



B1

ISSN: 2595-1661

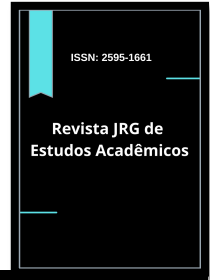
ARTIGO ORIGINAL

Listas de conteúdos disponíveis em [Portal de Periódicos CAPES](https://portaldeperiodicos.capes.gov.br/)

Revista JRG de Estudos Acadêmicos

Página da revista:

<https://revistajrg.com/index.php/jrg>



Relação entre forças de caráter e bem-estar: revisão sistemática da literatura

Relationship between character strengths and well-being: systematic review of the literature

DOI: 10.55892/jrg.v7i14.957

ARK: 57118/JRG.v7i14.957

Recebido: 07/01/2024 | Aceito: 28/02/2024 | Publicado on-line: 29/02/2024

Raquel Lima Alves Babolin¹

<https://orcid.org/0000-0002-3479-8239>

<http://lattes.cnpq.br/6811103708280207>

Universidade Católica de Brasília, DF, Brasil

E-mail: raqueldoutorado981@gmail.com

Cláudia Cristina Fukuda²

<https://orcid.org/0000-0002-3677-6017>

<http://lattes.cnpq.br/2118959463557236>

Universidade Católica de Brasília, DF, Brasil

E-mail: claudiafukuda@hotmail.com



Resumo

As forças de caráter são características humanas positivas, vistas como um determinante interior para uma vida de satisfação, felicidade e bem-estar. Tendo em vista a relevância e amplitude do tema, esta revisão sistemática teve como objetivo apresentar um levantamento de pesquisas empíricas nacionais e internacionais dos últimos 10 anos (2013 a 2023), que abordaram a relação entre forças de caráter e bem-estar, investigando qual tipo de bem-estar foi mais citado, quais os instrumentos utilizados, quem são os participantes e quais forças de caráter mais se correlacionam com o bem-estar em cada estudo. A pesquisa foi feita no Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes), utilizando-se os descritores “forças de caráter” e “bem-estar” no título em português e em inglês. A amostra final foi composta de 9 estudos empíricos, sendo 2 brasileiros e 7 internacionais. A partir da revisão da literatura identificamos que as forças de caráter de um modo geral contribuem para o bem-estar dos seres humanos, que há mais pesquisas sobre o bem-estar subjetivo e com delineamento quantitativo. De acordo com os estudos analisados, as 5 forças que mais se relacionam positivamente com o bem-estar são: gratidão, esperança, bondade, espiritualidade e entusiasmo. Identificamos semelhanças e diferenças nos instrumentos de medição de forças de caráter e bem-estar e concluímos que pesquisas abordando a relação entre esses dois construtos ainda são escassas.

¹ Doutoranda e Mestre em Psicologia pela Universidade Católica de Brasília, Especialista em Administração Escolar. Especialista em Orientação Escolar e professora da SEDF.

² Doutora em Psicologia pela Universidade de Brasília (2003), graduação em Psicologia (1992), especialização em (1995), mestrado em Psicologia Social e do Trabalho (1997) pela Universidade de Brasília e Pós-Doutorado em Psicologia Social pela Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto, Portugal (2018).

Palavras-chave: Forças de Caráter. Bem-Estar. Psicologia Positiva.

Abstract

Character strengths are positive human characteristics seen as an inner determinant for a life of satisfaction, happiness and well-being. Given the relevance and breadth of the topic, this systematic review aimed to present a survey of national and international empirical research from the last 10 years (2013 to 2023), which addressed the relationship between character strengths and well-being, investigating which type of well-being was most cited, which instruments were used, who the participants were and which character strengths most correlated with well-being in each study. The research was carried out on the Periodical Portal of the Coordination for the Improvement of Higher Education Personnel (Capes), using the descriptors “character strengths” and “well-being” in the title in Portuguese and English. The final sample was composed of 9 empirical studies, 2 Brazilian and 7 international. From the literature review, we identified that character strengths in general contribute to the well-being of human beings, and that there is more research on subjective well-being and with a quantitative design. According to the studies analyzed, the 5 forces that are most positively related to well-being are: gratitude, hope, kindness, spirituality and enthusiasm. We identified similarities and differences in instruments for measuring character strengths and well-being and concluded that research addressing the relationship between these two constructs is still scarce.

Keywords: Character Strengths. Well-Being. Positive Psychology.

1. Introdução

A busca pela compreensão do que gera bem-estar nos seres humanos tem sido uma área de grande interesse e relevância na psicologia contemporânea. Isso tem contribuído para ampliar o número de pesquisas na área da Psicologia Positiva que emerge como um movimento promissor, direcionando seu foco para os aspectos positivos da experiência humana e buscando identificar e promover forças pessoais que auxiliem na construção de uma vida plena e significativa (Araújo, 2013).

Peterson e Seligman (2004) definem forças de caráter como traços psicológicos positivos que contribuem para o florescimento e ótimo funcionamento. Esses autores acreditam que as forças e o bom caráter podem ser cultivados, mas para isso são necessárias ferramentas conceituais e empíricas para elaborar e avaliar as intervenções.

O bem-estar proporcionado pelas forças de caráter é outro tema de forte interesse na literatura. De acordo com Souza e Fukuda (2021) o conceito desse constructo é antigo e apresenta diferentes posicionamentos. As autoras concordam com Butler e Kern, (2012) quando afirmam que é bom haver mais de um modelo na teoria do bem-estar para que ele possa abranger diferentes concepções. A literatura científica da Psicologia, tem considerado, principalmente, dois modelos para o bem-estar: bem-estar subjetivo (BES) e bem-estar psicológico (BEP).

Considerando as constatações mencionadas, essa revisão sistemática da literatura objetiva fazer um levantamento e análise de pesquisas empíricas nacionais e internacionais, que apresentem a relação entre forças de caráter e bem-estar, a fim de: (1) investigar qual tipo de bem-estar é mais citado, (2) levantar quais são os

instrumentos mais utilizados para medir as forças de caráter e o bem-estar, (3) identificar quem são os participantes dessas pesquisas e quais forças de caráter aparecem com mais e com menos evidência em cada estudo; (4) verificar se a gratidão figura entre as 5 forças que mais se correlacionam com o bem-estar. Como não encontramos na literatura pesquisada nenhuma outra revisão sistemática abordando a relação entre forças de caráter e bem-estar, acreditamos que esse nosso estudo facilitará as buscas de pesquisadores interessados nessa temática futuramente, preenchendo essa lacuna identificada.

1.1. Forças de Caráter

As forças de caráter representam um campo de estudo vasto que tem atraído muitos pesquisadores em busca da identificação de sua importância e benefícios no desenvolvimento humano. Embora, sejam estáveis nos seres humanos, as forças de caráter são passíveis de serem potencializadas e devem ser interpretadas considerando o desenvolvimento do indivíduo e o contexto em que vive. (Peterson et al., 2007).

Forças de caráter são as características ou capacidades positivas pessoalmente enriquecedoras. “Quando aplicadas, as forças de caráter têm forte potencial de aumentar o bem-estar, promover a resiliência, melhorar os relacionamentos e criar “culturas” fortes e apoiadoras nas famílias, salas de aula e organizações” (Niemi, 2019, p. 28).

Elas são consideradas universais e estão relacionadas com diversos resultados positivos tanto para si mesmo, como para os outros. Além disso, as forças de caráter são relacionadas à aspectos positivos da personalidade. Contribuem para percepção de maior completude e de realização (Doman, 2021).

Peterson e Seligman (2004) propuseram uma lista de 24 forças de caráter, como qualidades humanas fundamentais que, segundo os autores, são valorizadas em todas as sociedades contemporâneas por serem universais. Essa classificação foi feita após uma extensa revisão da literatura existente sobre o tema, em diferentes culturas e religiões. É fato que nenhuma dessas culturas vive em total isolamento (Tabela 1).

Cultivar e valorizar as forças de caráter beneficiam os grupos sociais na questão da resolução de tarefas, convivência e sobrevivência. Elas são fundamentais para manter o bem-estar da sociedade e auxiliam na prevenção de doenças causadas por estresse, ansiedade e por vários outros problemas comuns no dia a dia das pessoas (Peterson & Seligman, 2004). No entanto, ter as forças de caráter bem desenvolvidas não significa ter uma vida sem problemas ou dificuldades, mas sim ter maior capacidade de enfrentamento e superação nos momentos difíceis (Peterson et al., 2007). Dependendo do ambiente em que vive, das influências que recebe diariamente na família, na escola, com os amigos, na comunidade, um indivíduo pode expressar suas forças em graus diferentes, podendo ser fraco, moderado ou forte.

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

Sabedoria - Capacidades cognitivas que implicam a aquisição e uso do conhecimento.	
Forças de caráter	Conceito
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. A curiosidade envolve as atividades de identificação, busca e regulação das experiências em resposta a oportunidades desafiadoras.
Amor ao aprendizado	Consiste no profundo interesse em explorar novas informações, adquirir continuamente novos conhecimentos, aprender e dominar novas habilidades e ampliar as capacidades.
Mente aberta/ critério/ julgamento/senso 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.
Perspectiva	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.
Humanidade - Forças interpessoais que envolvem o cuidado e a amizade com os outros.	
Generosidade/gentileza/ bondade	Fazer favores e boas ações para os outros, ajudando-os e cuidando deles.
Amor	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 - Forças cívicas que fundamentam a vida comunitária saudável	
Justiça/ 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.
Trabalho em equipe	Trabalhar bem como membro de um grupo ou equipe; ser leal ao grupo.
Perdão	Aceitar as falhas dos outros; dar às pessoas uma segunda chance; não ser vingativo.
Temperança - Forças que protegem contra o excesso.	
Humildade	Deixar que as suas realizações falem por si; não buscar chamar atenção; não se considerar mais especial do que os outros.
Prudência	Ter cuidado com as próprias escolhas; não correr riscos indevidos; não dizer ou fazer coisas que mais tarde possa se arrepender.
Autocontrole	Ter controle sobre o que se sente e faz; ser disciplinado; controlar o apetite e as emoções.
Coragem - Forças emocionais que envolvem o exercício da vontade para atingir metas em face à oposição, externa ou interna	
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.

Integridade/ honestidade	Falar a verdade; de maneira mais ampla, ser genuíno e agir de maneira sincera.
Perseverança	Terminar o que se inicia; persistir em algo, apesar dos obstáculos. Ter prazer em completar tarefas.
Vitalidade/ entusiasmo	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.

Transcendência - Forças que forjam conexões com o universo, com algo maior e fornecem significado.

Apreciação da beleza e excelência	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 Noronha e Barbosa (2016) e de Park et al. (2006)

De acordo com Freitas e Barbosa (2021) as 24 forças contribuem para a manifestação das 6 virtudes na vida das pessoas. Através do cultivo e aplicação dessas forças, os indivíduos têm a oportunidade de aprimorar suas virtudes.

1.2. Bem-estar

O bem-estar é um conceito polissêmico e amplo (Francisco, Raposo & Sesifredo, 2018), mas existem duas principais abordagens apresentadas em diversos estudos: a perspectiva hedônica e a eudaimônica (Mauss, Tamir, Anderson, & Savino, 2011) Na perspectiva hedônica encontra-se o bem-estar subjetivo (BES) que se refere às avaliações pessoais sobre o nível de satisfação com a vida. Tais avaliações incluem a análise pessoal sobre a frequência com que se experimentam emoções positivas e negativas no dia a dia (Siqueira & Padovan, 2008).

Na perspectiva eudaimônica encontra-se o bem-estar psicológico (BEP), que está relacionado ao desenvolvimento das potencialidades humanas e à busca da autorrealização e propósito de vida. Refere-se ao desenvolvimento humano obtido pela superação dos desafios existenciais de vida, contemplando várias dimensões do funcionamento psíquico (Freire, Zenhas, Tavares & Iglésias, 2014). Diener, Pressman, Hunter e Chase (2017) consideram que bem-estar psicológico (BEP) é um construto mais abrangente e que inclui o bem-estar subjetivo.

O BES compreende, por um lado, a satisfação com a vida como um todo e, por outro lado, a presença de emoções positivas (por exemplo, alegria, interesse ou amor) e a ausência de emoções negativas (por exemplo, solidão, raiva, ansiedade) como componentes afetivos. Já o BEP consiste em autonomia, domínio ambiental, crescimento pessoal, relacionamentos pessoais, propósito de vida e autoaceitação. BES e BEP estão relacionados, mas empiricamente e teoricamente distintos (Hausler et al., 2017).

Estudos de intervenção mostraram que o BES e o BEP podem ser aumentados através da promoção de forças de caráter (Hausler et al., 2017). Estes resultados destacaram que as forças de caráter podem ser usadas para motivar o início de

projetos objetivando o aumento do bem-estar individual em geral. Algumas pesquisas também apontaram que certas forças de caráter são mais benéficas para o bem-estar em geral do que outras (Hausler et al., 2017; Wagner, Pindeus & Ruch 2021).

2. Método

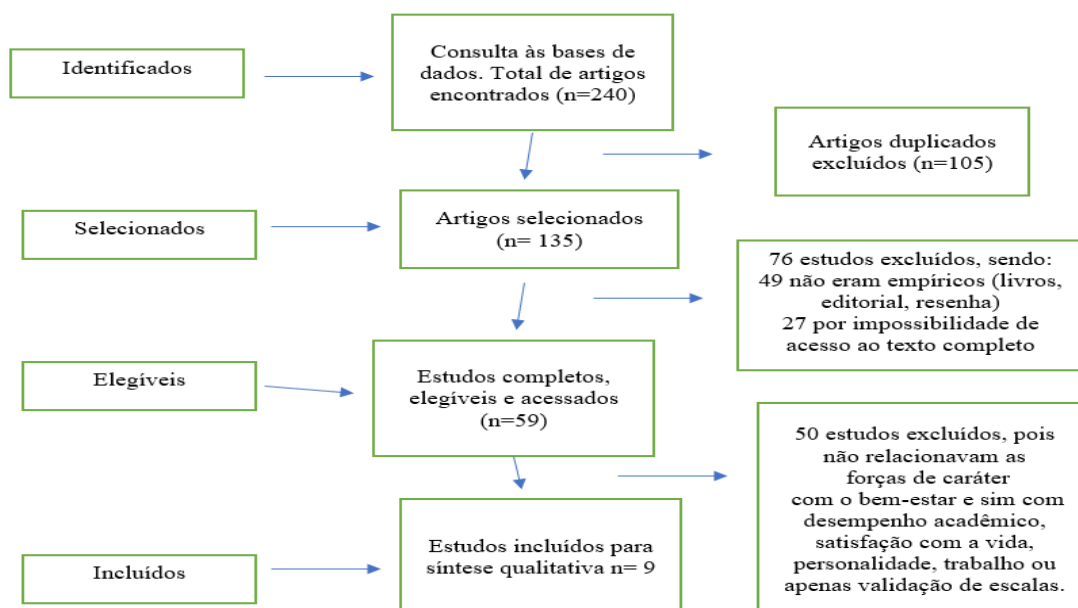
De acordo com Koller, Couto e Hohendorff (2014), a revisão sistemática da literatura é um método que permite maximizar o potencial de uma busca, encontrando o maior número possível de resultados de uma maneira organizada. Esta revisão seguiu as oito etapas básicas sugeridas pelos autores no processo de construção desse trabalho. A saber: 1. delimitação da questão a ser pesquisada; 2. escolha das fontes de dados; 3. eleição das palavras-chave para a busca (*character strengths* OR *personal strengths* OR *virtues* AND *well-being*); 4. busca e armazenamento dos resultados; 5. seleção de artigos pelo resumo, de acordo com critérios de inclusão e exclusão; 6. extração dos dados dos artigos selecionados; 7. avaliação dos artigos; 8. síntese e interpretação dos dados.

A pesquisa foi realizada nas seguintes bases de dados: PsyArticles, Web Of Science, Scopus e Pubmed. Os descritores utilizados nas buscas foram: “forças de caráter” OR “forças pessoais” OR “virtudes” AND “bem-estar”. Utilizamos esses mesmos descritores em inglês *“character strengths”* OR *“personal strengths”* OR *“virtues”* AND *“well-being”*.

Os critérios de inclusão de artigos foram: [1] publicados na última década, de 2013 a 2023; [2] revisados por pares; [3] com a presença dos descritores no título; [4] relato de pesquisa empírica; e [5] publicados em periódicos de Psicologia. Após a aplicação dos filtros o número de artigos identificados foi de 240 (Figura 1). A busca dos estudos nas bases ocorreu no período de maio a agosto de 2023 e foi revisada em setembro de 2023.

Figura 1

Fluxograma para seleção dos estudos. Período de busca maio a agosto de 2023, revisão em setembro de 2023.



3. Resultados e Discussão

É possível perceber a carência de produções nacionais que apresentem no título dos estudos os descritores utilizados nessa busca. Apesar da temática ser relevante, ainda existem poucas pesquisas na área. Dos 9 artigos empíricos relacionando forças de caráter e bem-estar identificados, apenas 2 são brasileiros e 7 são internacionais, tendo a Suíça com a maior quantidade de pesquisas (Tabela 2).

Tabela 2

Artigos identificados organizados por ano, autor e país da publicação

Estudo	Nome do Artigo	Autor/Ano	País de Coleta
1	Forças de caráter e o bem-estar subjetivo na adolescência.	Dametto et al. (2019)	São Paulo - Brasil
2	Bem-Estar Subjetivo: estudo de correlação com as Forças de Caráter	Oliveira et al. (2016)	Santa Catarina - Brasil
3	Displaying character strengths in behavior is related to well-being and achievement at school: Evidence from between- and within-person analyses	Wagner, L., e Ruch, W. (2022)	Suíça
4	What good are character strengths beyond subjective well-being? The contribution of the good character on self-reported health-oriented behavior, physical fitness, and the subjective health status	Proyer et al. (2013)	Suíça
5	Character strengths and well-being across the life span: Data from a representative sample of German-speaking adults living in Switzerland.	Martínez-Martí, M. L., e Ruch, W. (2014).	Suíça
6	Distinguishing relational aspects of character strengths with subjective and psychological well-being.	Hausler, et al. (2017)	Suíça
7	Character Strengths in Adults and Adolescents: Their Measurement and Association with Well-Being	Kretzschmar et al. (2023)	Suíça e Alemanha
8	El estudio de las fortalezas del carácter en niños: Relaciones con el bienestar psicológico, la deseabilidad social y la personalidad.	Grinhauz, A. S. (2015)	Buenos Aires - Argentina
9	Character Strengths and Psychological Wellbeing Among Students of Teacher Education.	Gustems, J., e Calderon, C. (2014)	Barcelona Espanha

Na Tabela 3 identificamos amostras, instrumentos utilizados na coleta, formas de análise dos dados e tipo de bem-estar citado nos estudos. Todos foram realizados por delineamento quantitativo, revelando a necessidade de pesquisas com delineamento qualitativo.

Analisando os estudos selecionados, observamos que o menor número de participantes nas amostras foi de 98 estudantes na pesquisa de Gustems e Calderon,

(2014) e o maior número foi de 945 adultos na pesquisa de Martínez-Martí, e Ruch, (2014). Dos 9 estudos, 1 foi realizado com crianças de 10 a 12 anos (Grinhauz, 2015); 3 com adolescentes de 12 aos 18 anos (Dametto & Noronha, 2019; Wagner & Ruch, 2022 e Kretzschmar et al, 2023) e 5 com adultos de 18 aos 65 anos (Oliveira et al, 2016; Proyer et al, 2013; Martínez-Martí, & Ruch, 2014; Hausler et al. 2017 e Gustems & Calderon 2014). Nenhuma pesquisa foi realizada com idosos com mais de 65 anos.

A pesquisa de Kretzschmar et al (2023) apresentou um diferencial em relação à amostra, pois envolveu tanto o público adolescente quanto adulto. A 1ª amostra chamada de amostra de autoavaliação foi composta por 170 estudantes do ensino médio. Já a 2ª amostra chamada de amostra de avaliação de informantes teve dois públicos. O 1º formado por 164 familiares (74,70% mulheres), dos quais 89,40% eram pais dos autoavaliadores e o 2º formado por 156 pares (60% mulheres), dos quais 69,40% eram amigos do autoavaliador e 16,50% parceiros do autoavaliador. O público adulto respondeu dois inventários de Pontos Fortes (VIA), o específico para adultos com 240 itens e o voltado para jovens de 10 a 17 anos na versão alemã com 198 itens. Esse segundo inventário era idêntico aos questionários de autoavaliação, mas todos os itens foram reformulados para avaliações dos informantes. O mesmo formato de resposta foi usado, mas com categorias reformuladas (por exemplo, 1 = muito diferente dele). De acordo com os autores, essa versão da medida para classificação do informante demonstrou boa confiabilidade em estudos anteriores.

Em relação aos instrumentos utilizados nas pesquisas para medir as forças de caráter, observamos que o Inventário de Pontos Fortes Valores em Ação (VIA) foi utilizado em todas, com adaptações. Esse inventário/escala foi criado inicialmente por Peterson e Seligman (2004) e ao longo do tempo foi sendo traduzido e adaptado em vários países por diversos autores. O modelo original possui 240 itens para avaliar as 24 forças de caráter, sendo 10 itens para cada.

No primeiro estudo brasileiro, as autoras Dametto e Noronha (2019) utilizaram uma escala com 120 itens, adaptada por elas e desenvolvida com base no VIA para medir forças de caráter em jovens. No segundo estudo brasileiro, os autores Oliveira et al. (2016) utilizaram a Escala de Forças de Caráter com 71 itens proposta por Noronha et al. (2015) também adaptada com base no VIA.

Dos 5 estudos suíços, 2 utilizaram o modelo proposto por Ruch, et. al (2014) com apenas 24 itens (Proyer et al., 2013 e Martínez-Martí, & Ruch, 2014). No entanto, os próprios criadores dessa escala tão curta não recomendam substituir o VIA-IS original pelo modelo deles e sim usar como instrumento adicional de comprovação, mas mantendo o uso do modelo padrão. Reforçam que essa escala mais curta permite um estudo mais econômico quando a amostra é muito grande reduzindo o tempo de análises fatoriais comprobatórias ou quando o pesquisador não puder aplicar o VIA-IS completo devido ao tempo curto para conclusão da pesquisa ou outras restrições mais específicas. Nos estudos que utilizaram essa escala percebemos que de fato ela foi complementar a outros instrumentos e foram as pesquisas com as maiores amostras, 440 e 945 participantes, respectivamente. Martínez-Martí e Ruch (2014) apresentam que uma limitação para esse instrumento é o fato dele utilizar apenas um item para avaliar cada força.

Nas pesquisas suíças de Wagner e Ruch, (2022) e Kretzschmar et al., (2023) realizadas com adolescentes os autores utilizaram o Inventário de Valores em Ação de Pontos Fortes para Jovens (VIA-Youth; Park & Peterson, 2006), adaptado para o alemão com 198 itens. Já na pesquisa suíça de Hausler et al. (2017) realizada com estudantes de medicina foi utilizada a versão alemã de 120 itens do Inventário de Forças de Valores em Ação (VIA 120) para medir as forças de caráter individuais dos participantes.

No estudo de Grinhauz (2015) realizado em Buenos Aires com crianças de 10 a 12 anos foi utilizado o Inventário de Virtudes e Pontos Fortes para Crianças composto por 24 itens de autopontuação global com um formato de resposta do tipo Likert de cinco categorias, variando de muito semelhante a mim a nada semelhante a mim para avaliar as 24 forças de caráter das crianças. A autora defendeu que a quantidade reduzida de itens com utilização de uma linguagem mais adequada ao público infantil facilitou a participação deles.

No estudo de Gustems e Calderon (2014) realizado em Barcelona com 98 estudantes de licenciatura em formação de professores foi utilizado o Inventário de Forças de Valores em Ação com 240 itens.

Para medir o bem-estar dos participantes foram utilizados diferentes instrumentos de acordo com os objetivos específicos de cada pesquisa. A Escala de Afetos Positivos e Negativos foi utilizada em 3 estudos (Dameto e Noronha (2019); Wagner e Ruch, (2022); Hausler, et al. (2017) com as devidas adaptações. Essa tem sido a escala mais utilizada para medir o bem-estar subjetivo nas pesquisas.

Observamos que a escala de satisfação com a vida também é um instrumento comum nas pesquisas que medem o bem-estar subjetivo, pois foi utilizada nos 4 estudos que mediam esse tipo de bem-estar. Para medir o bem-estar psicológico, o estudo de Grinhauz (2015) utilizou um instrumento que avaliava os 5 elementos da teoria PERMA, a saber: emoção positiva, engajamento, relacionamentos positivos, propósito e realização. Já o estudo de Gustems e Calderon (2014) utilizou a Escala BSI (Breve Inventário de Sintomas) para medir o bem-estar psicológico. Esse instrumento inclui nove dimensões de sintomas (somatização, obsessão-compulsão, sensibilidade interpessoal, depressão, ansiedade, hostilidade, ansiedade fóbica, ideação paranóica e psicoticismo), bem como uma escala do Índice Global de Gravidade (GSI).

Outro ponto a se destacar na Tabela 3 é a forma como as análises dos dados foram realizadas, observou-se o uso de análise de diferença de médias com medidas repetidas e uso do MANOVA nos dois estudos brasileiros e num internacional, análises descritivas e/ou correlações, análise fatorial exploratória e/ou confirmatória, modelagem de coeficientes aleatórios, estatísticas descritivas, além do uso de diversos softwares de análise como o Pacote lme4 e o SPSS. Essas análises foram relevantes para comprovar a relação existente entre forças de caráter e bem-estar bem como atingir os objetivos dos estudos.

Dos 9 estudos analisados, 5 falam do bem-estar subjetivo, que envolve satisfação com a vida, afeto positivo e afeto negativo (Dameto & Noronha, 2019; Oliveira et al. 2016; Proyer et al, 2013; Martínez-Martí, & Ruch, 2014; Kretzschmar et al, 2023). Dois estudos falam do bem-estar psicológico, que envolve desenvolvimento das potencialidades humanas, busca da autorrealização e propósito de vida (Grinhauz, 2015; Gustems & Calderon, 2014). No estudo de Wagner e Ruch, (2022) o bem-estar apresentado está relacionado à escola ligado a resultados de vida altamente valorizados. Introduz o conceito de educação positiva descrita como “educação para habilidades tradicionais e bem-estar” (Furlong et al., 2014; Seligman et al. 2009). Como também foram utilizadas as escalas de satisfação com a vida, mesmo sendo a escolar, fica implícito o bem-estar subjetivo. Já no estudo de Hausler et al. (2017) foram medidos aspectos tanto do bem-estar subjetivo quanto psicológico dos estudantes de medicina. Partindo desse resultado, onde de 9 estudos apenas 2 falam do bem-estar psicológico, inferimos que há a necessidade de mais pesquisas sobre este construto também.

Tabela 3

Artigos identificados organizados por amostra, instrumentos, análise de dados e tipo de bem-estar

Estudo	Amostra	Instrumentos	Análise dos dados	Tipo de bem-estar
1	826 estudantes do ensino médio, sendo 39,7% homens e 60,3% mulheres, de cinco públicos escolas do interior do estado de São Paulo. A idade variou entre 14 e 18 anos	1. Escala de Forças de Caráter para Jovens – CSS-Youth (Dametto & Noronha, 2019). A escala foi desenvolvida com base no VIA e é composta por 120 itens 2. Escala de Afetos Positivos e Negativos para Adolescentes (Segabinazi et al., 2012). A escala é composta por 28 itens; 14 sobre afetos positivos (PA) e 14, afetos negativos (AN). 3. Escala de Satisfação com a Vida (Zanon, Bardagi, Layout e Hutz, 2014). Esta escala refere-se à adaptação do instrumento Escala de Satisfação com a Vida - SWLS (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985)	Análise dos escores das escalas CSS-Juventude e BES por meio da correlação de Pearson. Verificação das diferenças médias (t de Student) entre os sexos para atestar a magnitude por meio do teste de Cohen. Análise das diferenças médias entre as idades dos participantes utilizando a variância multivariada (MANOVA) e o teste de Tukey de diferenciação entre os grupos.	Subjetivo
2	237 universitários de duas faculdades particulares do estado de Santa Catarina, com idades entre 18 e 65 anos	Para este estudo foram utilizados dois instrumentos de medida. Fez-se uso da Escala de Bem-Estar Subjetivo, validada para o contexto brasileiro por Albuquerque e Trócoli (2004), e da Escala de Forças de Caráter com 71 itens (Noronha et al., 2015).	Análise descritiva relacionados às 24 forças e aos fatores de bem-estar. Análise de diferença de médias (GLM com medidas repetidas), (MANOVA), buscando também investigar uma possível interação entre idade e sexo nos fatores analisados Na sequência, foram analisadas as correlações entre os instrumentos.	Subjetivo
3	Estudo 1 (N=414 alunos de 30 diferentes salas de aula em 8 escolas da Suíça de língua alemã. Tinham de 12 a 18 anos.	Estudo 1 1. O Inventário de Valores em Ação de Pontos Fortes para Jovens (VIA-Youth; Park & Peterson, 2006), adaptado para o alemão por Ruch et al. (2014) com 198 itens. 2. a Escala de Aplicabilidade das Forças de Caráter na Avaliação Escolar (ACSS-RS) para avaliar o grau em que cada uma das 24 forças de caráter foi a) percebido como desejável em sala de	Estatísticas descritivas, Análise multinível. modelagem de coeficientes aleatórios multinível usando o Pacote lme4 (Bates et al., 2015) em R (R Core Team, 2020).	Subjetivo implícito

<p>Estudo 2</p> <p>(N = 186 alunos de 13 salas de aula. Tinham de 13 a 16 anos.</p>	<p>aula e b) demonstrado pelos alunos em seu comportamento. 3. Escala escolar da Escala Multidimensional de Satisfação com a Vida dos Alunos (MSLSS; Huebner, 1994) para avaliar a satisfação escolar. 4. Escala de Afetos Positivos e Negativos</p> <p>Estudo 2</p> <p>1. Questionários diários usando uma versão adaptada do ACRS; 2. Para avaliar as experiências afetivas diárias, utilizaram o PANAVA-KS (Schallberger 2005), instrumento desenvolvido especificamente para estudos diários.</p>		
<p>4</p> <p>A amostra foi composta por 440 (135 homens e 305 mulheres) adultos entre 18 e 75 anos (M = 28,6, DP = 10,2). A maioria dos participantes eram suíços de língua alemã (77,5%), seguidos por alemães (17,5%).</p>	<p>1. Inventário de Pontos Fortes Valores em Ação (VIA-IS; Peterson, Park, & Seligman, 2005; adaptação alemã de Ruch, com 24 itens. 2. Questionário Comportamentos de Múltiplos de Saúde (MHB 39; avalia a frequência de realização de 39 comportamentos diferentes relacionados à saúde; 3. Questionário de Aptidão Física (FFB-MOT, orig. 'Questionário para avaliação do estado funcional motor'; consiste em 12 itens, avaliando quatro habilidades motoras básicas (ou seja, aptidão cardiorrespiratória, força, flexibilidade e coordenação); 4. Escala de Satisfação com a Vida (SWLS; Diener, Emmons, Larson, & Griffin, 1985) avalia a satisfação global e cognitiva com a própria vida.</p>	<p>As análises de mediação foram realizadas com um SPSS Script usando bootstrapping para calcular intervalos de confiança para os efeitos indiretos (Preacher & Hayes, 2008). Foram feitas correlações bivariadas.</p>	<p>Subjetivo</p>
<p>5</p> <p>945 adultos de língua alemã (459 homens, 486 mulheres) residentes na Suíça. A idade dos participantes variou de 27 a 57 anos</p>	<p>1. Formulário de Avaliação de Forças de Caráter (CSRF) Ruch et al., 2014) é um formulário de avaliação de forças de caráter com 24 itens, baseado na classificação proposta por Peterson e Seligman (2004). 2. Escala de Satisfação com a Vida (SWLS; Diener et al., 1985), 3. Escala de Afeto do Inventário de Desenvolvimento da Meia-idade (MIDI Afeto);</p>	<p>Estatísticas descritivas, Análise de variância unilaterais para explorar as diferenças nas forças de caráter e no bem-estar entre diferentes faixas etárias.</p>	<p>Subjetivo</p>
<p>6</p> <p>Estudantes de medicina participaram duas vezes de uma pesquisa on-line, com tempos de medição com um ano de intervalo (t1:</p>	<p>1. Comprehensive Inventory of Thriving (Hausler et al., 2017) foi usada para medir o bem-estar. É composto por 54 itens avaliados em uma escala Likert de cinco pontos. Os 54 itens medem 18 aspectos do BES e do BEP (3 itens para cada aspecto). 2. A versão alemã de 120 itens do Inventário de Forças de Valores em</p>	<p>Análises fatoriais confirmatórias estatísticas descritivas e consistências internas (Alfas de Cronbach) das medidas. Em segundo lugar, comparação das médias de medição nos tempos 1 e 2 (teste t de amostra</p>	<p>Bem-estar subjetivo e bem-estar psicológico</p>

7	<p>janeiro/fevereiro de 2015 com N = 178 e t2: janeiro/fevereiro de 2016 com N = 121).</p> <p>1ª amostra: 170 estudantes do ensino médio abaixo de 18 anos.</p> <p>2ª amostra de avaliação de informantes consistiu de N = 156 pais, amigos ou parceiros do autoavaliador. Participaram deste estudo 518 crianças (254 meninos e 263 meninas) com idades entre 10 e 12 anos.</p>	<p>Ação (VIA 120) para medir as forças de caráter individuais;</p> <p>3. Questionário de dados demográficos</p> <p>1. Inventário de Pontos Fortes VIA (VIA-IS) com 240 itens; 2. A versão alemã do Inventário VIA de Pontos Fortes para Jovens (VIA-Youth com 198 itens</p> <p>3. A Escala de Satisfação com a Vida (SWLS) para adultos.</p> <p>4. Escala de Satisfação com a Vida dos Estudantes</p> <p>5. Escala Breve Multidimensional de Satisfação com a Vida dos Estudantes</p> <p>6. Escala de Orientação para a Felicidade.</p> <p>Foram aplicados: uma pesquisa sociodemográfica, uma pesquisa para avaliar os cinco elementos da teoria PERMA de acesso ao bem-estar, o Inventário de Virtudes e Pontos Fortes para Crianças, o Questionário de Personalidade Infantil e a Escala de Desejabilidade Social da Criança.</p>	<p>pareada e d de Cohen) e análise das intercorrelações das médias em t1 e t2. Correlações com dados demográficos (idade, sexo, situação familiar)</p> <p>Análise clássica multitraço-multimétodo (MTMM). Estatísticas descritivas</p> <p>Análises bootstrapped foram realizadas com 10.000 sorteios. Para todas as análises foi utilizado o software R (versão 3.6.2; R Core Team, 2019)</p>	Subjetivo
8	<p>98 estudantes de licenciatura em formação de professores em Barcelona (Espanha) As mulheres representaram 98% do total da amostra. Tinham idade entre 19 e 42 anos</p>	<p>1. Inventário de Forças de Valores em Ação com 240 itens</p> <p>2. Escala BSI (Breve Inventário de Sintomas) instrumento com 53 itens projetado para refletir os padrões de sintomas psicológicos de grupos psiquiátricos e comunitários em geral.</p> <p>3. Questionário de variáveis socioeconômicas</p>	<p>Os dados foram analisados com o processador SPSS versão 19.0. análises de variância multivariadas (MANOVA)</p> <p>Correlações bivariadas foram calculadas entre as escalas; Análises de regressão linear. Para o processamento dos dados foi utilizado o Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versão 16.0.</p>	Psicológico
9	<p>98 estudantes de licenciatura em formação de professores em Barcelona (Espanha) As mulheres representaram 98% do total da amostra. Tinham idade entre 19 e 42 anos</p>	<p>1. Inventário de Forças de Valores em Ação com 240 itens</p> <p>2. Escala BSI (Breve Inventário de Sintomas) instrumento com 53 itens projetado para refletir os padrões de sintomas psicológicos de grupos psiquiátricos e comunitários em geral.</p> <p>3. Questionário de variáveis socioeconômicas</p>	<p>Correlações bivariadas foram calculadas entre as escalas; Análises de regressão linear. Para o processamento dos dados foi utilizado o Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versão 16.0.</p>	Psicológico

Os resultados do estudo de Dameto e Noronha (2019) revelaram significativas correlações entre gratidão, esperança e vitalidade com o bem-estar subjetivo (BES), com coeficientes entre 0,52 e 0,56. As médias mais altas de prudência, bondade e apreciação do belo foram obtidas pelas meninas. As autoras concluíram com esta pesquisa que as forças de caráter podem ser apontadas como caminhos para a felicidade das pessoas e estão diretamente relacionadas aos aspectos do BES.

No segundo estudo analisado, Oliveira et al. (2016) concluíram que as forças que mais se destacaram com médias altas foram gratidão, esperança e espiritualidade. Dessas apenas esperança obteve correlações moderadas com BES (satisfação com a vida e afeto positivo). As forças menos desenvolvidas no grupo estudado foram sensatez, perdão,

autorregulação, criatividade e bravura. Os resultados do presente estudo demonstraram que há correlações significativas positivas entre as forças de caráter e o BES, sendo que algumas parecem ter mais relação com o aumento de BES que outras.

No terceiro estudo, os resultados revelaram que quatro forças de caráter, a saber: julgamento, bondade, gratidão e espiritualidade foram apresentadas com mais frequência no comportamento considerado como desejável na escola. O amor pela aprendizagem não obteve frequência alta entre os alunos participantes, embora fosse esperado que estivesse nesta lista. Além disso, essa pesquisa também replicou descobertas anteriores sobre as associações de pontos fortes com bem-estar e desempenho na escola. Esses pontos fortes incluem honestidade, gentileza, justiça, trabalho em equipe, liderança, perdão, humildade e humor. Os autores defendem que um trabalho voltado à valorização destes pontos fortes pode criar uma atmosfera que promova o bem-estar individual na escola (Wagner & Ruch, 2022).

O quarto estudo apresentou as contribuições das forças de caráter para o bem-estar subjetivo (satisfação com a vida) e do bem-estar físico. Também concluiu que há uma relação positiva entre estes construtos. Os resultados sugerem que há maior correlação entre a esperança, a autorregulação, a curiosidade, o entusiasmo e a liderança com o bem-estar subjetivo e a aptidão geral (Proyer et al., 2013). Já o estudo de Martínez-Martí e Ruch (2014) aponta esperança, entusiasmo e amor como as forças que mais se correlacionaram com a satisfação com a vida (BES). Os autores sugerem que em estudos futuros seja considerada a idade dos participantes ao estudar a relação entre pontos fortes e bem-estar, uma vez que alguns pontos fortes podem ser particularmente importantes para fases específicas da vida.

O sexto estudo apresenta a relação entre forças de caráter e bem-estar subjetivo (BES) e psicológico (BEP). Em todos os resultados, a esperança, o entusiasmo, a gratidão e a espiritualidade emergiram como variáveis-chave importantes para uma ampla gama de aspectos de bem-estar (Hausler et al., 2017). No sétimo estudo, os autores Kretzschmar et al (2023) concluíram que a curiosidade é uma das forças de caráter mais fortemente associadas à satisfação com a vida entre os adultos, mas não entre os adolescentes. Nesse estudo, os autores deram um destaque especial ao papel da curiosidade na satisfação com a vida nas diferentes faixas etárias, mas não aconselham o uso dos dois questionários diferentes, alertando que a correlação entre curiosidade e satisfação com a vida difere significativamente dependendo se é feito questionário VIA-IS próprio para adultos ou o VIA-Youth, voltado para jovens.

O penúltimo estudo desta revisão apresentou a vitalidade, a esperança, a gratidão e a curiosidade como os pontos fortes mais associados ao bem-estar psicológico. Foram encontradas correlações estatisticamente significativas entre os cinco elementos da teoria PERMA de acesso ao bem-estar e a maioria das forças de caráter. Foram encontradas diferenças na presença de forças de caráter de acordo com sexo e idade. Os resultados mostraram que as mulheres pontuaram mais alto que os homens nos pontos fortes de amor e bondade (Grinhauz, 2015). Os resultados do último estudo analisado apontam que a bondade, a justiça, o trabalho em equipe, o amor e a honestidade foram as cinco forças de caráter com pontuações mais altas na relação com bem-estar psicológico. (Gustems & Calderon, 2014)

Considerando todos os estudos analisados, as 5 forças de caráter que obtiveram médias mais altas, com maiores índices de relação com o bem-estar nas amostras foram: gratidão, esperança, bondade, entusiasmo e espiritualidade identificados em 5 estudos (Dametto & Noronha, 2019; Oliveira, Nunes, Legal, & Noronha, 2016; Wagner & Ruch, 2022; Martínez-Martí, & Ruch, 2014 e Hausler et al. 2017). O estudo de Oliveira et. al. (2016)



realizado com estudantes universitários foi o único a apontar as forças que tiveram menor correlação com o bem-estar. São elas: sensatez, perdão, autorregulação, criatividade e bravura.

4. Considerações Finais

O objetivo desta revisão sistemática foi apresentar um levantamento de pesquisas empíricas nacionais e internacionais dos últimos 10 anos (2013 a 2023), que abordaram a relação entre forças de caráter e bem-estar, investigando qual tipo de bem-estar foi mais citado, quais os instrumentos utilizados, quem são os participantes e quais forças de caráter apareceram com mais evidência em cada estudo.

A maioria dos estudos fez relação das forças de caráter com o bem-estar subjetivo, especialmente na satisfação com a vida, usando isso como um indicador geral de bem-estar. Observamos que o bem-estar psicológico com foco no significado e envolvimento necessita de mais pesquisas sobre sua relação com as forças de caráter e que há carência de mais estudos brasileiros sobre essa temática também. Os instrumentos para medir as forças de caráter e o bem-estar mais utilizados foram o Inventário de Pontos Fortes Valores em Ação (VIA) com as devidas adaptações em cada estudo e a Escala de satisfação com a vida, que mediu bem-estar subjetivo presente na maioria das pesquisas analisadas.

O público que mais tem participado desses estudos são adultos, havendo carência de mais pesquisas envolvendo crianças, adolescentes e idosos, especialmente acima dos 65 anos, que não figuram como participantes de nenhuma pesquisa.

Os estudos indicam que de um modo geral gratidão, esperança, bondade, espiritualidade e entusiasmo figuram entre as 5 forças que mais se relacionam positivamente com o bem-estar tanto subjetivo quanto psicológico. Como apenas o estudo de Oliveira et. al. (2016) apontou as forças que menos pontuaram nessa relação, não será possível afirmar que sensatez, perdão, autorregulação, criatividade e bravura sejam de fato as forças que possuem menor correlação com bem-estar. Os resultados não são definitivos e variam devido a questões de amostragem.

Uma limitação do estudo, que pode justificar a diminuição dos artigos encontrados foi o fato desta busca ter sido feita apenas nas bases de dados de Psicologia disponíveis no Portal de Periódicos da Capes e ter como exigência a presença dos descritores “forças de caráter” OR “forças pessoais” OR “virtudes” AND “bem-estar” em português e inglês no título de cada estudo. Acreditamos que alguns artigos possam tratar do tema em questão, mas não foram recuperados por não usarem os termos no título. Sugerimos que sejam realizados novos estudos com a temática em outras bases de dados ou áreas e que sejam realizadas mais pesquisas qualitativas, interculturais e interventivas com crianças, adolescentes e idosos. Concluindo, acreditamos que esta revisão atingiu seu objetivo e ainda apresentou algumas lacunas que podem ser preenchidas em estudos futuros. A temática abordada carece de mais pesquisas na área da Psicologia, especialmente no Brasil cuja produção é incipiente e limitada.

Referências

- Araujo, L. F. de. (2013). A psicologia positiva como fomentadora do bem-estar e da felicidade. *Psicologia em Estudo*, 18(4), 753-755.
- Butler, J., & Kern, M. L. (2012). The PERMA-Profilers: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>.
- Cameron, K. S., & Caza, A. (2004). Introduction: Contributions to the discipline of Positive Organizational Scholarship. *American Behavioral Scientist*, 47(6), 731-739. <https://doi.org/10.1177/0002764203260207>
- Couto R. N., & Fonsêca P. N. (2019). Character strengths in the Brazilian northeast region: contributions of personality beyond age and sex. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 36, e18137. doi: 10.1590/1982-0275201936e180137
- Dametto, D. M., & Noronha, A. P. P. (2019). Forças de caráter e bem-estar subjetivo na adolescência. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 24(4), 340-348. <https://dx.doi.org/10.22491/1678-4669.20190034>
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2018). National accounts of subjective well-being. *American Psychologist*, 70(3), 234-242.
- 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.
- Doman, F. (2021). *Forças Autênticas – Aumente sua Felicidade, sua performance e seu sucesso com coaching de psicologia positiva*. Goiânia: Vozes.
- Francisco, R., Raposo, B., & Sesifredo, M. (2018). Promoção da Saúde e Bem-Estar dos Adolescentes: uma Via para o Florescimento? *PPRJ*, 1(1), Supplement 2. December. <https://doi.org/10.33525/pprj.v1i1.70>
- Freire, T., Zenhas, F., Tavares, D., & Iglésias, C. (2014). Felicidade Hedónica e Eudaimónica: Um estudo com adolescentes portugueses. *Análise Psicológica*, 31, 329–342.
- Freitas, E. R., & Barbosa, A. J. G. (2021). *Forças de caráter: chaves para a psicologia positiva*. Belo Horizonte: Artesã. ISBN: 978-65-86140-73-6.
- Grinhauz, A. S. (2015). El estudio de las fortalezas del carácter en niños: Relaciones con el bienestar psicológico, la deseabilidad social y la personalidad. *Psicodebate*, 15, 43-68. <https://doi.org/10.18682/pd.v15i1.483>
- Gustems, J., & Calderon, C. (2014). Character Strengths and Psychological Wellbeing Among Students of Teacher Education. *International Journal of Educational Psychology*, 3, 265-286. <https://doi.org/10.4471/ijep.2014.14>

Hausler, M., Strecker, C., Huber, A., Brenner, M., Höge, T., & Höfer, S. (2017). Distinguindo aspectos relacionais de forças de caráter com bem-estar subjetivo e psicológico. *Frontiers in Psychology*, 8, 1159. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01159

Koller, S. H., Couto, M. C. P. P., & Hohendorff, J. V. (2014). *Métodos de pesquisa: manual de produção científica*. Porto Alegre: Penso.

Kretschmar, A., Harzer, C., & Ruch, W. (2023). Forças de caráter em adultos e adolescentes: sua medição e associação com o bem-estar. *Journal of Personality Assessment*, 105(1), 34-47. DOI:10.1080/00223891.2022.2043879

Niemec, R. M. (2019). *Intervenções com forças de caráter: um guia de campo para praticantes*. (G. Ebers, Trad.). São Paulo: Hogrefe.

Noronha, A. P. P., & Barbosa, A. J. G. (2016). Forças e virtudes: escala de Forças de Caráter. In C. S. Hutz (Org.), *Avaliação em psicologia positiva: técnicas e medidas* (pp. 21-43). São Paulo: Hogrefe.

Noronha, A. P. P., & Batista, H. H. V. (2020b). Análise da estrutura interna da Escala de Forças de Caráter. *Ciencias Psicológicas*, 14(1), 1-12. doi: 0.22235/cp.v14i1.2150

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), 97-103. doi: 10.14718/ACP.2016.19.2.5

Noronha, A. P. P., Silva, E. N., & Rueda, F. J. M. (2018). Relaciones entre fortalezas del carácter y percepción de apoyo social. *Ciencias Psicológicas*, 12(2), 187-193. doi: 10.22235/cp.v12i2.1681

Noronha, A. P. P., Dellazzana-Zanon, L. L., & Zanon, C. (2015). Internal structure of the Strengths and Virtues Scale in Brazil. *Psico USF*, 20(2), 229-235. doi: 10.1590/1413-82712015200204

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. doi: 10.1037/a0022010» <https://doi.org/10.1037/a0022010>

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. <https://doi.org/10.3389/psyg.2014.01253>

Oliveira, C., Nunes, M. F. O., Legal, E. J., & Noronha, A. P. P. (2016). Bem-Estar Subjetivo: estudo de correlação com as Forças de Caráter. *Avaliação Psicológica*, 15, 177-185. <https://doi.org/10.15689/ap.2016.1502.06>

Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2006). Character strengths in fifty-four nations and the fifty US states. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 118-129. doi: 10.1080/17439760600619567

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.

Peterson, C., Ruch, W., Beerman, U., Park, N., & Seligman, MEP (2007). Forças de caráter, orientações para a felicidade e satisfação com a vida. *Jornal de Psicologia Positiva*, 2, 149-156. doi: 10.1080/17439760701228938

Proyer, R. T., Gander, F., Wellenzohn, S., & Ruch, W. (2013). What good are character strengths beyond subjective well-being? The contribution of the good character on self-reported health-oriented behavior, physical fitness, and the subjective health status. *The Journal of Positive Psychology*, 8(3), 222–232. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.777767>

Rich, G. J. (2001). Positive psychology: An introduction. *Journal of Humanistic Psychology*, 41, 8-12.

Ruch, W., Martínez-Martí, M. L., Proyer, R. T., & Harzer, C. (2014). The character strengths rating form (CSRF): development and initial assessment of a 24-Item rating scale to assess character strengths. *Pers. Individ. Dif.*, 68, 53–58. doi: 10.1016/j.paid.2014.03.042

Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2014). *História da Psicologia Moderna*. (C. N. Uemura, M. de M. Zanella, & S. S. M. Cuccio, Trads.). 10.ed. São Paulo: Cengage Learning.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Psicologia positiva: uma introdução. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

Seligman, M. E. P. (2009). *Felicidade autêntica: usando a Psicologia Positiva para a realização permanente*. Rio de Janeiro: Objetiva.

Seligman, M. E. P. (2011). *Florescer - uma nova e visionária interpretação da felicidade e do bem-estar*. Rio de Janeiro: Objetiva.

Seligman, M. E. P. (2019). *Florescer: uma nova compreensão da felicidade e do bem-estar*. Rio de Janeiro: Objetiva.

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. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722008000200010>.

Sousa, G. Z. P., & Fukuda, C. C. (2021). Florescimento: características e definição constitutiva. *Revista JRG De Estudos Acadêmicos*, 4(9), 319–337. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5767443>

Taylor, E. (2001). Positive psychology and humanistic psychology: a reply to Seligman. *Journal of Humanistic Psychology*, 41, 13-29.

VIA Institute of Character. (2016). VIA *Classificação de Forças de Caráter*. Disponível online em: <http://www.viacharacter.org/www/Character Strengths/VIA-Classification>

Wagner, L., Pindeus, L., & Ruch, W. (2021). Character Strengths in the Life Domains of Work, Education, Leisure, and Relationships and Their Associations With Flourishing. *Frontiers in Psychology*, 12, 597534. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.597534>

Wagner, L., & Ruch, W. (2023). Displaying character strengths in behavior is related to well-being and achievement at school: Evidence from between- and within-person analyses. *The Journal of Positive Psychology*, 18(3), 460-480. DOI: <http://doi.org/10.1080/17439760.2022.2109196>

Waterman, A. S. (2013). The humanistic psychology-positive psychology divide: contrasts in philosophical foundations. *American Psychologist*, 68(3), 124-133.