

ASSOCIAÇÕES ENTRE FORÇAS DE CARÁTER E SATISFAÇÃO COM A VIDA: ESTUDO COM UNIVERSITÁRIOS

Ana Paula Porto Noronha*, Denise da Fonseca Martins
Universidade São Francisco

Recibido, junio 9/2014

Concepto evaluación, diciembre 2/2015

Aceptado, enero 19/2016

Referencia: Noronha, A. P. P. & Martins, D. F. (2016). Associações entre Forças de Caráter e Satisfação com a Vida: Estudo com Universitários. *Acta Colombiana de Psicología*, 19(2), DOI: 10.14718/ACP.2016.19.2.5

Resumo

O objetivo do estudo foi verificar as relações entre forças de caráter e a satisfação com a vida, bem como investigar as diferenças de média entre os sexos e as idades dos participantes. A amostra contou com 186 universitários, 62,9% do sexo feminino, com idades entre 17 e 45 anos ($M=21,55$; $DP=4,79$), de dois estados brasileiros. Os instrumentos utilizados foram a Escala de Forças de Caráter e a Escala de Satisfação com a Vida. Os resultados apontaram diferenças significativas em relação ao sexo, sendo que as mulheres tiveram pontuações mais altas em quatro forças de caráter. Em relação a idade, não foram encontrados resultados significativos. No que diz respeito à correlação entre os construtos estudados, verificou-se que vitalidade, gratidão, esperança, perseverança e amor foram as forças mais relacionadas à satisfação com a vida, apresentando magnitudes moderadas. Os achados mostraram que os indivíduos com pontuações mais altas nas forças esperança, vitalidade, gratidão, amor, curiosidade, perseverança e inteligência social, tendem a vivenciar uma vida mais satisfeita.

Palavras-chave: psicologia positiva; avaliação psicológica; testes psicológicos.

ASOCIACIONES ENTRE FORTALEZAS DEL CARÁCTER Y SATISFACCIÓN CON LA VIDA: UN ESTUDIO CON UNIVERSITARIOS

Resumen

El objetivo del estudio fue identificar las asociaciones entre fortalezas del carácter y satisfacción con la vida y las diferencias de medias entre el sexo y la edad de los participantes. La muestra estuvo conformada por 186 estudiantes universitarios, 62,9% de sexo femenino, con edades entre los 17 y 45 años ($M=21,55$; $DP=4,79$), provenientes de dos estados brasileños. Los instrumentos utilizados fueron la Escala del Fortalezas del Carácter y la Escala del Satisfacción con la Vida. Los resultados mostraron diferencias significativas en relación con el sexo, ya que las mujeres tuvieron puntuaciones más altas en cuatro fortalezas del carácter. No se encontraron diferencias significativas en cuanto a la edad de los participantes. Acerca de las correlaciones entre los constructos estudiados, se observó que la vitalidad, la gratitud, la esperanza, la perseverancia y el amor fueron las fortalezas más relacionadas con la satisfacción con la vida, en magnitudes moderadas. Los resultados mostraron que los individuos con puntuaciones altas en esperanza, vitalidad, gratitud, amor, curiosidad, perseverancia e inteligencia social, tienden a vivir una vida más satisfactoria.

Palabras clave: psicología positiva; evaluación psicológica; pruebas psicológicas.

ASSOCIATIONS BETWEEN CHARACTER STRENGTHS AND LIFE SATISFACTION: A STUDY WITH COLLEGE STUDENTS

Abstract

The aim of the study was to identify the relationship between character strengths and life satisfaction and the mean differences between participants' gender and age. The sample consisted of 186 college students, 62.9% women, aged 17 to 45 years

* Rua Alexandre Rodrigues Barbosa, 45, Itatiba, SP – Brasil, 13251-900, +55 (11) 4534-8000. ana.noronha@usf.edu.br
denisefmart@gmail.com

($M=21.55$; $SD=4.79$), from two Brazilian states. The instruments used were the Character Strengths Scale and the Life Satisfaction Scale. Results showed significant differences for gender, and women obtained the highest scores in four character strengths. The age of participants did not show significant differences. Regarding the correlations among the constructs studied results showed that vitality, gratitude, hope, perseverance and love were the strengths presenting the highest correlation with life satisfaction, in moderate magnitudes. Findings indicated that individuals with higher scores in hope, vitality, gratitude, love, curiosity, perseverance and social intelligence strengths, tend to live a more satisfying life.

Key words: positive psychology; psychological assessment; psychological tests.

A Psicologia Positiva é um movimento da Psicologia que alcançou maior destaque no final do século XX, cujo pressuposto é o estudo científico de emoções e traços individuais positivos, bem como de instituições positivas (família, escola, comunidades) que proporcionem a prevenção e a promoção da saúde mental. Os resultados de pesquisas realizadas nesse campo destinam-se ao entendimento das forças e vivências humanas com foco na felicidade e no bem-estar. A intenção é compreender de maneira mais ampla e científica as experiências dos indivíduos (Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005). Entre os temas estudados na Psicologia Positiva, Park, Peterson e Sun (2013) citam as forças de caráter e a satisfação com a vida, sendo estes os conceitos foco da presente pesquisa.

Forças de caráter são características positivas refletidas em pensamentos, sentimentos e comportamentos, que podem contribuir para o bom desenvolvimento dos indivíduos (Park, Peterson & Seligman, 2004). Park et al. (2013) consideram as forças de caráter um conceito multidimensional, mais especialmente, um conjunto de disposições positivas, sendo que cada pessoa é capaz de expressar qualquer uma delas. Peterson e Seligman (2004) classificaram as 24 forças de caráter como amor, amor ao aprendizado, apreciação do belo, autenticidade, autorregulação, bondade, bravura, cidadania, criatividade, curiosidade, esperança, espiritualidade, imparcialidade, inteligência social, gratidão, humor, liderança, modéstia, pensamento crítico, perdão, perseverança, prudência, sensatez e vitalidade.

De acordo com Harzer e Ruch (2015), as forças são vistas como o determinante interior de uma vida satisfeita, feliz e bem sucedida, o que pode refletir em fatores externos como obter uma boa educação, um ambiente social estável, ou a segurança financeira. Nesse sentido, segundo Littman-Ovadia e Steger (2010), as forças de caráter têm sido associadas ao bem-estar subjetivo (BES). Proctor, Maltby e Linley (2011) citam que no âmbito da Psicologia Positiva, o estudo da felicidade geralmente está relacionado a investigações acerca do BES, frequentemente usados como sinônimos.

O BES é composto pelos afetos positivos e negativos (fator afetivo) e pela satisfação com a vida, que diz respeito ao fator cognitivo do construto, sendo definida como uma avaliação global da qualidade de vida que o indivíduo realiza sobre aspectos relacionados ao trabalho, lazer, amor, saúde, finanças, de acordo com seus próprios critérios, não

sendo uma imposição externa (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985; Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999; Park, Peterson & Seligman, 2004; Peterson, Ruch, Beerman, Park & Seligman, 2007; Peterson & Seligman, 2004). Estudos indicam que determinadas forças de caráter como esperança, vitalidade, gratidão, amor e curiosidade, estão mais relacionadas à satisfação com a vida (Brdar & Kashdan, 2010; Littman-Ovadia & Lavy, 2012; Park et al., 2004; Peterson et al., 2007).

A este respeito, com o intuito de investigar a relação entre forças de caráter e satisfação com a vida, Park et al. (2004) avaliaram 5.299 adultos via internet, com idade entre 35 e 40 anos, 70% do sexo feminino, sendo que 80% da amostra eram americanos. Os instrumentos utilizados foram o VIA *Inventory of Strengths*, para avaliar as forças de caráter e o *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) para verificar a satisfação com a vida. Os resultados indicaram que as forças de caráter mais relacionadas com a satisfação com a vida foram esperança ($r=0,53$; $p=0,002$), vitalidade ($r=0,52$; $p=0,002$), gratidão ($r=0,43$; $p=0,002$), curiosidade ($r=0,39$; $p=0,002$) e amor ($r=0,35$; $p=0,002$). Segundo os autores, a força vitalidade apresentou o resultado mais esperado, uma vez que uma pessoa com essa característica pode ser entendida como enérgica, com vigor físico e mental. O indivíduo que possui mais vitalidade, normalmente está fisicamente bem, em congruência entre seu corpo e sua mente, fazendo com que esteja satisfeito com sua vida. A gratidão representa o agradecimento da pessoa ao que acontece de bom em sua vida e a esperança demonstra a ideia de que algo agradável irá acontecer no futuro. A curiosidade pode levar o indivíduo a ter interesse em sua própria experiência e o amor está associado à maior valorização de suas relações íntimas, levando o indivíduo a ter mais satisfação com a vida.

Em outra pesquisa sobre o mesmo tema, Peterson et al. (2007) avaliaram 12.439 americanos via internet e, ainda, 445 suíços que responderam à versão alemã dos instrumentos em lápis e papel, sendo que o total da amostra apresentou 70% do sexo feminino, com idades entre 40 e 50 anos. Os instrumentos utilizados foram o VIA e o SWLS. Os autores verificaram que as forças de caráter mais correlacionadas à satisfação com a vida na amostra americana foram a vitalidade ($r=0,54$; $p<0,001$), a esperança ($r=0,54$; $p<0,001$), amor ($r=0,47$; $p<0,001$), gratidão

($r=0,45$; $p<0,001$) e curiosidade ($r=0,39$; $p<0,001$). A amostra suíça indicou correlações com maiores magnitudes com esperança ($r=0,49$; $p<0,001$), vitalidade ($r=0,44$; $p<0,001$), perseverança ($r=0,42$; $p<0,001$) e amor ($r=0,47$; $p<0,001$). Os autores discutem que essas forças de caráter podem contribuir para uma maneira de ser feliz, obtendo prazer, engajamento e significado para a vida.

Outros estudos internacionais, como os de Brdar e Kashdan (2010), que avaliaram 881 croatas com idade de 18 a 28 anos, e Martínez-Martí e Ruch (2014), que investigaram 945 suíços de 27 a 57 anos, tiveram a mesma intenção de Park et al. (2004) e Peterson et al. (2007) ao analisarem as forças de caráter e satisfação com a vida. Vale destacar que no estudo de Martínez-Martí e Ruch (2014), a força inteligência social se relacionou com a satisfação com a vida, diferentemente dos outros estudos. Nesse sentido, pode-se dizer que as forças de caráter são consideradas características universais, porém diferenças culturais podem contribuir para certas forças de caráter e para o bem-estar subjetivo (Littman-Ovadia & Lavy, 2012).

No Brasil pesquisas envolvendo construtos relacionados à Psicologia Positiva tem se expandido nos últimos anos (Hutz, 2014), entretanto, em uma busca em bancos de dados, como o portal de periódicos CAPES e o BVS-PSI, com os descritores forças de caráter e bem-estar, em 2015, não foram encontrados estudos que investigassem a relação entre forças de caráter e satisfação com a vida, mais especificamente em estudantes universitários. Desta forma, a pesquisa em questão torna-se relevante, pois segundo Park et al. (2004) maiores níveis de satisfação com a vida, relacionam-se com menores índices de problemas psicológicos e sociais, tais como depressão e relacionamentos disfuncionais. Além disso, os indivíduos que estão satisfeitos com a vida tendem a solucionar seus problemas com maior facilidade e apresentar melhor desempenho no trabalho e no meio acadêmico, podendo ser mais resistentes ao estresse e possuir melhor saúde física.

O estudo teve como objetivo verificar se as forças esperança, vitalidade, gratidão, amor, curiosidade, perseverança e inteligência social possuem relação com a satisfação com a vida, em uma amostra brasileira de estudantes universitários. Também, foram analisadas as diferenças de média entre os sexos e a idade dos participantes, no que diz respeito às 24 forças de caráter.

MÉTODOS

Diseño y Participantes

Trata-se de um estudo transversal, quantitativo, do qual participaram 186 universitários, sendo 62,9% do sexo femi-

nino, com idades entre 17 e 45 anos ($M=21,55$; $DP=4,79$). Para a determinação dos participantes, adotou-se o tipo de amostra por conveniência, de dois estados brasileiros, São Paulo e Minas Gerais. Os estudantes eram de cursos de graduação de Arquitetura (42,5%), Engenharia (37,1%) e Biomedicina (19,9%).

Instrumentos

Escala de Forças de Caráter-EFC (Noronha & Barbosa, 2013).

A EFC é um instrumento brasileiro que teve como base o *Values in Action (VIA) Classification of Strengths*, modelo classificatório proposto por Peterson e Seligman (2004), que avalia as 24 forças de caráter. A escala é composta por 71 itens respondidos em uma escala *Likert*, oscilando de 0 = “nada a ver comigo” até 4 = “tudo a ver comigo”, sendo um exemplo de item “Sei que as coisas darão certo”, referente à força esperança. Para avaliar as forças de caráter mais presentes no indivíduo, deve-se somar a pontuação dos itens de cada uma das 24 forças, sendo que cada força possui o total de 3 itens, exceto a força apreciação do belo, com apenas 2 itens. Quanto maior o resultado da soma dos itens de cada força, mais evidente será a presença de determinada força de caráter na vida do indivíduo.

A fim de avaliar a estrutura interna da escala, Noronha, Dellazzana-Zanon e Zanon (2015) realizaram uma análise fatorial de segunda ordem usando as 24 forças para investigar o número de fatores da escala. Para isso, primeiramente utilizou-se a análise fatorial paralela de componentes principais, sendo que este procedimento indicou três fatores. Após, realizou-se a análise fatorial paralela de método de extração *Maximum Likelihood* que indicou apenas um fator. Com base em outras análises de retenção fatorial, os autores optaram pela solução unidimensional. O teste de esfericidade de Bartlett foi significativo e o *Kaiser-Meyer-Olkin* (KMO) teve um resultado de 0,93, considerado bastante adequado. Os seis primeiros *eigenvalues* foram 7,99, 1,19, 1,05, 0,70, 0,36 e 0,33 respectivamente. O primeiro fator explicou 33% da variância e apresentou cargas maiores do que 0,40 para todos os indicadores da solução unidimensional, com coeficiente *Alpha* de 0,93 indicando alta confiabilidade.

Escala de Satisfação com a Vida (Zanon, Bardagi, Layous & Hutz, 2014).

Esta escala diz respeito à adaptação do instrumento *Satisfaction with Life Scale-SWLS* (Diener et al. 1985) para a população brasileira. O instrumento é composto por cinco itens em escala tipo *Likert* de 7 pontos (1 = discordo totalmente até 7 = concordo totalmente), e avalia o nível de satisfação do sujeito com suas condições de vida. Para a correção da escala, deve-se somar todos os itens respon-

didados, obtendo-se o escore bruto e, em seguida, procura-se na tabela de normas adequada qual é o percentil, sendo que quanto mais alta a pontuação, maior é a satisfação com a vida. Um exemplo de item é “A minha vida está próxima do meu ideal”.

Para buscar evidências de validade, Zanon et al. (2014) realizaram uma análise fatorial confirmatória utilizando o método de extração *Maximum Likelihood* para a amostra brasileira e a americana. A escala apresentou a mesma estrutura unidimensional nos grupos. Os índices de ajuste foram adequados, fornecendo evidências de validade para amostra brasileira e para amostra americana (X^2 (df) = 18,22, $p < 0,01$, CFI = 0,99, RMSEA (90 % CI) = 0,04 (0,02–0,07), (X^2 (df) = 13,62 (5), $p < 0,01$, CFI = 1, RMSEA (90 % CI) = 0,01 (0,00–0,09). O coeficiente *Alpha* (0,87 e 0,86 respectivamente) indicou uma boa precisão da escala.

Procedimento

A coleta de dados teve início após a aprovação do estudo pelo Comitê de Ética em Pesquisa e do recolhimento dos Termos de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) assinados pelos participantes e/ou seus responsáveis. Os indivíduos preencheram os questionários coletivamente, iniciando pela Escala de Forças de Caráter, e em seguida, respondendo à Escala de Satisfação com a Vida, em grupos de no máximo 40 pessoas, em sala de aula após a instrução para lerem atentamente as questões e respondê-las de acordo com seus sentimentos pessoais. O tempo de aplicação para completar os testes foi de aproximadamente 20 minutos.

Procedimentos de Análise de Dados

A análise de distribuição normal, permitiu inferir pelo aceite, assim optou-se pelo uso de testes paramétricos. Para alcançar os objetivos do presente estudo, os escores da EFC e da Escala de Satisfação com a Vida, foram analisados por meio da correlação de *Pearson*. Em seguida, verificaram-se as diferenças de média (*t* de *Student*) entre os sexos, sendo a magnitude atestada por meio do *d* de Cohen. As diferenças de média entre as idades dos participantes foram examinadas por meio da análise de variância (ANOVA).

RESULTADOS

Inicialmente, foram verificadas as associações entre os escores dos instrumentos. A Tabela 1 apresenta os coeficientes da correlação de *Pearson* entre as sete forças de caráter, indicadas no objetivo da presente pesquisa, e a escala de Satisfação com a Vida.

Tabela 1.

Correlação entre os instrumentos EFC e Satisfação com a Vida.

EFC	Satisfação com a vida	
	r	p
Vitalidade	0,49	<0,001
Gratidão	0,48	<0,001
Esperança	0,40	<0,001
Perseverança	0,38	<0,001
Amor	0,37	<0,001
Inteligência Social	0,23	<0,001
Curiosidade	0,23	<0,001

De acordo com a Tabela 1, observam-se as associações entre os dois instrumentos. Verifica-se que cinco forças apresentaram magnitudes moderadas acima de 0,30. A fim de verificar se existiam diferenças de média entre os sexos em relação às 24 forças de caráter e à satisfação com a vida, o teste *t* de *Student* foi realizado, bem como utilizou-se o *d* de Cohen, considerando os pressupostos de Cohen (1992) em relação aos valores das magnitudes, sendo baixa até 0,29, moderada entre 0,30 a 0,49 e forte a partir de 0,50. Na Tabela 2 são exibidos apenas os resultados que apresentaram significância estatística.

Tabela 2.

Média, desvio padrão e diferença de média (*t* de *Student*) entre os sexos.

Forças de caráter	Sexo	M	DP	t	Cohen's d	p
Autenticidade	Masculino	8,19	2,48	-2,67	0,46	0,008
	Feminino	9,25	2,01			
Bondade	Masculino	8,60	2,26	-2,09	0,37	0,038
	Feminino	9,41	2,04			
Gratidão	Masculino	9,36	2,67	-2,00	0,35	0,047
	Feminino	10,22	2,16			
Perseverança	Masculino	8,78	2,30	-2,83	0,49	0,005
	Feminino	9,82	1,84			

Como pode ser observado na Tabela 2, quatro das 24 forças de caráter indicaram diferenças significativas em relação ao sexo, sendo que nas forças autenticidade, bondade, gratidão e perseverança, as mulheres tiveram médias mais altas do que as dos homens. Vale destacar que as magnitudes variaram de 0,35 a 0,49, consideradas, portanto, moderadas. Após, realizou-se uma análise de variância (ANOVA), para

explorar as diferenças estatisticamente significativas entre as idades. Entretanto, não foram encontrados resultados significativos. Em seguida, em uma tentativa de replicar os dados do estudo de Martínez-Martí e Ruch (2014), foi feito um agrupamento de faixa etária, quais sejam, 17 a 26 anos, 27 a 36 anos e 37 a 45 anos (sendo respectivamente 90,3%, 5,9% e 3,2% de participantes da amostra). Considerando a frequência de indivíduos para cada grupo, verificou-se a impossibilidade de realizar a ANOVA, uma vez que os grupos se diferiram substancialmente em relação a quantidade de participantes.

DISCUSSÃO

Segundo Brdar, Anic e Rijavec (2011) o estudo das forças de caráter é importante, uma vez que estas podem contribuir para o bem-estar e a felicidade do indivíduo. No que tange à relação entre as forças esperança, vitalidade, gratidão, amor, curiosidade, perseverança e inteligência social e a satisfação com a vida, foram identificados neste estudo índices de correlação de magnitude moderada a baixa. No estudo de Park et al. (2004), Brdar e Kashdan (2010) e Proctor et al. (2011), as forças mais relacionadas à satisfação com a vida foram esperança, vitalidade, gratidão, amor e curiosidade, sendo chamadas de forças do coração. Assim, pode-se dizer que há concordância entre os dados da presente pesquisa com a dos autores, uma vez que vitalidade, gratidão, esperança e amor apresentaram correlações de magnitude moderada com a satisfação com a vida.

De acordo com Park et al. (2004) entre as forças que melhor predizem a satisfação com a vida, vitalidade é a mais coerente, pois uma pessoa com vitalidade é alguém cuja vivacidade pode ser manifestada, não apenas em termos de produtividade de atividades pessoais, mas também pela capacidade contagiante de energizar as pessoas que a rodeia. De igual modo, houve associação entre satisfação com a vida e a força gratidão, definida por Lambert, Fincham, Stillman e Dean (2009) como o reconhecimento e valorização de uma atitude altruísta, que pode favorecer o fortalecimento de laços sociais e amizades, contribuindo para que o indivíduo se sinta mais feliz e satisfeito. Ainda, a gratidão pode estar positivamente relacionada com o humor, oferecendo uma perspectiva útil sobre a vida, auxiliando a restaurar o aspecto positivo da situação após um evento estressante.

A força esperança também merece destaque, pois mostrou-se relacionada com a satisfação com a vida. A este respeito, Bailey e Snyder (2007) destacam que as pessoas que esperam algo bom do futuro, fazendo o melhor para alcançá-lo, tendem a ser mais satisfeitas. No que diz respeito à força amor, Diener e Seliman (2002) sugerem

que indivíduos com boas relações sociais são mais felizes, o que os leva a ter uma vida mais realizada. Os últimos autores citados ressaltam que as relações sociais podem fornecer uma condição necessária, mas não suficiente para a felicidade, isto é, não garantem uma alegria elevada, mas influenciam grandemente este aspecto.

Em relação à força perseverança, que nesta pesquisa também foi uma das forças com maior correlação com a satisfação com a vida, Peterson et al. (2007) relatam que este achado pode estar relacionado à singularidade de cada nação. No entanto, verificou-se que a amostra suíça e a brasileira possuem similaridades em relação à perseverança, sendo pessoas que costumam persistir, apesar dos obstáculos. Vale destacar que a força inteligência social apresentou correlação significativa de magnitude baixa com a satisfação com a vida, sendo que este achado assemelha-se ao de Martínez-Martí e Ruch (2014). Parece, portanto, que tanto a amostra brasileira como a suíça estão cientes das motivações e sentimentos dos outros e de si mesmo, sabendo como se adequar a diferentes situações sociais, o que facilita uma maior sensação de satisfação com a vida.

A força curiosidade também indicou correlação significativa de baixa magnitude com a satisfação com a vida, corroborando os resultados de Park et al. (2004) e Peterson et al. (2007), no entanto os autores encontraram magnitudes moderadas. Kashdan e Steger (2007) relatam que pessoas curiosas possuem comportamento exploratório, buscando atividades que facilitam o aprendizado, a competência e a autodeterminação, o que, conseqüentemente, favorece a satisfação com a vida.

Posteriormente, verificou-se que existe uma diferença entre os sexos para as forças autenticidade, bondade, gratidão e perseverança, sendo que para as quatro forças as mulheres apresentaram pontuações mais altas. Os dados estão em concordância com o estudo de Brdar et al. (2011), que também encontraram médias mais elevadas para as mulheres nas forças autenticidade, bondade e gratidão. Diferentemente, na pesquisa de Brdar et al. (2011) as mulheres apresentaram média mais alta do que os homens na força amor. Os autores relatam que poucos são os estudos que avaliaram as diferenças entre sexos, porém consideram coerente o fato de as mulheres apresentarem pontuações mais altas nas forças relacionadas ao cuidado e ao carinho, como vitalidade, gratidão, esperança e amor. Embora os resultados para os homens difiram de estudo para estudo, eles tendem a pontuar mais alto nas forças intelectuais, quais sejam, apreciação do belo, criatividade, pensamento crítico, amor ao aprendizado, sensatez e bravura.

Considerando a idade, não foram observadas diferenças significativas entre os resultados dos participantes da amostra. A partir da formação de faixa etária de grupos, quais sejam,

17 a 26 anos, 27 a 36 anos e 37 a 45 anos, verificou-se que a maior frequência foi para o primeiro grupo, sendo 90,3%. Desse modo, não foi possível estabelecer uma quantidade de pessoas aproximada para cada grupo, impossibilitando a tentativa de replicar os dados de Martínez-Martí e Ruch (2014). Cabe salientar que no estudo dos autores foi avaliada uma população de 27 a 57 anos, diferentemente da amostra em questão, que foi de 17 a 45 anos.

Em suma, os achados do presente estudo indicam que os indivíduos que expressam suas forças de caráter, tendem a vivenciar uma vida mais satisfeita, sendo essa uma contribuição importante dessa pesquisa, que buscou colaborar para a ampliação do conhecimento sobre o tema. No entanto, vale destacar que houve algumas limitações no estudo, dentre elas, o tamanho da amostra, sendo esta de apenas dois estados brasileiros, o que não torna possível uma generalização para a população universitária do Brasil.

Vale uma consideração sobre a amostra do presente estudo, formada por universitários, Dela Coleta, Lopes e Dela Coleta (2012) postulam que o fato de vivenciarem sentimentos positivos de felicidade, satisfação com a vida e gratidão, pode ser favorável ao próprio processo que vivenciam enquanto estudantes. Mais especialmente, tais forças podem levar à autoavaliação, indicando condutas mais apropriadas, melhor rendimento escolar e expectativas futuras, sob a perspectiva pessoal e profissional.

Por fim, sugere-se que novos estudos sejam feitos, com uma amostra maior e mais diversificada, com o intuito de verificar como essas forças se distribuem na cultura brasileira, bem como se a relação das forças de caráter e a satisfação com a vida tende a aumentar ligeiramente com a idade, como pontuado por Martínez-Martí e Ruch (2014). Também, faz-se importante pesquisas para um maior entendimento de como as forças de caráter se associam aos componentes afetivos do bem-estar subjetivo, da personalidade, do otimismo, entre outros construtos da Psicologia Positiva.

REFERÊNCIAS

- Bailey, T. C., & Snyder, C. R. (2007). Satisfaction with life and hope: A look at age and marital status. *The Psychological Record, 57*, 233-240.
- Brdar, I., Anić, P., & Rijavec, M. (2011). Character strengths and well-being: Are there gender differences? In: I. Brdar (ed.), *The human pursuit of well-being: A cultural approach* (pp. 145-156). Dordrecht, NL: Springer.
- Brdar, I. & Kashdan, T. B. (2010). Character strengths and well-being in Croatia: An empirical investigation of structure and correlates. *Journal of Research in Personality, 44*, 151-154. doi: 10.1016/j.jrp.2009.12.001.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin, 112*(1), 155-159. doi: org/10.1037/0033-2909.112.1.155.
- Dela Coleta, J. A., Lopes, J. E. F., & Dela Coleta, M. F. (2012). Felicidade, bem-estar subjetivo e variáveis sociodemográficas, em grupos de estudantes universitários. *Psico-USF, 17*(1), 129-139.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49*, 91-95.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science, 13*, 80-83. doi: 10.1111/1467-9280.00415.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*(2), 276-302.
- Harzer, C., & Ruch, W. (2015). The relationships of character strengths with coping, work-related stress, and job satisfaction. *Frontiers in Psychology, 6*, 165. doi: 10.3389/fpsyg.2015.00165
- Hutz, C. S. (2014). *Avaliação em psicologia positiva*. Porto Alegre, RS: Artmed.
- Kashdan, T. B., & Steger, M. F. (2007). Curiosity and pathways to well-being and meaning in life: Traits, states, and everyday behaviors. *Motivation and Emotion, 31*, 159-173. doi: 10.1007/s11031-007-9068-7.
- Lambert, N. M., Fincham, F. D., Stillman, T. F., & Dean, L. R. (2009). More gratitude, less materialism: The mediating role of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology, 4*(1), 32-42. doi: 10.1080/17439760802216311.
- Littman-Ovadia, H., & Lavy, S. (2012). Differential ratings and associations with well-being of character strengths in two communities. *Health Sociology Review, 21*(3), 299-312. doi: 10.5172/hesr.2012.21.3.299.
- Littman-Ovadia, H., & Steger, M. (2010). Character strengths and well-being among volunteers and employees: Toward an integrative model. *The Journal of Positive Psychology, 5*(6), 419-430. doi: org/10.1080/17439760.2010.516765.
- Martínez-Martí, M. L., & Ruch, W. (2014). Character strengths and well-being across the life span: Data from a representative sample of German-speaking adults living in Switzerland. *Frontiers in Psychology, 5*, 1253. doi:10.3389/fpsyg.2014.01253.
- Noronha, A. P. P., & Barbosa, A. J. G. (2013). *Escala de Forças de Caráter*. Relatório técnico não publicado. Universidade São Francisco.
- Noronha, A. P. P., Dellazzana-Zanon, L. L., & Zanon, C. (2015). Internal Structure of the Characters Strengths Scale in Brazil. *Psico-USF, 20*(2), 229-235. doi: 10.1590/1413-82712015200204
- 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. doi: 10.1521/jscp.23.5.603.50748
- Park, N., Peterson, C., & Sun, J. K. (2013). La Psicología Positiva: Investigación y aplicaciones. *Terapia Psicológica, 31*(1), 11-19. doi: 10.4067/S0718-48082013000100002

- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N & Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *Journal of Positive Psychology, 2*(3), 149-156. doi:10.1080/17439760701228938
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Proctor, C., Maltby, J., & Linley, P. A. (2011). Strengths use as a predictor of well-being and health-related quality of life. *Journal of Happiness Studies, 12*, 153–169. doi: 10.1007/s10902-009-9181-2.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist, 60*(5), 410-421.
- Zanon, C., Bardagi, M. P., Layous K. & Hutz, C. S. (2014). Validation of the Satisfaction with Life Scale to Brazilians: Evidences of Measurement Noninvariance Across Brazil and US. *Social Indicators Research, 119*(1), 443-453. doi: 10.1007/s11205-013-0478-5.