

A ESPERANÇA NA PERSPECTIVA DA PSICOLOGIA POSITIVA E SUAS IMPLICAÇÕES NA SAÚDE MENTAL: UM ESTUDO CORRELACIONAL

HOPE FROM THE PERSPECTIVE OF POSITIVE PSYCHOLOGY AND ITS IMPLICATIONS FOR MENTAL HEALTH: A CORRELATIONAL STUDY

Edmilson Flávio dos Santos Filho¹
Pedro Augusto Lima Monteiro²
Margareth Regina Gomes Verissimo de Faria³

Resumo

Objetivos: investigar o nível de esperança e bem-estar de jovens e adultos universitários, bem como a relação entre estas variáveis; e desenvolver uma Intervenção Psicológica Positiva Online (IPPO). **Métodos:** seguiu-se um estudo quantitativo de natureza descritiva e correlacional, na modalidade online, com uma amostra predominante feminina (70,8%), com uma idade entre 18 e 47 anos. Os procedimentos metodológicos foram realizados na plataforma *Google forms*. **Resultados:** média de esperança apresentou-se elevada ($M=31,49$) e de satisfação de vida também, caracterizando uma amostra moderadamente satisfeita. A relação entre as variáveis demonstrou-se positiva e moderada, tanto nos dados da linha de base, como na segunda coleta. Já em relação à predição de esperança em bem-estar, pode-se confirmar nos dois momentos da pesquisa (primeira e segunda coleta), apresentando um aumento dessa predição no segundo momento. **Conclusões:** a intervenção se demonstra efetiva e eficaz para tal situação, possibilitando também, uma facilidade de entrega das intromissões devido sua ocorrência em ambiente online, além de uma maior flexibilidade em vista às suas realizações, quando comparadas com intervenções presenciais.

Palavras-Chave: Esperança. Bem-estar. Intervenção Psicológica Positiva Online (IPPO)

1. Introdução

É perceptível que até os dias de hoje a psicologia tem um foco maior nas patologias ou desadaptações, nas frustrações que o indivíduo sofre frente ao mundo caótico atual e no diagnóstico referente a esses fenômenos que são inevitáveis (BALANCHO, 2013). É necessário, portanto, evocar emoções positivas e reforçar virtudes e potencialidades que o ser humano possui; conhecimento esse que foi adquirido por várias pesquisas de mesmo cunho (MARUJO, & NETO, 2010). A proposta da Psicologia Positiva surge com o objetivo de suprir essas necessidades apontadas anteriormente. A abordagem das características de uma perspectiva integral impulsionou a Psicologia Positiva (PP) no século XXI (REPPOLD et al, 2019) tanto na comunidade científica psicológica, quanto no contexto civil, a busca de evidências científicas por esses aspectos. Boa parte da evolução que temos hoje diz respeito aos estudos do Bem-Estar Subjetivo e suas implicações que tiveram no início,

¹ Cursando graduação (Psicologia, Universidade Evangélica de Goiás, Brasil). Filiação (Universidade Evangélica de Goiás, Brasil). edmilsonflavio04@gmail.com

² Cursando graduação (Psicologia, Universidade Evangélica de Goiás, Brasil). Filiação (Universidade Evangélica de Goiás, Brasil). pedro.monteiro0608@gmail.com

³ Doutora (Psicologia, Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Brasil), Filiação (Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Brasil). margarethverissimo@gmail.com

desenvolvidos por Ed Diener, há mais de 30 anos (EID, & LARSEN, 2008).

A esperança por sua vez concerne à conexão do indivíduo diretamente ao seu futuro (PETERSON, & SELIGMAN, 2004). Em uma investigação sobre o pensamento das pessoas em relação aos seus objetivos, Snyder, Rand e Sigmon (2005), propõem uma nova compreensão deste construto, enquanto um estado motivacional positivo, o qual o indivíduo é capaz de traçar caminhos para atingir os objetivos pretendidos, tendo ainda motivação para a aplicabilidade destes. É importante salientar que a Psicologia Positiva e seus processos interventivos não são empregados para remediar dificuldades a favor da promoção de saúde e felicidade (REPPOLD et al, 2019), mas como métodos de encontros eficazes que abandonam a linguagem saturada em patologias e disfunções.

2. Objetivo

Pretende-se apurar o nível de esperança e bem-estar de jovens e adultos, sendo estes estudantes universitários; identificar a relação entre esperança e bem-estar; e desenvolver uma Intervenção Psicológica Positiva Online (IPPO) que possa potencializar o bem-estar, criando novas estratégias de enfrentamento a partir do desenvolvimento de oficinas.

3. Método

Trata-se de um estudo quantitativo, descritivo e correlacional, o qual ocorreu na modalidade autoguiada por meio da plataforma Google Forms. Esta plataforma calhou todo o procedimento metodológico. Este trabalho é uma ramificação do projeto de pesquisa admitido no Comitê de Ética em Pesquisa da Pontifícia Universidade Católica de Goiás (CAAE nº: 01259018.9.0000.0037). A amostra foi constituída de estudantes universitários de diversos cursos, com idades entre 18 e 47 anos ($M=21,58$; $DP= 1,76$), os quais eram a maioria do sexo feminino (70,8%), os quais 35,4% se denominam católicos, 32,3% evangélicos, 16,9% espíritas e 15,4% se identificam com outras religiões não listadas no questionário. Como forma de coletar os dados, além de um questionário sociodemográfico, utilizou-se a Escala de Satisfação de Vida (ESV) (HUTZ, 2014) e Escala de Esperança Disposicional (HUTZ, 2014).

A intervenção teve como diretriz o constructo Esperança, na qual o participante atuava de forma interativa e reflexiva, evocando e escrevendo uma recordação de um acontecimento onde alcançou um determinado objetivo, isto é, ele deveria relatar sua experiência processual (rotas + agenciamento) do constructo. Além disso, como parte integradora desse primeiro momento, era solicitado a utilização esperançosa de algumas estratégias de enfrentamento que o participante poderia utilizar ou está utilizando no período pandêmico. Para a avaliação estatística dos resultados, utilizou-se

o software Statistical Package for the Social Sciences (IBM SPSS - v. 25.0).

4. Resultados

Para a Escala de Esperança Disposicional a média nesta escala apresentou-se elevada (M=31,49) com uma dispersão média dos dados (Dp=5,41). Em relação à média da satisfação de vida, pode se perceber uma amostra moderadamente satisfeita (M=24,12; DP=6,19). As diferenças entre as médias de esperança em relação aos dados sociodemográficos, foram significativas apenas em religião [F(3, 61) = 2,71; p < 0,05]. Como forma de identificação da diferença, utilizou-se o teste de *post hoc* (*Tukey HSD*), que mostrou uma diferença significativa entre a opção de religião “outros” e “evangélica”, em relação à média de esperança no *score* total (Tabela 1).

Tabela 1 – Médias e desvios padrões (entre parênteses) e teste estatístico entre as religiões e os scores gerais de esperança.

	Religião				Teste estatístico		
	Católica	Espírita	Evangélica	Outros	F	gl	p
Esperança	30,73 ^{ab} (4,87)	31,27 ^{ab} (5,93)	33,85 ^a (4,92)	28,50 ^b (5,72)	2,71	3, 61	0,05

Fonte: dados da pesquisa

Nota. As médias que não compartilham o mesmo subscrito representam diferenças significativas a p < 0,05 no teste *Tukey HSD*.

a. subconjunto 1 da análise de post hoc para alfa = 0,05

b. subconjunto 2 da análise de post hoc para alfa = 0,05

Referente a influência da esperança no bem-estar, a correlação de Pearson mostrou que há uma correlação positiva e moderada entre estes constructos, tanto nos dados da linha de base ($r = 0,46$; $p < 0,001$), como na segunda coleta ($r = 0,74$; $p < 0,05$), confirmando os estudos sobre esperança e bem-estar, (NOGUEIRA, 2015). Utilizando o modelo de regressão linear de modo a medir a predição de uma variável em função de outra, os dados da linha de base demonstram que 20,2% da variação da satisfação de vida é explicada pela esperança [F(1, 63) = 17,204, $p < 0,001$; R^2 Ajustado = 0,202], enquanto na segunda coleta, o grupo interventivo apresentou um aumento neste número preditivo (51,2%), estando efetivamente relacionado a intervenção realizada.

5. Conclusão

Os dados mostram, portanto, uma amostra esperançosa e satisfeita com suas vidas e também uma influência positiva das variáveis entre si, possibilitando intervenções de influência entre as duas. Além disso, a intervenção se mostrou necessária e efetiva para a condição pandêmica pela qual passavam os estudantes, caracterizando eficaz para tal situação. Pode-se perceber também, uma facilidade de entrega das intromissões devido sua ocorrência em ambiente online, possibilitando ainda uma flexibilidade em vista às suas realizações.

Referências

- BALANCHO, Leonor Segurado. **Felicidade na Pobreza: Um Olhar da Psicologia Positiva**. Curitiba: Juruá, 2013 (262 p.).
- MARUJO, Helena Águeda; NETO, Luís Miguel. Psicologia Comunitária Positiva: Um exemplo de integração paradigmática com populações de pobreza. **Análise Psicológica**, v. 28, n. 3, p. 517-525, 2010.
- REPPOLD, Caroline Tozzi et al. Felicidade como Produto: Um Olhar Crítico sobre a Ciência da Psicologia Positiva. **Avaliação Psicológica: Interamerican Journal of Psychological Assessment**, v. 18, n. 4, p. 333-342, 2019.
- EID, Michael; LARSEN, Randy J. (Ed.). **The science of subjective well-being**. Guilford Press, 2008.
- PETERSON, Christopher et al. **Character strengths and virtues: A handbook and classification**. Oxford University Press, 2004.
- SNYDER, C. R.; RAND, Kevin L.; SIGMON, David R. Hope theory: A member of the positive psychology. 2005.
- HUTZ, Claudio Simon. **Avaliação em psicologia positiva**. Artes Médicas Editora, 2014. NOGUEIRA, Mafalda Godinho de Moura. **A relação entre o bem-estar subjetivo o suporte social e a esperança, na população prisional**. 2015. Tese de Doutorado.