



INSTITUTO
UNIVERSITÁRIO
DE LISBOA

A influência das forças de caráter no propósito de vida e nas dimensões do bem-estar

Marina Medeiros Pereira da Silva

Mestrado em Ciências em Emoções

Orientadora:

Doutora Ana Luísa Junça da Silva

Professora Auxiliar ISCTE- Instituto Universitário de Lisboa

Outubro, 2024



CIÊNCIAS SOCIAIS
E HUMANAS

Departamento de Psicologia Social e das Organizações

A influência das forças de carácter no propósito de vida e nas dimensões do bem-estar

Marina Medeiros Pereira da Silva

Mestrado em Ciências em Emoções

Orientadora:

Doutora Ana Luísa Junça da Silva

Professora Auxiliar ISCTE- Instituto Universitário de Lisboa

Outubro, 2024

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a Deus por ter me carregado no colo em todos os momentos.

Ao meu pai, Nonato Pereira, por ser o maior incentivador para que eu fizesse o mestrado, seu exemplo de persistência e resiliência dentro da vida acadêmica, me fez chegar até o final. À minha mãe Salete Rêgo, minha maior referência em coragem, por ser a companheira que “topa tudo” comigo. Aos meus pais, minha profunda gratidão pelo apoio, suporte emocional e financeiro ao longo dessa jornada.

À minha irmã Gabriela Medeiros, pelo companheirismo, por me fazer forte, por estar conectada à minha energia nos momentos mais delicados. Ao meu irmão Samuel Rêgo, por acreditar nos meus sonhos, nos meus projetos, mesmo que eles pareçam muito “loucos”, por nunca duvidar do meu potencial profissional, por me incentivar a ir cada vez mais longe. À minha cunhada e amiga Isis Almeida, pelo seu aconchego e carinho, por sempre despertar em mim boas risadas. Obrigada a todos vocês especialmente, por toda a assistência prestada aos nossos pais na minha ausência.

Aos meus sobrinhos pequeninos: Giovanni, Clara e Miguel, que me inspiram a deixar o meu legado, a plantar sementes para que o mundo seja um lugar melhor para se viver, a mostrar que devemos lutar com bravura e coragem pelo nosso propósito de vida.

À minha orientadora Dra. Ana Junça, por ter abraçado essa pesquisa comigo, pelo acolhimento e disponibilidade no momento que foi mais decisivo. Aos docentes, Dra. Patrícia Arriaga, Dra. Patrícia Ávila, Dra. Sofia Gaspar, Dr. Pedro Rosa, Dra. Susana Fonseca e Dr. Daniel Martins, que me motivaram e inspiraram na área da investigação, pela forma apaixonada e comprometida de compreender o ser humano.

À minha madrinha de formatura em Psicologia, e amiga, Cynthia Menda, pelo incentivo de continuar o meu percurso acadêmico, à Katiúscia Fonseca pelo suporte emocional recebido antes e durante esses três anos de Portugal, obrigada por ter me dado uma família, por todos os momentos de risos e lágrimas e acima de tudo por mostrar a minha grandeza, quando eu não conseguia enxergar.

Aos meus amigos de mestrado Sâmara, Tiago, Ana Paula e Andrea Darco, a quem dedico um agradecimento especial, por ter sido inseparável na hora dos estudos e trabalhos acadêmicos, pelos conselhos, colo e amor dispensados a mim.

“Felicidade é a experiência de contentamento e bem-estar combinada à sensação de que a vida possui sentido e vale a pena.”

Lyubomirsky, Sheldon & Schkade (2005)

RESUMO

A busca pelo entendimento da natureza humana tem sido uma constante ao longo da história, e uma das áreas de investigação mais intrigantes nesse campo é a forma como as características individuais de caráter se entrelaçam com o propósito de vida e, consequentemente, influenciam o bem-estar subjetivo e a felicidade. Em um mundo onde o conceito de "vida plena" está em constante evolução, é crucial compreender os mecanismos subjacentes que moldam nossa percepção de propósito e satisfação. O estudo das forças de caráter individuais, conforme avaliado pelo VIA character, fornece uma lente única através da qual podemos avaliar os impulsionadores intrínsecos de nosso comportamento e motivação. Em muitos aspectos, entender essa interação não é apenas um exercício acadêmico, mas uma necessidade prática. Em uma sociedade onde a saúde mental se tornou uma preocupação premente, estabelecer conexões claras entre caráter, propósito e bem-estar é de suma importância. Pode-se argumentar que essa compreensão pode oferecer insights valiosos sobre tratamentos, prevenções e, em última instância, melhor qualidade de vida para indivíduos. Diante desse contexto, esta dissertação tem como objetivos: 1. Investigar como as forças de caráter individuais influenciam tanto a busca quanto a realização do propósito de vida; 2. entender a relação entre caráter, propósito de vida e seus impactos na felicidade e bem-estar subjetivo; 3. analisar os resultados à luz dos questionários de avaliação contemporâneos, fornecendo uma avaliação holística das interações propostas. Em última análise, este estudo busca oferecer uma contribuição significativa para a literatura existente, ajudando profissionais, acadêmicos e indivíduos a compreenderem melhor a interseção entre caráter e propósito, e como essa interação molda nossa experiência de felicidade e bem-estar.

Palavras-chave: Propósito, bem-Estar e forças de caráter.

ABSTRACT

The quest to understand human nature has been a constant throughout history, and one of the most intriguing areas of investigation in this field is how individual character traits intertwine with life purpose and, consequently, influence subjective well-being and happiness. In a world where the concept of a “fulfilling life” is constantly evolving, it is crucial to understand the underlying mechanisms that shape our perception of purpose and satisfaction. The study of individual character strengths, as assessed by the VIA character, provides a unique lens through which we can assess the intrinsic drivers of our behavior and motivation. In many ways, understanding this interaction is not just an academic exercise, but a practical necessity. In a society where mental health has become a pressing concern, establishing clear connections between character, purpose and well-being is of paramount importance. It can be argued that this understanding can offer valuable insights into treatments, preventions and, ultimately, better quality of life for individuals. Given this context, this dissertation aims to: 1. investigate how individual character strengths influence both the pursuit and fulfillment of life purpose; 2. To understand the relationship between character, life purpose and their impact on happiness and subjective well-being; 3. To analyze the results in the light of contemporary assessment questionnaires

Keywords: Purpose, well-being and character strengths.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	8
1. ENQUADRAMENTO TEÓRICO.....	9
1.1. Forças de Caráter.....	10
1.2. Bem-estar: Psicológico e Subjetivo.....	14
1.3. Significado da vida.....	15
1.4. Felicidade e Bem-estar.....	18
1.5. Forças de caráter, significado da vida e satisfação com a vida.....	21
1.6 Objetivos e Hipóteses	20
1.6.1 <i>Objetivo Geral</i>	21
1.6.2 <i>Hipóteses</i>	21
2. MÉTODOS.....	22
2.1 Participantes e Amostragem	23
2.2 <i>Instrumentos</i>	23
2.2.1. <i>Questionário Sociodemográfico</i>	23
2.2.2. <i>Escala de Satisfação com a Vida (Satisfaction with Life Scale – SWLS)</i>	23
2.2.4 <i>Significado da Vida (Meaning in Life Questionnaire – MLQ)</i>	23
2.2.5. <i>Questionário VIA Inventory of Strengths (VIA-72)</i>	24
2.3. Procedimentos.....	24
2.4 Análise dos Dados.....	24
3. RESULTADOS.....	26
3.1 Estatística descritiva.....	28
3.2 Teste de Hipóteses.....	30
4.DISSCUSSÃO.....	34
4.1 Limitações do Estudo e Direções para Investigações Futuras	36
4.2. Implicações teóricas e práticas.....	37
5. CONCLUSÃO.....	38
REFERÊNCIAS	39
APÊNDICES.....	44

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, o interesse pelo estudo dos fatores que impactam a qualidade de vida e o bem-estar humano tem crescido significativamente, especialmente no âmbito da Psicologia Positiva (Couto *et al.*, 2021). Aspectos como as forças de caráter, o propósito e o sentido de vida são fundamentais para compreender como as pessoas podem alcançar uma existência mais feliz e equilibrada (Noronha & Batista, 2020).

O caráter é definido como um conjunto de traços de personalidade que se expressam nos pensamentos, emoções e comportamentos de um indivíduo (Park & Peterson, 2006). Peterson e Seligman (2004) introduziram a classificação de Forças de Caráter (*Values in Action* - VIA) para descrever o bom caráter como uma instância importante do funcionamento humano ótimo. As forças de caráter representam os componentes do bom caráter como diferenças individuais positivas mensuráveis que existem como *continuum* e não como categorias (McGrath *et al.*, 2019).

As forças de caráter são traços positivos que se manifestam em pensamentos, sentimentos e comportamentos, variando em intensidade e sendo utilizadas como "caminhos" para alcançar as virtudes. Cada virtude é composta por um conjunto de forças que qualquer pessoa pode desenvolver. Quando praticadas, essas forças contribuem para que o indivíduo se torne virtuoso (Park *et al.*, 2004; Seligman, 2009). Em resumo, os autores propõem a existência de 24 forças, que estão agrupadas em seis virtudes amplas, em um nível superior. De acordo com Seligman (2009), a prática frequente dessas forças resulta em um aumento das emoções positivas, maior engajamento, sentido de vida, realização pessoal e melhores relacionamentos, culminando em um incremento do bem-estar subjetivo. Assim, o bem-estar e as forças de caráter estabelecem uma relação de influência mútua (Park *et al.*, 2004).

O bem-estar promovido pelas forças de caráter é um tema amplamente discutido na literatura. Segundo Souza & Fukuda (2021), o conceito desse constructo é antigo e conta com diferentes abordagens. As autoras concordam com Butler & Kern (2012), que defendem a existência de múltiplos modelos na teoria do bem-estar para que esta possa incorporar diferentes perspectivas. Na literatura científica em Psicologia, destacam-se principalmente dois modelos de bem-estar: o bem-estar subjetivo (BES) e o bem-estar psicológico (BEP).

Teoricamente, é caracterizado pela percepção de que a vida possui significado, direção e intencionalidade, e que essa percepção serve como um guia na definição de

metas e na tomada de decisões sobre o uso dos recursos pessoais. Adultos e idosos que cultivam um forte senso de propósito tendem a estabelecer metas claras, possuem uma sensação de direção em suas vidas, percebem tanto suas experiências passadas quanto as atuais como significativas, mantêm crenças que conferem sentido à sua existência e alimentam desejos e objetivos pelos quais vale a pena viver (Ribeiro *et al.*, 2020; Ryff & Keyes, 1995).

A importância deste estudo reside na sua capacidade de abordar lacunas significativas na literatura sobre forças de caráter, significado de vida e bem-estar. Embora haja uma crescente consciência sobre o impacto das forças de caráter na saúde mental e no desenvolvimento pessoal, muitos estudos ainda se concentram isoladamente em cada um desses aspectos, sem explorar suas inter-relações (Couto *et al.*, 2021; Rocha *et al.*, 2024). Além disso, a pesquisa existente frequentemente ignora como o fortalecimento das forças de caráter pode contribuir para a construção de um significado de vida mais robusto e, conseqüentemente, para o aumento do bem-estar.

Este estudo pretendeu preencher essas lacunas ao investigar as conexões entre essas variáveis, proporcionando uma compreensão mais integrada e holística, procurou-se investigar a relação entre as forças de caráter, o significado de vida e o bem-estar, visando compreender como essas variáveis interagem e influenciam a qualidade de vida das pessoas.

Em primeiro lugar, foi avaliada a associação entre as forças de caráter e o significado de vida, considerando que características como coragem, sabedoria e generosidade podem proporcionar um senso de propósito e realização. Em seguida, examinou-se a relação entre as forças de caráter e o bem-estar, pois a utilização dessas qualidades pode estar correlacionada a níveis mais elevados de satisfação com a vida. Através de uma análise abrangente, pretendeu-se contribuir para o entendimento de como as forças de caráter podem ser alavancadas para promover uma vida mais significativa e satisfatória.

Os contributos teóricos deste estudo são significativos, uma vez que aprofundam a compreensão sobre a interrelação entre as forças de caráter, o significado de vida e as dimensões do bem-estar. Ao integrar conceitos da psicologia positiva e da teoria das forças de caráter, a pesquisa enriquece a literatura acadêmica ao fornecer evidências empíricas que suportam a ideia de que características pessoais desempenham um papel crucial na formação de uma vida significativa. Além disso, os resultados podem oferecer um quadro teórico que ajude outros pesquisadores a explorar novas direções em

investigações futuras sobre saúde mental e desenvolvimento pessoal. Em termos práticos, o estudo pode servir como base para a criação de intervenções e programas de formação que incentivem o desenvolvimento das forças de caráter em diferentes contextos, como escolas, empresas e terapias. Ao promover a identificação e a aplicação dessas forças, é possível não apenas aumentar o bem-estar individual, mas também fomentar comunidades mais resilientes e colaborativas, contribuindo assim para uma sociedade mais saudável e equilibrada.

Diante desse contexto, destaca-se que o enquadramento teórico neste estudo se apoia principalmente nos conceitos e abordagens da Psicologia Positiva, mais especificamente na teoria das Forças de Caráter proposta por Peterson & Seligman (2004). Esse modelo apresenta uma taxonomia das forças humanas que contribuem para o desenvolvimento de uma vida satisfatória e significativa. A teoria destaca que as forças de caráter são traços de personalidade positivos que, quando praticados, ajudam as pessoas a atingirem virtudes fundamentais, proporcionando um funcionamento psicológico mais saudável e equilibrado.

1.ENQUADRAMENTO TEÓRICO

1.1. Forças de caráter

O caráter é definido como um conjunto de traços de personalidade que se expressam nos pensamentos, emoções e comportamentos de um indivíduo (Park & Peterson, 2004). As forças de caráter são traços positivos amplamente estudados e frequentemente referidos como "valores em prática", representando virtudes moralmente apreciadas (Peterson & Seligman, 2006). Elas são consideradas meios pelos quais os valores se manifestam na vida, promovendo benefícios tanto para os indivíduos quanto para a sociedade. Contudo, ainda existe uma escassez surpreendente de literatura teórica e de pesquisa empírica que explore as relações esperadas entre forças de caráter e valores específicos, como definidos por Schwartz (1992), ou que investigue como as forças de caráter atuam como veículo para a expressão comportamental e social desses valores (Lavy & Benish-Weisman, 2021).

A literatura apresenta várias definições de forças de caráter (por exemplo, Peterson *et al.*, 2005), sendo que uma definição simplificada da Classificação *Values in Action* (VIA) descreve essas forças como caminhos para grandes virtudes (Peterson & Seligman, 2004). Uma definição mais completa, que abrange perspectivas culturais,

práticas e científicas, descreveu as forças de caráter como traços de personalidade positivos que refletem a essência humana, promovem resultados benéficos para os próprios e para os outros, e contribuem para o bem-estar coletivo (Niemiec, 2018). Em outras palavras, a Classificação VIA das forças de caráter é um sistema de nomenclatura acordado (Peterson & Seligman, 2004), uma “linguagem comum” que facilita a compreensão do melhor que existe nos seres humanos.

As forças de caráter formam um conjunto de traços positivos que representam caminhos para virtudes moralmente apreciadas. Uma vez que cada força de caráter está associada à aplicação de uma virtude específica e reflete mecanismos psicológicos que favorecem a sua prática. Estes identificaram 24 pontos fortes de caráter considerados como mecanismos que facilitam a manifestação comportamental das virtudes morais no dia a dia, beneficiando tanto os indivíduos que os praticam quanto aqueles ao seu redor (Peterson & Seligman, 2004).

As 24 forças de caráter universais foram organizadas em seis categorias principais conhecidas como virtudes: Sabedoria e Conhecimento: envolve forças relacionadas à aquisição e ao uso do conhecimento; Coragem: refere-se à disposição para enfrentar desafios e adversidades; Humanidade: abrange as qualidades que promovem relacionamentos interpessoais positivos; Justiça: diz respeito a virtudes que sustentam uma vida em comunidade e promovem a harmonia social; Temperança: representa as qualidades que ajudam a regular as emoções e comportamentos; e Transcendência: envolve forças que conectam o indivíduo a um propósito maior e promovem a inspiração (Peterson & Seligman, 2004).

Peterson e Seligman (2004) observaram que essas virtudes são reconhecidas em diversas culturas e ao longo da história, demonstrando que o conjunto de forças de caráter serve como uma maneira de vivenciar diferentes virtudes. De facto, a pesquisa revelou que essas forças de caráter não são qualidades fixas, mas podem se desenvolver através do esforço e prática, indicando que qualquer pessoa pode cultivá-las ao longo do tempo (Quadro 1).

Quadro 1. *Conceitos das virtudes e das forças de caráter propostos por Peterson & Seligman (2004)*

VIRTUDES	FORÇAS DE CARÁTER	CONCEITO
Sabedoria e Conhecimento	• Criatividade	Capacidade de encontrar respostas inovadoras, adaptativas e produtivas para as situações adversas e para promover melhorias na qualidade de vida.
	• Curiosidade	Consiste no interesse, busca por novidades, e abertura para novas experiências representa o desejo intrínseco de alguém por experiência e conhecimento.

	• Pensamento crítico	Pensar e examinar as situações de todos os lados; não tirar conclusões precipitadas. Capacidade de mudar de ideia diante de evidências, pesar todas as evidências de maneira imparcial; abertura de mente sem julgamento, racionalidade.
	• Amor pelo aprendizado	Consiste no profundo interesse em explorar novas informações, adquirir continuamente novos conhecimentos, aprender e dominar novas habilidades e ampliar as capacidades.
	• Sabedoria/Sensatez	Ser capaz de dar conselhos sábios para os outros; olhar para o mundo de diferentes maneiras, que faça sentido para si e para outras pessoas.
Coragem	• Coragem/Bravura	Não ter medo de ameaça, desafio ou dor; defender o que é certo, mesmo que haja oposição. Inclui bravura física, mas não se limita a ela.
	• Persistência	Terminar o que se inicia; persistir em algo, apesar dos obstáculos. Ter prazer em completar tarefas.
	• Autenticidade	Falar a verdade; de maneira mais ampla, ser genuíno e agir de maneira sincera.
	• Vitalidade/Deleite	Encarar a vida com emoção e energia; fazer as coisas "com todo o coração"; viver a vida como uma aventura. Sentir-se vivo e ativo.
Humanidade	• Bondade	Fazer favores e boas ações para os outros, ajudando-os e cuidando deles.
	• Capacidade de amar	Valorizar as relações íntimas com os outros, em particular aqueles em que o compartilhamento e o cuidado são recíprocos.
	• Inteligência social	Estar consciente dos sentimentos de outras pessoas e dos seus; saber o que fazer para ser adequado em diferentes situações sociais.
Justiça	• Trabalho em equipe	Trabalhar bem como membro de um grupo ou equipe; ser leal ao grupo.
	• Imparcialidade	Tratar todas as pessoas da mesma maneira; não deixar que sentimentos pessoais influenciem decisões sobre os outros; possibilitando a todos a mesma oportunidade.
	• Liderança	Incentivar e organizar um grupo para que seus membros sejam efetivos e produtivos, e, ao mesmo tempo, manter boas relações dentro do grupo.
Temperança	• Perdão e misericórdia	Aceitar as falhas dos outros; dar às pessoas uma segunda chance; não ser vingativo.
	• Modéstia e humildade	Deixar que as suas realizações falem por si; não buscar chamar atenção; não se considerar mais especial do que os outros.
	• Autorregulação e autocontrole	Ter controle sobre o que se sente e faz; ser disciplinado; controlar o apetite e as emoções.
	• Prudência	Ter cuidado com as próprias escolhas; não correr riscos indevidos; não dizer ou fazer coisas que mais tarde possa se arrepender.
Transcendência	• Apreciação do belo	Perceber a beleza, a excelência e/ou o desempenho e a habilidade em vários domínios da vida (ex., na natureza, na arte, na matemática, na ciência e na experiência cotidiana).
	• Gratidão	Estar ciente e agradecido pelas coisas boas que acontecem; dedicar tempo para expressar agradecimentos.
	• Esperança	Esperar o melhor no futuro e trabalhar para alcançá-lo; Acreditar que um bom futuro pode ser alcançado.

	• Humor	Gostar de rir e provocar; fazer as outras pessoas sorrirem; fazer brincadeiras e piadas.
	• Espiritualidade	Ter crenças coerentes sobre o propósito e o significado do universo e da vida, que moldam a conduta e proporcionam conforto.

Fonte: Adaptado de Peterson & Seligman (2004)

Os pontos fortes mencionados demonstram-se amplamente estáveis em indivíduos ao longo do tempo, embora alguns, como humor, prudência e espiritualidade, apresentem maior maleabilidade (Lavy; Benish-Weisman, 2021).

A perspectiva que descreve as forças de caráter como caminhos psicológicos para a busca de valores morais, atraíram um número surpreendentemente reduzido de estudos empíricos, embora suas relações com comportamentos positivos e resultados sociais tenham sido comprovadas (Snow, 2019). Isso pode ser parcialmente atribuído ao fato de que a categorização inicial que associa forças de caráter específicas a virtudes específicas, proposta por Peterson & Seligman (2004), enfrentou críticas quanto à sua estrutura teórica e à conexão entre as forças e as virtudes, além de ter recebido um suporte empírico limitado (McGrath, 2019; Miller, 2019; Snow, 2019; Stichter & Saunders, 2019). Outra possível razão é que as virtudes costumavam ser calculadas como medidas agregadas das forças de caráter.

Não obstante, no campo da saúde e bem-estar, pesquisadores têm investigado a relação entre diferentes perfis de forças de caráter e o bem-estar, além das intervenções focadas em pontos fortes e seus efeitos no bem-estar (Ghielen *et al.*, 2018; Ruch *et al.*, 2020). Especificamente, os benefícios foram registados em aspetos valorizados, como o bem-estar geral e específico de certos domínios, recursos pessoais, crescimento individual, desempenho e funcionamento ótimo (Miglianico *et al.*, 2019; Lavy, 2020; Yan *et al.*, 2020).

Estudos empíricos demonstraram que as forças de caráter podem contribuir para o bem-estar psicológico e incentivar comportamentos positivos em adultos (Couto *et al.*, 2021; Rocha *et al.*, 2024). Por exemplo, forças como o amor (Pennebaker, 1990), esperança/otimismo (Seligman, 2006), gratidão (Emmons & Shelton, 2002) e perdão (Harris & Thoresen, 2007) foram positivamente associadas à boa saúde física. Além disso, o autocontrole mostrou ser um fator preditivo para a aptidão física e a adoção de comportamentos saudáveis (Proyer *et al.*, 2013).

Alguns estudos indicaram que as forças de caráter podem prevenir eficazmente resultados psicológicos negativos em adultos (Noronha *et al.*, 2020; Freitas & Barbosa,

2022). Por exemplo, forças como a esperança, entusiasmo, prudência, amor e perdão apresentaram uma associação negativa com a angústia durante o período de confinamento da pandemia de COVID-19 (Casali *et al.*, 2021). Além disso, essas forças de caráter foram ligadas a níveis reduzidos de ideação suicida (Freitas & Barbosa, 2022), funcionando, portanto, como fatores de proteção contra o suicídio (Sueki, 2021).

Destaca-se que as forças de caráter têm sido investigadas em diversos setores, como negócios/organizações, educação e saúde; em diferentes profissões, incluindo médicos; e em várias áreas de aplicação, como juventude e deficiência (Casali *et al.*, 2021). Elas também têm sido estudadas em relação a aspectos do bem-estar, como saúde mental, felicidade e relacionamentos positivos; resultados valorizados, como realização e gestão de stress; e diferentes contextos de vida, como a parentalidade (Freitas & Barbosa, 2022).

É raro encontrar uma área da psicologia que não discuta forças de caráter ou reconheça seu potencial. Recentes teorias sugeriram que as forças de caráter são pertinentes a toda a gama de experiências humanas — desde oportunidades positivas até adversidades e sofrimento, além do cotidiano (Niemic, 2020). No entanto, apesar do vasto corpo de estudos, ainda há muito a explorar sobre a aplicação das forças de caráter (Niemic & Pearce, 2021).

Em resumo, as forças de caráter desempenham um papel crucial na promoção do bem-estar e na prevenção de problemas psicológicos (Noronha *et al.*, 2020). Embora a literatura tenha demonstrado benefícios significativos associados a essas forças em diversos contextos, como saúde, educação e desenvolvimento pessoal, ainda há uma necessidade de aprofundar a compreensão de como essas forças se relacionam com o significado na vida e o bem-estar. A integração das forças de caráter com conceitos como o significado na vida pode fornecer dados valiosos para intervenções práticas e expansão teórica.

1.2. Bem-estar: Psicológico e Subjetivo

O bem-estar é um conceito multifacetado e amplo (Francisco *et al.*, 2018), com duas abordagens principais amplamente discutidas na literatura: a perspectiva hedônica e a eudaimônica (Mauss *et al.*, 2011). Na perspectiva hedônica, o bem-estar subjetivo (BES) se refere à avaliação pessoal do nível de satisfação com a vida, levando em conta a frequência com que são vivenciadas emoções positivas e negativas no cotidiano (Siqueira & Padovan, 2008). Já na perspectiva eudaimônica, o bem-estar psicológico (BEP) está

ligado ao desenvolvimento das potencialidades humanas e à busca pela autorrealização e sentido de vida, envolvendo o crescimento pessoal por meio da superação de desafios existenciais e a contemplação de várias dimensões do funcionamento psíquico (Freire *et al.*, 2014). Para Diener *et al.* (2017), o bem-estar psicológico (BEP) é um conceito mais abrangente que inclui o bem-estar subjetivo, oferecendo uma visão mais completa do bem-estar humano.

1.3. Significado da vida

Nas últimas duas décadas, as ciências do significado e das forças de caráter emergiram como áreas de destaque científico, embora a integração entre elas ainda seja limitada. Alguns estudos identificaram conexões importantes entre forças de caráter e o significado da vida (Czekierda *et al.*, 2017); contudo, essas pesquisas enfrentaram limitações, como amostras reduzidas, medidas que não avaliaram ou distinguiram os tipos de significado, e a ausência de dados detalhados sobre as nuances do significado relatadas pelos participantes (Russo-Netzer *et al.*, 2023).

Ao longo da história e em diferentes culturas, pessoas de diversas origens, como filósofos, estudiosos religiosos, cientistas sociais e o público em geral, têm refletido sobre a questão do significado da vida. Vivenciar a vida como algo significativo é considerado uma necessidade humana fundamental. Nas últimas décadas, houve um aumento expressivo na pesquisa empírica que destaca o papel crucial do significado da vida na promoção do florescimento humano e como um mecanismo de coping face às adversidades e sofrimentos (Czekierda *et al.*, 2017; Linley & Joseph, 2011; Steger, 2012).

No entanto, a natureza abstrata e multifacetada do conceito de sentido de vida representa um desafio considerável tanto conceitual quanto empírico. Apesar dos avanços consideráveis na avaliação e compreensão do sentido de vida, alguns pesquisadores (Heintzelman & King, 2014) destacaram que o campo ainda enfrenta dificuldades com a ambiguidade na definição e abordagens excessivamente simplistas que não capturam a complexidade do significado na vida como um construto. Por exemplo, os conceitos de significado e propósito têm sido frequentemente abordados como “construtos idênticos em alguns casos e construtos distintos em outros” (George & Park 2013, p. 365), o que aumenta ainda mais a confusão conceitual, de maneira que não reconhece plenamente suas nuances e complexidade (Russo-Netzer *et al.*, 2023).

A conceituação atual do significado na vida - percepção de que a vida possui significado, direção e intencionalidade, e que essa percepção serve como um guia na

definição de metas e na tomada de decisões sobre o uso dos recursos pessoais (Ribeiro *et al.*, 2020) - é frequentemente descrita por três facetas principais: compreensão/coerência, propósito e importância/significância (George & Park, 2013; Martela & Steger, 2016). Cada uma dessas facetas aborda aspectos distintos da experiência humana, com diferentes raízes psicológicas e funções. A primeira faceta, coerência, refere-se ao aspecto cognitivo do significado. Ela envolve a capacidade de tornar as experiências de vida compreensíveis e integrar essas experiências de forma que a vida pareça fazer sentido. Indivíduos com um forte senso de coerência sentem que suas vidas são lógicas e coesas (George & Park, 2016). Esse conceito está ligado ao Modelo de Manutenção de Significado (Proulx & Inzlicht, 2012), que sugere que o significado surge das expectativas e conexões que os indivíduos criam com seu ambiente. Segundo essa teoria, os humanos têm um impulso natural para entender seu entorno, e a percepção de inconsistências entre a interpretação de uma situação e crenças mais amplas pode causar desconforto, levando a esforços para restaurar a coerência e reduzir o sofrimento (Proulx & Inzlicht, 2012).

A segunda faceta, propósito, está relacionada ao aspecto motivacional e ao grau em que os indivíduos percebem suas vidas como orientadas e impulsionadas por metas significativas. Em outras palavras, é descrito como um "objetivo central e auto-organizado que orienta e motiva a definição de metas, regula comportamentos e confere um senso de significado" (McKnight & Kashdan, 2009, p. 242). Esse aspecto está fortemente associado à literatura sobre definição de metas, autorregulação e orientação para o futuro (George & Park, 2013; Martela & Steger, 2016).

A terceira faceta, significância, aborda o aspecto existencial do significado. Muitas vezes usada de forma intercambiável com importância, significância refere-se ao valor percebido da vida e ao grau em que os indivíduos acreditam que sua existência é valiosa e relevante. Aqueles com um forte senso de significância tendem a acreditar que sua presença tem um impacto significativo e duradouro (George & Park, 2013; Martela & Steger, 2016).

A perspectiva tripartite do significado na vida divide o conceito em três facetas distintas, oferecendo uma visão mais detalhada e uma avaliação multidimensional do significado na vida (George & Park, 2017). No entanto, como a interpretação reflexiva das próprias experiências é o fator comum a todas essas facetas (Martela & Steger, 2016), ainda não está totalmente claro quais processos internos específicos contribuem para o desenvolvimento de cada uma delas. Embora haja um aumento na pesquisa e na compreensão do conceito de significado na vida e suas implicações para o funcionamento

humano, ainda é necessário aprofundar o conhecimento sobre como os indivíduos desenvolvem um senso de coerência, propósito e significância em suas vidas (Russo-Netzer *et al.*, 2023).

Destaca-se que, pessoas com altos níveis de significado na vida tendem a possuir uma visão mais positiva do futuro, além de apresentarem maior esperança, satisfação com a vida, felicidade e otimismo (King *et al.*, 2006; Steger *et al.*, 2006; Steger *et al.*, 2008). Indivíduos com um forte senso de propósito também demonstram melhores habilidades de coping em momentos de adversidade, permitindo uma adaptação mais eficaz a situações estressantes (George & Park, 2017). Eles apresentam menores níveis de depressão e são menos suscetíveis a psicopatologias (Martela & Steger, 2016). Estudos longitudinais também identificaram uma relação positiva entre altos níveis de significado na vida e comportamentos preventivos em pessoas mais velhas (Zhang *et al.*, 2022).

Apesar do crescente interesse e dos avanços nos campos do significado e das forças de caráter, os esforços científicos para integrar esses dois aspectos têm sido limitados e esparsos até ao momento. Por exemplo, foi sugerido explorar teoricamente e na prática como as forças de caráter e a espiritualidade se inter-relacionam, particularmente no que se refere à busca do sagrado e ao papel da espiritualidade na busca por significado (Niemiec *et al.*, 2020).

Em estudos sobre o conceito de significado as forças de caráter foram associadas ao significado da vida e à busca por propósito (Littman-Ovadia & Steger, 2010; Peterson & Park, 2012). O propósito, uma das três principais dimensões do significado na vida, foi analisado em relação às forças de caráter. No maior estudo global sobre propósito e forças de caráter realizado até hoje (n = 60.000), os traços de caráter como esperança, espiritualidade, entusiasmo, perseverança e curiosidade mostraram as maiores associações com o propósito (Weziak-Bialowolska *et al.*, 2023). Essas descobertas indicam que, para alcançar uma vida com significado, pode ser benéfico cultivar uma gama de forças de caráter, em vez de se concentrar apenas em uma ou duas (Russo-Netzer *et al.*, 2023).

Em síntese, as áreas do significado e do propósito de vida, embora reconhecidas por sua importância crescente, ainda carecem de uma integração mais profunda com as forças de caráter. Principalmente se for levado em consideração que o propósito de vida é um componente do bem-estar eudaimônico e é caracterizado pela percepção de que a vida possui significado e direção, servindo como guia para a definição de metas e uso dos recursos pessoais (Ryff & Keyes, 1995)

As pesquisas destacam a relevância de aspectos como coerência, propósito e significância para o bem-estar e a adaptação positiva diante de adversidades (Niemiec *et al.*, 2020; Zhang *et al.*, 2022). Entretanto, a integração dessas dimensões com as forças de caráter, como demonstrado por estudos sobre suas associações com o propósito de vida, revela um potencial promissor para um entendimento mais holístico e aplicável dessas construções. Portanto, há uma necessidade contínua de explorar mais profundamente como essas forças contribuem para a experiência de uma vida significativa e como podem ser cultivadas para promover o bem-estar.

1.4. Felicidade e bem-estar

Os pontos fortes de caráter são traços de personalidade positivos que são fundamentais para a identidade de uma pessoa, contribuindo para o bem-estar e a saúde tanto do indivíduo quanto de outros ao seu redor (Niemiec, 2018; Niemiec, 2020; Weziak-Bialowolska *et al.*, 2021).

O bem-estar é um dos resultados mais investigados em relação às forças de caráter, com diversas medidas de florescimento e conceitos relacionados, como prosperidade, satisfação com a vida, felicidade emocional e elementos de florescimento (como relacionamentos positivos, realização e significado), mostrando correlação positiva com essas forças (Oliveira *et al.*, 2016). Desde os estudos iniciais (Peterson *et al.*, 2005), passando por pesquisas mais recentes (Weziak-Bialowolska *et al.*, 2021), pesquisas de impacto causal direto (Proyer *et al.*, 2013) e estudos de intervenção (Oliveira *et al.*, 2016), a associação entre indicadores de bem-estar e/ou felicidade e as forças de caráter é uma das descobertas mais consistentes e positivas na psicologia positiva (Niemiec & Pearce, 2021).

Diversos mecanismos foram propostos para explicar o impacto das forças de caráter no bem-estar (Weziak-Bialowolska & Bialowolski, 2022). Gentileza, generosidade e comportamentos altruístas, por exemplo, são apontados como fatores que intensificam emoções positivas e prazerosas, promovendo um maior bem-estar emocional (Weziak-Bialowolska *et al.*, 2021). Essas características também favorecem a cooperação social, o que, segundo teorias evolucionistas, auxilia na adaptação a mudanças ambientais (Freire *et al.*, 2014). Como resultado, comportamentos altruístas têm o potencial de melhorar a saúde física, incluindo a redução do risco de doenças cardiovasculares e o aumento da longevidade, além de contribuir para a sobrevivência da humanidade (Weziak-Bialowolska *et al.*, 2023).

Embora trabalhar amplamente com forças de caráter possa aumentar o bem-estar e reduzir o mal-estar, muitos profissionais se concentram nos chamados "pontos fortes da felicidade" (Littman-Ovadia *et al.*, 2016). Esses cinco pontos fortes — entusiasmo, esperança, amor, gratidão e curiosidade — foram assim denominados devido à sua ligação consistente com a felicidade em diversos estudos, culturas e populações (Park *et al.*, 2004). Entusiasmo e curiosidade, por exemplo, impulsionam o engajamento e o aprendizado contínuo; a esperança contribui para uma visão otimista do futuro; o amor fortalece conexões afetivas; e a gratidão amplia a satisfação com a vida. Juntos, esses pontos fortes formam uma base sólida para o bem-estar e a realização pessoal (Camaliente & Bocalandro, 2017).

Os profissionais costumam valorizar a abordagem direta e a simplicidade de focar em um desses pontos fortes em intervenções com seus clientes. Niemiec (2018) propôs intervenções baseadas em evidências para cada um deles, como: ativar o entusiasmo, cultivar o melhor eu possível, meditação de bondade amorosa com foco em pontos fortes, cartas ou visitas de gratidão, e aumentar a curiosidade por meio de experiências novas. No entanto, há ressalvas importantes, como o fato de que existem diversas maneiras de alcançar a felicidade por meio dos pontos fortes, e não apenas através desses cinco específicos; que a ausência de alguns desses pontos não impede um indivíduo de aumentar sua felicidade; e que possuir altos níveis desses pontos fortes não garante a felicidade (Niemiec & Pearce, 2021).

1.5. Forças de caráter, significado da vida e satisfação com a vida

As forças de caráter desempenham um papel crucial na promoção do bem-estar e da felicidade, influenciando positivamente a saúde mental e física, e contribuindo para uma vida mais satisfatória e plena (Freitas & Barbosa, 2022). A literatura evidenciou que forças como gentileza, generosidade e comportamentos altruístas não apenas intensificam emoções positivas e promovem a cooperação social, mas também têm impacto significativo na saúde física e na longevidade (Weziak-Bialowolska *et al.*, 2023). Embora algumas forças sejam diretamente associadas à felicidade, como entusiasmo e gratidão, é essencial reconhecer que a felicidade pode ser alcançada através de diversas combinações de forças de caráter (Noronha *et al.*, 2020).

A literatura atual destaca que as forças de caráter estão associadas a níveis mais elevados de felicidade e satisfação com a vida (Rocha *et al.*, 2024), um maior sentido de propósito (Weziak-Bialowolska; Bialowolski, 2022), e menores riscos de problemas de

saúde mental, como a depressão (Weziak-Bialowolska *et al.*, 2021; Weziak-Bialowolska *et al.*, 2022). Além disso, há uma associação com a melhoria na saúde física e mental (Weziak-Bialowolska *et al.*, 2021), redução de limitações no funcionamento diário (Weziak-Bialowolska *et al.*, 2021) e aumento do florescimento humano (Niemiec, 2020; Schutte & Malouff, 2019). Valorizar as forças de caráter também se parece relacionar positivamente com o bem-estar (Weziak-Bialowolska *et al.*, 2023).

A pesquisa contínua sobre a interseção entre caráter, propósito e bem-estar não apenas amplia o entendimento acadêmico, mas também oferece insights práticos para intervenções e estratégias de prevenção, buscando melhorar a qualidade de vida e a saúde mental.

Diante do cenário apresentado, ressalta-se que a busca por compreender a natureza humana tem sido uma constante ao longo da história, e um dos campos mais fascinantes dessa investigação é como as forças de caráter se entrelaçam com o significado de vida, influenciando o bem-estar subjetivo e a felicidade. Em um mundo onde o conceito de "vida plena" está em constante transformação, torna-se essencial desvendar os mecanismos que moldam nossa percepção de significado e bem-estar.

Nesse contexto, o estudo das forças de caráter individuais, avaliadas pelo *VIA Character*, proporciona uma perspectiva única para explorar o significado na vida e o bem-estar. Compreender essa dinâmica vai além do interesse acadêmico; é uma necessidade prática, especialmente em uma sociedade onde a saúde mental se destaca como uma preocupação crítica. Estabelecer conexões claras entre caráter, significado e bem-estar é fundamental para oferecer insights que possam guiar intervenções, tratamentos e estratégias de prevenção, promovendo uma melhor qualidade de vida.

Portanto, esta pesquisa visa contribuir de forma significativa para a literatura existente, auxiliando profissionais, pesquisadores e o público em geral a entender melhor a interseção entre caráter e os fatores que influenciam o bem-estar.

1.6. Objetivos e Hipóteses

1.6.1. Objetivo Geral

Investigar a relação entre as forças de caráter e as dimensões do bem-estar. Apresenta as seguintes

1.6.2. Hipóteses

H1: As forças de caráter (apreciação da beleza e excelência, bravura, criatividade, curiosidade, justiça, perdão, gratidão, integridade, esperança, humor, humildade, critério, generosidade, liderança, amor ao aprendizado, amor, humildade, perseverança, perspectiva, prudência, autocontrole, inteligência social, espiritualidade, trabalho em equipe e vitalidade) estão positivamente associadas ao sentido da vida (bem-estar eudaimônico).

H2: As forças de caráter (apreciação da beleza e excelência, bravura, criatividade, curiosidade, justiça, perdão, gratidão, integridade, esperança, humor, humildade, critério, generosidade, liderança, amor ao aprendizado, amor, humildade, perseverança, perspectiva, prudência, autocontrole, inteligência social, espiritualidade, trabalho em equipe e vitalidade) estão positivamente associadas a satisfação com a vida (bem-estar hedônico)

2. MÉTODO

2.1 Participantes e Amostragem

Para a seleção da amostra, foram utilizados os seguintes critérios: idade acima de 18 anos, alfabetização e acesso à internet para responder ao link. Os critérios de exclusão incluíram indivíduos que não fossem de língua portuguesa.

O estudo contou com a participação inicial de 396 indivíduos, a maioria dos participantes se identificou como do sexo feminino (66,7%, $n = 240$), enquanto uma proporção menor relatou ser do sexo masculino (24,4%, $n = 88$). Apenas um indivíduo se identificou como "Outro" (0,3%, $n = 1$) participantes (66,7% mulheres, $n = 240$), com idades variando entre 18 e 75 anos de idade ($M = 34,5$, $DP = 5,8$).

A escolaridade dos participantes variou consideravelmente, com a maior parte da amostra possuindo pós-graduação (37,6%, $n = 123$), seguida por bacharelado ou licenciatura (26,3%, $n = 86$) e mestrado ou nível superior (17,4%, $n = 57$). Outros níveis educacionais, como ensino secundário (15,9%, $n = 52$), 3º ciclo do ensino básico (1,8%, $n = 6$) e 2º ciclo do ensino básico (0,9%, $n = 3$), foram menos representados.

Os *missing values* foram desconsiderados da amostra. A Tabela 01 apresenta as características sociodemográficas desses participantes.

Tabela 01 - Características sociodemográficas dos participantes

	N (%)	Média ± Desvio Padrão
Sexo		
Feminino	240 (66,7)	
Masculino	88 (24,4)	
Outro	1 (0,3)	
Escolaridade		
2º ciclo do ensino básico (6º ano)	3 (0,8)	
Ensino Secundário (12º ano)	52 (14,4)	
Pós-graduação	123 (34,2)	
Mestrado ou superior		
Faixa Etária		34,5 ± 5,8
0-19 anos	4 (2,0)	
20-59 anos	175 (85,4)	
≥60 anos	26 (12,7)	

Fonte: Autor (2024)

2.2. Instrumentos

2.2.1. Questionário Sociodemográfico

Os participantes preencheram um questionário sociodemográfico contendo perguntas sobre a idade, sexo e nível de escolaridade.

2.2.2. Escala de Satisfação com a Vida (Satisfaction with Life Scale – SWLS)

A Escala de Satisfação com a Vida, *Satisfaction with Life Scale – SWLS* (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985, versão brasileira adaptada por Gouveia, Milfont, Fonseca, & Coelho, 2009), contém cinco itens para medir a avaliação individual da satisfação com sua vida em geral. A SWLS mede o bem-estar afetivo e a satisfação com a vida e avalia a satisfação global com a vida como um processo de julgamento cognitivo. As pontuações são relatadas como estando em uma das seis faixas, sendo que a pontuação mais alta, de 30 a 35, é descrita como “altamente satisfeita” e a pontuação mais baixa, de 5 a 9, é descrita como “extremamente insatisfeita”. Para cada item da SWLS usado neste estudo, as respostas são dadas em uma escala de 7 pontos, de 1 (*discordo totalmente*) a 7 (*concordo totalmente*). Alguns exemplos de itens incluem: “As condições de minha vida eram excelentes” e “Até agora, consegui as coisas mais importantes que queria na vida”. As respostas foram somadas para fornecer um escore total de satisfação com a vida. A SWLS tem alta consistência interna e alta confiabilidade temporal e correlações moderadas ou altas com outras medidas de bem-estar subjetivo. O alfa de Cronbach foi relatado como sendo de $\alpha = 0,88$ (Park et al., 2009).

2.2.4 Significado da Vida (Meaning in Life Questionnaire – MLQ)

Meaning in Life Questionnaire (Steger et al., 2006). O MLQ é um instrumento de 10 itens que engloba dois constructos diferentes: *Presença de significado* - MLQ-P (e.g., “A minha vida tem um sentido claro de propósito”) e *procura de significado* - MLQ-S (e.g., “Estou à procura de um propósito ou missão para a minha vida”). Cada constructo é avaliado por cinco itens. As pontuações variam entre 5 e 35, e as pontuações mais altas representam níveis mais elevados de presença de significado e de procura de significado. Os participantes respondiam usando uma escala de Likert de 5 pontos (1 - “*Absolutamente falso*”; 5 - “*Absolutamente verdadeiro*”).

Os resultados do alfa de Cronbach para ambas as subescalas indicaram valores superiores a 0,80, no estudo original de Steger *et al.* (2006), o que evidencia uma boa consistência interna do questionário.

2.2.5. Questionário *VIA Inventory of Streghts* (VIA-72)

Para medir as forças de caráter, foi utilizado o questionário *VIA Inventory of Streghts-VIA-72* (Peterson, C., & Seligman., 2004) de McGrath (2019). Os participantes foram convidados a avaliar suas principais virtudes e forças de caráter. O questionário incluía 72 afirmações, e os participantes foram incentivados a refletir sobre o quanto eles se identificavam com cada uma delas, utilizando uma escala de Likert de 5 pontos (1 - "*Não tem nada a ver comigo*"; 5 - "*Tem tudo a ver comigo*"). A pontuação variou de 1 a 5 para cada força, onde uma pontuação mais alta indicou uma maior expressão daquela força no indivíduo.

2.3.Procedimentos

O presente estudo trata-se de uma pesquisa de natureza quantitativa e correlacional, com amostragem não probabilística por conveniência e por bola de neve. A coleta de dados foi realizada no período de dezembro de 2023 a abril de 2024 de forma online, através de questionários elaborados na plataforma *Qualtrics*.

O recrutamento dos participantes foi feito por meio de convites enviados por e-mail, redes sociais e outras plataformas. Eles receberam um *link* que os redirecionava para o questionário online. Na página inicial, eles tiveram acesso ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que explicava detalhadamente os objetivos e finalidades do estudo, além de reforçar a natureza voluntária da participação e a natureza anônima e confidencial dos dados. Após concordarem com o consentimento, os participantes foram direcionados para o questionário. Durante todo o processo, os participantes foram incentivados a responder todas as perguntas de maneira honesta e orientados a abandonarem a pesquisa, caso não se sentissem confortáveis.

2.4 Análise dos Dados

A análise de dados foi conduzida utilizando o *software* IBM SPSS Statistics versão 29. Primeiramente, foram realizadas análises descritivas das variáveis demográficas, incluindo sexo, escolaridade e faixa etária, com o objetivo de caracterizar a amostra. Essas

variáveis foram descritas em termos de frequência, porcentagem, média, mediana e desvio padrão, onde aplicável. A variável de idade foi recodificada em faixas etárias para facilitar a interpretação dos dados e permitir análises comparativas.

Para investigar a relação entre as forças de caráter e as dimensões do bem-estar (sentido de vida e satisfação com a vida), foram utilizadas análises correlacionais e de regressão múltipla. O teste de correlação de Pearson foi aplicado para examinar a associação entre cada uma das 24 forças de caráter e as variáveis de desfecho: sentido de vida (bem-estar eudaimônico) e satisfação com a vida (bem-estar hedônico). Esses testes permitiram identificar quais forças de caráter apresentavam correlações estatisticamente significativas e a intensidade dessas associações.

Em seguida, foram realizadas regressões lineares múltiplas, utilizando o método Enter, para testar a influência das forças de caráter sobre as variáveis de desfecho. Cada regressão incluiu as 24 forças de caráter como variáveis preditoras, com o sentido de vida e a satisfação com a vida como variáveis dependentes, em modelos separados. Esse procedimento permitiu identificar quais forças de caráter exerciam influência significativa e independente sobre cada dimensão do bem-estar, após o controle dos efeitos das demais forças.

Para garantir a validade dos resultados e a adequação do modelo, foram conduzidos testes de diagnóstico. O teste de Durbin-Watson foi aplicado para avaliar a independência dos erros no modelo de regressão, com valores próximos de 2 indicando ausência de autocorrelação significativa. A presença de multicolinearidade entre as variáveis preditoras foi verificada utilizando o Fator de Inflação da Variância (VIF), com valores abaixo do ponto de corte de 3,3, conforme recomendado por Kock (2015). Além disso, o Teste de Fator Único de Harman foi realizado para avaliar o viés de método comum, sendo considerado insignificante se o único fator extraído explicasse menos de 50% da variância total (Podsakoff et al., 2003).

Outros diagnósticos incluíram a análise da Distância de Cook para identificar outliers influentes e a verificação dos resíduos padronizados para avaliar a normalidade e homocedasticidade dos resíduos, assegurando a adequação do modelo.

Por fim, os resultados foram interpretados com base na significância estatística e no ajuste do modelo, considerando um nível de significância de 0,05. A robustez das variáveis significativas foi discutida à luz das teorias sobre bem-estar e forças de caráter, com especial atenção para as forças que se mostraram preditoras independentes das dimensões de bem-estar estudadas.

3. RESULTADOS

3.1 Estatística descritiva

A Tabela 2 apresenta estatísticas descritivas para as variáveis com base em toda a amostra, média, desvio padrão e os valores do coeficiente alfa. As variáveis são o SWLS para medir o bem-estar, o MLQ (procura e presença) para medir o significado da vida e as 24 forças de caráter (apreciação da beleza e excelência, bravura, criatividade, curiosidade, justiça, perdão, gratidão, integridade, esperança, humor, humildade, critério, generosidade, liderança, amor ao aprendizado, amor, humildade, perseverança, perspectiva, prudência, autocontrole, inteligência social, espiritualidade, trabalho em equipe e vitalidade) do VIA-72.

Tabela 2. Estatística Descritiva

	Média	Desvio Padrão	α
Bem-estar	3,22	0,77	0,88
Significado da Vida	3,72	0,64	0,80
Apreciação da Beleza e Excelência	2,16	0,69	0,82
Bravura	2,37	0,63	0,76
Criatividade	2,22	0,73	0,83
Curiosidade	2,11	0,67	0,72
Justiça	1,85	0,65	0,62
Perdão	2,23	0,74	0,74
Gratidão	1,91	0,80	0,74
Integridade	1,92	0,55	0,76
Esperança	2,14	0,75	0,74
Humor	2,34	0,78	0,87
Critério	2,04	0,59	0,73
Generosidade	1,91	0,54	0,61
Liderança	2,34	0,84	0,60
Amor ao aprendizado	2,07	0,66	0,74
Amor	2,22	0,80	0,79
Humildade	2,44	0,66	0,72

Perseverança	2,87	0,89	0,87
Perspectiva	2,18	0,74	0,73
Prudência	2,30	0,74	0,75
Autocontrole	2,83	0,81	0,70
Inteligência Social	2,12	0,59	0,77
Espiritualidade	2,17	0,87	0,87
Trabalho em equipe	2,14	0,57	0,64
Vitalidade	2.56	0,85	0,80

Fonte: O Autor (2024)

A normalidade dos escores de “Satisfação coma vida” foi avaliada por meio dos testes Kolmogorov-Smirnov e Shapiro-Wilk. Os resultados demonstraram que a variável “Satisfação coma vida” tinha distribuição normal ($K-S(312) = 0,103, p < 0,001$; $S-W(312) = 0,985, p < 0,001$). A normalidade da variável “Significado da vida” ($K-S(286) = 0,81, p < 0,001$; $S-W(286) = 0,973, p < 0,001$), foi avaliada pelo mesmo testes e também apresentou distribuição normal.

Análises de correlação de Pearson entre Satisfação com a vida, sentido da vida e as Forças de caráter (apreciação da beleza e excelência, bravura, criatividade, curiosidade, justiça, perdão, gratidão, integridade, esperança, humor, humildade, critério, generosidade, liderança, amor ao aprendizado, amor, humildade, perseverança, perspectiva, prudência, autocontrole, inteligência social, espiritualidade, trabalho em equipe e vitalidade), demonstrou que: as Forças de caráter que apresentaram correlações significativas ($p < 0,001$) moderadas com a Satisfação com a vida foram: Gratidão ($r = -0,452$), curiosidade ($r = -0,418$), esperança ($r = -0,412$) e vitalidade ($r = -0,400$). Entre as Forças de caráter que significativamente ($p < 0,001$) e moderadamente com Sentido da vida estão: Espiritualidade ($r = -0,415$), esperança ($r = -0,323$), gratidão ($r = 0,317$).

Tabela 3a. Correlações de Pearson entre preditores Forças de Caráter (apreciação da beleza e excelência, bravura, criatividade, curiosidade, justiça, perdão, gratidão, integridade, esperança, humor, humildade, critério, generosidade, liderança, amor ao aprendizado, amor, humildade, perseverança, perspectiva, prudência, autocontrole, inteligência social, espiritualidade, trabalho em equipe e vitalidade) e desfecho satisfação com a vida e significado da vida.

Variável	Satisfação com a vida	Significado da vida	Apreciação da Beleza e Excelência	Bravura	Criatividade	Curiosidade	Justiça
Bem-estar	–						
Significado da vida	0,189**	–					

Apreciação da Beleza e Excelência	-0,276**	-0,288**	—				
Bravura	-0,086 ^{NS}	-0,219**	-0,200**	—			
Criatividade	-0,181**	0,262**	0,336**	0,495**	—		
Curiosidade	-0,418**	0,231*	0,395*	0,374**	0,598**	—	
Justiça	-0,240**	0,160**	0,254*	0,126**	0,202**	0,302**	—
Perdão	-0,262**	0,262*	0,304*	0,154*	0,119 ^{NS}	0,298**	0,573*
Gratidão	-0,452**	0,317**	0,404**	0,222**	0,323**	0,511**	0,386**
Integridade	-0,190**	-0,117 ^{NS}	0,272**	0,264**	0,229**	0,229**	0,397**
Esperança	-0,412**	-0,323**	0,339**	0,316**	0,422**	0,585**	0,316**
Humor	-0,216**	-0,087 ^{NS}	0,160*	0,165**	0,320**	0,398**	0,154*
Critério	-0,172**	-0,183**	0,215**	0,282**	0,274**	0,293**	0,310**
Generosidade	-0,129*	-0,050 ^{NS}	0,233**	0,265**	0,286**	0,277**	0,363**
Liderança	-0,295**	-0,180**	0,219**	0,357**	0,458**	0,390**	0,262**
Amor ao aprendizado	-0,284**	-0,251**	0,299**	0,260**	0,460**	0,600**	0,435**
Amor	-0,284**	-0,166*	0,287**	0,172**	0,274**	0,310**	0,250**
Humildade	-0,085 ^{NS}	-0,040 ^{NS}	0,072 ^{NS}	0,105 ^{NS}	0,184**	0,264**	0,335**
Persistência	-0,167**	-0,141*	0,068 ^{NS}	0,248**	0,187**	0,262**	0,272**
Perspectiva	-0,207**	-0,155*	0,234**	0,369**	0,500**	0,382**	0,180**
Prudência	-0,209**	-0,139*	0,266**	0,195**	0,239**	0,293**	0,412**
Autocontrole	-0,164*	-0,138*	0,129*	0,193**	0,148*	0,209**	0,288**
Inteligência social	-0,213**	-0,213**	0,260**	0,317**	0,466**	0,410**	0,261**
Espiritualidade	-0,264**	-0,415**	0,295**	0,249**	0,367**	0,418**	0,244**
Trabalho em Equipe	-0,220**	-0,189**	0,197**	0,189**	0,322**	0,382**	0,461**
Vitalidade	-0,400**	-0,189**	0,332**	0,281**	0,297**	0,502**	0,251**

Nota: * = $p < 0,05$; ** = $p < 0,01$; n.s. = relação não significativa

Fonte: O Autor (2024)

Tabela 3b. Correlação de Pearson entre as variáveis

Variável	Perdão	Gratidão	Integridade	Esperança	Humor	Crítério	Generosidade
Perdão	—						
Gratidão	0,431**	—					
Integridade	0,259**	0,343**	—				
Esperança	0,352**	0,716**	0,387**	—			
Humor	0,226**	0,457**	0,231**	0,449**	—		
Crítério	0,289**	0,437**	0,341**	0,454**	0,294**	—	
Generosidade	0,315**	0,300**	0,401**	0,309**	0,381**	0,334**	—
Liderança	0,281**	0,397**	0,196**	0,447**	0,339**	0,323**	0,430**
Amor ao Aprendizado	0,354**	0,388**	0,343**	0,501**	0,316**	0,355**	0,379**
Amor	0,326**	0,427**	0,242**	0,374**	0,388**	0,240**	0,428**
Humildade	0,231**	0,178**	0,216**	0,194**	0,102ns	0,301**	0,285**
Persistência	0,218**	0,323**	0,400**	0,396**	0,255**	0,329**	0,268**
Perspectiva	0,146*	0,333**	0,222**	0,452**	0,236**	0,376**	0,238**
Prudência	0,303**	0,435**	0,366**	0,462**	0,262**	0,706**	0,322**
Autocontrole	0,211**	0,334**	0,440**	0,415**	0,223**	0,400**	0,188**
Inteligência Social	0,222**	0,355**	0,127*	0,440**	0,391**	0,420**	0,416**
Espiritualidade	0,330**	0,614**	0,245**	0,630**	0,311**	0,268**	0,187**
Trabalho em Equipe	0,390**	0,419**	0,245**	0,479**	0,308**	0,407**	0,420**
Vitalidade	0,370**	0,626**	0,312**	0,615**	0,415**	0,256**	0,245**

Nota: * = $p < 0,05$; ** = $p < 0,01$; n.s. = relação não significativa.

Fonte: O Autor (2024)

Tabela 3c. Correlação de Pearson entre as variáveis

Variável	Liderança	Amor ao aprendizado	Amor	Humilda de	Persistência	Perspectiva	Prudência
Liderança	—						
Amor ao aprendizado	0,466**	—					
Amor	0,388**	0,338**	—				
Humildade	0,100 ^{ns}	0,329**	0,119 ^{ns}	—			

Persistência	0,265**	0,376**	0,176**	0,292**	—		
Perspectiva	0,510**	0,428**	0,307**	0,153*	0,299**	—	
Prudência	0,360**	0,425**	0,302**	0,305**	0,413**	0,434**	—
Autocontrole	0,212**	0,322**	0,172**	0,299**	0,625**	0,323**	0,562**
Inteligência Social	0,483**	0,416**	0,443**	0,250**	0,157*	0,458**	0,358**
Espiritualidade	0,357**	0,323**	0,394**	0,156*	0,328**	0,411**	0,305**
Trabalho em Equipe	0,473**	0,480**	0,394**	0,266**	0,274**	0,245**	0,406**
Vitalidade	0,376**	0,376**	0,409**	0,87 ^{ns}	0,429**	0,277**	0,288**

Nota: * = $p < 0,05$; ** = $p < 0,01$; n.s. = relação não significativa.

Fonte: O Autor (2024)

Tabela 3d. Correlações de Pearson entre Variáveis

Variável	Autocontrole	Int. Social	Espiritualidade	Trabalho em equipe	Vitalidade
Autocontrole	—				
Inteligência Social	0,141*	—			
Espiritualidade	0,330**	0,363**	—		
Trabalho em equipe	0,204**	0,433**	0,346**	—	
Vitalidade	0,314**	0,283**	0,520**	0,364**	—

Nota: * = $p < 0,05$; ** = $p < 0,01$; n.s. = relação não significativa.

Fonte: O Autor (2024)

3.2 Teste de hipóteses

As hipóteses foram testadas através de análise de regressão linear múltipla, utilizando o Modelo 1 no SPSS versão 29.

Hipótese 1

Na regressão linear múltipla (método *enter*) efetuada para testar as forças de caráter e o sentido da vida, os resultados mostraram que apenas a apreciação da beleza e excelência ($\beta = -0,151$, $p < 0,04$), Amor ao aprendizado ($\beta = -0,079$, $p < 0,05$), espiritualidade ($\beta = -0,323$, $p < 0,001$) e vitalidade ($\beta = 0,171$, $p < 0,056$) influenciam o sentido da vida. O modelo revelou ser estatisticamente significativo ($F(24) = 3,439$, $p < 0,001$; $R^2_{\text{ajustado}} =$

0,211). Logo, a primeira hipótese foi marginalmente suportada. Isso significa que o conjunto de forças de caráter utilizadas no modelo explica 21,1% da variabilidade no sentido da vida.

Tabela 4. Variáveis preditoras de Significado da vida

	Coeficientes		t	Sig.
	Beta	Padronizados		
(constant)	-		17,689	<0,001
Apreciação da Beleza e Excelência	-0,151		-2,047	0,042
Bravura	-0,103		-1,381	0,169
Criatividade	-0,054		-0,566	0,572
Curiosidade	0,023		0,243	0,809
Justiça	0,033		0,381	0,704
Perdão	-0,156		-1,872	0,063
Gratidão	-0,070		-0,672	0,502
Integridade	0,012		0,154	0,878
Esperança	-0,039		-0,361	0,719
Humor	0,093		1,185	0,238
Critério	-0,093		-0,959	0,339
Generosidade	0,141		1,717	0,088
Liderança	-0,030		-0,352	0,725
Amor ao aprendizado	-0,179		-2,005	0,046
Amor	0,035		0,437	0,663
Humildade	0,055		0,754	0,452
Perseverança	-0,064		-0,754	0,452
Perspectiva	0,152		1,774	0,078
Prudência	0,089		0,869	0,386
Autocontrole	-0,018		-0,192	0,848
Inteligência Social	-0,101		-1,144	0,254
Espiritualidade	-0,323		-3,756	<0,001
Trabalho em equipe	-0,003		-0,031	0,976
Vitalidade	0,171		1,922	0,056

Fonte: O Autor (2024)

Hipótese 2

Na regressão linear múltipla (método *enter*) efetuada para testar as forças de caráter e o bem-estar, os resultados mostram que apenas a Curiosidade ($\beta = -0,218$, $p < 0.05$) e a gratidão ($\beta = -0,262$, $p < 0.001$), influenciam moderadamente a satisfação com a vida. O modelo revelou ser estatisticamente significativo ($F(24) = 4,397$, $p < 0,001$; $R^2_{ajustado} = 0,262$), logo, a segunda hipótese um foi marginalmente suportada.

Tabela 5. Variáveis preditoras de Satisfação com a vida

Preditores	Coeficientes		t	Sig.
	Beta	Padronizados		
(constant)	-		14,473	<0,001
Apreciação da Beleza e Excelência	-0,070		-1,006	0,316

Bravura	0,083	1,176	0,241
Criatividade	0,062	0,699	0,485
Curiosidade	-0,218	-2,347	0,020
Justiça	-0,049	-0,601	0,549
Perdão	-0,087	-1,103	0,271
Gratidão	-0,262	-2,681	0,008
Integridade	-0,063	-0,844	0,400
Esperança	-0,118	-1,158	0,248
Humor	0,067	0,921	0,358
Crítério	0,017	0,191	0,849
Generosidade	0,086	1,121	0,264
Liderança	-0,142	-1,772	0,078
Amor ao aprendizado	0,072	0,857	0,393
Amor	-0,101	-1,339	0,182
Humildade	0,006	0,085	0,932
Perseverança	-0,018	-0,227	0,821
Perspectiva	0,013	0,160	0,873
Prudência	0,042	0,439	0,661
Autocontrole	0,025	0,287	0,774
Inteligência Social	-0,053	-0,644	0,520
Espiritualidade	0,125	1,531	0,127
Trabalho em equipe	0,092	1,164	0,246
Vitalidade	-0,115	-1,354	0,177

Para garantir a robustez do modelo de regressão foram realizados testes de diagnóstico, que confirmam que o modelo de regressão é robusto e que as suposições estatísticas foram atendidas, reforçando a validade dos resultados obtidos.

Para verificar a presença de autocorrelação nos resíduos de um modelo de regressão linear, foi utilizado o teste de Durbin-Watson. Valores próximos de 2 indicam ausência de autocorrelação significativa (Field, 2018; Tabachnick & Fidell, 2013). Os valores obtidos para o modelo do sentido da vida (1,888) e para o modelo da satisfação com a vida (1,895) estão dentro da faixa aceitável de 1,5 a 2,5, sugerindo independência dos erros e reforçando a confiabilidade dos coeficientes estimados.

O teste de Fator Único de Harman foi utilizado para avaliar o viés de método comum por se tratar de uma pesquisa baseada em questionário, pois o método de coleta de dados pode introduzir variabilidade sistemática não desejada. De acordo com Podsakoff et al. (2003), o viés de método comum pode ser considerado insignificante se um único fator explicar menos de 50% da variância total. Neste estudo, o único fator extraído explicou 35,82% da variância, o que está abaixo do ponto de corte de 50%, indicando que o viés de método comum não representa um problema significativo.

O Fator de Inflação da Variância (VIF) é uma medida recomendada para avaliar a multicolinearidade, e valores acima de 10 indicam um problema sério, enquanto valores

acima de 3,3 devem ser interpretados com cautela em contextos específicos (Hair et al., 2019; Kock, 2015). Neste estudo, os valores de VIF variaram entre 1,50 e 3,18, todos abaixo do ponto de corte de 3,33 recomendado por Kock (2015), sugerindo que as variáveis independentes são suficientemente distintas e que a multicolinearidade não compromete a estabilidade dos coeficientes.

A Distância de Cook é uma medida usada para identificar observações influentes que podem distorcer o ajuste do modelo. Valores acima de 1 indicam potenciais outliers influentes que merecem investigação adicional (Cook & Weisberg, 1982; Field, 2018). No presente estudo, o valor máximo da Distância de Cook foi de 0.163, bem abaixo do limite de 1, com média de 0.007 e desvio padrão de 0.018, indicando que não há observações influentes significativas.

A análise dos resíduos padronizados é essencial para avaliar a adequação de um modelo de regressão, verificando a normalidade, a homocedasticidade e a ausência de outliers extremos (Tabachnick & Fidell, 2013; Field, 2018). A média dos resíduos padronizados foi de 0,000 e o desvio padrão foi de 0,946, próximo do valor esperado de 1 para um modelo bem ajustado. Embora alguns resíduos estejam ligeiramente fora da faixa de -3 a +3, esses valores não sugerem a presença de outliers significativos. Esses resultados indicam que o modelo atende bem às suposições de normalidade e variabilidade dos resíduos.

4. DISCUSSÃO

Os resultados das análises indicam que algumas forças de caráter têm uma associação significativa e moderada com a satisfação com a vida e o sentido de vida, conforme demonstrado nas correlações de Pearson. No entanto, ao controlar o efeito das demais forças por meio da regressão linear múltipla, foram observadas algumas diferenças em relação às variáveis que se mantiveram significativas. Adicionalmente, uma série de testes de diagnóstico foi realizada para verificar a validade das inferências e a adequação do modelo, proporcionando maior confiança nos resultados obtidos.

As forças de caráter que mostraram correlações moderadas e estatisticamente significativas com a satisfação com a vida foram gratidão ($r = -0,452$), curiosidade ($r = -0,418$), esperança ($r = -0,412$) e vitalidade ($r = -0,400$). Estudos sugerem que essas forças de caráter estão consistentemente associadas ao bem-estar hedônico, que se refere à satisfação com a vida e ao prazer emocional (Peterson & Seligman, 2004; Park, Peterson & Seligman, 2005).

Em relação ao sentido da vida, as forças de caráter com correlações moderadas e significativas foram espiritualidade ($r = -0,415$), esperança ($r = -0,323$), gratidão ($r = 0,317$), apreciação da beleza e excelência ($r = -0,288$) e amor ao aprendizado ($r = -0,251$). Apreciação da beleza e excelência ($r = -0,288$), amor ao aprendizado ($r = -0,251$) e vitalidade ($r = -0,189$) apresentaram correlações fracas, mas ainda significativas, com o desfecho. A literatura aponta que essas forças de caráter estão relacionadas ao bem-estar eudaimônico, que se concentra no sentido e propósito de vida (Ryan & Deci, 2001; Steger, Oishi & Kashdan, 2009). Forças como apreciação da beleza e excelência ($r = -0,288$), amor ao aprendizado ($r = -0,251$) e vitalidade ($r = -0,189$) apresentaram correlações fracas, mas ainda significativas, com o desfecho. Esses resultados sugerem que há uma associação entre determinadas forças de caráter e os aspectos eudaimônicos e hedônicos do bem-estar, conforme encontrado em estudos sobre a relação entre forças de caráter e bem-estar geral (Park et al., 2004; Niemiec, 2014).

Esses resultados de correlação sugerem que há uma associação entre determinadas forças de caráter e os aspectos eudaimônicos (sentido da vida) e hedônicos (satisfação com a vida) do bem-estar.

Na análise de regressão múltipla para o sentido da vida, apenas as forças a apreciação da beleza e excelência ($\beta = -0,151$, $p < 0.04$), Amor ao aprendizado ($\beta = -0,079$, $p < 0.05$), espiritualidade ($\beta = -0,323$, $p < 0.001$) e vitalidade ($\beta = 0,171$, $p < 0.05$) apresentaram efeitos significativos.

0.056) tiveram um impacto significativo. O modelo como um todo foi estatisticamente significativo ($F(24) = 3,439, p < 0,001$) e explicou 21,1% da variabilidade no sentido da vida ($R^2_{\text{ajustado}} = 0,211$). Esse valor indica que, embora as forças de caráter "apreciação da beleza e excelência," "amor ao aprendizado," "espiritualidade" e "vitalidade" tenham um impacto significativo, o modelo geral ainda deixa uma grande parte da variabilidade (78,9%) sem explicação, esses resultados podem indicar uma influência moderada das forças de caráter sobre o significado de vida, mas também apontam para a necessidade de explorar outros possíveis preditores para uma compreensão mais completa.

Esses achados sugerem que, apesar de várias forças de caráter terem mostrado correlações com o sentido da vida, apenas algumas delas mantiveram um efeito único e significativo quando o impacto das outras forças foi controlado. Em especial, a espiritualidade se destacou, o que é consistente com a literatura que aponta a espiritualidade como um dos preditores mais fortes do sentido de vida, por proporcionar uma conexão com valores transcendentais e um propósito de vida (Emmons, 2005; Park et al., 2010).

Na regressão múltipla para satisfação com a vida, apenas Curiosidade ($\beta = -0.218, p < 0.05$) e a gratidão ($\beta = -0.262, p < 0.001$), influenciam moderadamente a satisfação com a vida. O modelo geral revelou ser estatisticamente significativo ($F(24) = 4.397, p < 0,001; R^2_{\text{ajustado}} = 0.262$). Isso indica que as forças de caráter incluídas no modelo explicam 26,2% da variabilidade no bem-estar. O modelo ainda deixa 73,8% da variabilidade sem explicação, o que sugere a presença de outros fatores relevantes para o bem-estar que não foram incluídos nesta análise.

Isso sugere que a curiosidade e a gratidão têm um impacto independente e significativo na satisfação com a vida, o que é consistente com a literatura. A gratidão, por exemplo, tem sido fortemente associada ao bem-estar subjetivo e satisfação com a vida, possivelmente porque promove emoções positivas e uma perspectiva de valorização da vida (Emmons & McCullough, 2003; Wood, Froh & Geraghty, 2010). Embora a esperança e a vitalidade tivessem correlações significativas na análise de Pearson, esses efeitos não se mantiveram na regressão múltipla, provavelmente devido sobreposição de efeitos com outras forças de caráter.

Variáveis como esperança e vitalidade, que apresentaram correlações significativas com os desfechos, não permaneceram significativas na regressão, sugerindo que seu efeito pode ser mediado ou compartilhado com outras forças, como a espiritualidade (para o sentido da vida) e gratidão (para a satisfação com a vida). Esse

achado é consistente com estudos que demonstram que certas forças de caráter podem ter efeitos interdependentes, onde uma força potencializa o impacto de outra, como a relação entre gratidão e bem-estar (Park, Peterson & Seligman, 2006). Variáveis como esperança e vitalidade, que apresentaram correlações significativas com os desfechos, não permaneceram significativas na regressão, sugerindo que seu efeito pode ser mediado ou compartilhado com outras forças, como a espiritualidade (para o sentido da vida) e gratidão (para a satisfação com a vida). Esse achado é consistente com estudos que demonstram que certas forças de caráter podem ter efeitos interdependentes, onde uma força potencializa o impacto de outra, como a relação entre gratidão e bem-estar (Park, Peterson & Seligman, 2006).

A espiritualidade e a gratidão, ao manterem sua significância tanto nas correlações quanto na regressão, indicam que essas forças têm um papel mais robusto e independente em contribuir para o bem-estar e sentido da vida, mesmo quando consideradas em conjunto com outras forças. Esse achado é amplamente suportado pela literatura, que demonstra que essas forças promovem uma perspectiva de vida positiva e aumentam a percepção de propósito (Emmons, 2005; Peterson & Seligman, 2004).

4.1 Limitações do Estudo e Direções para Investigações Futuras

Embora os resultados deste estudo sejam relevantes, o modelo de regressão apenas explica parcialmente a variabilidade no sentido da vida (21,1%) e na satisfação com a vida (26,2%). Isso indica que outros fatores, além das virtudes pessoais, também exercem uma influência significativa nessas dimensões de bem-estar. Pesquisas anteriores demonstram que variáveis contextuais, como apoio social e eventos de vida significativos, são preditores cruciais do bem-estar (Diener et al., 2003; Ryff & Keyes, 1995).

A dimensão da amostra neste estudo pode ser considerada uma limitação, uma vez que uma amostra mais extensa e recrutada de forma mais detalhada (amostra advinda da internet), poderia proporcionar maior precisão e confiabilidade nas estimativas dos efeitos.

A extensão do questionário, que incluía o VIA-72 com 72 perguntas, foi a maior queixa dos participantes, pois tiveram que responder a todos os itens de uma só vez. Muitos participantes não estavam familiarizados com a utilização da Internet para

investigações em psicologia. É plausível que eles não tenham respondido de forma adequada ao questionário, uma vez que algumas perguntas permaneceram sem resposta.

Além disso, o modelo de forças de caráter empregado, embora abrangente, pode não abarcar totalmente outras dimensões da personalidade que afetam a percepção de significado e satisfação com a vida.

Para investigações futuras, sugere-se a incorporação de variáveis como eventos de vida, saúde física e apoio social, visando uma compreensão mais abrangente dos fatores que afetam o bem-estar. Ademais, uma abordagem longitudinal poderia elucidar como as forças de caráter e o bem-estar se desenvolvem ao longo do tempo, especialmente em resposta as alterações nas circunstâncias de vida dos indivíduos.

4.2. Implicações teóricas e práticas

Os achados reforçam a ideia de que certas forças de caráter podem ter um papel central e direto em dimensões específicas do bem-estar, enquanto outras forças podem contribuir de forma indireta ou em combinação com outras. Isso indica uma hierarquia potencial no impacto das forças, com algumas exercendo uma influência mais robusta e independente.

Os resultados deste estudo têm implicações práticas significativas para o desenvolvimento de intervenções em psicologia. Programas destinados a fortalecer a espiritualidade, a gratidão, a apreciação da beleza e excelência, a vitalidade, a curiosidade e o amor pelo aprendizado podem ser eficazes na melhoria do sentido de vida e da satisfação dos indivíduos com a vida. Intervenções que visem aprimorar essas forças podem auxiliar as pessoas a desenvolver uma visão mais positiva e engajada da vida, promovendo tanto o bem-estar eudaimônico quanto o hedônico (Park et al., 2004).

Essas intervenções poderiam ser aplicadas em contextos educacionais, clínicos e organizacionais, ajudando os indivíduos a reconhecer e valorizar suas próprias competências, promovendo, assim, uma maior realização e bem-estar.

Psicólogos podem proporcionar intervenções terapêuticas mais eficazes ao promover e incentivar o fortalecimento do sentido e da satisfação com a vida, enquanto estimulam características valiosas, como curiosidade, gratidão, apreciação da beleza e excelência, amor pelo aprendizado, espiritualidade e vitalidade. Estratégias para fomentar o bem-estar podem cultivar a resiliência diante das adversidades da vida e dos transtornos psicológicos; assim, são imprescindíveis abordagens que ensinem os indivíduos a reconhecer suas virtudes de caráter e a discernir quando aplicá-las.

5. CONCLUSÃO

O presente estudo explorou a relação das forças de caráter no bem-estar, focando em duas dimensões principais: o sentido de vida (bem-estar eudaimônico) e a satisfação com a vida (bem-estar hedônico). Os resultados mostraram que algumas forças de caráter, como espiritualidade, gratidão, curiosidade, vitalidade, apreciação da beleza e excelência e amor ao aprendizado, têm um impacto significativo nessas dimensões, embora com variações quanto à força e à independência do efeito. Explorar as questões de felicidade e bem-estar é algo realmente complexo e que requer um olhar holísticos sobre as diversas variáveis que podem influenciar esses aspectos.

Os principais achados entre as forças de caráter e o sentido da vida, mostram que a espiritualidade emergiu como uma das mais fortemente associadas ao sentido de vida, destacando-se pelo seu papel robusto em fornecer propósito e valores transcendentais. Outras forças, como a apreciação da beleza e excelência, amor ao aprendizado e vitalidade, também apresentaram correlações moderadas com o sentido de vida, mas com efeitos menos pronunciados quando controladas na regressão múltipla.

A satisfação com a vida foi significativamente influenciada pela gratidão e pela curiosidade, com ambas as forças demonstrando um impacto independente e moderado. Esses resultados são consistentes com a literatura, que destaca a gratidão como promotora de emoções positivas e a curiosidade como facilitadora de engajamento e prazer nas atividades cotidianas.

Forças como esperança e vitalidade apresentaram correlações significativas, mas seus efeitos não se mantiveram na regressão múltipla, sugerindo interdependência com outras forças, como espiritualidade e gratidão, no impacto sobre o bem-estar.

Este estudo contribui para o entendimento do papel das forças de caráter no bem-estar, oferecendo uma base para intervenções práticas que visem fortalecer virtudes essenciais para o sentido de vida e a satisfação com a vida. Embora algumas forças de caráter tenham demonstrado um impacto robusto e independente, outras podem influenciar o bem-estar de forma mais indireta e interdependente. Estudos futuros que integrem outras variáveis contextuais e uma amostragem mais diversificada podem ampliar o entendimento dessas relações, proporcionando uma visão mais abrangente e profunda sobre os fatores que contribuem para o bem-estar humano.

REFERÊNCIAS

- Butler, J., & Kern, M. L. (2012). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48.
- Camaliente, L. G., & Bocalandro. (2017). Felicidade e bem-estar na visão da psicologia positiva. *Boletim da Academia Paulista de Psicologia*, 37(93), São Paulo.
- Casali, N., Feraco, T., Ghisi, M., & Meneghetti, C. (2021). “Andrà tutto bene”: Associações entre forças de caráter, sofrimento psicológico e autoeficácia durante o bloqueio da Covid-19. *Journal of Happiness Studies*, 22(5), 2255-2274.
- Cook, R. D., & Weisberg, S. (1982). *Residuals and influence in regression*. Chapman & Hall.
- Couto, R. N., Fonsêca, P. N., Silva, P. G. N., & Medeiros, P. C. B. (2021). Forças de caráter: evidências de uma escalada e prevalência no Nordeste brasileiro. *Ciências Psicológicas*, 15(1), 1-10.
- Czekierda, K., Banik, A., Park, C. L., & Luszczynska, A. (2017). Meaning in life and physical health. *Health Psychology Review*, 11, 387-418.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Pressman, S. D., Hunter, J., & Chase, D. (2017). If, why, and when subjective well-being influences health, and future needed research. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 9(2), 133-167.
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253-260.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). *Gratidão e a ciência da psicologia positiva*. In *Handbook of Positive Psychology* (pp. 459-471).
- Emmons, R. A. (2005). *The psychology of ultimate concerns: Motivation and spirituality in personality*. Guilford Press.
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). Sage Publications.
- Francisco, R., Raposo, B., & Sesifredo, M. (2018). Promoção da saúde e bem-estar dos adolescentes: uma via para o florescimento? *PPRJ*, 1(1), Suplemento 2.
- Freire, T., Zenhas, F., Tavares, D., & Iglésias, C. (2014). Felicidade hedônica e eudaimônica: Um estudo com adolescentes portugueses. *Análise Psicológica*, 31, 329-342.
- Freitas, E. R., & Barbosa, A. J. G. (2022). Bem-estar psicológico, sintomas de depressão e forças do caráter em idosos da comunidade. *Psico*, 53, 1-15.
- George, L. S., & Park, C. L. (2013). Are meaning and purpose distinct? An examination of correlates and predictors. *The Journal of Positive Psychology*, 8, 365-375.
- George, L. S., & Park, C. L. (2016). Meaning in life as comprehension, purpose, and mattering. *Review of General Psychology*, 20, 205-220.
- George, L. S., & Park, C. L. (2017). The multidimensional existential meaning scale: A tripartite approach to measuring meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 12, 613-627.

- Ghielen, S. T. S., Van Woerkom, M., & Meyers, M. C. (2018). Promoting positive outcomes through strengths interventions: A literature review. *Journal of Positive Psychology*, 13, 573-585.
- Gouveia, V. V., Milfont, T. L., Fonseca, P. N., & Coelho, J. A. P. M. (2009). Life satisfaction in Brazil: Testing of psychometric properties of the satisfaction with life scale (SWLS) in five Brazilian samples. *Social Indicators Research*, 90, 267-278.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Cengage Learning.
- Haidt, J., & Cacioppo, J. T. (2021). Flourishing: The positive psychology of well-being. *Nature Reviews Psychology*, 1(5), 276-289.
- Harris, A. H., & Thoresen, C. E. (2007). *Perdão, falta de perdão, saúde e doença*. In *Handbook of Forgiveness* (pp. 345-358). Londres: Routledge.
- Keyes, C. L. M. (2021). The role of character strengths in the well-being of older adults. *The Gerontologist*, 61(6), 984-995.
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 179-196.
- Kock, N. (2015). Common method bias in PLS-SEM: A full collinearity assessment approach. *International Journal of e-Collaboration*, 11(4), 1-10.
- Lavy, S. (2020). A review of character strengths interventions in twenty-first-century schools: their importance and how they can be fostered. *Applied Research in Quality of Life*, 15, 573-596.
- Lavy, S., & Benish-Weisman, M. (2021). Character strengths as “Values in Action”: Linking character strengths with values theory – An exploratory study of the case of gratitude and self-transcendence. *Frontiers in Psychology*, 12.
- Linley, A. P., & Joseph, S. (2011). Meaning in life and posttraumatic growth. *Journal of Loss and Trauma*, 16, 150-159.
- Littman-Ovadia, H., & Steger, M. F. (2010). Character strengths and well-being among volunteers and employees: Towards an integrative model. *The Journal of Positive Psychology*, 5, 419-430.
- Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11, 531-545.
- Mauss, I. B., Tamir, M., Anderson, C. L., & Savino, N. S. (2011). Can seeking happiness make people happy? Paradoxical effects of valuing happiness. *Emotion*, 11(4), 807-815.
- McGrath, R. (2021). The impact of age on character strength development: A longitudinal study. *Developmental Psychology*, 57(2), 324-338.
- McGrath, R. E. (2019a). Refining our understanding of the VIA classification: reflections on papers by Han, Miller, and Snow. *The Journal of Positive Psychology*, 14, 41-50.
- McGrath, R. E. (2019b). *Technical report: The VIA Assessment Suite for Adults: Development and Initial Evaluation Revised Edition*. Cincinnati, OH: VIA Institute on Character. Disponível em: www.viacharacter.org.
- McKnight, P. E., & Kashdan, T. B. (2009). Purpose in life as a system that creates and sustains health and well-being: An integrative, testable theory. *Review of General Psychology*, 13, 242-251.
- Miglianico, M., Dubreuil, P., Miquelon, P., Bakker, A. B., & Martin-Krumm, C. (2019). Strength use in the workplace: a literature review. *Journal of Happiness Studies*, 21, 737-764.

- Niemiec, R. M. (2014). VIA character strengths: Research and practice (The first 10 years). In H. H. Knoop & A. Delle Fave (Eds.), *Well-being and cultures: Perspectives from positive psychology* (pp. 11–29). Springer.
- Niemiec, R. (2020). Six functions of character strengths for thriving at times of adversity and opportunity: A theoretical perspective. *Applied Research in Quality of Life*, 15, 551-572.
- Niemiec, R. M. (2018). *Character strengths interventions: A field-guide for practitioners*. Boston: Hogrefe.
- Niemiec, R. M., & Pearce, R. (2021). The practice of character strengths: Unifying definitions, principles, and exploration of what's soaring, emerging, and ripe with potential in science and in practice. *Frontiers in Psychology*, 11, 590220.
- Noronha, A. P. P., & Batista, H. H. V. (2020). Relações entre forças de caráter e autorregulação emocional em universitários brasileiros. *Revista Colombiana de Psicologia*, 29(1), 73-86.
- Oliveira, C., Nunes, M. F. O., José Legal, E., & Noronha, A. P. P. (2016). Bem-estar subjetivo: Estudo de correlação com as forças de caráter. *Avaliação Psicológica*, 15(2), 177-185.
- Park, N., & Peterson, C. (2006). Moral competence and character strengths among adolescents: The development and validation of the values in action inventory of strengths for youth. *Journal of Adolescence*, 29, 891-909.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619.
- Park, C. L., Edmondson, D., & Lee, J. (2010). Development of self: Exploring the role of religion and spirituality. In S. J. Schwartz, K. Luyckx, & V. L. Vignoles (Eds.), *Handbook of identity theory and research*. Springer.
- Pennebaker, J. W. (1990). *Abrindo-se: O poder de cura de confiar nos outros*. Nova York: William Morrow & Company.
- Peterson, C., & Park, N. (2012). *Character strengths and the life of meaning*. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (pp. 277-295). Londres: Routledge.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford: Oxford University Press.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25-41.
- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J. Y., & Podsakoff, N. P. (2003). Common method biases in behavioral research: A critical review of the literature and recommended remedies. *Journal of Applied Psychology*, 88 (5), 879–903
- Proulx, T., & Inzlicht, M. (2012). The five “A” s of meaning maintenance: Finding meaning in the theories of sense-making. *Psychological Inquiry*, 23, 317-335.
- Proyer, R. T., Gander, F., Wellenzohn, S., & Ruch, W. (2013). Para que servem as forças de caráter além do bem-estar subjetivo? A contribuição do bom caráter no comportamento auto-relatado voltado para a saúde, aptidão física e estado de saúde subjetivo. *The Journal of Positive Psychology*, 8 (3), 222-232.
- Ribeiro, C. C., Yassuda, M. S., & Neri, A. L. (2020). Propósito de vida em adultos e idosos: revisão integrativa. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25 (6), 2127–2142.
- Rocha, R. M. A., Santos, C. G., Gonzalez, H. V., & Noronha, A. P. P. (2024). Escala de forças de caráter: Novas evidências de validade. *Ciências Psicológicas*, 18(1), 1-11.

- Ruch, W., Niemiec, R. M., McGrath, R. E., Gander, F., & Proyer, R. T. (2020). Character strengths-based interventions: Open questions and ideas for future research. *The Journal of Positive Psychology*, 15, 680-684.
- Russo-Netzer, P., Tarrasch, R., & Niemiec, R. M. (2023). A meaningful synergy: The integration of character strengths and the three types of meaning in life. *Social Sciences*, 12, 494.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. Guilford Press.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2019). The impact of signature character strengths interventions: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 20(4), 1179-1196.
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in Experimental Social Psychology*, 25, 1-65.
- Seligman, M. (2009). Felicidade autêntica: Usando a psicologia positiva para a realização permanente. Rio de Janeiro: Objetiva.
- Seligman, M. E. (2006). *Otimismo aprendido: Como mudar sua mente e sua vida*. Londres: Vintage.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2021). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- Siqueira, M. M. M., & Padovam, V. A. R. (2008). Bases teóricas de bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 24(2), 201-209.
- Snow, N. E. (2019). Positive psychology, the classification of character strengths and virtues, and issues of measurement. *The Journal of Positive Psychology*, 14, 20-31.
- Sousa, G. Z. P., & Fukuda, C. C. (2021). Florescimento: Características e definição constitutiva. *Revista JRG de Estudos Acadêmicos*, 4(9), 319-337.
- Steger, M. F. (2012). *Experiencing meaning in life*. In P. T. P. Wong (Ed.), *The Human Quest for Meaning* (pp. 165-184). Londres: Routledge.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53 (1), 80-93.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76, 199-228.
- Stichter, M., & Saunders, L. (2019). Positive psychology and virtue: Values in action. *The Journal of Positive Psychology*, 14, 1-5.
- Sueki, H. (2021). Quais forças de caráter são fatores de proteção para ideação suicida? Um estudo transversal no Japão. *Psicologia, Saúde e Medicina*, 26(6), 745-754.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.
- Weziak-Bialowolska, D., & Bialowolski, P. (2022). Bidirectional associations between meaning in life and the health, emotional ill-being, and daily life functioning outcomes among older adults. *Psychology & Health*, 39(6):711-727.

- Weziak-Bialowolska, D., Bialowolski, P., & VanderWeele, T. J., & McNeely, E. (2021). Character strengths involving an orientation to promote good can help your health and well-being. Evidence from two longitudinal studies. *American Journal of Health Promotion*, 35(3), 388-398.
- Weziak-Bialowolska, D., Lee, M. T., Bialowolski, P., McNeely, E., Chen, Y., Cowden, R. G., & VanderWeele, T. J. (2023). Associations between the importance of well-being domains and the subsequent experience of well-being. *Sustainability*, 15(1), 594.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30 (7), 890–905.
- Yan, T., Chan, C. W. H., Chow, K. M., Zheng, W., & Sun, M. (2020). A systematic review of the effects of character strengths-based intervention on the psychological well-being of patients suffering from chronic illnesses. *Journal of Advanced Nursing*, 76, 1567-1580.
- Zhang, D., Xu, Z., Yang, Z., Zhou, W., Cheung, P. M. H., Lee, E. K. P., Zhong, B., Dong, X., Xue, L., & Yaojie, X. (2022). Association of meaning in life with preventive healthcare use among Chinese adults: Are there age and gender differences? *BMC Public Health*, 22, 1-9.
- Zika, S., & Chamberlain, K. (2020). On the Relation Between Meaning in Life and Life Satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 11(3), 349-358.

APÊNDICES

APÊNDICE A – Instrumento de Coleta de Dados

INQUÉRITO

Agradecemos o interesse em participar da nossa pesquisa!

As questões que seguem têm um tempo estimado de 8 minutos de duração. A sua participação será muito valorizada, não existem riscos expectáveis no seu preenchimento. As suas respostas vão contribuir para o aumento do conhecimento sobre **como as forças de carácter individuais influenciam a busca e a realização do propósito de vida, e o seu impacto na felicidade e o bem-estar.**

A participação neste estudo é estritamente voluntária. Se aceitar responder, poderá interromper em qualquer momento sem ter de prestar qualquer justificação. A participação é também anónima, pelo que em nenhum momento do estudo precisa de se identificar. Os dados recolhidos destinam-se a tratamento estatístico e publicação científica, e de acordo com as boas práticas de investigação e transparência, os dados recolhidos poderão ser partilhados em repositórios de investigação científica em acesso livre associados a uma publicação.

O presente estudo surge no âmbito de um projeto de investigação a decorrer no ISCTE - Instituto Universitário de Lisboa, **Mestrado Ciências em Emoções**, realizado por **Marina Medeiros Pereira da Silva (mmps2@iscte-iul.pt)**, sob orientação da Prof^a. Dr^a. Ana Junça Silva (**ana_luisa_silva@iscte-iul.pt**), que poderá contactar caso deseje colocar alguma dúvida ou partilhar algum comentário.

Face a estas informações, por favor, indique se aceita responder a este inquérito e, em caso afirmativo, clique no botão do canto direito para continuar na página seguinte. Neste caso, **não feche a página até aparecer a mensagem final de conclusão da pesquisa.** O preenchimento do questionário presume que compreendeu e que aceita as condições do presente estudo, consentindo responder.

DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Qual sua idade? ____

Sexo (☐) Feminino (☐) Masculino (☐) Outro

Qual o nível mais elevado de instrução que completou?

- 2º ciclo do ensino básico (6º ano)
- 3º ciclo do ensino básico (9º ano)
- Ensino Secundário (12º ano)
- Bacharelato / Licenciatura
- Pós-graduação
- Mestrado ou Superior

1- Indique em que medida concorda/não concorda com as seguintes afirmações

1 Discordo totalmente	2 Discordo	3 Não concordo, nem discordo	4 Concordo	5 Concordo totalmente
-----------------------	------------	------------------------------	------------	-----------------------

Em muitos aspetos, a minha vida se aproxima do que eu considero ideal.

As minhas condições de vida são excelentes

Estou satisfeito (a) com minha vida

Até agora tenho conseguido as coisas importantes que quero na vida

Se pudesse viver minha vida novamente não mudaria praticamente nada

2 - Por favor, pare um momento para pensar sobre o que faz sua vida parecer importante para si. Por favor, responda de acordo com a escala abaixo:

Absolutamente falso	Parcialmente falso	Não posso dizer verdadeiro ou falso	Parcialmente verdadeiro	Absolutamente verdadeiro
---------------------	--------------------	-------------------------------------	-------------------------	--------------------------

Presence	1. Entendo o significado da minha vida.
Search	2. Procuo algo que dê sentido à minha vida.
Search	3. Estou sempre procurando encontrar o propósito da minha vida.
Presence	4. Minha vida tem um propósito claro.
Presence	5. Tenho uma boa noção do que dá sentido à minha vida.
Presence	6. Descobri um propósito de vida satisfatório.
Search	7. Estou sempre em busca de algo que faça minha vida parecer significativa.
Search	8. Procuo um propósito ou missão para minha vida.
presence	9. Minha vida não tem um propósito claro.
Search	10. Procuo um sentido para minha vida.

3- Por favor, escolha uma opção em resposta a cada afirmação. Todas as perguntas reflectem afirmações que muitas pessoas considerariam desejáveis, mas queremos que responda apenas em termos de se a afirmação descreve aquilo que você é. Por favor, seja honesto e exato.

Não tem nada a ver comigo	Tem a ver comigo	Neutro	Tem a ver comigo	Tem tudo a ver comigo
---------------------------	------------------	--------	------------------	-----------------------

1. Experiencio fortes emoções perante coisas belas.
2. Falo sempre em forma de protesto quando ouço alguém dizer coisas más.
3. Estou sempre a criar novas formas de fazer as coisas.

4. Tenho muitos interesses.
5. Trato sempre as pessoas de forma justa, quer goste delas ou não.
6. Não quero ver ninguém sofrer, nem mesmo o meu pior inimigo.ão quero ver ninguém sofrer, nem mesmo o meu pior inimigo.
7. Sou uma pessoa extremamente grata.
8. Cumpro sempre as minhas promessas.
9. Consigo sempre encontrar o lado positivo no que parece ser negativo para os outros.
10. Tento adicionar um pouco de humor em tudo o que faço.
11. Examino sempre os dois lados de uma situação.
12. Nunca estou demasiado ocupado/a para ajudar um amigo.
13. Sou muito bom/boa a liderar atividades de grupo.
14. Faço sempre de tudo para participar em eventos educacionais.
15. Consigo aceitar o amor das outras pessoas.
16. Nunca me gabo das minhas conquistas.
17. Nunca me distraio quando trabalho.
18. Os outros consideram-me uma pessoa sábia.
19. Tomo sempre decisões ponderadas.
20. É fácil para mim manter-me disciplinado/a.
21. Dou-me sempre bem com pessoas que acabei de conhecer.
22. Sou uma pessoa espiritual.
23. É importante para mim respeitar as decisões tomadas pelo meu grupo.
24. Tenho muita energia.
25. É importante para mim viver num mundo de beleza.
26. Sou uma pessoa corajosa.
27. Orgulho-me em ser original.
28. Considero a minha vida extremamente interessante.
29. Mesmo que eu não goste de alguém, eu trato-o/a de forma justa.
30. Raramente guardo rancor.
31. Tenho sido amplamente abençoado/a na vida.
32. Acredito que a honestidade é a base da confiança.

33. Se me sinto em baixo, penso sempre naquilo que tenho de bom na minha vida.
34. Sou conhecido/a pelo meu bom sentido de humor.
35. Tomo decisões somente quando reúno todos os factos.
36. Faço de tudo para animar as pessoas que parecem estar em baixo.
37. Um dos meus pontos fortes é ajudar um grupo de pessoas a trabalhar bem juntas, mesmo quando têm as suas diferenças.
38. Sou um/a verdadeiro/a eterno/a aprendiz.
39. Sou bom/boa a expressar o meu amor a outra pessoa.
40. Prefiro deixar as outras pessoas falarem de si próprias.
41. Termino sempre o que começo.
42. Os outros procuram-me para lhes dar conselhos.
43. Sou uma pessoa muito cuidadosa.
44. Sou uma pessoa muito disciplinada.
45. Tenho a capacidade de fazer as outras pessoas sentirem-se interessantes.
46. Tenho um propósito na minha vida.
47. Sem exceção, apoio os meus colegas de equipa ou restantes membros do grupo.
48. Acordo com uma sensação de entusiasmo ao pensar nas possibilidades desse dia.
49. Estou sempre ciente da beleza natural que me rodeia.
50. Frequentemente tenho tomado posições face a fortes oposições.
51. Os meus amigos dizem que eu tenho imensas ideias novas e diferentes.
52. Sinto-me entusiasmado/a por muitas atividades diferentes.
53. Trato todas as pessoas por igual independentemente de quem sejam.
54. Estou sempre disposto/a a dar a alguém uma oportunidade para fazer as pazes.
55. Sinto um enorme sentido de gratidão todos os dias.
56. Digo sempre a verdade mesmo que isso signifique que irei ter problemas.
57. Sei que vou ser bem-sucedido nos objetivos que traço para mim.
58. Nunca deixo que uma situação mais negativa me tire o meu sentido de humor.
59. Tento ter boas razões para as minhas decisões importantes.
60. Tento sempre ajudar as pessoas que necessitam.
61. Os meus amigos dizem-me sempre que sou um/a líder forte, mas justo/a.

- 62. Nunca perco uma oportunidade para aprender algo novo.
- 63. Expresso frequentemente o meu amor pelos outros.
- 64. Já me disseram que a modéstia é uma das minhas características mais notáveis.
- 65. Nunca desisto de uma tarefa antes de a terminar.
- 66. Os meus amigos acham-me sábio/a.
- 67. Penso nas consequências sempre antes de agir.
- 68. Não cedo à tentação.
- 69. Sou bom/boa a deduzir o que outras pessoas estão a sentir.
- 70. A minha fê dita o que eu sou.
- 71. Trabalho no meu melhor quando sou membro de um grupo.
- 72. Sinto-me genuinamente entusiasmado/a pelo início de cada dia.

Agradecemos o tempo que você dedicou respondendo a esta pesquisa.

Sua resposta foi registrada.