

Módulo 1 | Aula 10 | Instrumentos de Avaliação em Psicologia Positiva



Para Fortes e Ferreira (2013), o estudo dos aspectos saudáveis do ser humano é tão relevante quanto os estudos sobre a psicopatologia. Essa foi a grande contribuição da psicologia positiva, fornecendo outra perspectiva de análise do comportamento humano ao olhar para o que possuímos de melhor em nós. A psicologia positiva tem sua proposta baseada na ideia de favorecer que o psicólogo tenha uma postura mais apreciadora dos potenciais humanos e, portanto, alguns aspectos são extremamente importantes para essa nova ciência, como a avaliação do otimismo, altruísmo, esperança, alegria, bem-estar e resiliência, autoestima e esperança, aspectos estes tão importantes quanto a avaliação da depressão, ansiedade e desesperança (ÜCKER E NUNES, 2007).

Por se tratar de uma abordagem nova, esforços significativos estão sendo empregados no desenvolvimento e validação de instrumentos de avaliação em psicologia positiva (SELIGMAN, 2004). No que tange a avaliação psicológica positiva, destaca-se a avaliação da satisfação com a felicidade ou BES, satisfação com a vida, afeto, otimismo, esperança e auto eficácia.

Por questões éticas, não poderemos reproduzir o conteúdo de testes ou avaliações psicológicas neste curso, porém, poderemos indicar as referências e literatura disponível atualmente, tanto no Brasil quanto no exterior, para efeito de consulta ou pesquisa. De



acordo com os Artigos 10 e 16 da Resolução CFP n.º 002/2003 (CFP, 2017), só será permitida a utilização dos testes psicológicos que obtiverem o parecer favorável pelo Conselho Federal de Psicologia e será considerada falta ética a utilização de instrumento que não esteja em condição de uso. É importante destacar também que conforme dispõe o Art. 13 da Lei 4.119/62 (Brasil, 1962), no Brasil, o uso de testes psicológicos constitui função privativa do psicólogo.

Em 2011 o Dr. Aaron Jarden, presidente da Associação de Psicologia Positiva da Nova Zelândia, lançou um artigo intitulado “Avaliação Psicológica Positiva: Uma introdução prática a ferramentas de pesquisa empiricamente validadas para medir o bem-estar”, atualizado posteriormente em 2014 (JARDEN, 2014). O artigo reúne dezenas de modelos de instrumentos de avaliação em psicologia positiva, com suas devidas referências para consulta no idioma inglês. Segue uma lista dos instrumentos disponíveis com os títulos traduzidos e referência para consulta logo abaixo:

Escala de Medidas de Felicidade (HM)
Escala de Satisfação com a Vida (SWLS)
Escala de Satisfação Temporal com a Vida (TSWLS)
Escala de Felicidade Subjetiva (SHS)
Questionário de Gratidão (GQ-6)
Escala de Esperança do Adulto (AHS)
Questionário de Significado de Vida (MLQ)
Escala de Florescimento (FS)
Escala de Experiência Positiva e Negativa (SPANE)
Escala Grit Curta (GRIT)
Inventário de Curiosidade e Exploração II (CEI-II)
Escala do Uso de Forças e Conhecimento Corrente (SUCK)
Teste de Orientação de Vida – Revisado (LOT-R)
Escala Breve de Resiliência (BRS)
Escala de Vitalidade Subjetiva (VS)
Escala de Combate à Auto-Ancoragem de Cantril (CSASS)
Questionário de Vida Valiosa (VLQ)
Escala de Bem-Estar Psicológico (SPW)
Escala de Depressão do Centro de Estudos Epidemiológicos (CES-DS)
Escala de Depressão, Stress, Ansiedade (DASS21)
Escala de Solidão (LS)

Jarden, A. (2011). Positive Psychological Assessment: A practical introduction to empirically validated research tools for measuring wellbeing. *Získáno*, 2(3), 2014. Disponível em: http://www.positivepsychology.org.nz/uploads/3/8/0/4/3804146/workshop_4_-_dr_aaron_jarden_-_positive_psychological_assessment_workbook.pdf Acesso em 03 jan 2017.



Devo destacar também que o Centro de Psicologia Positiva da Universidade da Pensilvânia mantém um banco de dados com atualmente 18 modelos de questionários para pesquisadores. Os recursos estão disponíveis no idioma inglês e podem ser acessados em:

Centro de Psicologia Positiva da Universidade da Pensilvânia
<http://ppc.sas.upenn.edu/resources/questionnaires-researchers>

Outra ferramenta rica em informações é o website Felicidade Autêntica da Universidade da Pensilvânia, mantido pela equipe do Dr. Martin Seligman, que disponibiliza uma série de escalas e questionários para auto preenchimento online, com referências-chave e outras informações relevantes. O conteúdo está disponível nos idiomas: inglês, espanhol, alemão, japonês e mandarim. Para saber mais, visite o site:

Felicidade Autêntica – Universidade da Pensilvânia
<https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/testcenter>

Lista de Instrumentos disponíveis no site Felicidade Autêntica:

Inventário de felicidade autêntica – Mede a Felicidade Geral
Escala geral da felicidade – Avalia a felicidade duradoura
Questionário PANAS – Mede o Afeto Positivo e Negativo
Questionário CES-D – Mede os sintomas da depressão
Questionário de Emoções Fordyce – Mede a felicidade atual
Teste de Otimismo – Mede o otimismo sobre o futuro
Questionário de Motivações Transversais – Mede o Perdão
VIA Levantamento de Forças de Caráter – Mede as 24 forças de caráter
Inquérito de Gratidão – Mede a apreciação sobre o passado
VIA – Pesquisa de Força para Crianças – Mede as 24 forças de caráter para crianças
Avaliação Grit – Mede a força do caráter da perseverança
Teste Breve de Forças – Mede 24 forças de caráter
Questionário Vida-Trabalho – Mede a Satisfação Vida-Trabalho
Medidor PERMA™ – Avalia as medidas floescimento
Escala de Satisfação com a Vida – Mede a satisfação com a vida
Abordagens à Felicidade – Mede a Felicidade Geral
Questionário de Significado de Vida – Mede o significado de vida
Escala Compassiva do Amor – Mede sua tendência a apoiar, ajudar e entender outras pessoas
Questionário de Fechamento de Relacionamentos

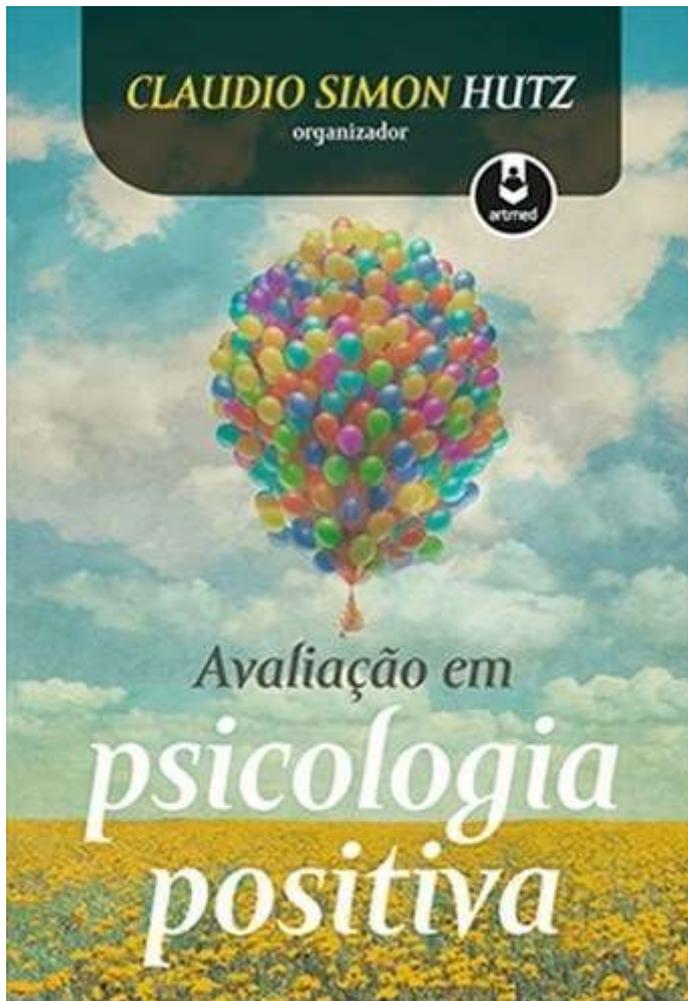
O Centro Australiano de Qualidade de Vida (ACQOL), disponibiliza uma breve descrição sobre centenas de escalas de qualidade de vida e bem-estar, bem como suas referências e dados sobre pesquisas psicométricas. Você pode saber mais em:

<http://www.acqol.com.au/instruments/instrument.php>

No Brasil, podemos destacar o Laboratório de Mensuração do Instituto de Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), que tem desempenhado um papel extremamente significativo no desenvolvimento de instrumentos de avaliação psicológica. O site pode ser acessado em:

<http://www.ufrgs.br/psico-laboratorio/Instrumentos.htm>

Indicação de Livros em Português



Avaliação em Psicologia Positiva

HUTZ, Claudio Simon (ORGANIZADOR)

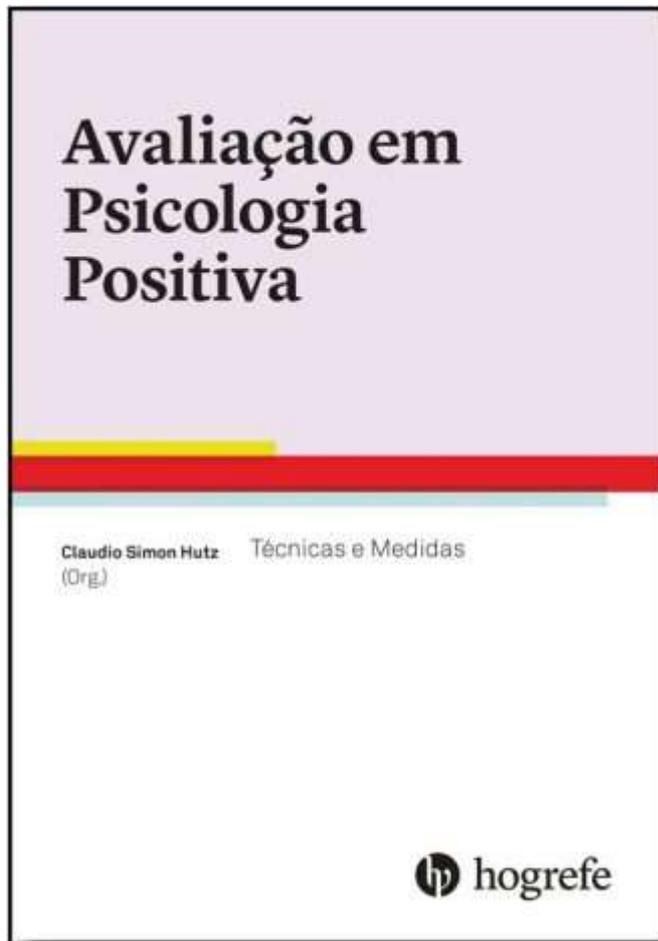
Editora ARTMED – 1ª Edição, 2014 – 152 páginas ISBN: 978-85-8271-086-9.

(Imagem – Artmed: www.grupoa.com.br)

“Esta obra reúne escalas para avaliação em psicologia positiva, com normas atualizadas e instruções claras sobre como aplicá-las, bem como sobre o levantamento e a interpretação dos resultados. Em cada capítulo, uma ou mais escalas são apresentadas, com explicação sobre como aplicá-las e sobre como as respostas devem ser tratadas para a obtenção de um escore bruto para o respondente. Também são apresentadas



tabelas com normas, de tal forma que é possível verificar o percentil (e também o escore-padrão) correspondente a cada escore bruto (HUTZ, 2014)”.



Avaliação em Psicologia Positiva: técnicas e medidas

Editora Hografe – 1ª edição, ano 2016

184 páginas – ISBN 978-85-85439-33-0

Organizador: Claudio Simon Hutz

(Imagem – Editora Hografe www.hografe.com.br)

“Este livro apresenta várias escalas para a avaliação de importantes variáveis na área da Psicologia Positiva, tais como Engajamento no Trabalho, Altruísmo, Autocompaixão, Amizade, Suporte Social. Essas escalas são válidas para uso no Brasil e podem ser utilizadas por pesquisadores, professores, estudantes e profissionais. Elas são apresentadas com explicações sobre como devem ser aplicadas e como os resultados devem ser interpretados. O leitor encontrará também neste livro capítulos discutindo métodos e técnicas de avaliação da Resiliência, Mindfulness e Forças e Virtudes, além de várias outras informações atualizadas, incluindo um capítulo sobre indicadores de bem-estar subjetivo em crianças. Trata-se de uma obra fundamental para quem trabalha



ou para quem está iniciando sua formação na área da Psicologia Positiva (HUTZ, 2016)”.

Referências:

BRASIL. Lei Nº 4.119, de 27 de agosto de 1962. Dispõe sobre os cursos de formação em psicologia e regulamenta a profissão de psicólogo. Presidência da República, Casa Civil. Subchefia para Assuntos Jurídicos, Brasília, 1962. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/1950-1969/L4119.htm Acesso em: 03 de jan 2017.

CFP – Conselho Federal de Psicologia. Resolução N.º 002/2003. Disponível em: http://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2003/03/resolucao2003_02_Anexo.pdf Acesso em 03 jan 2017.

FORTES, Ana Carolina da Cunha; FERREIRA, Vinícius Renato Thomé. Avaliação Psicológica no Contexto da Psicologia Positiva. VII Mostra de Iniciação Científica e Extensão Comunitária e VI Mostra de Pesquisa de Pós Graduação da IMED. Passo Fundo, 2013. Disponível em: <http://soac.imed.edu.br/index.php/mic/ixmic/paper/viewFile/183/92> Acesso em 03 de jan 2017.

HUTZ, C. S. (Org.) Avaliação em Psicologia Positiva: técnicas e medidas. 1ª ed. Hografe: São Paulo, 2016. 184p.

HUTZ, C. S. (Org.). Avaliação em psicologia positiva. 1ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2014. 152p.

Jarden, A. (2011). Positive Psychological Assessment: A practical introduction to empirically validated research tools for measuring wellbeing. *Získáno*, 2(3), 2014. Disponível

em: http://www.positivepsychology.org.nz/uploads/3/8/0/4/3804146/workshop_4_-_dr_aaron_jarden_-_positive_psychological_assessment_workbook.pdf Acesso em 03 jan 2017.

Laboratório de Mensuração – Instituto de Psicologia da UFRGS. Disponível em: <http://www.ufrgs.br/psico-laboratorio> Aceso em: 03 jan 2017.

SELIGMAN, Martin E. P. Felicidade autêntica: usando a nova psicologia positiva para a realização permanente. Rio de Janeiro: Objetiva, 2004.

ÜCKER, Prisla; CAMPIO, M.; NUNES, Tiellet. Psicologia da saúde e psicologia positiva: perspectivas e desafios. *Rev Psicologia Ciência e Profissão*, v. 27, n. 4, p. 706-717, 2007.