psicológico levou Carol Ryff a desenvolver o modelo de Bem-estar Psicológico (BEP, Ryff, 1989). Em oposição ao clima ateuórico dos estudos prévios em relação ao bem-estar, o BEP é um construto que emerge da teoria psicológica a respeito do funcionamento positivo ou ótimo (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995). A partir das teorias humanista-existenciais, do desenvolvimento humano e da saúde mental foram definidas as seis dimensões do construto: relações positivas com outros, autonomia, domínio do ambiente, crescimento pessoal, propósito na vida e auto-aceitação (Ryff, 1989; Ryff & Singer, 2008). Posteriormente, essas dimensões foram operacionalizadas e escalas psicométricas foram desenvolvidas para uma avaliação objetiva do BEP (Ryff, 1989).

Atualmente, o BEP representa a tradição eudaimônica do estudo do bem-estar (Deci & Ryan, 2008; Ryan & Deci, 2001; Ryff & Singer, 2008). Segundo essa concepção, o bem-estar resulta do desenvolvimento e crescimento pessoal, da auto-realização, em consonância à experiência de sentido e propósito na vida (Ryan & Deci, 2001; Ryff & Singer, 2008; Waterman, 1993).

Definições operacionais das dimensões do BEP e desenvolvimento de escalas psicométricas

A partir das teorias do desenvolvimento humano, psicologia humanista-existencial e sobre a saúde mental, foi realizada uma extensa revisão da literatura a respeito do funcionamento psicológico positivo ou ótimo (Ryff, 1989). Os pontos de convergência entre essas diferentes perspectivas teóricas serviram de alicerce para as dimensões do construto: relações positivas com outros, autonomia, domínio do ambiente, crescimento pessoal, propósito na vida e auto-aceitação (Ryff, 1989; Ryff & Singer, 2008). Cada dimensão foi operacionalizada em termos de escores positivos e negativos, conforme a Tabela 3.

Tabela 3

Definições Operacionais das Dimensões do BEP em Escores Positivos e Negativos

Auto-aceitação

Altos escores: Possuir uma atitude positiva em relação a si mesmo; conhecer e aceitar múltiplos aspectos de si mesmo, incluindo boas e más qualidades; sentir-se bem em relação ao passado

Baixos escores: Sentir-se insatisfeito com si mesmo; sentir-se desapontado com seu passado; aborrecer-se com certas características pessoais, querer ser diferente do que é

Definições Operacionais das Dimensões do BEP em Escores Positivos e Negativos

(continuação)

Relações Positivas com Outros

Altos escores: Ter relacionamentos acolhedores, satisfatórios e seguros com outras pessoas; ser preocupado com o bem-estar de outras pessoas; ser capaz de desenvolver empatia, afeição e intimidade; entender como é o relacionamento entre as pessoas

Baixos escores: Ter relacionamentos pouco íntimos e seguros; achar difícil ser acolhedor, aberto e interessado em relação aos outros; ser isolado e frustrado em relação aos relacionamentos interpessoais; ser pouco disposto a ajudar os outros

Autonomia

Altos escores: Ser autodeterminado e independente; capaz de resistir a pressões sociais para pensar e agir em determinadas direções; auto-regular o comportamento; avaliar a si próprio e suas experiências segundo critérios pessoais

Baixos escores: Ser preocupado com expectativas alheias; basear-se no julgamento alheio para tomar decisões importantes; ceder a pressões sociais em direção a determinados pensamentos e ações

Domínio do Ambiente

Altos escores: Ter senso de domínio e competência em manejar o ambiente; controlar configurações complexas de atividades externas; fazer uso efetivo das oportunidades; ser capaz de escolher e criar contextos próprios para satisfazer necessidades e valores pessoais

Baixos escores: Ter dificuldade em manejar atividades cotidianas; sentir-se incapaz de modificar e otimizar seu ambiente; estar alheio as oportunidades; ter pouco senso de agência

Propósito na Vida

Altos escores: Ter objetivos e um senso de direção na vida; sentir que há um sentido em sua vida presente e passada; manter crenças em propósitos na vida; ter propósitos e objetivos pelos quais viver

Baixos escores: Não ver sentido em seu viver; ter poucos propósitos e objetivos de vida; não possuir um senso de direção na vida; não ver sentido na vida passada; não manter crenças sobre o sentido da vida

Crescimento Pessoal

Altos escores: Sentir um contínuo desenvolvimento pessoal; perceber a si mesmo em crescimento e expansão; ser aberto a novas experiências; perceber-se realizando seus potenciais; perceber melhoras em si mesmo e no comportamento ao longo do tempo; estar em mudança rumo a um maior autoconhecimento e eficácia

Baixos escores: Perceber-se estagnado, não perceber melhoras e desenvolvimento ao longo do tempo; sentir-se entediado e desinteressado em sua vida; sentir-se incapaz de desenvolver novas atitudes e comportamentos

Nota. Segundo Ryff (1989), Ryff e Keyes (1995) e Ryff e Singer (2008).

O processo de construção de um instrumento para avaliar o BEP teve início com a produção de 80 itens para cada dimensão a partir dessas definições. Três juízes previamente treinados formularam os itens, segundo os seguintes critérios: a) os itens deveriam refletir as definições teóricas subjacentes ao construto; b) metade dos itens teriam de ser escritos de forma negativa; c) os itens seriam escritos na forma de auto-descrições; e por fim, d) os itens poderiam ser aplicáveis a adultos de ambos os sexos e de qualquer faixa etária. Posteriormente, os itens foram submetidos a uma nova avaliação, sendo descartados aqueles julgados como não adequados segundo os critérios de: ambigüidade e/ou redundância, falta de

correspondência com a definição da dimensão a que pertenciam, pouca discriminação em relação a itens de outras dimensões, inabilidade em produzir variabilidade nas respostas, e quando o item não cobria sequer algum aspecto da definição de sua dimensão. Após essa avaliação, 32 itens foram retidos por dimensão, divididos igualmente em positivos e negativos. A escala de resposta escolhida foi do tipo *Likert* de seis pontos, variando de “discordo totalmente” a “concordo totalmente”. Estes itens foram aplicados a uma amostra de 312 adultos jovens, de meia idade e idosos. A partir da matriz de correlações entre os itens, foram descartados aqueles que apresentassem baixa correlação com sua dimensão original, e que eventualmente se correlacionassem com outras dimensões. Ao final do estudo foram mantidos 20 itens por dimensão, sendo a metade negativos. As medidas de consistência interna *Alpha* de Cronbach variaram de 0,86 a 0,93. O coeficiente de estabilidade temporal (teste-reteste) em uma sub-amostra de 117 participantes, no período de seis semanas, variou entre 0,81 e 0,88 (Ryff, 1989).

Posteriormente, versões alternativas e mais breves da *Psychological Well-being Scale* (Escala de Bem-estar Psicológico, EBEP) foram desenvolvidas, mantendo a proporção de itens por dimensão, e de itens positivos e negativos. A versão de 84 itens (Ryff & Essex, 1992), vem sendo a mais amplamente utilizada em estudos do grupo de Ryff e colaboradores, mantendo um bom nível de desempenho psicométrico. Outra versão, de 18 itens, foi construída para grandes levantamentos, por questão de brevidade e economia. Essa versão, contudo, apresenta medidas de consistência interna baixas, variando de 0,33 a 0,56, o que se deve ao reduzido número de itens por dimensão (Ryff & Keyes, 1995). Por fim uma versão de 54 itens vem sendo utilizada no *Wisconsin Longitudinal Study* pela equipe de Ryff, van Dierendonk (2005) reporta medidas de fidedignidade das sub-escalas variando de 0,61 a 0,83.

Evidências de validade da EBEP

Desde a publicação de Ryff (1989) vários estudos examinaram a estrutura fatorial do modelo multidimensional do BEP. Utilizando técnicas de análise fatorial confirmatória, alguns estudos corroboram o modelo teórico de seis dimensões (Cheng & Chan, 2005; Clarke, Marshall, Ryff, & Wheaton, 2001; van Dierendonck, Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, & Moreno-Jiménez, 2007), enquanto outros apontam a existência de um fator de segunda ordem que inclui as seis dimensões do BEP (Lindfors, Berntsson, & Lundberg, 2006; van Dierendonck, 2005; Ryff & Keyes, 1995). Em relação a esta última hipótese, cabe ressaltar que a existência de um fator de segunda ordem não significa o mesmo que uma estrutura unidimensional, mas que as seis dimensões independentes medem em conjunto o BEP. Entretanto, a interpretação do modelo hierárquico apresenta algumas dificuldades, tendo em

vista que diferentes dimensões do BEP apresentam cursos distintos em relação a critérios externos, como por exemplo, diferentes grupos etários (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995).

De acordo com o objetivo deste estudo, serão enfatizadas as evidências de validade do BEP através de sua relação com indicadores prévios de bem-estar. No estudo de Ryff (1989), por exemplo, as seis dimensões do BEP se correlacionaram na direção esperada com indicadores de auto-estima, moral e lócus de controle. Entretanto, serão examinadas as relações do BEP com as variáveis que compõe esse estudo: satisfação de vida, afetos positivos e negativos, o balanço entre afetos e depressão. A Tabela 4 apresenta as correlações entre as seis dimensões do BEP e esses indicadores em vários estudos. As seis dimensões do BEP se correlacionam com esses indicadores, variando em termos de magnitude, de muito pequena a elevada.

Tabela 4

Correlações entre as dimensões do BEP e indicadores de satisfação de vida, balanço entre afetos, afetos positivos, afetos negativos e depressão em estudos prévios

Estudo	Indicadores	Dimensões do BEP					
		AA	RP	PV	CP	AU	DA
Ryff (1989) ^a	Balanço entre afetos	0,55	0,30	0,42	0,25	0,36	0,62
	Afeto negativo	-0,41	-0,19	-0,29	-0,11*	-0,30	-0,51
	Afeto positivo	0,41	0,26	0,45	0,36	0,26	0,42
	Satisfação de vida	0,73	0,43	0,59	0,38	0,26	0,61
	Depressão	-0,59	-0,33	-0,60	-0,48	-0,38	-0,60
Ryff et al. (1994) ^b	Satisfação de vida	0,64	0,40	0,55	0,21	0,30	0,61
	Depressão	-0,70	-0,46	-0,56	-0,22	-0,48	-0,68
Ryff e Keyes (1995) ^c	Satisfação de vida	0,42	0,35	0,10	0,18	0,12	0,39
	Depressão						
	Energia disfuncional	-0,32	-0,22	-0,05*	-0,18	-0,14	-0,41
	Afeto disfuncional	-0,45	-0,35	-0,14	-0,17	-0,18	-0,50

Correlações entre as dimensões do BEP e indicadores de satisfação de vida, balanço entre afetos, afetos positivos, afetos negativos e depressão em estudos prévios (continuação)

Keyes,	Satisfação de vida	0,48	0,32	0,21	0,25	0,16	0,45
Shmotkin e	Afeto positivo	0,50	0,38	0,19	0,28	0,19	0,50
Ryff (2002) ^d	Afeto negativo	-0,50	-0,39	-0,27	-0,28	-0,21	-0,49
Kafka e							
Kozma (2002) ^e	Satisfação de vida	0,44	0,20	0,25	0,08*	0,15	0,39

Nota. ^a *Affect Balance, Life Satisfaction Index, Zung Depression Scale.* ^b Item único na avaliação da satisfação de vida: “Thinking about your life as a whole, how satisfied are you?”, *Center for Epidemiological Study Depression Scale.* ^c Item único na avaliação da satisfação de vida, os extremos foram 0=*the worst possible life you could imagine* e 10=*the best possible life you could imagine*, oito sintomas serviram como indicadores de depressão, a escala de resposta variou de 0=*none* a 3=*all*. ^d *Self-Anchoring Scale*, os afetos positivos e negativos foram avaliados através de 12 adjetivos, onde os extremos foram 1=*none of the time* a 5=*all of the time*. ^e *Satisfaction with Life Scale.* * não significativa ao nível de $p=0,05$.

É relevante notar que as direções dessas correlações são de acordo com o esperado, negativas em relação aos afetos negativos e depressão, e positivas em relação à satisfação de vida, afetos positivos e balanço entre os afetos. Outro ponto importante é que elevadas correlações entre esses indicadores poderiam sugerir uma superposição entre os construtos. Essa hipótese, contudo, foi descartada desde o estudo de Ryff (1989) e em estudos posteriores (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002), evidenciando que embora correlacionados, os construtos são empiricamente distintos, e que o BEP cobre dimensões do bem-estar não acessadas em estudos anteriores.

Objetivo do estudo

O presente estudo tem como objetivo investigar a validade convergente da Escala de Bem-estar Psicológico (EBEP, Machado & Bandeira, 2010) a partir de sua relação com indicadores de satisfação de vida, afetos positivos, afetos negativos, balanço entre afetos e depressão. Também serão avaliadas as propriedades psicométricas da EBEP e suas seis sub-escalas.

Método

Amostra e procedimentos

Participou deste estudo uma amostra por conveniência de 313 estudantes de graduação de instituições públicas e particulares do interior e da capital do Rio Grande do Sul. Após a

obtenção do consentimento institucional (Anexo B), os estudantes foram informados a respeito do objetivo do estudo, do sigilo e confidencialidade das respostas fornecidas, e sobre o caráter voluntário da participação. Aqueles que optaram por participar, mediante o preenchimento do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Anexo A), responderam de forma coletiva aos instrumentos do estudo. Praticamente metade da amostra respondeu junto a EBEP as escalas de Satisfação de Vida e Afetos Positivos e Negativos, enquanto a outra metade respondeu ao Inventário Beck de Depressão (BDI). As características sócio-demográficas dos participantes estão na Tabela 5.

Tabela 5.

Características sócio-demográficas da amostra

Característica	Distribuição	Característica	Distribuição
Idade	$M=24,18$ $SD=6,44$ Amplitude 18-57	Curso de graduação	Administração – 23,0% Psicologia – 15,3% Direito – 14,4% Fisioterapia – 9,6% Nutrição – 8,3% Biomedicina – 8,3% Biologia – 7,7%
Sexo	Masculino – 39,3% Feminino – 60,7%		Outros (Ciênc. Contábeis, Odontologia, Serviço Social, Ed. Física, Pedagogia e Sis. Informação) – 13,4%
Estado civil	Solteiro – 83,1% Casado – 14,4% Divorciado – 2,6%		
Possui parceiro estável	Sim – 62,3% Não – 37,7%		
Com quem reside	Família – 71,9% Sozinho – 12,1% Parceiro – 11,2% Amigos – 1,6% Outros – 3,2%	Nível educacional	Médio completo – 89,5% Superior completo – 8,9% Especialização – 1,6%
Reside na cidade natal	Sim – 70,9% Não – 29,1%	Renda familiar*	1 – 3,2% 2 a 3 – 19,8% 3 a 5 – 28,4% 5 a 10 – 29,4% Mais de 10 – 12,5% Mais de 20 – 6,7%

Nota. * Renda familiar em salários mínimos na época do estudo

Instrumentos

No presente estudo foram utilizados os seguintes instrumentos:

- Escala de Bem-estar Psicológico (EBEP): adaptada para o português por Machado e Bandeira (2010, Anexo C), a partir da versão de Ryff e Essex (1992). A escala é formada por 84 itens, sendo 44 positivos e 42 negativos, divididos em seis sub-escalas que avaliam as dimensões do BEP (contendo 14 itens cada). Os itens são respondidos em uma escala do tipo *Likert* de seis pontos, onde os extremos são “discordo totalmente” e “concordo totalmente”. Ryff e Essex (1992) reportam medias de consistência interna (*Alpha* de Cronbach) das seis escalas variando de 0,83 a 0,91.

- Escala de Satisfação de Vida (*Satisfaction with Life Scale – SWLS – Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985*): adaptada para o português por Giacomoni e Hutz (1997), contém cinco itens, respondidos em uma escala do tipo *Likert* de sete pontos onde os extremos são “discordo plenamente” e “concordo plenamente”.

- Escala de Afeto Positivo e Negativo (*Positive and Negative Affect Schedule – PANAS – Watson, Clark, & Tellegen, 1988*): adaptada para o português por Giacomoni e Hutz (1997), é composta de 40 itens, sendo 20 adjetivos referentes ao afeto positivo e 20 ao afeto negativo. Os itens são respondidos em uma escala *Likert* de cinco pontos, onde os extremos são “nem um pouco” e “extremamente”.

- Inventário Beck de Depressão (BDI – Cunha, 2001): O instrumento é composto de uma escala de auto-relato, de 21 itens, com escores de 0 a 3 pontos. Quanto maior o escore, maior também será a intensidade dos sintomas de depressão.

- Questionário de dados sócio-demográficos: foi utilizado para serem obtidas informações dos participantes a respeito da idade, sexo, estado civil, possuir parceiro estável, com quem reside, local de moradia (cidade natal ou outra), curso de graduação, nível educacional e renda familiar (Anexo D).

Procedimentos pré-analíticos

Os valores perdidos (*missing values* = 1,5%) foram substituídos pela média do grupo no item. O balanço entre afetos foi calculado a partir da subtração da soma dos escores dos afetos negativos da soma dos escores de afetos positivos. Na EBEP, os itens negativos foram invertidos. Medidas de tendência central e dispersão foram calculadas a partir da soma dos itens em cada escala. A partir de estudos que sugerem a existência de um fator de segunda ordem constituído das seis dimensões do construto (Lindfors, Berntsson, & Lundberg, 2006; van Dierendonck, 2005; Ryff & Keyes, 1995), foi incluído nas análises o somatório de todas as sub-escalas em uma medida chamada de “BEPt”.

Resultados

Uma análise multivariada de variância (MANOVA, Tabela 6) demonstrou efeito multivariado do BEPt e das seis dimensões entre os sexos (λ de Wilks=0,944; $F(6, 306)=3,03$; $p=0,007$). Testes *post hoc* apontaram que nas dimensões crescimento pessoal e propósito na vida, e no BEPt as mulheres obtiveram médias significativamente mais elevadas em relação aos homens. Contudo, essas diferenças representam que apenas 0,3, 0,1 e 0,1 por cento da variância dos escores nessas dimensões, respectivamente, são explicadas pelo sexo. Desta forma foi decidido não serem realizadas análises diferenciadas em função do sexo.

Tabela 6.

Médias, desvios-padrão, valor de F, nível de significância e tamanho de efeito do BEPt e das seis dimensões em função do sexo

Dimensões	Homens	Mulheres	$F(gl)$	p	η^2
	$M(SD)$	$M(SD)$			
BEPt	396,22(46,21)	406,24(40,11)	4,12(1, 311)	0,043*	0,013
RP	65,57(11,26)	66,79(10,38)	0,96(1, 311)	0,327	0,003
AU	63,65(10,59)	65,02(10,07)	1,32(1, 311)	0,250	0,004
DA	60,85(10,61)	62,12(8,92)	1,31(1, 311)	0,253	0,004
CP	71,09(8,27)	74,21(7,01)	12,76(1, 311)	0,001*	0,039
PV	69,65(9,22)	71,95(8,05)	5,41(1, 311)	0,021*	0,017
AA	65,41(9,94)	66,15(9,80)	0,41(1, 311)	0,518	0,001

Nota. BEPt=Bem-estar Psicológico total, RP=relações positivas com outros, AU=autonomia, DA=domínio do ambiente, CP=crescimento pessoal, PV=propósito na vida, AA=auto-aceitação. *Significativa ao nível de $p<0,05$.

Posteriormente, foram realizadas análises correlacionais entre o BEPt e as seis dimensões do construto. A Tabela 7 apresenta o valor dessas correlações, estatísticas descritivas, e a medida de consistência interna para cada escala.

Tabela 7.

Correlações entre o BEPt e as seis dimensões, médias, desvios-padrão e medidas de consistência interna para cada escala

	1	2	3	4	5	6	7	M	SD
1-BEPt	(0,92)							402,30	42,82
2-RP	0,74	(0,80)						66,31	10,73
3-AU	0,68	0,29	(0,76)					64,48	10,28
4-DA	0,79	0,51	0,47	(0,74)				61,62	9,62
5-CP	0,66	0,48	0,36	0,35	(0,72)			72,98	7,67
6-PV	0,76	0,45	0,37	0,59	0,44	(0,75)		71,04	8,59
7-AA	0,85	0,53	0,54	0,63	0,47	0,65	(0,76)	65,86	9,85

Nota. BEPt=Bem-estar Psicológico total, RP=relações positivas com outros, AU=autonomia, DA=domínio do ambiente, CP=crescimento pessoal, PV=propósito na vida, AA=auto-

aceitação. A medida de consistência interna *alpha* de Cronbach está apresentada entre parênteses. Todas as correlações são significativas ao nível de $p=0,001$ bicaudal.

Em seguida, foram calculadas as correlações entre o BEPt e as seis dimensões com indicadores de satisfação de vida, afetos positivos, afetos negativos, balanço entre afetos e depressão. Os resultados são apresentados na Tabela 8, juntamente as estatísticas descritivas e a medida de consistência interna dessas escalas.

Tabela 8

Médias, desvios-padrão, medidas de consistência interna e correlações entre BEPt e as seis sub-escalas e satisfação de vida, afetos positivos, afetos negativos, balanço entre afetos e depressão

	BEPt	RP	AU	DA	CP	PV	AA	M	SD	α
SV	0,56	0,32	0,31	0,45	0,11**	0,51	0,60	25,64	5,26	0,79
AP	0,61	0,47	0,23	0,55	0,28	0,46	0,54	68,90	11,05	0,86
AN	-0,54	-0,32	-0,31	-0,52	-0,19*	-0,36	-0,53	43,64	12,40	0,89
BA ^a	0,70	0,48	0,33	0,65	0,28	0,50	0,65	25,26	19,27	-
BDI ^b	-0,44	-0,33	-0,36	-0,45	-0,13**	-0,32	-0,46	5,38	4,74	0,77

Nota. BEPt=Bem-estar Psicológico total, RP=relações positivas com outros, AU=autonomia, DA=domínio do ambiente, CP=crescimento pessoal, PV=propósito na vida, AA=auto-aceitação SV=satisfação de vida, AP=afetos positivos, NA=afetos negativos, BA=balanço entre afetos, BDI= Inventário Beck de Depressão. * significativa ao nível de $p=0,05$, ** não significativa, $p>0,05$, todas as outras correlações são significativas ao nível de $p=0,01$ bicaudal. ^a Bradburn (1969). ^b $N=151$, para todas as outras escalas $N=162$.

Discussão

No presente estudo foram encontradas diferenças de pequena magnitude nas dimensões crescimento pessoal e propósito na vida, e no somatório total das sub-escalas (BEPt) em relação ao sexo (Tabela 6). Resultados semelhantes foram encontrados em outros estudos (Lindfors, Berntsson, & Lundberg, 2006; Ryff, 1989, Ryff & Keyes, 1995; Ruini et al., 2003). Não há explicação satisfatória para essas diferenças, e embora sejam pequenas (explicando menos de 1% da variância dos escores), possam provavelmente refletir diferenças de gênero em relação ao construto. Estudos posteriores, com amostras probabilísticas de diferentes segmentos da população, poderão esclarecer o quanto essas diferenças possam vir a suscitar análises independentes do BEP e suas dimensões em função do sexo.

As intercorrelações das seis dimensões (Tabela 7) são compatíveis com estudos prévios, sendo a menor correlação entre relações positivas com outros e autonomia ($r=0,29$) e a maior correlação entre propósito na vida e auto-aceitação ($r=0,65$) (Kafka e Kozma, 2002; Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995). Entretanto, a medida de consistência interna (*Alpha* de Cronbach) das seis sub-escalas são inferiores aquelas relatadas em outros estudos (Ryff, 1989;

Ryff & Essex, 1992), variando de 0,72 a 0,80, embora mantenham um nível aceitável. Esses resultados podem sugerir que alguns itens não estão covariando como o esperado com a escala as quais pertencem, refletindo talvez problemas de adaptação ou pouca qualidade psicométrica dos mesmos. Estudos fatoriais irão possibilitar o diagnóstico desses casos, e futuras análises permitirão decidir sobre a reformulação ou descarte desses itens.

Tendo em vista a amplitude dessas medidas (84 a 504 para o BEPt, e de 14 a 84 para as seis dimensões), a amostra estudada apresenta níveis altos de BEP. Seus escores se apresentam acima do ponto médio, tanto no BEPt ($M=402,30$) quanto nas dimensões do construto (variando de $M=61,62$ a $M=72,98$). Provavelmente, os altos escores estão ligados às características da amostra (Tabela 5), que possui um alto nível educacional (89,5% com ensino médio completo) e econômico (29,4% com renda familiar entre cinco e 10 salários mínimos). Essas variáveis tendem a se correlacionar positivamente com o BEP (Ryff & Singer, 2008).

As relações entre as seis dimensões do BEP e indicadores prévios de bem-estar (Tabela 8) corroboram aquelas encontradas em estudos anteriores (Kafka & Kozma, 2002; Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002; Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff et al. 1994). Elas foram positivas em relação a satisfação de vida e afetos positivos, variando de $r=0,31$ a $r=0,60$ e $r=0,23$ a $r=0,55$, respectivamente, e negativas em relação a afetos negativos e depressão, variando de $r=-0,19$ a $r=-0,53$ e $r=-0,32$ a $r=-0,46$, respectivamente. Uma exceção é o caso da dimensão crescimento pessoal, que não se correlacionou significativamente com satisfação de vida e depressão. De certa forma esse resultado era esperado, tendo em vista evidências de estudos anteriores (Tabela 4) que mostram correlações não significativas ou de pequena magnitude entre essas variáveis.

Ainda as seis dimensões do BEP se correlacionaram positivamente com a medida de balanço entre afetos, variando de $r=0,28$ a $r=0,65$. O balanço entre afetos não é uma escala, mas uma medida da proporção entre os afetos positivos e negativos. Como ela é obtida a partir da subtração da soma dos escores dos afetos negativos da soma dos escores de afetos positivos, valores positivos significam a preponderância desse tipo de afeto sobre o outro. Este é um dos primeiros indicadores de bem-estar em nível psicológico (Bradburn, 1969). A amostra estudada apresentou uma média de 25,26 com um desvio padrão de 19,27 nessa medida. Isso quer dizer que seguramente mais de 68% dos casos apresentam níveis mais altos de afetos positivos do que negativos.

Por fim, a medida do somatório total dos escores das seis dimensões do BEP utilizadas neste estudo (BEPt) mostrou igualmente se correlacionar com todos os indicadores prévios de bem-estar anteriormente citados, variando de $r=-0,54$ (afetos negativos) a $r=0,70$ (balanço

entre afetos). As magnitudes foram próximas, sendo a maioria superior, quando comparadas com as seis dimensões em separado. Essa medida apresentou também um alto nível de consistência interna, sendo o *Alpha* de Cronbach 0,92. Esse resultado pode ser interpretado como favorecendo o modelo hierárquico do construto proposto em outros trabalhos (Lindfors, Berntsson, & Lundberg, 2006; van Dierendonck, 2005; Ryff & Keyes, 1995). Logo, a soma dos escores das seis dimensões (relações positivas com outros, autonomia, domínio do ambiente, crescimento pessoal, propósito na vida e auto-aceitação) pode ser concebida como um indicador global do BEP.

Conclusão

O presente estudo demonstrou evidências de validade da EBEP, a partir de sua relação com indicadores prévios de bem-estar. Ainda, as sub-escalas apresentaram um desempenho psicométrico aceitável, porém abaixo do observado em outros estudos. Estudos posteriores serão necessários para testar o desempenho dos itens da EBEP, bem como sua estrutura fatorial. A medida do somatório das seis sub-escalas mostrou ser um indicador global do BEP. Porém essa conclusão deve ser tomada com cautela, visto que as dimensões do BEP tendem a apresentar incremento ou decréscimo em função da idade (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995).

Os achados deste estudo são restritos a população estudada, e por ser uma amostra não probabilística de um segmento específico da população, podem estar influenciados por vieses, e não permitem inferências seguras em relação à população geral. Desta forma, recomendamos novas investigações com amostras probabilísticas e com outros segmentos da população, para que sejam comparados com os resultados do presente estudo.

CAPÍTULO V

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo geral desse estudo foi o de adaptar a Escala de Bem-estar Psicológico (EBEP) para o Português brasileiro, e investigar suas evidências de validade a partir de indicadores prévios do bem-estar em nível psicológico. Primeiramente, foi definido o conceito de Bem-estar Psicológico (BEP), retomando suas origens históricas e a tradição filosófica a qual o modelo está alinhado. Ainda, foi destacado que as definições das dimensões do construto têm suas origens em teorias do desenvolvimento humano, da psicologia humanista-existencial e sobre a saúde mental. Essas dimensões foram operacionalizadas, e partir dessas definições, escalas psicométricas foram desenvolvidas, visando uma avaliação objetiva do BEP.

Diferentes estudos apontam a associação positiva do BEP a diversos processos positivos relacionados à saúde, não apenas em nível comportamental e cognitivo, com também em nível neurofisiológico. Esses achados encorajam pesquisadores da área a adotarem uma perspectiva ecológica (i.e. biopsicossocial) em suas investigação dos correlatos do BEP.

Posteriormente foi adaptada a EBEP para o português brasileiro a partir de uma abordagem que envolveu diferentes níveis de análise da adequação dos itens: tradução sintetizada, análise de juízes e avaliação da familiaridade. Esse processo visa a garantir uma boa adaptação do instrumento, tendo em vista a dificuldade em ser alcançada a equivalência dos instrumentos em adaptações transculturais. Esse é o primeiro passo para o estudo empírico do construto em nosso contexto.

Por fim, a versão adaptada da EBEP foi estudada em relação a sua associação a indicadores prévios do bem-estar em nível psicológico. Análises correlacionais corroboram a validade da EBEP, evidenciando sua associação positiva com medidas de satisfação de vida, afetos positivos, e balanço entre afetos, e negativas em relação a afetos negativos e depressão. Por fim, medidas de consistência interna apontam para um desempenho psicométrico aceitável da EBEP.

Os resultados desse estudo apontam que a versão brasileira da Escala de Bem-estar Psicológico (EBEP) apresenta evidências de validade e fidedignidade. Tendo em vista a relação do BEP a diversos processos positivos relacionados à saúde, e sua potencial importância para diferentes áreas da psicologia (e.g. saúde, social, clínica, personalidade,

desenvolvimento, avaliação psicológica) bem como para as ciências sociais e da saúde em geral, espera-se que este estudo possa impulsionar a pesquisa sobre o construto no Brasil.

REFERÊNCIAS

- An, J.S., & Cooney, T.M. (2006). Psychological well-being in mid to late life: The role of generativity development and parent-child relationships across the lifespan. *International Journal of Behavioral Development*, 30, 410-421.
- Bauer, J.J., & McAdams, D.P. (2004a). Growth goals, maturity, and well-being. *Developmental Psychology*, 40, 114-127.
- Bauer, J.J., & McAdams, D.P. (2004b). Personal growth in adults' stories of life transitions. *Journal of Personality*, 72, 573-602.
- Bauer, J.J., McAdams, C.P., & Sakaedua, A. R. (2005). Interpreting the good life: Growth Memories in the lives of mature, happy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 203-217.
- Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the Process of Cross-Cultural Adaptation of Self-Report Measures. *SPINE*, 24, 3186-3191.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine
- Burns, R.A., & Machin, M.A. (2009). Investigating the Structural Validity of Ryff's Psychological Well-Being Scales Across Two Samples. *Social Indicators Research*, 93, 359-375.
- Cheng, S. T. & Chang, A.C.M. (2005). Measuring psychological well-being in the Chinese. *Personality and Individual Differences*, 38, 6, 1307-1316
- Clarke, P.J., Marshall, V. W.; Ryff, C.D; & Wheaton, B. (2001) . Measuring psychological well-being in the Canadian Study of Health and Aging. *International Psychogeriatrics* 13, 79-90
- Costa, P.T., & McCrae, R.R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668-678.
- Cunha, J. A. (2001). *Manual da versão em português das Escalas Beck*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, Eudamimonia, and Well-being: an Introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11
- Diener, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575
- Diener, E.; Emmons, R. A.; Larsen, R. e Griffin, S. (1985). The satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 91-95.

- Diener, E.; Suh, E. M.; & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41
- Diener, E.; Suh, E. M.; Lucas, R. E. & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302
- Fleeson, W, & Baltes, P. B. (1996). *The predictive power of perceived lifetime personality*. Unpublished manuscript.
- Frazier, C., Mintz, L.B., Mobley, M. (2005). A Multidimensional Look at Religious Involvement and Psychological Well-Being Among Urban Elderly African Americans. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 583-590.
- Frazier, L.D., Newman, F.L. & Jaccard, J. (2007). Psychosocial Outcomes in Later Life: A Multivariate Model. *Psychology and Aging*, 22, 676-689.
- Galinha, I & Ribeiro, J.L.P. (2005). História e Evolução do conceito de Bem-estar Subjectivo. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 6 (2), 203-214
- Geisinger, K.F. (1994). Cross-cultural normative assessment: Translation and adaptation issues influencing the normative interpretation of assessments instruments. *Psychological Assessment*, 6, 304-312.
- Giacomoni, C. H. e Hutz, C. S. (1997). A mensuração do bem-estar subjetivo: escala de afeto positivo e negativo e escala de satisfação de vida [Resumos]. Em Sociedade Interamericana de Psicologia (Org.), *Anais XXVI Congresso Interamericano de Psicologia* (p. 313). São Paulo, SP: SIP.
- Gross, J.J. & John, O. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications of Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 85, 348-362.
- Hayney, M.S., Love, G.D., Buck, J.M., Ryff, C.D., Singer, B., & Muller, D. (2006). The association between psychosocial factors and vaccine-induced cytokine production. *Vaccine*, 21, 2428-2432.
- Holland, K.D., & Holahan, C.K. (2003). The relation of social support and coping to positive adaptation to breast cancer. *Psychology and Health*, 18, 15-29.
- Hutz, C. S. ; Nunes, C. H. ; Silveira, A. D. ; Serra, J. G. ; Anton, M. C. ; Wieczorek, L. S. (1998). O desenvolvimento de marcadores para a avaliação da personalidade no Modelo dos Cinco Grandes Fatores. *Psicologia. Reflexão e Crítica*, 11, 395-415
- Jackson, D.C., Burghy, C.A., Hanna, A.J., Larson, C.L., & Davidson, R.J. (2000). Resting frontal and anterior temporal EEG asymmetry predicts ability to regulate negative emotion. *Psychophysiology*, 37, 50-67.

- Jin, S. & Moon, S.M. (2006). A Study of Well-Being and School Satisfaction Among Academically Talented Students Attending a Science High School in Korea. *Gifted Child Quarterly*, 50, 169-184.
- Kafka, G. J. & Kozma, A. (2002). The Construct Validity of Ryff's Scales of Psychological Well-being (SPWB) and their relationship to measures of Subjective Well-being. *Social Indicators Research*, 57, 171-190
- Keyes, C. L. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Research*, 43, 207-222
- Keyes, C. L. (2005). Mental Illness and/or Mental Health? Investigating Axioms of the Complete State Model of Health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 539-548
- Keyes, C. L. (2006) Subjective Well-being in Mental Health and Human Development Research World Wide: An Introduction. *Social Indicators Research*, 77, 1-10
- Keyes, C. L. (2007). Promoting and Protecting Mental Health as Flourishing: A Complementary Strategy for Improving National Mental Health. *American Psychologist*, 62, 95-108
- Keyes, C. L., Shmotkin, D. & Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 6, 1007-1022
- Keyes, C.L.M., & Ryff, C.D. (2003). Somatization and mental health: A comparative study of the idiom of distress hypothesis. *Social Science & Medicine*, 57, 1833-1845.
- Kirby, S.E., Coleman, P.G., & Daley, D. (2004). Spirituality and Well-being in Frail and Nonfrail Older Adults. *Journal of Gerontology*, 3, 123-129.
- Kling, K.C., Seltzer, M.M., & Ryff, C.D. (1997). Distinctive Late-Life Challenges: Implications for Coping and Well-Being. *Psychology and Aging*, 12, 288-295.
- Konow, J., & Earley, J. (2008). The Hedonistic Paradox: Is *homo economicus* happier? *Journal of Public Economics*, 92, 1-33.
- Larsen, R.J., Diener, E., & Emmons, R.A. (1985). An evaluation of subjective well-being measures. *Social Indicators Research*, 17, 1-18
- Lindfors, P., & Lundberg, U. (2002). Is low cortisol release an indicator of positive health? *Stress and Health*, 18, 153-160.
- Lindfors, P., Berntsson, L., & Lundberg, U. (2006). Factor structure of Ryff's psychological well-being scales in Swedish female and male white-collar workers. *Personality and Individual Differences*, 40, 1213-1222.

- Machado, W.L. & Bandeira, D.R. (2010). Adaptação da escala de Bem-estar Psicológico. Unpublished manuscript. Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, Brasil
- Marmot, M., Ryff, C.D., Bumpass, L.L., Shipley, M., & Marks, N.F. (1997). Social Inequalities in health: Next questions and converging evidence. *Social Science and Medicine*, 44, 901–910.
- McCrae, R.R & Costa, P.T (1989). More reasons to adopt the Five-Factor Model. *American Psychologist*, 44, 451-453.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R., & Tobin, S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134-143.
- Novo, R. F. (2003). *Para além da eudaimonia: o bem-estar psicológico em mulheres na idade adulta avançada*. Coimbra: Fundação Calouste Gulbenkian e Fundação para a Ciência e Tecnologia. (Original published in 2000).
- Pasquali, L. (1999). Escalas psicométricas. IN L. Pasquali (Editor). *Instrumentos psicológicos: manual prático de elaboração*, (pp. 105-126). Brasília: LabPAM.
- Paula-Couto, M.C.P. & Koller, S.H. (2007) *Fatores de risco e de proteção na promoção de resiliência no envelhecimento*. Unpublished master thesis, Programa de Pós-graduação em Psicologia do Desenvolvimento, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS.
- Queroz, N. C. & Neri, A. L. (2005). Bem-estar Psicológico e Inteligência Emocional entre Homens e Mulheres na Meia-idade e na Velhice. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 18, 2, 292-299
- Ruini, C., Ottolini, F., Rafanelli, C., Ryff, C., & Fava, G.A. (2003). La Validazione italiana delle Psychological Well-being Scales (PWB). *Rivista di psichiatria*, 38, 117-130
- Ruini, C., Ottolini, F., Rafanelli, C., Tossani, E., Ryff, C.D., & Fava, G.A (2003). The Relationship of Psychological Well-being to Distress and Personality. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 72, 268-275.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78
- 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, 141–166
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727
- Ryff, C. D. & Essex, M. J. (1992). The interpretation of life experience and well-being: the sample case of relocation. *Psychology and Aging*, 7, 507-517.

- Ryff, C. D. & Singer B. H. (2008) Know Thyself and Become What You Are: a Eudaimonic Approach to Psychological Well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13–39.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57,1069-1081
- Ryff, C. D., Lee, Y. H., Essex, M. J., & Schmutte, P. S. (1994). My children and me: Midlife evaluations of grown children and self. *Psychology and Aging*, 9, 195-205.
- Ryff, C.D. & B.H. Singer: (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry* 9, 1–28.
- Ryff, C.D. & Singer B.H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35, 1103–1119
- Ryff, C.D., Keyes, C.L.M., & Hughes, D.L. (2003). Status Inequalities, Perceived Discrimination, and Eudaimonic Well-being: Do the Challenges of Minority Life Hone Purpose and Growth? *Journal of Health and Social Behavior*, 44 , 275-291
- Ryff, C.D., Love, G.D., Urry, H.L., Muller, D., Rosenkranz, M.A., Friedman, E.M., Davidson, R.J., & Singer, B. (2006). Psychological Well-Being and Ill-Being: Do They Have Distinct or Mirrored Biological Correlates? *Psychotherapy and Psychosomatics*, 75, 85-95.
- Ryff, C.D., Singer, B. H.; & Love, G. D. (2004). Positive health: Connecting well-being with biology. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London*, 359,1383–1394.
- Sandoval, J. & Durán, R.P. (1998). Language. IN J. Sandoval, C.L. Frisby, K.F. Geisinger, J.D. Sheuneman & J.R. Grenier (Editors), *Test interpretation and diversity: Achieving equity in assessment wording* (pp. 181-211). Washington, DC: American Psychological Association.
- Schmutte, P.S. & Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology* 73, 3, 549–559
- Sergrin, C., & Taylor, M. (2007). Positive interpersonal relationships mediate the association between social skills and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 43, 637-646.
- Sheldon, K. (2005). Positive value change during college: Normative trends and individual differences. *Journal of Research in Personality*, 39, 209-223.
- Smider, N.A., Essex, M.J., & Ryff, C.D. (1996). Adaptation to Community Relocation: The Interactive Influence of Psychological Resources and Contextual Factors. *Psychology and Aging*, 11, 362-372.

- Tomarken, A.J., Davidson, R.J., Wheeler, R.E., & Doss, R.C. (1992). Individual differences in anterior brain asymmetry and fundamental dimensions of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 676–687.
- Urry, H.L., Nitschke, J.B., Dolski, I. Jackson, D.C., Dalton, K.M., & Mueller, C.J. (2004). Making a life worth living: Neural correlates of wellbeing. *Psychological Science*, 15, 367–372
- van Dierendonck, D. (2005). The construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-Being and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences*, 36, 3, 629–643
- van Dierendonck, D., Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., & Moreno-Jiménez, B. (2007). Ryff's Six-factor Model of Psychological Well-being, A Spanish Exploration. *Social Indicators Research*, 87, 473-479.
- Vleioras, G. & Bosma, H. (2005). Are identity styles important for psychological well-being? *Journal of Adolescence*, 28, 397-409.
- Waterman, A. S. (1993) Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678 – 691
- Watson, D.; Clark, L.A. e Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Wink, P., & Dillon, M. (2003). Religiousness, Spirituality, and Psychosocial Functioning in Late Adulthood: Findings From a Longitudinal Study. *Psychology and Aging*, 18, 916-924.

ANEXO A

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Estamos realizando um estudo com a finalidade de conhecer melhor aspectos ligados ao bem-estar. Espera-se que os resultados desta pesquisa nos ajudem a compreender melhor este fenômeno, auxiliando programas de avaliação e promoção do bem-estar. Para tanto, estamos aplicando um questionário que toma aproximadamente vinte e cinco minutos para ser respondido, sem identificação nominal. Esta pesquisa é desenvolvida pelo mestrando Wagner de Lara Machado, sob orientação da Prof.^a Dr.^a Denise Ruschel Bandeira, do PPG Psicologia da UFRGS. Maiores informações podem ser obtidas pelo email wag_psico@hotmail.com ou pelo telefone 51 33085352. A participação na pesquisa é voluntária; portanto, caso não queira responder o questionário você não deve assinar este termo. Como se trata de um instrumento anônimo, não há possibilidade de fazer nenhuma devolução de resultados individuais. No entanto, os resultados gerais da pesquisa serão publicados posteriormente em algum periódico científico. Este projeto recebeu aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto de Psicologia – CEP-PSICO (Ramiro Barcelos, 2600, Bairro Santana, Porto Alegre, RS - fone (51) 33085066, e-mail: cep-psico@ufrgs.br), sob o número 2009017, no dia 03/08/2009/.

Assinatura do pesquisador responsável: _____

Pelo presente Termo de Consentimento, eu, _____, portador do RG nº: _____ declaro que sou maior de 18 anos e que fui informado dos objetivos e da justificativa da presente pesquisa, e estou de acordo em participar da mesma. Fui igualmente informado: a) da liberdade de participar ou não da pesquisa, bem como do meu direito de retirar meu consentimento, a qualquer momento, e deixar de participar do estudo, sem que isto me traga qualquer prejuízo; b) da garantia de receber resposta a qualquer dúvida acerca dos procedimentos e outros assuntos relacionados com a pesquisa; c) da segurança de que não serei identificado e que se manterá o caráter confidencial das informações registradas; d) que as informações obtidas com os questionários serão arquivadas sem identificação pessoal junto ao banco de dados do pesquisador responsável, ficando disponíveis para futuras análises; e) os questionários respondidos serão arquivados sob a guarda do pesquisador responsável por dois anos e depois incinerados.

Data: ____/____/____

Assinatura do participante: _____

Assinatura do pesquisador responsável: _____

ANEXO B

CONSENTIMENTO INSTITUCIONAL

Estamos realizando um estudo com a finalidade de conhecer melhor aspectos ligados ao bem-estar. Espera-se que os resultados desta pesquisa nos ajudem a compreender melhor esse fenômeno, auxiliando programas de avaliação e promoção do bem-estar. Para tanto, estamos aplicando um questionário que toma aproximadamente vinte e cinco minutos para ser respondido, sem identificação nominal. Esta pesquisa é desenvolvida pelo mestrando Wagner de Lara Machado, sob orientação da Prof.^a Dr.^a Denise Ruschel Bandeira, do PPG Psicologia da UFRGS. Maiores informações podem ser obtidas pelo email wag_psico@hotmail.com ou pelo telefone 51 33085352. A participação na pesquisa é totalmente voluntária. Como se trata de um instrumento anônimo, não há possibilidade de fazer nenhuma devolução de resultados individuais. No entanto, os resultados gerais da pesquisa serão publicados posteriormente em algum periódico científico. Este projeto recebeu aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto de Psicologia – CEP-PSICO (Ramiro Barcelos, 2600, Bairro Santana, Porto Alegre, RS - fone (51) 33085066, e-mail: cep-psico@ufrgs.br), sob o número 2009017, no dia 03/08/2009/.

Assinatura do pesquisador responsável: _____

Pelo presente Termo de Consentimento, eu, _____, portador do RG nº: _____, responsável pela Instituição _____ declaro que fui informado dos objetivos e da justificativa da presente pesquisa, e estou de acordo em participar da mesma. Fui igualmente informado: a) da liberdade de participar ou não da pesquisa, bem como do meu direito de retirar meu consentimento, a qualquer momento, e deixar de participar do estudo, sem que isto me traga qualquer prejuízo; b) da garantia de receber resposta a qualquer dúvida acerca dos procedimentos e outros assuntos relacionados com a pesquisa; c) da segurança de que não serei identificado e que se manterá o caráter confidencial das informações registradas; d) que as informações obtidas com os questionários serão arquivadas sem identificação pessoal junto ao banco de dados do pesquisador responsável, ficando disponíveis para futuras análises; e) os questionários respondidos serão arquivados sob a guarda do pesquisador responsável por dois anos e depois incinerados.

Data: ____/____/____

Assinatura do participante: _____

Assinatura do pesquisador responsável: _____

ANEXO C

ESCALA DE BEM-ESTAR PSICOLÓGICO (EBEP)

As questões abaixo se referem à maneira como você lida consigo mesmo e com sua vida. Lembre-se, não há respostas certas ou erradas, apenas marque a alternativa que melhor descreve como você se sente, no momento, em relação a cada frase.

1- Discordo Totalmente	2- Discordo Parcialmente	3- Discordo Pouco	4- Concordo Pouco	5- Concordo Parcialmente	6- Concordo Totalmente						
						1	2	3	4	5	6
1. A maioria das pessoas me vê como amável e afetuoso											
2. Às vezes eu mudo minha maneira de agir ou pensar para parecer mais com as pessoas à minha volta											
3. Sinto que tenho controle sobre as situações do meu dia-a-dia											
4. Eu não tenho interesse em atividades nas quais possa conhecer coisas nova											
5. Sinto-me bem quando penso no que eu fiz no passado e o que eu espero fazer no futuro											
6. Quando olho para a história da minha vida, fico satisfeito com a maneira como as coisas aconteceram											
7. Manter relações íntimas com outras pessoas tem sido difícil e frustrante para mim											
8. Não tenho medo de expressar minhas opiniões, mesmo quando elas são contrárias às opiniões da maioria das pessoas											
9. As exigências do dia-a-dia geralmente me deixam desanimado											
10. De forma geral, sinto que eu continuo aprendendo mais a meu respeito com o passar do tempo											
11. Eu vivo um dia de cada vez e não penso muito no futuro											
12. De forma geral, sinto-me confiante e positivo sobre mim mesmo											
13. Frequentemente, sinto-me solitário porque tenho poucos amigos íntimos com quem eu posso compartilhar minhas preocupações											
14. Minhas decisões geralmente não são influenciadas pelo que os outros estão fazendo											
15. Eu não me integro muito bem às pessoas e à comunidade à minha volta											
16. Sou o tipo de pessoa que gosta de experimentar coisas novas											
17. Costumo me deter no presente, porque pensar no futuro quase sempre me traz problemas											
18. Eu percebo que muitas pessoas tiveram mais sucesso na vida do que eu											
19. Eu gosto de conversas pessoais e corriqueiras com familiares e amigos											
20. Muitas vezes me preocupo com o que os outros pensam sobre mim											

21. Eu sou muito bom em gerenciar as diversas responsabilidades da minha vida diária						
22. Não quero experimentar novas formas de fazer as coisas – minha vida está bem do jeito que está						
23. Acredito possuir objetivos e propósitos na minha vida						
24. Se eu pudesse, mudaria muitas coisas em mim						
25. É importante pra mim escutar meu amigos quando eles falam sobre seus problemas						
26. Estar feliz comigo mesmo é mais importante para mim do que a aprovação dos outros						
27. Geralmente sinto-me sobrecarregado por minhas responsabilidades						
28. Eu acredito que é importante ter experiências novas que desafiem o que você pensa sobre você mesmo e sobre o mundo						
29. Na maioria das vezes, acho minhas atividades desinteressantes e banais						
30. Gosto de ser do jeito que sou						
31. Eu não tenho muitas pessoas que queiram me ouvir quando eu preciso falar						
32. Eu tenho a tendência a ser influenciado por pessoas com opiniões fortes						
33. Se eu estivesse infeliz com minha situação de vida, tomaria atitudes concretas para mudá-la						
34. Ao pensar sobre mim, percebo que não melhorei muito como pessoa ao longo dos anos						
35. Eu não tenho clareza sobre o que eu estou tentando alcançar na vida						
36. Eu cometi alguns erros no passado, mas sinto que, no geral, as coisas se resolveram da melhor maneira						
37. Eu sinto que ganho muito com as minhas amizades						
38. As pessoas dificilmente me convencem a fazer coisas que eu não queira						
39. Eu normalmente gerencio bem minhas finanças e negócios						
40. Em minha opinião, pessoas de todas as idades são capazes de continuar crescendo e se desenvolvendo						
41. Eu costumava estabelecer metas para mim mesmo, mas agora isso parece uma perda de tempo						
42. De um modo geral, me sinto decepcionado com o que alcancei na vida						
43. Parece-me que a maioria das pessoas tem mais amigos do que eu						
44. Acho mais importante pensar como os outros do que ficar sozinho em meus princípios						
45. Acho muito estressante não conseguir levar adiante tudo que preciso fazer no dia-a-dia						
46. Eu aprendi com a vida muitas coisas ao longo do tempo, o que me tornou uma pessoa forte e capaz						
47. Eu gosto de fazer planos para o futuro e trabalhar para torná-los realidade						
48. Em geral, tenho orgulho de quem sou e da vida que levo						
49. As pessoas me descreveriam como alguém disposta a compartilhar meu tempo com os outros						
50. Eu tenho confiança nas minhas opiniões, ainda que elas sejam contrárias ao consenso geral						

51. Consigo administrar bem meu tempo, desta maneira consigo fazer tudo o que deve ser feito						
52. Eu acredito que cresci muito como pessoa ao longo do tempo						
53. Sou uma pessoa ativa para executar os planos que estipulei pra mim mesmo						
54. Invejo muitas pessoas pelo tipo de vida que elas levam						
55. Eu não tenho vivido muitas relações afetuosas e confiáveis com outras pessoas						
56. É difícil para mim opinar sobre assuntos polêmicos						
57. Minha vida diária é atarefada, mas me sinto satisfeito em manter tudo em dia						
58. Eu não gosto de situações novas que exigem que eu troque meus velhos hábitos de fazer as coisas						
59. Algumas pessoas vagam sem propósito na vida, mas eu não sou uma delas						
60. Minha atitude sobre mim mesmo provavelmente não é tão positiva quanto a da maioria das pessoas sobre si mesmas						
61. Em relação às amizades, eu geralmente me sinto deslocado						
62. Muitas vezes, eu mudo de opinião se meus amigos ou familiares discordam das minhas decisões						
63. Eu fico frustrado quando tento planejar minhas atividades diárias porque eu nunca consigo fazer as coisas que planejo						
64. Para mim, a vida é um contínuo processo de aprendizado, mudança e crescimento						
65. Às vezes sinto que já fiz tudo o que tinha para fazer na vida						
66. Muitas vezes eu acordo desanimado com o jeito que tenho levado minha vida						
67. Eu sei que posso confiar em meus amigos, e eles sabem que podem confiar em mim						
68. Eu não sou o tipo de pessoa que cede a pressões sociais para pensar ou agir de determinadas formas						
69. Tenho tido sucesso na busca de atividades e relacionamentos que necessito						
70. Eu gosto de ver como minhas opiniões mudaram e amadureceram ao longo dos anos						
71. Meus objetivos na vida têm sido mais uma fonte de satisfação do que de frustração para mim						
72. Meu passado teve altos e baixos, mas de modo geral eu não gostaria de mudá-lo						
73. Eu acho difícil me abrir quando eu falo com os outros						
74. Eu me preocupo com as avaliações dos outros sobre as escolhas que eu faço na minha vida						
75. Eu tenho dificuldades para organizar minha vida de uma forma satisfatória para mim						
76. Eu desisti de fazer grandes mudanças ou melhoras na minha vida há muito tempo atrás						
77. Eu fico satisfeito quando penso no que eu já realizei na vida						
78. Quando eu me comparo a amigos e conhecidos, sinto-me bem em relação a quem eu sou						

79. Meus amigos e eu somos solidários aos problemas uns dos outros						
80. Eu julgo a mim mesmo pelo que eu penso que é importante, não pelos valores que os outros consideram importantes						
81. Tenho sido capaz de construir um lar e um estilo de vida para mim mesmo que correspondem ao que eu quero						
82. Acredito que pessoas mais velhas não queiram aprender coisas novas						
83. Não estou certo que minha vida tenha algum sentido						
84. Todos têm suas limitações, mas eu pareço ter mais que os outros						

MUITO OBRIGADO POR SUA PARTICIPAÇÃO!!!

ANEXO D

QUESTIONÁRIO DE DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Idade: _____

Sexo: 1. () Masculino 2. () Feminino

Estado Civil: 1() Solteiro 2() Casado 3() Divorciado 4() Viúvo

Possui parceiro(a) ou companheiro(a) estável: 1() Sim 2.() Não

Você está residindo em sua cidade natal? 1() Sim 2() Não

Com quem você mora?

1() Sozinho 2() Família 3() Amigos 4() Parceiro(a)

5() Outro _____

Qual o seu grau de instrução?

1() Médio completo 2() Superior Completo 3() Pós-graduação(Espcialização)

4() Mestrado 5() Doutorado

Qual o s eu curso atual de graduação?

Qual a sua renda familiar mensal aproximada?

1. () 1 salário mínimo

2. () de 2 à 3 salários mínimos

3. () até 5 salários mínimos

4. () de 5 à 10 salários mínimos

5. () mais que 10 salários mínimos

6. () mais que 20 salários mínimos

Você utiliza alguma medicação?

1. () Sim 2. () Não

Se sim, qual(is)? _____

Você já sofreu ou sofre de alguma doença grave?

1. () 2. () Não

Se sim, qual(is)? _____

ANEXO E

AUTORIZAÇÃO DA AUTORA DO INSTRUMENTO

Segunda-feira, 29 de Setembro de 2008 16:13

De: "Carol Ryff" <cryff@wisc.edu>

Para: "Denise R. Bandeira" <drbandei@terra.com.br>

Thanks for your inquiry. Attached please find two files. The firsts includes items for the six scales of well-being plus a list of published studies using them. The second includes a formatted version of the full instrument. Please note, I strongly recommend that you NOT use the ultra-short-form version (3 items per scale). That level of assessment has psychometric problems and does not do a good job of covering the content of the six well-being constructs. In a separate message I will send copies of Portuguese translations.

Thanks

Carol Ryff

ANEXO F

APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA



Instituto de Psicologia

Rua Ramiro Barcelos, 2600 CEP 90035-003 Porto Alegre RS Tel. Fax (051) 3316-5066

COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA

REGISTRO NUMERO: 25000.089325/2006-58

PROTOCOLO DE PESQUISA Nº 2009017

Título do Projeto:

Escala de Bem-estar Psicológico: Adaptação e Evidências de Validade

Pesquisador(es):

Denise Ruschel Bandeira
Wagner de Lara Machado

O projeto atende aos requisitos necessários. Está **aprovado** pelo CEP-Psicologia por estar adequado ética e metodologicamente e de acordo com a Resolução nº196/96 e complementares do CONEP e Resolução 016/2000 do Conselho Federal de Psicologia. Eventos adversos e eventuais ementas ou modificações no protocolo de pesquisa devem ser comunicadas a este Comitê. Devem também ser apresentados anualmente relatórios ao Comitê, inicialmente em 03/08/2009, bem como ao término do estudo.

Aprovado, em 03/08.2009.


Comitê de Ética em Pesquisa
Regist: 25000.089325/2006-58
Instituto de Psicologia - UFRGS