



FLORESCIMENTO: CARACTERÍSTICAS E DEFINIÇÃO CONSTITUTIVA

FLOURISHING: THE CHARACTERISTICS AND CONSTITUTIVE DEFINITION

FLORECIMIENTO: CARACTERÍSTICAS Y LA DEFINICIÓN CONSTITUTIVA

Giovana Zappalá Porcaro Sousa¹

Universidade Católica de Brasília - UCB

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-1663-4601>

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3424347029688749>

E-mail: giovana.zappala@gmail.com

Cláudia Cristina Fukuda²

Universidade Católica de Brasília - UCB

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

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

E-mail: claudiafukuda@hotmail.com

Resumo

O objetivo do artigo é caracterizar conceitualmente o construto florescimento, por meio do resgate das influências históricas na Psicologia Positiva, diferenciação entre os construtos iniciais de bem-estar e felicidade autêntica, a evolução para florescimento e suas diferenciações. O florescimento é um construto descrito por meio de cinco elementos: emoções positivas, engajamento/fluxo, sentido/significado, relacionamentos e realização. Tem aspectos do bem-estar subjetivo e do bem-estar psicológico. É definido como um estado pessoal ótimo, conquistado e sustentado por forças do indivíduo, pode ser estimulado/favorecido pelo contexto e traz consequências positivas em várias dimensões da vida (conquistas, saúde).

Palavras-chave: Florescimento. Psicologia Positiva. Bem-estar. Felicidade autêntica.

¹ Psicóloga (cursando doutorado), Consultora do sono infantil, Analista da EMBRAPA e Professora Bacharel com grau em Psicologia pelo Centro Universitário de Brasília (2001). Especialista em Gestão de Pessoas Baseada em Competências pelo Centro Universitário do Distrito Federal (2002). Mestre em Psicologia pela Universidade Católica de Brasília (2013), com dissertação voltada para os temas: Satisfação no Trabalho e Criatividade. Especialista em Análise do Comportamento pelo INSPAC (2014).

² Doutora em Psicologia pela Universidade de Brasília (2003). Tem graduação em Psicologia (1992), especialização em Psicometria (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). É professora do curso de Graduação em Psicologia e do Programa de Pós-graduação Stricto Sensu em Psicologia da Universidade Católica de Brasília, linhas de Pesquisa Desenvolvimento Humano em Sistemas Familiares e Educacionais e Cultura Contemporânea e Relações Humanas. Temas de maior interesse são fundamentos e medidas em Psicologia, Psicologia Positiva, desenvolvimento humano e inclusão social.



Abstract

The objective of the article is to conceptually characterize the flourishing construct, through the rescue of historical influences in Positive Psychology, differentiation between the initial constructs of authentic well-being and happiness, the evolution to FLOURISHING and its differentiations. Flourishing is a construct described through five elements: positive emotions, engagement / flow, sense / meaning, relationships and fulfillment. It has aspects of subjective well-being and psychological well-being. It is defined as an optimal personal state, achieved and sustained by the individual's strengths, can be stimulated / favored by the context and has positive consequences in various dimensions of life (achievements, health).

Keywords: *Flourishing. Positive Psychology. Welfare. Authentic Happiness.*

Resumen

El objetivo del artículo es caracterizar conceptualmente el constructo florecimiento, a través del rescate de influencias históricas en la Psicología Positiva, la diferenciación entre los constructos iniciales de auténtico bienestar y felicidad, la evolución al florecimiento y sus diferenciaciones. Lo florecimiento es una construcción descrita a través de cinco elementos: emociones positivas, compromiso / flujo, sentido / significado, relaciones y realización. Tiene aspectos de bienestar subjetivo y bienestar psicológico. Se define como un estado personal óptimo, alcanzado y sostenido por las fortalezas del individuo, puede ser estimulado / favorecido por el contexto y tiene consecuencias positivas en diversas dimensiones de la vida (logros, salud).

Palabras clave: *Florecimiento. Psicología Positiva. Bienestar. Felicidad auténtica*

Introdução

Florescimento é um construto proposto recentemente por Seligman (2011) que pertence ao movimento da Psicologia Positiva. Surgiu relacionado a construtos mais antigos como felicidade e bem-estar, que há muito tempo são debatidos, estudados e pesquisados na psicologia e na filosofia, mas suas definições não formaram consenso no meio científico. Já, o florescimento tem sido cada vez mais usado no cotidiano das pessoas, seja como tema de palestras e ações de cunho motivacional, em ações voltadas para o bem-estar, seja em discussões de profissionais da Psicologia Positiva, ou mesmo em livros de autoajuda. Os estudos científicos sobre esse construto têm avançado no mundo e aos poucos também no Brasil.

O florescimento tem sido considerado um conceito central para a nova Psicologia Positiva (Seligman, 2011). Diversos estudos dessa área conceituaram-no, em geral, como “um estado ótimo de bem-estar” (Gable, & Haidt, 2005). No entanto, essa definição traz dificuldades para os estudos científicos por não o diferenciar dos construtos anteriores. Assim, é necessário esclarecer, por exemplo, a relação entre florescimento e bem-estar.



O avanço científico requer a organização de fenômenos amplos em teorias e das definições de seus objetos de estudo. De acordo com Pasquali (1998), os procedimentos teóricos para o desenvolvimento de definições teóricas devem ser elaborados considerando as evidências empíricas, o pesquisador deve procurar sistematizá-las e, assim, iniciar a elaboração teórica, identificando a dimensionalidade, definição constitutiva e operacional do fenômeno de interesse. Dessa forma, boas definições (constitutivas e operacionais) dos fenômenos de interesse e suas dimensões permitem identificar evidências empíricas confiáveis que ratificam ou retificam as teorias. Para a psicologia positiva, os avanços experimentais e teóricos são muito importantes, em especial, tendo em vista que é um movimento recente, que por vezes, alguns autores têm medido construtos positivos utilizando instrumentos baseados em outras teorias dando inconsistência ao estudo (Machado, Gurgel & Reppold, 2017).

O presente artigo tem como propósito discutir as conceituações e as definições encontradas na literatura sobre florescimento e com base nelas contribuir para sua compreensão enquanto construto, favorecendo o desenvolvimento de definições constitutivas e a partir delas a proposição de instrumentos de medida para o florescimento.

Assim, esse debate foi motivado pela necessidade de organizar e compreender o florescimento como um construto que, apesar de ser complexo e multifacetado, precisa apresentar uma definição constitutiva que represente seus elementos, diferenciando-se de outros construtos. Portanto, o artigo discute a problemática: o que é e como pode ser compreendido o construto florescimento?

Marx e Hillix (1995) afirmaram que um construto é um tipo diferenciado de conceito. Os conceitos são as designações que descrevem um grupo de objetos que compartilham propriedades em comum. Construtos representam relações entre objetos ou eventos, partindo-se de alguns conjuntos de relações observadas para outros, ainda não observados e tornam-se úteis para resumir relações ou generalizá-las.

Para Pasquali (2010), a decomposição de um construto identifica suas dimensões ou fatores. Assim para o autor: a) O construto é composto por dimensões: como o construto relaciona conceitos, a dimensionalidade é uma característica crítica na compreensão do construto; b) O construto está alinhado a uma proposta teórica. Essa proposta teórica deve basear-se na literatura pertinente, nos peritos da área e na própria experiência; e c) O construto deve apresentar definição. A definição constitutiva é a definição de que elementos representam um construto. Essa definição é fundamental para situar o construto exata e precisamente dentro da teoria dando suas bases e limites.

Para delimitar a compreensão de florescimento, o caminho proposto nesse debate inicia-se com a apresentação das influências de movimentos anteriores à Psicologia Positiva para estudo dos aspectos positivos na Psicologia, em seguida apresenta os construtos relacionados (bem-estar) reconhecendo suas contribuições;



em terceiro apresenta a Psicologia Positiva, dentro dela, o percurso da felicidade autêntica até o florescimento.

Influências iniciais

Conceitos de escolas e movimentos da Filosofia e da Psicologia fizeram descobertas ou propostas que apontaram na mesma direção do florescimento, conforme reconhecido por Pasquali (manuscrito não publicado). Desde a Grécia antiga, filósofos como Sócrates, Platão e Aristóteles, buscavam compreender o sentido da vida e a felicidade. Para eles, o alcance da felicidade estava relacionado a levar uma vida dedicada a intelectualidade e aos bens mais elevados da existência. Assim, os intelectuais deveriam trabalhar pouco e investir mais tempo no ócio a fim de encontrar sabedoria, aprimoramento dos potenciais individuais e levar uma vida mais feliz (Pereira & Araújo, 2018).

Mais recentemente, Viktor Frankl (1989), o fundador da logoterapia propôs que o sentido da vida é a busca do sentido (*willtomeaning*). Em uma visão eudaimônica, o autor traz a ideia de autotranscendência, na qual o homem não só busca o prazer ou a satisfação das necessidades, na verdade o homem quer ter motivos para ser feliz, ser digno da felicidade ou merecer ser feliz (Pereira, 2007). O homem só se torna homem quando deixa de ser ensimesmado e é absorvido pela dedicação a algo/alguém, ou seja, quando encontra um sentido para ser feliz.

Já Maslow (1954) buscou explicar a motivação humana por meio da teoria da hierarquia das necessidades, cujo cume é a autorrealização. Por ordem decrescente, as necessidades estão classificadas em: fisiológicas, segurança, afiliação, autoestima e autorrealização. Assim o autor postula que primeiramente busca-se sobreviver, mas após ter satisfeita essa necessidade, a vida torna-se a busca por realizar-se.

Outros humanistas também trouxeram a perspectiva de que a motivação humana é voltada para o crescimento e autorrealização, a busca de um estado ótimo. Consideraram o ser humano sob a perspectiva positiva com uma natureza fundamentalmente boa. O homem é visto como um ser em busca de si mesmo, cuja natureza é revelada ao realizar suas potencialidades. Os humanistas propõem que só se é pessoa, autêntica, livre e integrada ao se desenvolver, o ser humano tem natureza que está em movimento, um incessante tornar-se (Boainain Jr., 1998)

Assim, em diferentes períodos da história da filosofia e da psicologia e em distintas perspectivas autores reconhecidamente importantes apresentaram a proposta de que para se viver bem é necessário sentido, realização, alegria e afeto. Assim, desde a antiga Grécia o homem tem buscado compreender os processos que levam a felicidade e autorrealização. Atualmente, os termos bem-estar e felicidade têm pautado a Psicologia para compreensão daquilo que dá sentido à existência humana. As pesquisas sobre bem-estar e felicidade continuam despertando interesse crescente, em especial na área científica, já que o mal-estar e a infelicidade podem levar ao adoecimento psíquico (Costa & Ferraz, 2020).



O bem-estar e a felicidade

Bem-estar é um conceito antigo, que apresenta diferentes posicionamentos. Butler e Kern (2012) consideram que é interessante que não exista um modelo único na teoria do bem-estar para que ele possa abranger diferentes concepções. Esse posicionamento facilita incluir vários aspectos positivos no conceito, porém dificulta os avanços no conhecimento do tema por torná-lo impreciso, amplo e inespecífico. Frequentemente, na literatura científica da Psicologia, bem-estar divide-se em dois conceitos: bem-estar subjetivo (BES) e bem-estar psicológico (BEP).

Bem-estar subjetivo pode ser conceituado como ocorrência de frequentes afetos positivos e rara experiência emocional negativa, além de satisfação com a vida e com aspectos da vida (Pavot & Diener, 2013), tendo historicamente influências da uma perspectiva filosófica hedonista. Essa visão indica que o centro do bem-estar são as emoções positivas e de prazer (Ryan & Deci, 2001). Esse conceito vincula o bem-estar ao prazer resultante da forma como se julga a vida e tem como principal expoente o pesquisador Diener (citado em Diener *et al*, 2010). Segundo Desmarais e Savoie (2012), as pesquisas que adotam bem-estar subjetivo usam medidas que incluem, na maior parte das vezes os fatores afetos positivos, afetos negativos e satisfação.

Bem-estar psicológico é um estado psíquico resultante da percepção de expressão das virtudes e está associado a uma vida boa, às conquistas e às realizações (Sousa & Porto, 2015). Essa vertente de estudos tem sua origem ligada a uma posição filosófica eudaimônica de felicidade, sedimentada por Waterman (1993). A posição eudaimônica expressa uma perspectiva de que o bem-estar está baseado na percepção de realização e de construção de uma vida que valha a pena ser vivida e teve sua origem em posicionamentos filosóficos de Aristóteles (Gondim & Siqueira, 2014). De acordo com Desmarais e Savoie (2012), as pesquisas que adotam bem-estar psicológico utilizam escalas que incluem o significado e a autorrealização como fatores centrais.

Psicologia Positiva e florescimento

Apesar de o bem-estar ter sido muito estudado, inclusive pela Psicologia Organizacional e do Trabalho, o principal enfoque da Psicologia em geral foi estudar e tratar o sofrimento humano. Seligman e Csikszentmihalyi (2000) reconheceram isso e identificaram a falta de conhecimentos científicos sobre os elementos que tornam a vida boa. Eles apontaram que a Psicologia, em função de contextos históricos (como o pós-guerra, por exemplo), se dedicara mais a tratar os sofrimentos do que a fazer o que está bom se tornar ótimo.

Para estimular o investimento científico no paradigma da saúde e aspectos positivos humanos, Seligman e Csikszentmihalyi (2000) inauguraram a Psicologia Positiva como uma área de estudo científico própria, vibrante e multifacetada. Por ser um movimento e não uma abordagem psicológica, seus estudos podem recorrer as diferentes linhas da Psicologia. A proposta é buscar teórica e empiricamente a



produção de conhecimentos que contribuam para melhorar a qualidade da vida, do ponto de vista subjetivo, individual e grupal (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

A Psicologia Positiva é chamada de psicologia positiva científica, o termo “positivo” significando aquilo que proporciona crescimento e resultados positivos para as pessoas, os grupos e as entidades ou instituições. O termo “científica” descreve a investigação teórica e experimental rigorosa do que é positivo (Cameron & Caza, 2004). A Psicologia Positiva não nega os fenômenos negativos, mas se dedica ao fortalecimento dos pontos positivos. O estudo científico da felicidade enquanto construto psicológico exemplifica a abordagem da Psicologia Positiva.

Inicialmente, Seligman (2004) investiu esforços para conceituar felicidade, nomeando-a de “Felicidade Autêntica” e definindo sua constituição pela presença de três elementos: emoções positivas (mais que negativas), sentido (ou significado) e vivências de fluxo (ou engajamento) conquistados por habilidades e forças do indivíduo. Por isso o termo “felicidade autêntica”. Não era um prazer momentâneo, ou um estado de bem-estar ao acaso. A felicidade autêntica era genuinamente alcançada e medida por meio da satisfação com a vida.

Em 2011, Seligman apontou a necessidade de rever o seu conceito fundamental, pois reconheceu três falhas em sua proposta: 1) o próprio uso do termo “felicidade”, já que esse termo está intrínseca e historicamente associado a boa disposição, a alegria, o que não expressa exatamente o conceito que o autor estava apresentando. Esse conceito deveria mostrar um aspecto do bem-estar de forma menos volátil e mais consistente; 2) a satisfação com a vida ocupa um lugar muito central no conceito de felicidade autêntica, porém sua avaliação também é fortemente influenciada pelo estado de ânimo e de humor da pessoa, trazendo fragilidade ao conceito. Pessoas com bom humor poderiam responder que estão mais satisfeitas, mas, quando o humor mudasse (mesmo que o contexto não tivesse mudado), elas poderiam responder que não estavam satisfeitas, deixando o construto vulnerável; e 3) a emoção positiva, o engajamento/fluxo e o sentido/significado não sustentam tudo o que é necessário para as pessoas considerarem estar bem na vida, há pessoas que buscam a felicidade com base em outros aspectos como na realização profissional, ou mesmo nas relações sociais. Dessa forma, Seligman (2011) propôs o construto “florescimento”.

O conceito de florescimento foi influenciado pela definição de saúde da Organização Mundial da Saúde (1976), na qual saúde é o estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente a ausência de doença. Dessa forma, o florescimento é mais do que ausência de sofrimento, sendo constituído por cinco elementos *positive emoticons* - emoções positivas, *engagement/flow*- engajamento/fluxo, *relationships*- relacionamentos sociais, *meaning*-significado/sentido e *achievement*- realizações. Esses elementos formam o acrônimo PERMA (Seligman, 2011).

Assim, florescimento é descrito como resultado ótimo do bem-estar, distinto de felicidade e considera em sua composição aspectos hedonistas (por meio dos elementos emoções positivas e fluxo) e aspectos eudaimônicos (por meio dos



elementos significado, relações sociais positivas e realizações). A Tabela 1 apresenta a diferenciação entre os construtos felicidade autêntica e florescimento.

TABELA 1

Distinção entre florescimento e felicidade autêntica

Construtos	Felicidade Autêntica	Florescimento
	Presença de emoções positivas, sentido/significado e engajamento/fluxo e sua mensuração se dava por meio da satisfação com a vida. (Seligman, 2004)	Construto constituído pelo PERMA. (Seligman, 2011)
Variáveis	<ul style="list-style-type: none">• Emoção positiva• Engajamento/fluxo• Sentido/significado	<ul style="list-style-type: none">• Emoção positiva• Engajamento/fluxo• Sentido/significado• Relacionamentos• Realização



De forma geral, conceito de florescimento está calcado na teoria do bem-estar (Seligman, 2011). No entanto, a teoria de bem-estar é caracterizada por dispersão teórica e metodológica (Scorsolini-Comin, Fontaine, Koller & Santos, 2013). Tal fato representa um desafio para a delimitação conceitual de florescimento, permitindo que diferentes autores apresentem distintos elementos para compor esse construto. Apesar dos esforços já empregados para tal fim, considera-se que ainda há uma lacuna importante na conceituação do florescimento.

O que se observa é um espaço para a discussão sobre o escopo semântico do construto. Sem essa demarcação, alguns estudos usam felicidade, bem-estar e florescimento como sinônimos e incluem diversos outros aspectos positivos nesse rol. Sem a caracterização mais precisa do que é florescimento, não fica claro a que esse construto se refere, ou seja, 1) se está associado ao bem-estar psicológico como sugere o estudo de Diener et al. (2010) ou subjetivo como sugere o texto do Seligman (2018), 2) se indica apenas o bem-estar em alta intensidade, ou 3) se é uma combinação distinta de elementos positivos caracterizando um fenômeno diferente dos anteriores (Seligman, 2011).

Apesar da falta de precisão conceitual, florescimento definido como PERMA tem se tornado consenso na literatura científica. No entanto, um construto não pode ser definido apenas pelos elementos que o compõe. Não se pretende aqui propor uma nova versão do que é florescimento. O objetivo é o debate no sentido de contribuir para uma maior delimitação do construto a partir da sistematização das diferentes formas que o termo é citado na literatura em Psicologia Positiva.

Foi identificado que o uso do termo “florescimento” pela primeira vez foi feito por Keys (2002). O autor categorizou adultos americanos livres de transtornos mentais em três grupos conforme seus níveis de “saúde mental”. Indivíduos que estavam no nível mais baixo, ele nomeou de “definhando”, indivíduos com saúde mental mediana, ele chamou de “moderados” e indivíduos que estavam ótimos, ele chamou de “florescendo”. Em 2007, Keys conduziu as primeiras avaliações sobre florescimento nos EUA. Ele identificou que adultos que estavam florescendo eram o menor grupo (20% dos pesquisados) e que eles tinham várias características positivas em suas vidas. Eles relataram mais dias atentos ao trabalho, poucas faltas ou ausências, funcionamento psicossocial mais saudável (identificado por meio de objetivos claros na vida, alta resiliência e alta intimidade), menor risco de doença cardiovascular, menor número de doenças físicas crônicas, menor número de limitações de saúde impactando em suas atividades diárias e menor utilização de cuidados de saúde.

Em 2009, Huppert e So fizeram um estudo sobre florescimento entendendo-o como combinação de sentir-se bem e funcionar eficazmente. Consideraram como florescentes os indivíduos que estavam no lado extremo superior do espectro de saúde, exatamente no oposto de transtornos mentais comuns como ansiedade e depressão. Para tanto, usaram como referência as definições operacionais de ansiedade e depressão de recursos principais e adicionais descritos no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM) e na Classificação



Internacional de Doenças (CID). Recursos principais foram: emoções positivas, engajamento/interesse e significado/finalidade. Recursos adicionais foram: autoestima, otimismo, resiliência, vitalidade, autodeterminação e relacionamentos positivos. Os autores testaram esse quadro conceitual em 23 países e uma amostra de 43.000 adultos. Os resultados mostraram que, em geral, a população tinha saúde mental moderada e que havia grande variação na prevalência de florescimento, identificando taxas mais altas no norte da Europa, pouca diferença entre gêneros e associação com ensino superior e renda. Pessoas casadas apresentaram maior propensão ao florescimento, no entanto, ele diminuiu com a idade. Ainda foram identificadas correlação positiva significativa entre saúde física e mental e diferenciação entre florescimento e satisfação.

Em 2010, Diener *et al.* elaboraram uma Escala de Florescimento (FS). Essa escala foi desenvolvida inicialmente com o nome de bem-estar psicológico, contando com oito itens que descrevem aspectos do funcionamento humano como relacionamentos sociais, sentimentos de competência e significado de vida. Nessa publicação a escala foi renomeada para representar seu conteúdo que vai além do bem-estar psicológico. No estudo avaliou-se as características psicométricas da versão simplificada da escala em 433 participantes, em 17 comunidades chinesas. Os resultados demonstraram boa consistência interna, estrutura sólida de um fator, forte convergência e validade interna. O florescimento atuou como mediador entre virtudes e sofrimento psíquico.

A descrição mais recente e mais utilizada de florescimento foi proposta por Seligman (2011). O autor afirmou que, para que um indivíduo floresça, ele deve ter todas as características consideradas essenciais (emoções positivas, envolvimento, relações sociais, significado e fluxo). Descreve que o florescimento não é um objeto conceitual concreto, tangível ou observável, assim só se pode inferir que há florescimento quando há a presença simultânea de todos os seus elementos, ou seja o PERMA. Em 2018, Seligman descreveu que o PERMA apresenta alta correlação com o bem-estar subjetivo e considera que a identificação dos seus elementos é um avanço na compreensão da teoria do bem-estar.

Os estudos atuais da psicologia positiva defendem que a psicologia positiva vá além do florescimento, abarque desde a herança humanística, contribuições da psicologia em geral até as tendências mais atuais e emergentes como a aceitação do sofrimento e vulnerabilidade como alicerce de uma psicologia existencial positiva do florescimento e sistemas psicológicos indígenas e orientais e sua relação com a felicidade (Wong, 2020). Em 2019, Seligman reconhece que a psicologia positiva se espalhou para além a psicologia, tendo sua atuação ingressado na neurociência, saúde em geral, psiquiatria e teologia. Diversos estudos têm mostrado que o contexto de vida tem sido estimulador do estresse, considerando variáveis como litígio, perfeccionismo, pressão do tempo, comprometimento e frustrações (Khwaja, 2020), e que esses estressores são impactantes para a saúde, devendo a psicologia positiva e em especial práticas para o florescimento serem amplamente desenvolvidas e divulgadas.



Em estudo recente sobre o tema, Agenor, Conner e Aroian (2017) reconhecem que o conceito de florescimento é imaturo, mas que há evidências de que está crescendo podendo englobar conceitos próximos. A falta de consistência impede o desenvolvimento do conhecimento como conceito distinto.

Na Tabela 2 foram organizados os principais conceitos de florescimento e suas dimensões encontrados na literatura consultada desenvolvidos nesse percurso de 2002 até o momento. Dentre os trabalhos analisados, distinguiu-se três formas mais comuns de caracterização do construto: 1) florescimento é caracterizado como alto nível de bem-estar por Keyes (2002, 2007); Gokcen, Heggeron e Attree (2012); Huppert e So (2013); e Schotanus-Dijkstra *et al.* (2016). 2) É caracterizado por ótimo funcionamento, relacionado a desempenho e uso do potencial por Gable & Haidt (2005), Fredrickson & Losada (2005), Butler & Kern (2012). E 3) Outros estudos apontaram apenas a presença de diferentes aspectos positivos nos indivíduos (Noble & McGrath, 2015).

Tabela 2

Ano, autor, conceitos de florescimento e suas dimensões

Ano	Autor	Conceito	Dimensões do conceito
2002, 2007	Keyes	Florescimento refere-se a altos níveis de bem-estar.	Bem-estar emocional (interesse e felicidade) Bem-estar psicológico (autoaceitação, domínio do ambiente, relações positivas com os outros e crescimento pessoal) Bem-estar social (contribuição social, integração social, aceitação social, coerência social) Autonomia (propósito de vida)
2005	Gable & Haidt	Florescimento é um estado de ótimo funcionamento das pessoas.	
2005	Fredrickson & Losada	Florescimento é um estado de vida com uma gama de ótimos funcionamentos, produtividade, desempenho e resiliência.	Ótimos funcionamentos Produtividade Desempenho Resiliência
2010	Diener <i>et al.</i>	Florescimento é a experiência de alto grau de propósito, significado, otimismo, competência e satisfação com a própria vida.	Propósito Significado Otimismo Competência Satisfação com a vida



2011	Seligman	Florescimento é um estado que representa a presença de PERMA: <i>positive emotions</i> (emoções positivas), <i>engagement</i> (engajamento/fluxo), <i>relationships</i> (relacionamentos sociais), <i>meaning</i> (significado/sentido) e <i>achievement</i> (realizações).	Emoções positivas Engajamento/fluxo Relacionamentos sociais Significado/sentido Realizações
2012	Butler & Kern	Florescimento é um estado ideal de funcionamento em vários domínios psicossociais.	
2012	Gokcen, Hefferon, & Attree	Florescimento é um termo usado metaforicamente para pessoas, grupos, instituições ou nações que cultivaram seu bem-estar por meio do uso do seu potencial, trazendo resultados significativos.	
2013	Huppert & So	Indivíduos que florescem são aqueles que experienciam a vida positivamente, percebendo uma combinação de sentir-se e de funcionar muito bem. Conceituaram florescimento em termos de emoções positivas, características positivas (incluindo estabilidade emocional, vitalidade, otimismo, resiliência e autoestima) e funcionando positivo (incluindo engajamento, competência, significado e relacionamentos positivos).	Emoções positivas Características positivas Funcionamento positivo
2015	Noble & McGrath	Florescimento é a presença de positividade, relações, resultados, força, propósito, adaptação e resistência.	Positividade Relações Resultados Força Propósito Adaptação Resistência
2016	Schotanus-Dijkstra <i>et al.</i>	Florescimento é a presença de altos níveis de bem-estar hedônico e eudaimônico.	Bem-estar hedônico Bem-estar eudaimônico

Convergências na caracterização de florescimento

Diante dessas definições, pode-se perceber o quanto o conceito ainda é difuso e descreve uma vastidão de estados positivos, de forma pulverizada, com pouca delimitação. Observa-se que florescimento se apresentou tanto relacionado a um estado subjetivo do indivíduo por sentir-se bem, ter boa autoestima, bem-estar hedônico, ter emoções positivas, quanto tem relação com o funcionamento produtivo, obtendo resultados significativos, bom desempenho, uso dos seus potenciais, competência, resiliência e realizações, mas também tem relação com um indivíduo que está engajado com o que faz, tem interesse, propósito, autodeterminação, vitalidade e otimismo.



Verificou-se também pontos comuns na caracterização do florescimento, que estão alicerçados em pesquisas empíricas contribuindo para a formação de uma lógica teórica. A literatura científica atribui em diferentes textos propriedades do florescimento que articuladas e organizadas podem formar um corpo coeso:

a) Florescimento é constituído pelo PERMA.

A proposta de Seligman (2011) é uma descrição que abarca diferentes estruturas necessárias para um ótimo funcionamento, renunciando a elementos como otimismo, autoestima, autonomia, satisfação e resiliência, formando uma constituição própria e coerente com as demais características descritas.

b) Em estado de florescimento há tanto bem-estar subjetivo quanto bem-estar psicológico.

Se o florescimento é composto por PERMA então em sua constituição existem aspectos do bem-estar psicológico e aspectos do bem-estar subjetivo (Seligman, 2011). O termo “florescimento” apresenta nova construção de elementos, representando um conjunto de pensamentos, sentimentos e comportamentos em uma combinação única de ótimo estado.

c) O florescimento é formado por elementos subjetivos e objetivos, portanto sua medida deve considerar a percepção dos indivíduos (autoavaliação) e outros indicadores duros.

Assim, ao assumir que o florescimento está calcado na presença dos cinco elementos do PERMA proposto por Seligman (2011) deve-se considerar que as emoções positivas, o engajamento/fluxo são elementos subjetivos, enquanto os relacionamentos e realização são elementos objetivos, e o sentido/significado apresenta aspectos subjetivos e objetivos (Seligman, 2011). Considerando essa informação, uma medida de florescimento deve incluir a autoavaliação e a avaliação de informações da realidade do indivíduo (grupo ou sociedade), além de indicadores duros (ex.: renda, crescimento profissional, alcance de objetivos pessoais).

d) O florescimento não pode ser medido diretamente ou operacionalizado, por ser um construto constituído de vários elementos. Para medir florescimento, deve-se usar seus elementos constitutivos descritos por definições operacionais.

Os cinco elementos definidos por Seligman (2011) formadores do PERMA são mensuráveis e juntos indicam o florescimento, mas nenhum deles sozinho faz o indivíduo florescer. Para medir o florescimento é necessário recorrer à descrição operacional de seus elementos. A medida ocorre por meio de um conjunto de comportamentos observáveis dos elementos do florescimento

e) O florescimento é um estado real.

Satici, Uysal e Akin (2013) afirmaram que o florescimento é um estado em que o indivíduo apresenta saúde mental, não é uma ilusão. Apesar da subjetividade inerente à interpretação das pessoas, o florescimento não pode ser um processo mental desconectado da realidade. Um indivíduo poderia pensar em alguns momentos que sua vida está boa, que seus relacionamentos estão bons e que sua realização profissional foi ótima, porém, se de fato não o estiver, em algum momento de consciência saberá que não está florescendo. Deve haver correspondência entre



a percepção do indivíduo, suas emoções predominantes, suas atividades no dia, o uso de seus talentos, seu estado de saúde física e mental e suas conquistas e resultados alcançados.

f) Florescimento é diferente de “não sofrer”. Florescimento não é estar sem sofrer (Keyes, 2005). O bem-estar psicológico inclui a ausência de distúrbios, tendo em vista que uma pessoa que sofre com depressão ou esquizofrenia não pode experimentar bem-estar, contudo a ausência daquelas desordens não garante o florescimento (Jankowski *et al*, 2020).

Florescimento é um estado ótimo, um desabrochar dos potenciais, a produção do melhor resultado e sentimento de realização. O florescimento é um resultado autêntico de transcendência pessoal. Essa característica do florescimento parte do pressuposto de que as pessoas, os grupos, as instituições e as nações podem querer e fazer mais do que sobreviver ou estar satisfeitas, elas podem viver em suas melhores versões, ou em estado ótimo, podem ser muito produtivas e muito saudáveis.

g) Florescer é um construto positivo conquistado e sustentado por forças do indivíduo.

Para Seligman (2011), florescimento é identificado e sustentado por forças de caráter. Park, Peterson e Seligman (2004) definem forças de caráter como traços positivos refletidos em pensamentos, sentimentos e comportamentos presentes em diferentes graus, que podem ser identificados como diferenças individuais, possivelmente explicados pela biologia, em função de um processo evolutivo que selecionou para essas predisposições em direção à excelência moral e à sobrevivência. Segundo Peterson e Park (2009) os indivíduos podem possuir 24 forças na vida, sendo elas: honestidade, amor, vontade, curiosidade, esperança, humildade, autorregulação, criatividade, discernimento, entusiasmo, gratidão, humor, inteligência social, justiça, liderança, perdão, perseverança, trabalho em equipe, apreciação da beleza e da excelência, coragem, espiritualidade, gostar de aprender, ter perspectiva e prudência.

Essa característica do florescimento contribui para diferenciá-lo de outros construtos, ou seja, a forma de se comportar para florescer é diferente da forma de se comportar para se livrar de sofrimento, ou apenas para sobreviver. O florescimento surge quando utiliza as habilidades e forças humanas necessárias e diferenciadas e quando se recorre ao melhor potencial do indivíduo. É um estado decorrente de esforço e alcance pessoal.

h) Florescimento pode ser estimulado ou desenvolvido.

Diversas habilidades e forças necessárias para florescer terão potencial definido pela hereditariedade e pelo aprendizado no meio ambiente, dessa forma a história individual afetará a possibilidade de florescer, assim como o ambiente imediato poderá favorecer ou desfavorecer o florescimento.

O florescimento pode ser estimulado por diversas condições associadas à família, trabalho, educação e comunidade religiosa (VanderWeele, 2017). De acordo com Scorsolini-Cominet *et al.* (2013), o florescimento é estimulado e fomentado por



peças, instituições e governos que promovem oportunidades. Porém, conforme Faria (2018) nem todas as pessoas possuem as competências para alcançar o bem-estar ou apresentam dificuldades para adquiri-las, havendo necessidade de preparar as pessoas para florescer na vida. No contexto do trabalho, Rensburg, Rothmann & Diedericks (2018) esclarecem em sua pesquisa que é necessário preparação do ambiente e das pessoas para florescer. E que recursos de trabalho especificamente clareza de função, promoção e remuneração favorecem o florescimento. E, Redelinghuys, Rothmann e Botha (2018) relatam sobre práticas positivas vivenciadas na organização do trabalho como antecedentes de florescimento no trabalho. No contexto familiar, os estudos de Gabardo-Martins, Ferreira e Valentini (2017) e de Du, Derks, & Bakker (2018) apresentaram relação entre antecedentes desse contexto (situação financeira familiar relacionada ao trabalho e suporte familiar; afetos e problemas em casa) e florescimento no trabalho. Dessa forma, identifica-se que o florescimento não é inato, sendo estimulado pelo contexto e potencializado por fatores pessoais.

i) O florescimento pode apresentar consequências positivas para os indivíduos, os grupos, as instituições e a sociedade.

Alguns estudos apontam as consequências do florescimento. Bedin & Zanarngu (2019) descrevem que pessoas que florescem tem melhor relacionamento com os colegas, impactando em bem-estar coletivo. Francisco, Raposo e Sesifredo (2018) apontam como consequência benefício para a saúde, já que pessoas que florescem apresentam menos sintomas de ansiedade, depressão e comportamentos hostis. Para as organizações, diversas consequências positivas estão associadas ao aumento do florescimento, como comprometimento organizacional (Rosa *et al*, 2019), e menor intenção de sair (Rensburg, Rothmann e Diedericks, 2018).

Poucos avanços foram feitos no sentido de averiguar as consequências do florescimento, contudo Huppert & So (2009) apontam que a razão para identificar pessoas, grupos, instituições ou nações que estão florescendo é que nessa condição seriam altamente produtivos, propensos a contribuir socialmente, teriam melhor saúde e expectativa de vida mais alta. Os autores descrevem também consequências positivas para a economia decorrente disso, tais como menor absenteísmo no trabalho, melhor desempenho nas escolas e no trabalho e menor custo com a saúde. Além disso, indivíduos que estão florescendo são capazes de aprender eficazmente, trabalhar de forma produtiva, têm melhores relações sociais, são mais propensos a contribuir para a sua comunidade e ter melhor saúde e expectativa de vida (Diener *et al.*, 2010, Huppert & So, 2009).

Considerando as propriedades do florescimento elencadas, pode-se considerar florescimento como um estado pessoal altamente positivo no qual se tem uma avaliação positiva de si e de sua realidade ao vivenciar a combinação de emoções positivas, engajamento/fluxo, sentido/significado, relacionamentos sociais positivos e realização, conquistados e sustentados por ações, sentimentos e pensamentos, que expõem talentos e forças de caráter, coerentes com as demandas do ambiente, que em interação com contextos positivos produzem um ótimo funcionamento de vida.



Assim, florescimento pode ser definido como uma condição de ótimo funcionamento do indivíduo em todos os aspectos de sua vida, esta condição é relativamente estável e desenvolvida ao longo da vida, podendo ser compreendida pelas dimensões que compõe o PERMA.

Considerações finais

Apesar de aspectos positivos da vida terem sido estudados pela Psicologia desde os primórdios, a ênfase nesses fenômenos foi muito menor do que nos sofrimentos e doenças mentais. Nesse contexto a Psicologia Positiva faz contribuições importantes, dentre elas o construto de florescimento que pode favorecer para a compreensão de como viver uma vida melhor.

Alguns autores descreveram sobre o florescimento, mas não foi encontrada delimitação do espaço semântico desse conceito. O artigo traz como resposta uma proposta de catalogação das características do florescimento encontradas na literatura conforme descrito pelos principais estudiosos da área. Com base na literatura, foram encontradas e catalogadas oito características do florescimento.

Este estudo não finda o debate teórico, mas contribui para o avanço da compreensão sobre o florescimento. Ao organizá-lo na linha do tempo, reconhecendo as contribuições anteriores da Filosofia e da Psicologia, dos próprios avanços da Psicologia Positiva e destrinchando suas características, busca ligar os pontos da história do florescimento e da sua criação sob influência de outros construtos já existentes. Esse resultado contribui para o avanço da Psicologia Positiva, para a Psicologia em geral e para as práticas sociais ao redor do conceito.

Referências

Agenor, C.; Conner, N. & Aroian, K. (2017) Flourishing: An Evolutionary Concept Analysis, *Issues in Mental Health Nursing*, 38:11, 915-923, DOI:[10.1080/01612840.2017.1355945](https://doi.org/10.1080/01612840.2017.1355945).

Bedin, L. M., & Zamarchi, M. (2019). Florescimento no trabalho: Revisão integrativa da literatura. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, 19(1), 549-554. DOI:[10.17652/rpot/2019.1.15093](https://doi.org/10.17652/rpot/2019.1.15093).

Boainain Jr., E. (1998). *Tornar-se transpessoal: transcendência e espiritualidade na obra de Carl Rogers*. São Paulo: Summus.

Butler, J., & Kern, M. L. (2012). The PERMA-Profilier: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*,6(3), 1-48. DOI:[10.5502/ijw.v6i3.526](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: 731-739. DOI:[10.1177/0002764203260207](https://doi.org/10.1177/0002764203260207)



Costa, E. S.; Ferraz, F. T. (2020). Bem-estar, esperança e trabalho humano. *Brazilian Journals of Business*, v. 2, n. 3, p. 2891-2908, jul. /set. DOI: 10.34140/bjbv2n3-069

Desmarais, D. V., & Savoie, A. (2012). What is psychological well-being, really? A grassroots approach from the organizational sciences. *Journal of Happiness Studies*, 13(4), 659-668. DOI:[10.1007/s10902-011-9285-3](https://doi.org/10.1007/s10902-011-9285-3)

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D, Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New Well-being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. *SocIndic Res*, 97, 143-156. DOI:[10.1037/0033-2909.95.3.542](https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542).

Du, D.; Derks, D.; Bakker, A. B. (2018) Daily spillover from family to work: A test of the work-home resources model. *Journal of Occupational Health Psychology*. v, 23. p. 237-247. DOI:[10.1037/ocp0000073](https://doi.org/10.1037/ocp0000073).

Faria, M. C. (2018) Florescimento, Bem-Estar e Envelhecimento Saudável. 12º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde. ISPA – Instituto Universitário. oai:repositorio.ispa.pt:10400.12/6224

Francisco, R.; Raposo, B. Sesifredo, M. (2018). Promoção da Saúde e Bem-Estar dos Adolescentes: uma Via para o Florescimento? *PPRJ.*, V 1, Number 1. Supplement 2. December. DOI:[10.33525/pprj.v1i1.70](https://doi.org/10.33525/pprj.v1i1.70)

Frankl, V. E. (1989). Um sentido para a vida. Aparecida: Santuário.

Fredrikson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60, 678-686. DOI: [10.1037/0003-066X.60.7.678](https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.7.678)

Gabardo-Martins, L. M. D.; Ferreira, M. C.; Valentini, F. (2017) Family Resources and Flourishing at Work: The Role of Core Self-Evaluations. *Paidéia* (Ribeirão Preto), Ribeirão Preto, v. 27, n. 68, p. 331-33. DOI:[10.1590/1982-43272768201711](https://doi.org/10.1590/1982-43272768201711).

Gable, S., & Haidt, J. (2005). What (and Why) Is Positive Psychology? *Review of General Psychology*, 9, 1089-2680. DOI:[10.1037/1089-2680.9.2.103](https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103)

Gokcen, N., Hefferon, K., & Attree, E. (2012). University students' constructions of "flourishing" in British higher education: An inductive content analysis. *International Journal of Wellbeing*, 2(1), 1-21, 2012. DOI:[10.5502/ijw.v2i1.1.s1](https://doi.org/10.5502/ijw.v2i1.1.s1).

Gondim, S. M. G., Siqueira, M. M. M. (2014) Emoções e afetos no trabalho. Zanelli, J. C., Borges-Andrade, J. E., & Bastos, A. V. B. (org.). *Psicologia, organizações e trabalho no Brasil*. Porto Alegre: Artmed.



Huppert, F. A., & So, T. C. (2009). *What percentage of people in Europe are flourishing and what characterises them?* presented at the meeting of the OECD/ISQOLS meeting, July 23/24, Florence.

Huppert, F. A. & So, T. T. C. (2013). Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837-861. <https://dx.doi.org/10.1007%2Fs11205-011-9966-7>

Jankowski, P.J.; Sandage, S.J.; Bell, C.A.; Davis, D.E.; Porter, E.; Jessen, M.; Motzny, C.L.; Ross, K.V.; Owen, J. (2020) Virtue, flourishing, and positive psychology in psychotherapy: An overview and research prospectus. *Psychotherapy (Chic)*. Sep;57(3):291-309. DOI: 10.1037/pst0000285.

Keyes, C. L. M. (2002) The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222. DOI:10.2307/3090197.

Keyes, C. L. M. (2005). Mental Illness and/or Mental Health? Investigating Axioms of the Complete State Model of Health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539-548. DOI: 10.1037/0022-006X.73.3.539

Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing. A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62(2), 95-108. DOI: 10.1037/0003-066X.62.2.95

Khwaja, M. (2020) PERMA and dentistry: a model on how to flourish in practice. *BDJ In Pract* 33, 26–27. <https://doi.org/10.1038/s41404-020-0335-6>

Machado, F. A.; Gurgel, L. G.; Reppold, C. T. (2017) Intervenções em Psicologia Positiva na reabilitação de adultos e idosos: revisão da literatura. *Estudos de Psicologia*, 34(1), 119-130, jan – mar, Campinas. DOI:[10.1590/1982-02752017000100012](https://doi.org/10.1590/1982-02752017000100012).

Marx, M. H. & Hillix, W. A. (1995). *Sistemas e teorias em psicologia*. Editora Cultrix.
Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York, NY: Harper.

Noble, T., & McGrath, H. (2015). PROSPER: A New Framework for Positive Education. *Psychology of Well-Being Theory, Research and Practice*, 5(2), 1-15. DOI:10.1186/s13612-015-0030-2.

Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603–619. DOI:10.1521/jscp.23.5.603.50748



Pasquali, L. (1998). Princípios de elaboração de escalas psicológicas. *Rev. psiquiatr. clín.* (São Paulo);25(5):206-13.

Pasquali, L. (2010). *Instrumentação Psicológica – Fundamentos e Práticas*. Porto Alegre, RS. Artmed.

Pasquali, L. (2020) (manuscrito não publicado).

Pavot, W., & Diener, E. (2013). Happiness experienced: The science of subjective well-being. David, S., Boniwell, I., & Ayers, A. C. (Eds.). *The Oxford Handbook of Happiness*.134-151.

Pereira, I.S. (2007) A vontade de sentido na obra de Viktor Frankl. *Psicol. USP* 18 (1) Mar. DOI: 10.1590/S0103-65642007000100007

Pereira, D.& Araújo, U. F. (2018). Uma reflexão sobre a busca e o significado da felicidade. *Revista Educação e Linguagens*, Campo Mourão, v. 7, n. 12, jan./jun.

Peterson, C. & Park, N. (2009) Classifying and measuring strengths of character. In S. J. Lopez, & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology*, 2a edição (pp. 25-33). New York: Oxford University Press.

Redelinghuys, K. Rothmann, S. Botha, E. (2018) Flourishing-at-work: The Role of Positive Organizational Practices. *Journal Psychological Reports*. P. 1-23. DOI: [10.1177/0033294118757935](https://doi.org/10.1177/0033294118757935)

Rensburg, C. J.; Rothmann, S. & Diedericks, E. (2018) Job demands and resources: Flourishing and job performance in South African universities of technology settings. *Journal of Psychology in Africa*, 28:4, 291-297, DOI:[10.1080/14330237.2018.1501881](https://doi.org/10.1080/14330237.2018.1501881).

Rosa, B.N., Milhomem, A.H.C.S.; Moraes-Filho, I. M.; Santos, O. P.; Frasca, L. L. M.; Fidelis, A. (2019). Florescimento organizacional e rotatividade. *Rev Inic Cient Ext*. 2(2): 76-80.

Ryan, R. M., & Deci, E. R. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. DOI:10.1146/annurev.psych.52.1.141

Satici, S. A., Uysal, R., & Akin, A. (2013) Investigating the relationship between flourishing and self-compassion: a structural equation modeling approach. *Psychologica Belgica*, 53(4), 85-99. DOI:10.5334/pb-53-4-85



Schotanus-Dijkstra, M. Pieterse, M. E., Drossaert, C. H. C., Westerhof, G. J., Graaf, R., Have, M., Walbrug, J. A., & Bohlmeijer, E. T. (2016). What Factors are Associated with Flourishing? Results from a Large Representative National Sample. *J Happiness Stud*, 17, 1351-1370. DOI:10.1007/s10902-015-9647-3

Scorsolini-Comin, F., Fontaine, A. M. G. V., Koller, S. H., & Santos, M. A. (2013). From authentic happiness to well-being: The flourishing of positive psychology. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26(4), 663-670. DOI:10.1590/S0102-79722013000400006

Seligman, M. E. P. (2004). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.

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

Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being, *The Journal of Positive Psychology*, 13:4, 333-335, DOI: 10.1080/17439760.2018.1437466

Seligman, M. (2019) Positive Psychology: A Personal History. *Annu. Rev. Clin. Psychol.* 15:1–23. DOI:10.1146/annurev-clinpsy-050718-095653.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive Psychology An Introduction*, *American Psychologist*, 55(1), 5-14. DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.5 .

Sousa, J. M.; & Porto, J. B. (2015). Happiness at Work: Organizational Values and Person-Organization Fit Impact. *Paideia*, 25(61), 211-220. DOI:10.1590/1982-43272561201509.

VanderWeele, T. J. (2017) On the promotion of human flourishing. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. Aug, 114 (31) 8148-8156; DOI: 10.1073/pnas.1702996114.

Waterman, A. S. (1993) Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691. DOI: 10.1037/0022-3514.64.4.678

Wong, P. T. P. (2020) . The maturing of positive psychology and the emerging PP 2.0: A book review of Positive Psychology (3rd ed.) by William Compton and Edward Hoffman. *International Journal of Wellbeing*, 10(1), 107-117. DOI:10.5502/ijw.v10i1.885