

Avaliação Psicológica no Contexto da Psicologia Positiva

Ana Carolina da Cunha Fortes*

Vinícius Renato Thomé Ferreira**

* Graduanda em psicologia. Estudante da Escola de Psicologia da IMED. Email: <anacarolinadafortes@gmail.com>.

** Doutor em psicologia. Professor da Escola de Psicologia da IMED. Email: <vthome2@gmail.com>.

Avaliação Psicológica no Contexto da Psicologia Positiva

VII Mostra de Iniciação Científica e Extensão Comunitária e VI Mostra de Pesquisa de Pós Graduação da IMED

Resumo: *Este artigo visa discutir a avaliação psicológica no contexto da psicologia positiva através da evolução do conceito de felicidade e bem-estar subjetivo, que teve suas raízes ideológicas na era do iluminismo, e que foi evoluindo até o conceito que temos na sociedade atual. Ainda, foi constatado que a psicologia positiva surgiu na década de 90 através do então presidente da APA, Martin Seligman que acreditava que a psicologia estava negligenciando sistematicamente os aspectos saudáveis do ser humano.. Esta nova psicologia surge na tentativa de proporcionar que o psicólogo tenha uma postura mais apreciativa dos potenciais humanos. No âmbito da avaliação psicológica a psicologia positiva se diferencia das demais áreas, pois visa identificar e levantar aspectos positivos do ser humano, tais como, satisfação com a vida, bem-estar subjetivo, otimismo, esperança, afetos positivos.*

Palavras-chave: *Avaliação Psicologia; Psicologia Positiva; felicidade*

Abstract: *This article aims to discuss the psychological evaluation in the context of positive psychology through the evolution of the concept of happiness and subjective well-being, which had its ideological roots in the Enlightenment era, which evolved into the concept we have in society today. Still, it was found that positive psychology emerged in the 90s by the then president of the APA, Martin Seligman who believed psychology was systematically neglecting the healthy aspects of human being .. This new psychology arises in trying to provide that the psychologist has a more appreciative attitude of human potentials. In the framework of the psychological assessment the positive psychology differs from other areas, it aims to identify and raise positive aspects of the human being such as life satisfaction, subjective well-being, optimism, hope, and positive affect.*

Keywords: *Psychological evaluation; Positive psychology; happiness*

História do conceito de felicidade

A felicidade é tema que quase cotidianamente aparece na mídia, sinal da sua relevância na estruturação das expectativas da sociedade. Mas, o que significa felicidade? Obviamente a resposta para esta questão é um tanto complexa; embora grande parte da sociedade almeje alcançar a felicidade, dificilmente conseguimos encontrar uma forma de definir o que realmente se deseja alcançar com a felicidade (DANTAS, 2008; DANTAS, 2010).

A ideia de que é possível ser feliz é uma constante na história, pois sempre atravessou as inquietações humanas (BITTAR, 2015). Vários pensadores e sistemas religiosos, morais, políticos e filosóficos já tentaram entender a felicidade, buscando as mais variadas explicações, considerando a cultura, tradições, pontos de vista. As raízes ideológicas da felicidade residem no século XVIII no iluminismo, que defendia que o propósito da existência da humanidade é a vida em si mesma, e o desenvolvimento pessoal e a felicidade eram valores centrais nesta época. Deste modo, a sociedade é vista pela primeira vez como meio de proporcionar as pessoas a satisfação para uma vida boa. No século XIX, este conceito se manifestou através do utilitarismo, onde se entendia que a melhor sociedade é aquela que providencia a melhor felicidade para o maior número de cidadãos. Sendo assim, buscou-se identificar os males da sociedade, tais como: a ignorância, a pobreza e a doença. Utilizando-se dos levantamentos obtidos, houve um esforço no sentido de erradicar estes fatores, e estes avanços eram medidos em termos de erradicação de doenças, eliminação da fome, higienismo. Esta época é conhecida como a primeira revolução da saúde, e está baseada no modelo médico (GALINHA E RIBEIRO, 2005)..

Antes da Segunda Guerra mundial a psicologia se norteava por três missões: curar doenças mentais, tornar as pessoas mais produtivas e nutrir e identificar talentos, e no pós-guerra a psicologia se voltou às práticas curativas dos veteranos. Devido este período social e econômico, a psicologia se sustentou e descobriu seu valor na busca e identificação de doenças mentais, ou seja, a psicologia se focava estritamente em reparar e curar (PACICO E BASTIANELLO, 2014; SELIGMAN, 2002). Em meados dos anos 1970, controladas que estavam as epidemias em resultado da implementação do modelo biomédico, surge a segunda revolução da saúde, que tem por objetivo central a ideia de defender o retorno de uma perspectiva ecológica, defendendo o enfoque na saúde e não na doença. Sendo assim, nascem

os conceitos de promoção de saúde e estilo de vida. Seguindo esta tendência a OMS, expande em 1986 seu conceito de saúde. A saúde passa a ser entendida como a extensão em que um indivíduo ou grupo é por uma lado, capaz de realizar as suas aspirações e satisfazer as suas necessidades e, por outro lado, de modificar ou lidar como o meio que o envolve. É neste período recente que a psicologia passa a se interessar pelo conceito de felicidade e se constitui o início da psicologia positiva (GALINHA E RIBEIRO, 2005).

Psicologia Positiva: Nascimento e Pressupostos

A psicologia clínica tem seu berço na medicina, e deriva do termo grego *klinikê*, que significa a atividade clínica do médico que, à cabeceira do doente, examina as manifestações da doença para fazer um diagnóstico, um prognóstico e prescrever um tratamento. A influência da medicina teve papel fundamental no contexto da prática clínica, e em termos de significado social do papel do psicólogo, visto que é muito comum a procura de psicólogos quando há algum transtorno (DUTRA, 2004). Assim sendo, a clínica psicologia é derivada do modelo médico, onde cabe ao profissional observar, compreender e posteriormente intervir, através da prescrição de remédios e tratamentos na tentativa de tratar e curar (OLIVEIRA, CARVALHO, E OLIVEIRA, 2007; DORON E PAROT, 1998).

Observando esta tendência à prática curativa, surge o movimento pela Psicologia Positiva que se inicia em 1998, pelo psicólogo Martin Seligman então presidente da APA. Segundo ele a ciência psicológica vinha negligenciando sistematicamente o estudo dos aspectos virtuosos e saudáveis do comportamento humano (PALUDO E KOLLER, 2007). O foco excessivo sobre a patologia tem trazido à tona um modelo de ser humano sem as características positivas que fazem a vida valer a pena. Sendo assim, a psicologia positiva busca melhorar a qualidade de vida fortalecendo e avaliando os aspectos saudáveis evitando assim o surgimento de patologias que possam vir tornar a vida estéril e sem sentido. Tanto a psicologia curativa quanto a que busca as qualidades do ser humano devem e merecem ser foco de atenção (PACICO E BASTIANELLO, 2014; SELIGMAN, 2002).

A psicologia positiva tem sua proposta baseada na ideia de favorecer que o psicólogo tenha uma postura mais apreciadora dos potenciais humanos, por isso,

alguns aspectos são extremamente importantes para essa nova ciência psicológica, tais como, a avaliação do otimismo, altruísmo, esperança, alegria, bem-estar e resiliência, autoestima e esperança, aspectos estes tão importantes quanto a avaliação da depressão, ansiedade e desesperança (ÜCKER E NUNES, 2007). Ela teve como sua predecessora a psicologia humanista, que já enfatizava aspectos positivos do desenvolvimento humano, mas cujas contribuições científicas receberam pouca atenção no passado. Uma das possíveis causas pode ser a falta de rigor metodológico, o que enfraqueceu e postergou a revolução positiva (SANTOS e KOLLER, 2007).

Avaliação no contexto da Psicologia Positiva

Levando em consideração que um dos objetivos da psicologia positiva é promover o potencial e o bem-estar humano, pode-se entender que ela pode ser aplicada em vários contextos (PACICO E BASTIANELLO, 2014). Também a avaliação psicológica está recebendo a influência dos conhecimentos e pesquisas oriundas da psicologia positiva.

A avaliação psicológica pode ser compreendida como os procedimentos necessários de investigação clínica que visam responder questões específicas quanto ao comportamento adaptado ou não de um indivíduo. A avaliação deve fornecer informações cientificamente fundamentadas que orientem, sugiram, e sustentem o processo de tomada de decisão em algum contexto específico (NORONHA E ALCHIERI, 2004; CUNHA, 2000). Portanto, elementos como felicidade, satisfação com a vida, afeto, otimismo, esperança e autoeficácia precisam ser avaliados para que possamos compreender as potencialidades das pessoas.

No âmbito da psicologia positiva, um dos conceitos-chave é a noção de felicidade, ou bem-estar subjetivo (BES); contudo, devido à complexidade do conceito, a avaliação da felicidade é bastante desafiadora: que fatores uma pessoa considera quando informa se é feliz? O que a leva a referir estes fatores? Seria uma forma válida de medir a felicidade simplesmente perguntado se alguém é feliz? Essas são questões centrais quando investigamos a felicidade (LAYOUS E ZANON, 2014). Uma das maneiras utilizadas para avaliar o BES é por meio de autorrelatos globais. Posto isso, é importante perceber que a avaliação do BES não tem

exclusivamente um caráter objetivo, mas busca coletar dados com relação à qualidade de vida de uma pessoa, compreendendo a avaliação pessoal e subjetiva de cada indivíduo sobre a qualidade de sua própria vida, sobre a satisfação experienciada no cotidiano (NUNES, HUTZ, E GIACOMONI, 2009).

A ideia de satisfação com a vida também é importante para a psicologia positiva. É entendida como nível de contentamento que alguém percebe e pensa de sua vida de modo geral, e está relacionada com o que as pessoas consideram sobre suas experiências: algumas priorizarão aspectos e eventos agradáveis, e outras se focalizaram em elementos de caráter mais desagradável, e esse enfoque permite compreender a satisfação com a própria vida. Ela pode ser compreendida como o nível de entusiasmo e prazer ou como descontentamento e desprazer, que uma pessoa considera ao longo da vida. Instrumentos muito utilizados para medir o bem-estar e a satisfação com a vida são as escala EBES (escala de bem estar subjetivo) e a escala ESV (escala de satisfação com a vida) (HUTZ, ZANON, E BARGAGI, 2014).

Afeto é outro constructo norteador em avaliação positiva. Afeto positivo é um contentamento puro experimentado em um dado momento como um estado de alerta, de entusiasmo e de atividade. Se configura como um sentimento transitório de prazer ativo. O afeto negativo, por outro lado, refere-se a um estado de distração e engajamento desprazível que também é transitório, mas, que inclui emoções desagradáveis como ansiedade, depressão, agitação, aborrecimento, pessimismo e outros sintomas psicológicos aflitivos e angustiantes (DIENER, 1995). Os afetos dentro da psicologia positiva podem ser entendidos pela dicotomia entre afetos positivos e negativos. A escala mais utilizada para medir afetos positivos e negativos no cenário brasileiro é a PANAS (Escala de Afetos Positivos e Negativos). Os estudos sobre afetos em psicologia positiva têm apontado que pessoas que se sentem intensamente e frequentemente tristes, solitárias, ou irritadas tem baixos escores de bem-estar subjetivo, ao passo que pessoas, que sentem frequentemente e intensamente, prazer, orgulho, confiança tem altos escores de BES (ZANDON, DELLAZZANA-ZANON, E HUTZ, 2014).

O otimismo é outro fator determinante no estudo e avaliação da felicidade. Está relacionado com a maneira com que se explica os eventos cotidianos, ou seja, a diferença entre o otimismo e o pessimismo esta no modelo explicativo das coisas. Pessoas otimistas atribuem explicações permanentes, difundidas e internas para os

eventos bons, e explicações temporárias, específicas e externas para eventos ruins, e o contrário acontece para os pessimistas. Os eventos bons são vistos como temporários, específicos, e externos (WEBER, BRANDENBURG, E VIEZZER, 2003). Estudos sobre funcionamento cerebral otimista revelaram, que o nosso cérebro propicia que tenhamos um viés otimista generalizado, e esta tendência está relacionada a uma atividade aumentada da amígdala, e do córtex cingulado anterior rostral, as mesma areas que apresetam defictis e alterações em casos de depressão (SHAROT, RICCARDI, RAI0 E PHELPS, 2007; SHAROT, 2011). A escala LOT-R (Live Orientation Test-Revised), é uma escala largamente utilizada para o levantamento de aspectos do otimismo foi validada para o português pelo laboratório de mensuração da UFRGS (BASTIANELLO E PACICO, 2014).

Outro fator amplamente avaliado em psicologia positiva é a esperança, que se define pelo processo de pensar sobre seus objetivos, juntamente com a motivação para avançar em direção a metas e as formas de alcançá-las (SNYDER, 1995). Consiste num conjunto de cognições que orientam o individuo para perseguir um objetivo. A esperança está ligada com a capacidade de ser ativo na construção do próprio caminho, acreditando e tendo uma consideração positiva de futuro, bem como um crença em sua capacidade de auto eficácia (MARTINEZ, FERREIRA, SOUSA, CUNHA, 2007). Existem dois instrumentos importantes para avaliação da esperança no cenário brasileiro: a Escala de esperança disposicional, e a escala de esperança cognitiva (BASTIANELLO E PACICO, 2014).

A autoeficácia é também um constructo avaliado no cenário da psicologia positiva, e refere-se à capacidade de se automotivar, ter iniciativa, persistência e desempenhar as tarefas e desafios de forma satisfatória. A autoeficácia inclui o julgamento das pessoas em suas capacidades para organizar e executar os cursos de ação necessários para chegar a um objetivo proposto (BANDURA, 2008). As crenças de autoeficácia proporcionam a base para motivação humana, e bem estar e felicidade. Um instrumento foi criado baseado na literatura e em outros instrumentos que avaliam este fator, que é a Escala de Autoeficácia Geral, que tem como objetivo avaliar o quando o sujeito acredita em sua capacidade para alcançar resultados (PACICO, FERRAZ, E HUTZ, 2014).

Conclusão

Durante muitos anos a psicologia se debruçou sobre a avaliação de aspectos patológicos do ser humano, o que foi muito relevante porque a partir disto a psicologia conseguiu avançar em seus conhecimentos. Porém, o estudo dos aspectos saudáveis do ser humano é tão relevante quanto os estudos sobre a psicopatologia. Essa foi a grande contribuição da psicologia positiva, fornecendo outra perspectiva de análise do comportamento humano ao olhar para o que possuímos de melhor em nós.

No campo da avaliação psicológica muitos avanços estão sendo feitos no sentido de avaliar aspectos saudáveis do ser humano. No que tange a avaliação psicológica positiva, destaca-se a avaliação da satisfação com a felicidade ou BES, satisfação com a vida, afeto, otimismo, esperança e autoeficácia. A avaliação do comportamento oferecida pela positiva é de extrema relevância, pois esta é uma ferramenta de indentificação de fatores da felicidade, constituindo-se numa ferramenta extremamente útil na promoção de saúde e qualidade de vida.

Refêrencias

BITTAR, Eduardo CB. Famílias: Pluralidade E Felicidade. Revista Jurídica Luso Brasileira. v. 1, n. 1, p. 569-593, 1995.

VIII Congresso Português de Sociologia, 4, 2013, Porto. DANTAS, Ana Roque. Modelos Sociais De Felicidade.

BANDURA, Albert; AZZI, Roberta Gurgel; POLYDORO, Soely Aparecida. Teoria social cognitiva: conceitos básicos. Artmed, 2008.

CUNHA, Jurema Alcides. Psicodiagnóstico-V. Artmed, 2000.

DIENER, Ed; DIENER, Marissa; DIENER, Carol. Factors predicting the subjective well-being of nations. Journal of personality and social psychology, v. 69, n. 5, p. 851, 1995.

DUTRA, Elza. Considerações sobre as significações da psicologia clínica na contemporaneidade. Estudos de Psicologia (Natal), v. 9, n. 2, p. 381-387, 2004.

GALINHA, Iolanda Costa; RIBEIRO, José Luís Pais. História e evolução do conceito de bem-estar subjectivo. 2005.

- HUTZ, C. S.; ZANON, C.; BARGAGI, M. P. Satisfação com a vida. In: HUTAZ, C. S. Avaliação em Psicologia Positiva. Porto Alegre: Artmed, 2014. p. 43-49.
- LAYOUS, K.; ZANON, C. Avaliação da felicidade subjetiva: Para além dos dados de autorrelatos. In: HUTZ, C. S. Avaliação em Psicologia Positiva. Porto Alegre: Artmed, 2014. p. 23-43.
- MARTINEZ, Luís Frutuoso et al. A esperança é a última a morrer? Capital psicológico positivo e presentismo. Comportamento organizacional e Gestão, v. 13, n. 1, p. 37-54, 2007.
- NORONHA, Ana Paula Porto; ALCHIERI, João Carlos. Conhecimento em avaliação psicológica. Estud. psicol.(Campinas), v. 21, n. 1, p. 43-52, 2004.
- NUNES, Carlos Henrique S.; HUTZ, Claudio S.; GIACOMONI, Claudia H. Associação entre bem estar subjetivo e personalidade no modelo dos cinco grandes fatores. Avaliação psicológica, v. 8, n. 1, p. 99-108, 2009.
- DE OLIVEIRA, Jacqueline; CARVALHO, Roberta; DE OLIVEIRA, Edwiges. O surgimento da clínica psicológica: da prática curativa aos dispositivos de promoção da saúde. Psicologia Ciência e Profissão, v. 27, n. 4, p. 608-621, 2007.
- PACICO, J. C.; BASTIANELLO, M. R. As origens da Psicologia Positiva e os primeiros estudos brasileiros. In: HUTZ, C. S. Avaliação em Psicologia Positiva. Porto Alegre: Artmed, 2014. p. 13-23.
- PACICO, J. C.; FERRAZ, S. B.; HUTZ, C. S. Autoeficácia- Yes we can! In: HUTZ, C. S. Avaliação em Psicologia Positiva Porto Alegre: Artmed, 2014., p. 111-121.
- PALUDO, S. D. S.; KOLLER, S. H. Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigas questões. Paidéia, v. 36, n. 17, p. 9-20, 2007.
- SELIGMAN, M. E. P. Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. Handbook of positive psychology, v. 2, p. 3-12, 2002.
- WEBER, L. N. D.; BRANDENBURG, O. J.; VIEZZER, A. P. A relação entre o estilo parental e o otimismo da criança. Psico-USF, 8, 2003. 71-79.
- ZANDON, C.; DELLAZZANA-ZANON, L. L.; HUTZ, C. S. Afetos positivos e negativos: Definições, avaliações e suas implicações para intervenções. In: HUTZ, C. Avaliação em Psicologia Positiva. Porto Alegre: Artmed, 2014. p. 49-73.
- ÜCKER, Prisca; CAMPIO, M.; NUNES, Tiellet. Psicologia da saúde e psicologia positiva: perspectivas e desafios. Rev Psicologia Ciência e Profissão, v. 27, n. 4, p. 706-717, 2007.

SHAROT, Tali et al. Neural mechanisms mediating optimism bias. *Nature*, v. 450, n. 7166, p. 102-105, 2007. Sharot, T. (2011). The optimism bias. *Current Biology*, 21(23), R941-R945.

DA CUNHA FORTES, Ana Carolina; FERREIRA, Vinícius Renato Thomé. The Influence of Shame in Social Behavior. *Revista de Psicologia da IMED*, v. 6, n. 1, 2014.

ETCOFF, NANCY. Sobre a surpreendente ciência da felicidade. 2004. TEDx Talks. Available at: Acess: 21 set. 2015.

SNYDER, C. Richard. Conceptualizing, measuring, and nurturing hope. *Journal of Counseling & Development*, v. 73, n. 3, p. 355-360, 1995.