

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL

Instituto de Psicologia

Programa de Pós-Graduação em Psicologia

FLOW, BEM-ESTAR SUBJETIVO, ESTRESSE E SUAS RELAÇÕES
EM ADULTOS BRASILEIROS

Dissertação de mestrado apresentada como requisito parcial
para obtenção do título de Mestre em Psicologia
Sob Orientação da Prof^a. Dr^a. Claudia Hofheinz Giacomoni

Samantha Amélia de Souza Costa Correia

Abril, 2018

AGRADECIMENTOS

“Gratitude is the most passionate transformative force in the cosmos”

Breathnach, 1996

Agradeço a Deus pela vida cheia de oportunidades e por ter me permitido viver uma das maiores alegrias que já tive, a de ser aprovada no processo seletivo e ingressar no PPG de Psicologia do Desenvolvimento da UFRGS. Agradeço também pela força que Ele me deu nos momentos em que a minha não parecia suficiente, jamais me deixando sozinha. Agradeço por ter me permitido vivenciar essa jornada de imenso crescimento profissional e pessoal.

Agradeço aos meus pais que, desde sempre, se dedicaram incansavelmente à minha formação, priorizando sempre meus estudos e me abrindo inúmeras possibilidades para que eu pudesse vivenciar conquistas como essa. Sei que seus sacrifícios foram imensuráveis e serei sempre grata!

Agradeço ao meu esposo que acredita tanto em meu potencial e me instiga a ser melhor a cada dia e a sonhar mais alto. Seu companheirismo nesses dois anos foi definitivo para a conclusão desse projeto. Agradeço pela Sophia, nossa maior conquista, e minha “companheirinha” de todas as horas na reta final dessa jornada. Deus não poderia ter me dado um presente mais especial, que tornou esse momento inesquecível e intenso, em todos os sentidos.

Agradeço à minha orientadora, Profa. Dra. Cláudia Giacconi, por cumprir seu papel de forma brilhante, sempre me apoiando, me dando todo o suporte necessário e me estimulando a ser excelente. Como se isso não bastasse, foi extremamente humana comigo em todos os momentos, me apoiando também nas questões da vida. Jamais me esquecerei dessa postura tão linda, digna de uma profissional da Psicologia.

Agradeço à minha irmã Amanda, pela amizade e pelo apoio de sempre. Por ter me ouvido com amor e paciência durante todo o mestrado, participando, mesmo que de longe, do meu dia a dia e vibrando a cada pequena vitória.

Agradeço à toda minha família, meus irmãos, tios, primos, sogros, cunhados e sobrinhas. Tenho o privilégio de ter uma família tão intensa e presente, independentemente da distância geográfica. Agradeço também aos amigos que me apoiaram, muitos à distância, mas sempre torcendo por mim. Vocês foram um importante suporte nesses dois anos de mestrado. Amo muito vocês! Seria impossível citar todos os nomes da família e amigos aqui e agradeço também por isso. Tenho muito orgulho de ter tantas pessoas significativas na minha vida.

Agradeço à toda minha família da fé que entenderam minhas ausências e me apoiaram muitas vezes sem saber que estavam me apoiando, com sua presença diária e demonstrações de afeto. Agradeço a meus líderes espirituais João e Andrea Campos que sempre me encorajaram me transmitindo a certeza da vitória.

Agradeço ao meu grupo de pesquisa (Núcleo de Estudos em Psicologia positiva – NEPP) pelo companheirismo de todos. Agradeço à Cyntia que foi uma pessoa fundamental em cada detalhe desse mestrado, companheira incondicional e amiga para a vida toda. Marjorie, Leonardo, Rodrigo e Giovana que foram sempre tão cordiais e me ajudaram tanto sem receber benefícios em troca. Vocês não imaginam como foram importantes na construção dessa pesquisa.

Agradeço aos meus colegas da turma de Mestrado, cada um de vocês contribuiu para essa conquista. Em especial, ao Euclides que, além de me ajudar nas análises de dados e resultados de minha pesquisa, se tornou, juntamente com a Bárbara, um casal de amigos tão querido que levarei para toda a vida. João e Clara também pela amizade em todas as horas.

Agradeço aos professores do PPG de Psicologia da UFRGS por me inspirarem, por serem tão dedicados à Psicologia e a esse programa. Agradeço também a secretaria do Programa pela disponibilidade de sempre. Gostaria também de agradecer à Profa. Helenides Mendonça (PUC-GO) que me abriu as portas para seu grupo de pesquisa e, mesmo não sendo minha orientadora, sempre me ofereceu portas abertas e apoio irrestrito.

Agradeço a todos que se dispuseram a responder os questionários e a todos que ajudaram a divulgar a pesquisa.

Agradeço à Capes pela bolsa de auxílio financeiro.

Agradeço à Psicologia, uma ciência que, apesar de ainda precisar de tanto do nosso investimento em pesquisa, tem me proporcionado tanta alegria nesses 13 anos em que temos caminhado juntas. Não poderia ter escolhido melhor minha área profissional, sou muito feliz e temos muito para fazer ainda!

Sumário

| | |
|---|----|
| Lista de tabelas e figuras..... | 6 |
| RESUMO | 7 |
| ABSTRACT | 8 |
| CAPÍTULO I | 9 |
| INTRODUÇÃO..... | 9 |
| CAPÍTULO II | 12 |
| Estudo I..... | 12 |
| LONG DISPOSITIONAL FLOW SCALE (DFS-2) GENERAL: ADAPTATION AND VALIDATION TO BRAZILIAN PORTUGUESE | 12 |
| Flow and Subjective Well-being..... | 14 |
| Flow and Stress | 16 |
| Procedures of Translation and Adaptation of the LONG Dispositional Flow Scale DFS-2 – General | 18 |
| Method | 19 |
| Participants | 19 |
| Instruments | 20 |
| Data collection procedures | 21 |
| Ethical Considerations | 21 |
| Data analysis | 21 |
| Results | 22 |
| Discussion | 29 |
| REFERENCES | 31 |
| CAPÍTULO III | 34 |
| Estudo 2..... | 34 |
| REVISÃO SISTEMÁTICA DE INSTRUMENTOS PARA AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA DO ESTRESSE | 34 |
| RESUMO | 34 |
| ABSTRACT | 35 |
| Introdução | 36 |
| Método..... | 37 |
| Resultados | 38 |
| Discussão | 45 |
| Referências | 47 |
| CAPÍTULO IV | 61 |
| Considerações Finais | 61 |
| Referências | 63 |
| ANEXOS..... | 65 |
| Anexo A | 66 |

| | |
|--|-----------|
| Termo de Consentimento Livre e Esclarecido | 66 |
| Anexo B | 67 |
| Questionário Sócio Demográfico | 67 |
| Anexo C | 68 |
| Escala de Estresse Percebido (Perceived Stress Scale) - PSS | 68 |
| Anexo D | 69 |
| Escala de Satisfação com a Vida (Satisfaction with Life Scale)- SWLS | 69 |
| Anexo E | 70 |
| Escala de Afetos Positivos e Negativos (PANAS) | 70 |
| Anexo F | 71 |
| LONG Dispositional Flow Scale DFS-2 General (Sample) | 71 |
| Anexo G | 75 |
| Escala Disposicional de Flow 2– Versão Longa para Contextos Gerais | 75 |
| Anexo H Aprovação do Comitê de Pesquisa de Psicologia UFRGS | 79 |

Lista de tabelas e figuras

Estudo 1

| | |
|---|----|
| Figure 1- Path diagram of the six-factor model with the second order Flow dimension..... | 30 |
| Table 1 - Fit Indices for Jackson (2010) Model, Jackson (2010) model with 2 nd order flow factor, six-factor and six-factor with second order Flow factor..... | 24 |
| Table 2 - Factor loading of the DFS-2 (Jackson, 2010) model and the six-factors model | 27 |
| Table 3 - Correlations between the Dispositional Flow Scales factor scores with PSS, Positive and Negative affects scales and SWLS | 28 |
| Table 4 - Correlations between the six-factor model factor scores with PSS, Positive and Negative affect scale and SWLS | 31 |

Estudo 2

| | |
|---|----|
| Figura 1 - Fluxograma PRISMA de Seleção dos Artigos | 42 |
| Figura 2 - Número de Artigos por Ano de Publicação | 45 |
| Tabela 1 - Frequência de Artigos por Instrumento Identificado | 42 |
| Tabela 2 - Número de Artigos Publicados por Revista | 46 |
| Tabela 3 - Número de Artigos por País Pesquisado | 47 |
| Tabela 4 - Frequência de Artigos por Faixa Etária | 47 |

RESUMO

O principal objetivo da presente dissertação foi estudar o *flow*. Para isso, dois estudos foram realizados. O primeiro estudo teve como objetivo adaptar a *LONG Dispositional Flow Scale DFS-2 - General* para o Português Brasileiro e investigar algumas evidências de validade do instrumento nesta população. Esse primeiro estudo foi dividido em duas etapas. A primeira foi o processo de tradução e adaptação da escala. A segunda etapa foi a realização de um estudo empírico. Os participantes foram uma amostra nacional de 310 adultos (77,4% mulheres), com idade entre 18 e 63 anos ($M = 31$, $DP = 9,1$). Parâmetros de análise fatorial confirmatória do modelo de Jackson (2010) com nove fatores de primeira ordem e com um fator de segunda ordem (*flow*) com os mesmos nove fatores de primeira ordem foram apresentados. Também foi apresentado um novo modelo proposto com seis fatores, e também um fator de segunda ordem dos mesmos. A DFS-2 geral apresentou propriedades psicométricas adequadas, sugerindo sua utilidade na avaliação do *flow* no contexto brasileiro. Os resultados também mostram correlações entre *flow* e outras variáveis (satisfação com a vida, afetos e estresse). O segundo estudo foi uma revisão sistemática que objetivou apresentar um panorama das publicações científicas sobre instrumentos psicológicos utilizados na Avaliação Psicológica do Estresse entre 2008 e 2015. Os resultados mostram as bases de dados, número de resumos e artigos incluídos e os instrumentos mais utilizados para mensurar o estresse. As conclusões da presente dissertação mostram a importância da frequência de *flow* na promoção da satisfação com a vida e afetos positivos e na prevenção ou redução do estresse na vida diária.

Palavras chaves: *flow*, estresse, escala, avaliação psicológica, psicologia positiva

ABSTRACT

The main purpose of the present dissertation was studying flow. In order to do so, two studies were conducted. The first study aimed to adapt the LONG Dispositional Flow Scale DFS-2 – General to Brazilian Portuguese and to investigate some validity evidences of the instrument in this population. This study was divided into two steps. The first one was the process of translation and adaptation. The second stage was the conduction of an empirical study. Participants were a nationwide sample of 310 adults (77.4% female), aged 18 to 63 years old ($M= 31$, $SD= 9.1$). Confirmatory factor analysis parameters of the Jackson (2010) model with nine first order factor and with a second order Flow factor with the same nine first order factors were presented. Also a new proposed model with six factor, with also a second order Flow factor are reported. General DFS-2 presented adequate psychometric properties, suggesting its usefulness in evaluating flow in the Brazilian context. The results also show correlations between flow and other variables (satisfaction with life, affects and stress. The second study was a sistematic review that aimed to present an overview of the scientific publications about psychological instruments used at Psychological Assessment of Stress between 2008 and 2015. Results show the ued databases, number of abstractas and papers included and the most used instruments to measure stress. The conclusions of this dissertation show the importance of flow frequency on the promotion of satisfaction with life and positive affects and on the prevention or reduction of stress in daily life.

Keywords: flow, scale, stress, psychological assessment, positve psychology

CAPÍTULO I

INTRODUÇÃO

O movimento da psicologia positiva foi apresentado de forma estruturada, em janeiro de 2000, com um artigo dedicado ao tema escrito por Seligman e Csikszentmihalyi (2000). A principal preocupação ou objetivo dos pesquisadores envolvidos seria a de estudar os aspectos positivos do ser humano, os processos que contribuem para seu melhor funcionamento e, ainda, aquilo que faz a vida valer a pena. A psicologia até aquele momento havia estudado prioritariamente os aspectos negativos da condição humana, bem como seus transtornos e conflitos, em detrimento das forças de caráter, virtudes e condições que levam o indivíduo à felicidade. (Gable & Haidt, 2005).

Gable e Haidt (2005) definem a psicologia positiva como o estudo das condições e processos que contribuem para o florescimento e funcionamento otimizado de pessoas, grupos e instituições. Os autores afirmam que, para tal definição, considera-se que a psicologia positiva tenha uma história muito mais longa que a iniciada em 2000, desde 1902 com William James, 1958 com Allport e Maslow em 1968, por exemplo. Sugerem, porém, que na segunda metade do século passado, essas linhas de pesquisa perderam relevância e muitas áreas que até então estavam negligenciadas estão sendo estudadas nesse novo momento. Alguns exemplos desses novos focos de estudo seriam a gratidão, a esperança, a curiosidade, dentre vários outros.

Segundo Seligman e Csikszentmihalyi (2000), o campo da psicologia positiva pode ser explicado em três níveis ou pilares: subjetivo, individual e grupal. O nível subjetivo diz respeito às experiências subjetivas “valiosas” ou emoções positivas como, por exemplo, o bem-estar e a satisfação vivenciados em relação a experiências do passado, a esperança e o otimismo vivenciados em relação ao futuro e, ainda, a felicidade e o *flow* vivenciados no presente. Coragem, espiritualidade, sabedoria e perdão são exemplos de traços individuais positivos e, por isso, estão no nível individual. No nível grupal estão as virtudes cívicas, como altruísmo, tolerância e responsabilidade, além das instituições positivas.

Esta dissertação teve como principal objeto de estudo um dos construtos da psicologia positiva, conhecido como *flow*. Trata-se de um construto estudado inicialmente por Csikszentmihalyi, um dos principais pesquisadores envolvidos na organização inicial do movimento da psicologia positiva. Mihalyi Csikszentmihalyi estudava temas como criatividade, o que seria uma vida boa, entre outros. A partir de seus estudos sobre criatividade, o pesquisador começou a se interessar pela motivação intrínseca, envolvida nas chamadas

atividades autotélicas (atividades cujo objetivo principal de sua realização é a satisfação em realizá-las). Ao entrevistar indivíduos que realizavam atividades autotélicas diversas, o pesquisador percebeu que algumas características dessa vivência estavam presentes no discurso deles, independente da natureza da mesma. Do resultado desses estudos qualitativos, nasceu a teoria de *flow*. Segundo a mesma, o *flow* é o estado que o indivíduo vivencia ao experimentar as nove dimensões que compõem o modelo desenvolvido por Csikszentmihalyi (Csikszentmihalyi, 1990; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).

As nove dimensões que compõe o modelo de *flow* são: o equilíbrio entre desafio e habilidades, a fusão entre ação e consciência, objetivos claros, *feedback*, concentração na tarefa, senso de controle, perda da autoconsciência, alteração da percepção do tempo e a experiência autotélica. O estado de *flow*, segundo a teoria, ocorre quando essas dimensões, conjuntamente, são vivenciadas pelo indivíduo durante uma atividade. Esse modelo foi desenvolvido através dos dados de entrevistas qualitativas, mas foi posteriormente refinado e teve grande evolução com o uso do método chamado de *Experience Sampling Method* (ESM). Além do ESM e das entrevistas qualitativas, o *flow* pode ser medido por escalas psicométricas (Csikszentmihalyi 1990; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).

Apesar de a teoria de *flow* já ser bastante difundida, a pesquisa nessa área precisa avançar no que diz respeito ao crescimento no número de estudos empíricos. São necessários estudos a respeito das relações de *flow* com outras variáveis, dos efeitos práticos de sua vivência para o indivíduo e, ainda, do desenvolvimento de intervenções baseadas nos achados científicos. Diante disso, essa dissertação teve o objetivo principal de verificar as relações entre as variáveis *flow*, bem-estar subjetivo (afetos e satisfação de vida) e estresse percebido em uma amostra de adultos brasileiros.

Para se atingir esse objetivo, foram realizados dois estudos que serão apresentados a seguir. O primeiro estudo tem o título *Long Dispositional Flow Scale (DFS-2) General: Adaptação e Validação para o Português Brasileiro* e teve o objetivo de realizar a adaptação e busca de evidências de validade da escala de Jackson, Eklund e Martin (2010) para o contexto brasileiro e, ainda, investigar a relação entre *flow* e outras variáveis, como bem-estar subjetivo e estresse. Essas relações ainda são pouco estudadas, principalmente no contexto brasileiro, e podem ser mais exploradas.

O segundo estudo tem o título *Revisão Sistemática de Instrumentos para Avaliação Psicológica do Estresse* e teve o objetivo de fazer um levantamento das publicações científicas com o uso de instrumentos psicológicos para avaliação psicológica do estresse no período de 2008 a 2015. Para se estudar a relação entre *flow* e estresse era necessário um instrumento

válido para medir estresse. Diante uma grande variedade de instrumentos surgiu a necessidade de se fazer esse levantamento para explorar as opções e se escolher a escala mais adequada para esta pesquisa.

A literatura aponta uma relação entre frequência de *flow* e nível de bem-estar subjetivo. Teoricamente uma vida de qualidade está ligada à absorção naquilo que o indivíduo faz e a felicidade estaria ligada à vivência de *flow* (Csikszentmihalyi, 1999; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). Estudos empíricos também apontam essa relação, apresentado a frequência de *flow* como preditora de felicidade (Csikszentmihalyi & Hunter, 2003); estabelecendo uma relação causal entre *flow* e afetos positivos (Chen, 2006); demonstrando que pessoas “autotélicas” (aquelas que vivenciam mais *flow*) experimentam mais estados positivos (Csikszentmihalyi, 1999); e que indivíduos experimentam os níveis mais altos de felicidade quando estão em *flow* (Csikszentmihalyi & Wong, 1991).

No que diz respeito à relação entre *flow* e estresse, ainda pouco testada empiricamente, teoricamente se pressupõe que o *flow* funcionaria como um “amortecedor” das adversidades e um atenuante do estresse (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). No contexto laboral, o *flow* aparece como um atenuante ao estresse, exaustão e outros malefícios de um ambiente com alto nível de tensão (Lovelace, Manz, & Alves, 2007). Resultados de estudos empíricos associam características de *flow* no trabalho com maior energia e recuperação após a jornada de trabalho (Demerouti, Bakker, Sonnentag, & Fullagar, 2012). Em contextos gerais, indivíduos considerados “autotélicos” (aqueles que vivenciam mais *flow*) experimentam menos estresse que os indivíduos “não-autotélicos” (Abuhamdeh, 2000, citado por Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).

Evidências de que a frequência de *flow* contribui para maiores níveis de bem-estar subjetivo e que atenua o nível de estresse podem trazer grande impacto na aplicabilidade da teoria de *flow*. Sabe-se que o que já está exposto na literatura ainda não permite estabelecer relações tão diretas, nem estabelecer uma relação causal entre as mesmas. Na busca pela contribuição do crescimento da pesquisa nessa área, os estudos aqui apresentados objetivam verificar a relação entre essas variáveis em adultos brasileiros.

CAPÍTULO II

Estudo I

LONG DISPOSITIONAL FLOW SCALE (DFS-2) GENERAL: ADAPTATION AND VALIDATION TO BRAZILIAN PORTUGUESE

ABSTRACT

This study aims to adapt the LONG Dispositional Flow Scale DFS-2 – General to Brazilian Portuguese and to investigate some validity evidences of the instrument in this population. To do so, this study was divided into two steps. The first one was the process of translation and adaptation. The second stage was the conduction of an empirical study to investigate some evidences of construct and convergent validity, as well as internal consistency. Participants were a nationwide sample of 310 adults (77.4% female), aged 18 to 63 years old ($M= 31$, $SD= 9.1$). Confirmatory factor analysis parameters of the Jackson (2010) model with nine first order factor and with a second order Flow factor with the same nine first order factors were presented. Also a new proposed model with six factor, with also a second order Flow factor are reported. General DFS-2 presented adequate psychometric properties, suggesting its usefulness in evaluating flow at work in the Brazilian context. The results also show significant positive correlations between flow and satisfaction with life and positive affects and, also, a significant negative correlation between flow and negative affects. Significantly negative correlations between flow and stress were also found.

Keywords: flow, scale, positive psychology

One of the constructs studied by positive psychology researchers is Flow. It refers to a subjective experience characterized by the engagement and absorption of the subject in any tasks or activities that involve attention, high concentration and individual abilities (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).

The model of flow developed by Csikszentmihalyi (1990) presents nine dimensions that, when encountered jointly, represent this experience. These dimensions are introduced below:

Challenge/skill balance: During the state of flow a dynamic balance between the challenges faced in the task/activity being performed by the individual and the abilities that he possesses to perform it occurs.

Merging of action and consciousness: Individuals in flow frequently report feeling as “just one soul” with the task at hand. What occurs is a total absorption/involvement with the task, which generates a sense of spontaneity and effortlessness.

Clear goals: Individuals experiencing flow report being clearly aware of what they need to achieve and what they need to do to achieve the goals of the task/activity. This clarity of goals allows them to focus entirely on what they are doing.

Feedback: This dimension is strictly connected to the clear goals dimension, since the individual in flow is capable of observing his performance concerning the goals of the task/activity. This stimulates him to maintain his efforts or adopt another direction. The individual does not need to stop to think about it as the information is integrated to the task/activity.

Concentration on the task: The individual is totally focused on the present when a specific task is being performed. There are no external concerns, neither with the past nor the future. To achieve this level of concentration, the individual does not require effort. It is a spontaneous experience.

Sense of control: Individuals in flow report feeling “on control” or even infallible during the execution of the task/activity. This sense of control makes the individuals fearless of making mistakes. The control is experienced even when the activity is challenging, which guarantees the balance between the challenge of the task and the abilities of the one who performs it.

Absence of self-consciousness: When in flow, individuals do not care about what others may be thinking of him and his performance. The evaluation of others does not influence the person during the execution of the task/activity.

Alteration of normal perception of time: For some, time seems to stop or go much slower than normal. For others, it seems that time “flies” or goes much faster than it normally would. This alteration of the perception of time occurs in response to the intense concentration experienced by the individual.

Autotelic Experience: The term “autotelic” was used by Csikszentmihalyi (1990) to designate an activity that is intrinsically rewarding, meaning that the individual performs that activity mainly for the pleasure or positive experience that it provides. As challenging as it may be, the individual reports the desire to repeat the experience (Csikszentmihalyi, 1990).

Due to the fact that it is a positive and “autotelic” state, it is presumed that the more flow the individual experiences, higher are the levels of subjective well-being reached. On the other hand, it may be expected that the experience of flow attenuates the stress generated by daily experiences. Literature shows a positive relationship between flow and subjective well-being and points out a negative relationship between flow and levels of stress. Those relationships, however, still lack evidences and may be further explored by empirical studies in different contexts. Evidences that the frequency of flow contributes to higher levels of well-being and attenuates level of stress may bring great impact to the applicability of the flow theory.

Flow and Subjective Well-being

The study of subjective well-being aims to respond a question that human beings always tried to comprehend: what is a good life? One of the ingredients pointed out as essential by scientists of the field is that the individual must enjoy his life for it to be considered good. Subjective well-being, thus, would be the subjective evaluation of the quality of life and its study would be mainly related to understanding how and why people experience their lives positively. The evaluation that the person makes of his own life is based on his values and criteria and can be done in two dimensions. The cognitive dimension is related to the judgement of satisfaction with life in a general way and may also refer to specific domains of life. The emotional dimension is related to the affections experienced, the positive or negative ones. The concept of subjective well-being is broad and is related to the experience of positive emotions, low levels of negative emotions and a high satisfaction with life (Diener, 2009; Diener, Lucas & Oishi, 2002).

The studies conducted by Csikszentmihalyi (1999) suggest that happiness or subjective well-being depend on the person experiencing flow or not on his activities. According to the flow theory, a quality life is characterized by the complete absorption on what the individual

is doing. As stated by the researcher, the creator of the theory that bases the model of flow, people are happy because of the way they do things, and not because of what they do (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).

Despite the fact that the theory presents happiness (subjective well-being) as a consequence of the experience of flow, the relationship between those variables is not so direct. During the experience of flow the individual does not feel particularly happy, since he is completely taken by the experience. People that tend to experience flow constantly, which are called by the researcher as “autotelic” people, tend to report more frequently the perception that their lives have a purpose and a meaning and that they experience more positive states when compared to the others (Csikszentmihalyi, 1999).

Csikszentmihalyi e Wong (1991) analysed data of a research conducted with the Experience Sampling Method (ESM). This method consists of the use of pagers that send out sound alarms during different moments of the day. Participants respond questionnaires concerning the activity they are performing at the moment when they receive the alert of the alarm (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). The study was conducted with 208 North-American and 47 Italian youths and aimed to study the characteristics that differentiate “happy” than “less happy” individuals and the different cultures when perceiving challenges and abilities that affect the levels of happiness. One of the results of the research was the fact that all the respondents experienced the highest levels of happiness when in the state of flow.

A study conducted by Csikszentmihalyi and Hunter (2003) using ESM with a sample of North-American youths examined environmental and behavioural factors and habits related to personal happiness. The researchers calculated the percentage of time that each participant spent in the states of relaxation, anxiety, apathy and flow. The frequency of time in which the participants were in flow conditions proved itself as a strong predictor of happiness. Participants reported happiness in a few situations, for instance being in the company of friends, in situations of relative freedom and capable of engaging in flow activities, in which their abilities were stretched, making them feel alive and proud. These findings highlight a relationship between flow and subjective well-being.

Chen (2006) conducted a study with 233 internet users via digital ESM, aiming to analyse the relationship between positive affections and flow on the internet. Results showed strong and positive correlations among those two variables. More than that, the factor analysis demonstrated a causal relationship between flow and positive affections.

Flow and Stress

Stress is a body reaction in the face of a situation in which the individual needs to adapt, no matter if it is a scary, exciting or tremendously happy situation. This reaction may generate psychophysiological alterations. The main component for it to occur is the need of adaptation to a fact or change, what makes it necessary for the individual to restore internal homeostasis (Arantes, Buriti, Lipp, & Witzig, 2002).

The relationship between flow and stress is yet barely empirically tested, though, theoretically, flow is a clear stress attenuating. According to Nakamura and Csikszentmihalyi (2002), it seems clear that flow may soften the impact of daily adversities.

Abuhamdeh (2000, quoted by Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002) has conducted a research with American adults, classifying them as “autotelics”, in other words, those with preference for activities that require high levels of abilities, and “non-autotelics”. Results showed that the “autotelics” tended to experience less stress than those considered “non-autotelics” since they spent more time in a state of flow.

Flow Measurement

Different methods are used to measure the state of flow, such as qualitative interviews, Experience Sampling Method (ESM), questionnaires and psychometric scales. The researcher Susan Jackson has conducted qualitative studies with elite athletes and, from the data collected, developed scales to measure flow in the context of sports or physical activities. Facing the recurrent need that researchers of the field experience to measure flow in general contexts, the author conducted little alterations of words on the LONG Dispositional Flow Scale DFS-2 – Physical, (Jackson, Eklund, & Martin, 2010), creating the LONG Dispositional Flow Scale DFS-2 – General. It refers, thus, to an adapted version of the original scale previously developed for the context of physical activities (Jackson et al., 2010).

Both versions (General and Physical) were developed in two forms: dispositional and of flow state. The dispositional form, focus of this study, measures the frequency in which respondents experience the characteristics of flow in a certain context. The form that evaluates the state of flow, on the other hand, measures the incidence or not of the characteristics of flow during a specific event (Jackson et al., 2010).

The DFS-2 General is a self-report measure that evaluates the frequency of the experience of flow in an activity chosen by the respondent or the researcher. It is a Likert-type scale of 36 items in which the individual must inform the frequency in which he experiences the feelings and thoughts described by the items, selecting alternatives from 1 (never) to 5

(always) (Jackson, Eklund & Martin, 2010). The scale is based on Csikszentmihalyi (1990) model of flow, which identifies the nine dimensions of the state of flow as the structural basis. This instrument was developed through extensive qualitative research (interviews) with elite athletes and proposes a measure of flow in a multidimensional perspective.

In the original version, the scale presented appropriate psychometric properties, exhibiting internal consistency indexes of 0.85 in average and adequate factor validity, measured through Confirmatory Factor Analyses in different studies (Jackson, Eklund & Martin, 2010). Its original version, focused specifically on physical activities, has already been translated to other languages. The Japanese version displayed internal consistency index of 0.86 in average (Kawabata, Mallett, & Jackson, 2007). Stavrou and Zervas (2004) have validated a Greek version. The Flow State Scale (FFS-2) has been translated to French and presented internal consistency indexes between 0.79 and 0.92 (Fournier, Gaudreau, Demontrond-Behr, Visioli, Forrest, & Jackson, 2007). The version for general contexts (DFS-2 General) has also been translated to other languages, for instance Chinese, Russian and Croatian (available at mindgarden.com). However, there are no publications concerning those versions.

In Brazil, currently, there are few validated instruments to measure flow. The Work-Related Flow Inventory (WOLF), developed by Bakker (2008) and adapted to Brazil by Freitas and Damásio (2016) measures flow at work. The short versions of the Flow State Scale – FSS2 and of the Dispositional Flow Scale – DFS2 DFS2 (Jackson, Eklund & Martin, 2010) have already been translated to Brazilian Portuguese, however, there are no publications concerning their validity studies.

Nowadays, in the Brazilian cultural context, there are no valid instruments to measure flow in general activities, which justifies the translation and adaptation of scales developed with this purpose. The goal of this study was to adapt the LONG Dispositional Flow Scale DFS-2 – General (Jackson, Eklund & Martin, 2010) to Brazilian Portuguese and to investigate some validity evidences of the instrument in this population. To do so, this study was divided into two steps. The first one was the process of translation and adaptation. The second stage was the conduction of an empirical study to investigate some evidences of construct and convergent validity, as well as internal consistency.

Procedures of Translation and Adaptation of the LONG Dispositional Flow Scale DFS-2 – General

The translation and adaptation of the LONG Dispositional Flow Scale DFS-2 – General was divided into the six steps suggested by Borsa, Damásio and Bandeira (2012), (1) translation of the instrument from English to Portuguese, (2) synthesis of the translated versions, (3) evaluation of the synthesis by expert judges, (4) evaluation of the instrument by the target population, (5) back-translation, and (6) pilot study, as depicted in the flowchart in Figure 1.

The first stage was initialized after the author of the original version of the scale authorised its translation and adaptation. Two bilingual translators, natives from Brazil and fluent in English, conducted the translation of the 36 items separately. One of the translators was a psychologist familiar with the construct (flow). The other translator was an English teacher and not a psychologist. After the completion of the two translated versions, the synthesis of them was conducted as a second step. It was performed by a committee that included the authors of this study and two psychologist judges, familiar with the flow theory. At this point, possible translation mistakes were evaluated and a comparison between the two versions was conducted, creating a solely version.

On the third stage, an evaluation of the final translated version was conducted by two judges that were psychologists, experts in psychological evaluation. One of them was also familiar with the flow theory. At this step, judges verified other aspects of the scale also, for instance its structure, layout, instructions, coverage and language adequacy. One of the points addressed by one of the judges and accepted by the authors was the simplification of the instructions, in order to facilitate the comprehension of the items by all populations, including those less educated.

Thereafter, an evaluation of the translated scale was conducted by the target population. Twelve respondents, chosen by convenience, read the items on a printed version and wrote their general impression of the scale afterwards. Participants also highlighted items in which they experienced any sort of comprehension difficulties and wrote suggestions to improve them. On this stage, six of the 12 respondents pointed out difficulties comprehending the item 23. The original item was: “I am not concerned with how I am presenting myself”. The initial translation was: “Não me preocupo em como me apresento”. The authors reevaluated the item and opted for a less literal translation, an adapted one: “Não me preocupo com a opinião dos outros a respeito do meu desempenho enquanto estou realizando a atividade”. Another point addressed by four respondents on this stage was the fact that they perceived the items as

repetitive. This was discussed by the authors, however, it was observed that this was a characteristic prior to the adaptation, but of the original version of the scale.

The fifth step was the back-translation of the scale by three translators, different from those who conducted the first translation, also bilingual, Brazilian natives and fluent in English. Two of them were psychologists and familiar with the flow theory and the third one was not a psychologist. The synthesized version of the three back-translations was conducted by the author and two psychologists.

One of the back-translation translators pointed out a relevant problem regarding items 7 and 34, since they are identical in the translated version. The original items were: “I am not concerned with what others may be thinking of me” and “I am not worried about what others may be thinking of me”. Both had been translated as “Não estou preocupado com o que os outros possam estar pensando de mim”. The authors of this study discussed and deepened the study of the differences between the expressions “I am not worried” and “I am not concerned”. It was decided to translate the expression “I am not worried” as “Não estou preocupado” and the expression “I am not concerned” as “Eu não me importo”. This way the items presented differences. The final synthesis of the three back-translation versions was sent to the original author, who considerate the scale proper for use.

From this moment, a pilot study was conducted through the online platform SurveyMonkey, and 22 participants chosen by convenience responded the scale. These participants, once again, evaluated any item comprehension difficulties and wrote their impression of the scale at the end. A total of 5 respondents, similarly as in the stage of evaluation by the target population, commented the fact that there were repetitive items. No item specific comprehension difficulties were reported on this stage. Hereafter, an empirical study was conducted aiming to investigate validity evidences of the translated scale.

Method

Participants

310 Brazilians (77.4% female), with ages varying from 18 to 63 years old ($M= 31$, $SD= 9.1$) participated of this study. Among them, 71.6% reported performing paid activities at the time of data collection. All of the regions in Brazil were represented, the Midwest one constituting the higher percentage of participants (47.1%), followed by the South region (27.7%). The three regions less represented were the Northeast (16.8%), the Southeast (6.8%)

and North (1.6%). Regarding civil status, 46.1% of the participants declared themselves single, 44.5% were married, 6.8% co-habited with a partner and 2.6% were divorced. To participate of the research the respondent had to be Brazilian, reside in Brazil and be 18 years or older. Both genders were included.

Instruments

Participants responded a socio-demographic questionnaire developed by the authors of this study, in order to evaluate data such as gender, age, educational levels, sociocultural levels, professional activities data, among others.

To measure flow, the translated version to Brazilian Portuguese of the LONG Dispositional Flow Scale DFS-2 – General (Jackson, Eklund & Martin, 2010) was used. Stress was measured through the Perceived Stress Scale (Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983), adapted to Brazil in its three versions (14, 10 and 4 items). The 14-item version was adapted by Luft, Sanches, Mazo and Andrade (2007) and the 10-item one was adapted by Reis, Hino and Rodrigues-Añez (2010). The version used in this study was the 14-item one (Luft, Sanches, Mazo, & Andrade 2007). It consists of a Likert-type scale in which the respondents must highlight the item that best describes the way they perceive themselves in the situations described, from 0 (never) to 4 (always). This version presents adequate internal consistency ($\alpha = 0.82$).

Subjective well-being was measured through two scales, one aiming to evaluate satisfaction with life and the other measuring positive and negative affections. In order to quantify satisfaction with life, the Satisfaction With Life Scale (SWLS) was used in its version adapted to Brazil by Zanon, Bardagi, Layous and Hutz (2014). It consists of a 5-item Likert-type scale in which participants must choose from 1 (completely agree) to 7 (completely disagree). The goal of the scale is to measure the participant satisfaction with his current life. This scale presents appropriate internal consistency ($\alpha = 0.87$).

In order to measure positive and negative affections, the Positive and Negative Affective Scale (PANAS), adapted to Brazil by Zanon and Hutz (2014), was used. It consists of a Likert-type scale with two factors: positive and negative affections. The scale presents 10 items to measure each factor. Respondents must choose from 1 (not at all) to 5 (extremely) to indicate how they have been feeling the 20 adjectives described. The indexes of internal consistency of this scale are 0.88 for positive affections and 0.86 for negative affections, which is considerate adequate.

Data collection procedures

Data collection was conducted through a *SurveyMonkey* online form after participants were recruited via social networks, for instance Facebook and Whats App. A paragraph explaining the research and an invitation to participate were sent through these media, as well as a request to spread it on their personal social media.

Ethical Considerations

This study was submitted to approval by the Psychology Ethics Committee of the Federal University of Rio Grande do Sul (UFRGS). Ethical requirements stipulated by the resolution 466 of 12/12/2012 were addressed. All participants signed an Informed Consent, agreeing to voluntarily participate of the study, prior to responding the questionnaires. They were also aware that the participation could be discontinued at any time, with no loss or harm.

Data analysis

Cronbach's alpha estimates were used to assess the internal consistency of the scales. Considering that the DFS items were measured on a five-point ordinal scale and showed a significant violation of multivariate normal distribution, polychoric correlations coefficients were computed amongst items in order to obtain Cronbach's alpha. Alpha coefficients were interpreted as follows: $<.60$ = insufficient; $.60$ to $.69$ = marginal; $.70$ to $.79$ = acceptable; $.80$ to $.89$ = good; and $.90$ or higher = excellent (Hair, Black, Babin, & Anderson, 2014).

The underlying structural validity of DFS was examined using R Software (R Core Team, 2017), and functions implemented by packages *psych* (Revelle, 2015) for exploratory factor analysis with varimax rotation and *lavaan (rossel)* for confirmatory factor analysis. Confirmatory model fit was assessed using RMSEA (root mean square error of approximation), standardized root mean residual (SRMR), comparative fit index (CFI) and Tucker-Lewis index (TLI). RMSEA and SRMR values below $.05$ were considered excellent fit, whereas values between $.05$ and $.08$ indicated acceptable fit. CFI and TLI values of $.95$ or above indicated excellent fit, and a CFI and TLI score of $.90$ or more indicated good fit (Brown, 2015; Hu & Bentler, 1999).

The Dispositional Flow model in which the covariance paths between items that were hypothesized to load on the same scales as per previously published data Jackson (2010) were specified and compared with the original model with a second order flow factor composed by the nine original dimensions. Also a new model were tested assuming results of the exploratory factor analysis with polychoric correlations. The exploratory model was then specified in a

confirmatory manner. Nested models with six and nine factors of first order were compared using the chi-square difference test, as well as the CFI and RMSEA difference tests, where a change in CFI of less than .01 and a change in RMSEA of less than .015 would indicate a preference for a more parsimonious model (Cheung & Rensvold, 2001).

After model specification, factor scores were computed using the *Empirical Bayes Modal* method (Rosseel, 2012). In this procedure, scores are obtained from a linear combination between the observed variables (DFS items) and the extracted factors (latent variables), partialing out error variance. Methods in this category aims to maximize validity by producing factor scores that are highly correlated with the factor in order to obtain unbiased estimates of the true factor scores (Distefano, Zhu, & Mîndrilă, 2009). Correlation coefficients of the DFS factor scores domains with Perceived Stress, positive and negative affect scale and SWLS were interpreted as follows: weak $\leq .30$; moderate = .30 to .50; and strong $\geq .50$ (Cohen, 1992).

Results

Confirmatory factor analysis parameters of the Jackson (2010) model with nine first order factor and with a second order Flow factor with the same nine first order factors are presented in Table 1. Also a new proposed model with six factor, with also a second order Flow factor are reported.

The six factors model were specified from the results of exploratory factor analysis of the polychoric item correlations. The 36 items had a KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) of 0.94 and Bartlett's test of sphericity was also significant, $\chi^2(630) = 8385.90$, $p < 0.001$, confirming that the items were appropriate for factor analysis. Screeplot visualization yielded a four factor solution, whereas parallel analysis suggested seven. Thus, four to seven factorial models were extracted and compared, in which the six and seven dimensional models reached acceptable fit indexes (RMSEA = 0,08, SRMR = 0,03 and RMSEA = 0,07, SRMR = 0,03 respectively). It is important to highlight that the use of exploratory factor analysis was a step for the specification of a more parsimonious model, allowing comparison with the Jackson (2010) model.

All models had good fit to the data (Table 1). The original nine-factor solution and nine-factor solution with a second order general flow factor showed a better fit to the data when compared to the six factorial solutions. A chi-square difference test showed that the nine-factor model were significantly better fitting ($\chi^2 = 1115.67$; $df = 558$; $p < .001$ for the Jackson [2010] model; $\chi^2 = 1299.92$; $df = 585$; $p < .001$ for the Jackson [2010]) model with second order Flow factor) than the six-factor models with and without a second order Flow domain ($\chi^2 = 1269.12$;

df = 570; $p < .001$ for the six-factor model; $\chi^2 = 1306.43$; df = 579; $p < .001$ for the six-factor model with second order Flow factor. Nevertheless, it is important to highlight that changes in CFI's and RMSEA's indicated that the more parsimonious solutions were preferable. Thus parameters of both models are presented and compared.

Table 1

Fit Indices for Jackson (2010) Model, Jackson (2010) model with 2nd order flow factor, six-factor and six-factor with second order Flow factor.

| Models | χ^2 (df) | CFI | TLI | SRM | RMSE | RMSEA 90 % |
|--------------------------------------|---------------|-----|-----|------|------|---------------|
| | | | | R | A | CI |
| Jackson (2010) | 1115.67 (558) | 0.9 | 0.9 | 0.06 | 0.05 | 0.052 - 0.062 |
| | | 6 | 6 | | | |
| Jackson (2010) 2 nd Order | 1299.92 (585) | 0.9 | 0.9 | 0.05 | 0.06 | 0.058 - 0.067 |
| | | 5 | 5 | | | |
| Six factors | 1269.12 (570) | 0.9 | 0.9 | 0.05 | 0.06 | 0.058 - 0.068 |
| | | 5 | 5 | | | |
| Six factors 2 nd Order | 1306.43 (579) | 0.9 | 0.9 | 0.05 | 0.06 | 0.059 - 0.068 |
| | | 5 | 5 | | | |

Note. CFI = Comparative Fit Index, TLI = Tucker-Lewis Index, RMSEA = Root Mean Square Error of Approximation, SRMR = Standardized Root Mean Square Residual, CI = Confidence interval.

On Table 2, it can be observed that factors clear goals and unambiguous feedback were merged in F1 with high factor loadings on the new proposed model. Also the factor challenge skills balance and autotelic experience were combined in factor F3 with addition of two items from concentration on task (D23 and D32). Thus in the new proposed model concentration on task dimension were dissolved in F3, F5 and F6, whereas clear goals an unambiguous feedback formed a new factor of flow like challenge skills balance and autotelic experience assembled in another new dimension. Reliabilities of the original model scales varied from 0.72 to 0.90 (Mean = 0.84) while the six-factor model had Cronbach's alpha from 0.81 to 0.94 (Mean =

0.87). The α 's for the six-factor 2nd order and all factors were indicative of good to excellent internal consistency.

Finally, the pattern of bivariate correlations between the DFS model, six-factor Flow model, PSS, SWLS, AfPOS and AfNEG are presented in Tables 3 and 4. Correlation measures were related to external correlates in parallel and hypothesized ways with weak to moderate effect sizes. In general, the performances of both models were very similar.

Table 2. (continued)

(continued)

| Items | Jackson (2010) model | | | | | | | | | Six-factors Model | | | | | |
|-------------------------|----------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | F1 | F2 | F3 | F4 | F5 | F6 |
| D8 | | | | | | | | 0.68 | | | | | 0.69 | | |
| D17 | | | | | | | | 0.90 | | | | | 0.90 | | |
| D26 | | | | | | | | 0.84 | | | | | 0.84 | | |
| D35 | | | | | | | | 0.84 | | | | | 0.84 | | |
| D9 | | | | | | | | | 0.83 | | | 0.80 | | | |
| D18 | | | | | | | | | 0.88 | | | 0.85 | | | |
| D27 | | | | | | | | | 0.93 | | | 0.90 | | | |
| D36 | | | | | | | | | 0.90 | | | 0.87 | | | |
| <i>F2nd</i> | <i>0.93</i> | <i>0.75</i> | <i>0.87</i> | <i>0.92</i> | <i>0.86</i> | <i>0.90</i> | <i>0.56</i> | <i>0.61</i> | <i>0.87</i> | <i>0.85</i> | <i>0.78</i> | <i>0.93</i> | <i>0.62</i> | <i>0.57</i> | <i>0.74</i> |
| <i>Cronbach's Alpha</i> | <i>0.72</i> | <i>0.79</i> | <i>0.88</i> | <i>0.87</i> | <i>0.82</i> | <i>0.85</i> | <i>0.89</i> | <i>0.87</i> | <i>0.90</i> | <i>0.94</i> | <i>0.87</i> | <i>0.91</i> | <i>0.85</i> | <i>0.85</i> | <i>0.81</i> |

Note. F2nd = Factor loading of the latent variable on the second order Flow factor; 1 = Challenge skill balance; 2 = Action awareness; 3 = Clear goals; 4 = Unambiguous feedback; 5 = Concentration on task; 6 = Sense of control; 7 = Loss self-consciousness; 8 = Transformation of time; 9 = Autotelic experience.

Table 3

Correlations between the Dispositional Flow Scales factor scores with PSS, Positive and Negative affects scales and SWLS

| | <i>F2nd</i> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|-------|-------------|---------|-------|---------|---------|---------|---------|-------|-------|---------|
| PSS | -0.29** | -0.31** | -0.1 | -0.33** | -0.29** | -0.21** | -0.28** | -0.12 | 0.02 | -0.30** |
| AfPOS | 0.16** | 0.20** | -0.02 | 0.19** | 0.18* | 0.09 | 0.15* | -0.03 | -0.03 | 0.19** |
| AfNEG | -0.14* | -0.13* | 0.01 | -0.19** | -0.16* | -0.1 | -0.14* | -0.08 | 0.05 | -0.15* |
| SWLS | 0.16* | 0.17* | 0.1 | 0.17** | 0.14* | 0.15* | 0.14* | 0.04 | 0.05 | 0.16* |

Note. F2nd = Factor loading of the latent variable on the second order Flow factor; 1 = Challenge skill balance; 2 = Action awareness; 3 = Clear goals; 4 = Unambiguous feedback; 5 = Concentration on task; 6 = Sense of control; 7 = Loss self-consciousness; 8 = Transformation of time; 9 = Autotelic experience.

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$.

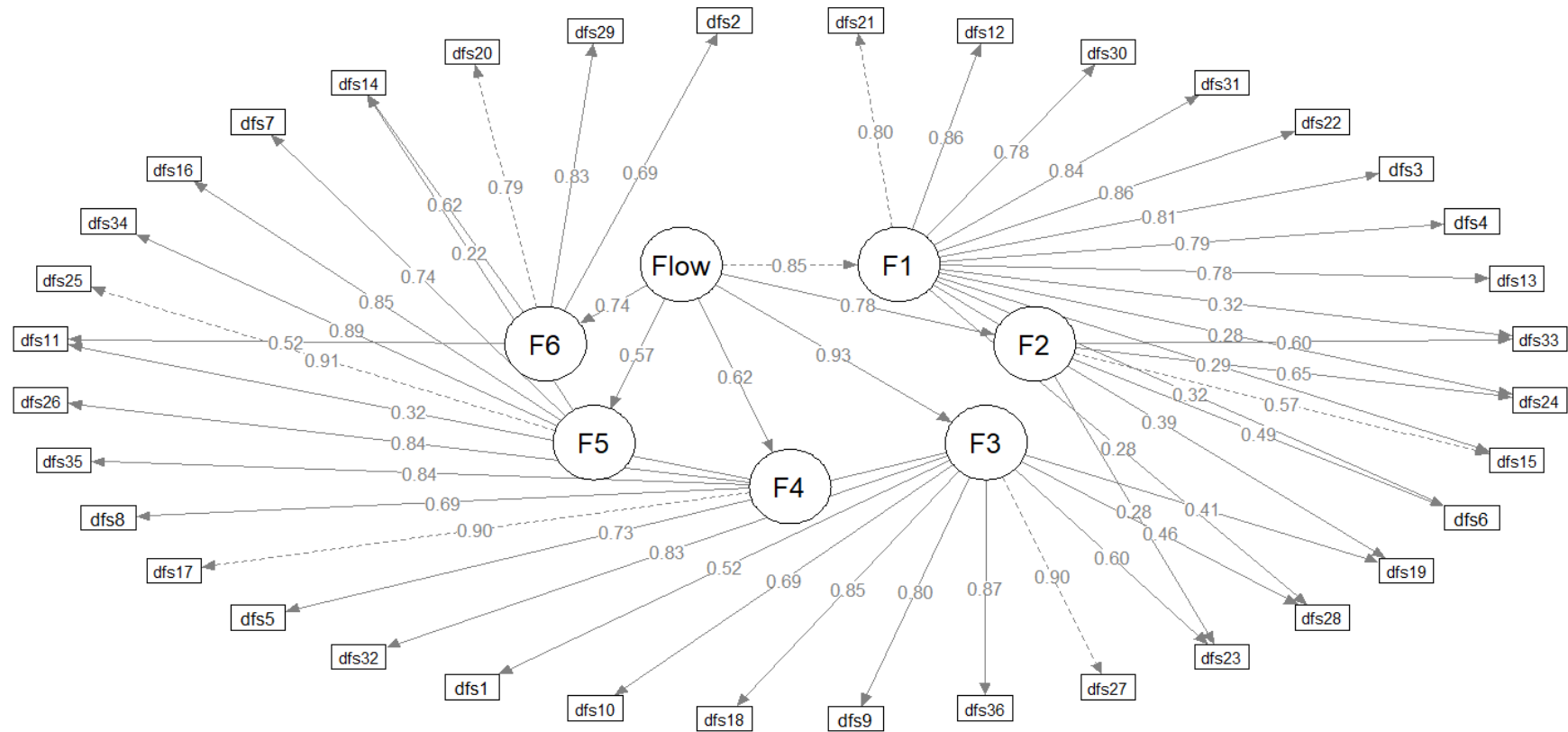


Figure 1. Path diagram of the six-factor model with the second order Flow dimension

Table 4
Correlations between the six-factor model factor scores with PSS, Positive and Negative affect scale and SWLS

| | <i>F2nd</i> | F1 | F2 | F3 | F4 | F5 | F6 |
|-------|-------------|---------|--------|---------|-------|-------|--------|
| PSS | -0.28** | -0.31** | -0.24* | -0.29** | 0.02 | -0.12 | -0.13* |
| AfPOS | 0.14* | 0.18** | 0.12* | 0.17* | -0.03 | -0.03 | -0.02 |
| AfNEG | -0.12* | -0.17** | -0.12* | -0.13* | 0.05 | -0.08 | -0.02 |
| SWLS | 0.15* | 0.15* | 0.12* | 0.17* | 0.04 | 0.04 | 0.11 |

Note. PSS = Perceived Stress Scale; AfPOS = Positive Affect Scale; AfNeg = Negative Affect Scale.

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$.

Discussion

This study presents the adaptation process of the LONG Dispositional Flow Scale DFS-2 – General (Jackson, Eklund & Martin, 2010) to Brazilian Portuguese. It was conducted according to the steps suggested by Borsa, Damásio e Bandeira (2012). According to these steps, the translated items kept their original meaning and also can be understood by the target population.

Factor analysis confirmed the nine-factor model from the original version for the DFS-2 General for the sample of the present study. The model with second order factor had lower indexes, but still within the expected parameters, being also considered valid. Similar results were found in the original scale studies, in which both models demonstrated satisfactory adjustment through confirmatory analyzes. The nine-factor model also presented slightly better fit than the second-order model on the original scale (Jackson, Eklund & Martin, 2010).

Confirmatory factor analysis parameters of the Jackson (2010) model with nine first order factor and with a second order Flow factor with the same nine first order factors were presented. Also a new proposed model with six factor, with also a second order Flow factor are reported.

General DFS-2 demonstrated good evidence of internal validity related to internal consistency with Cronbach's alpha suitable for all nine factors. In studies with the original scale, the DFS-2 General also showed robustness related to internal consistency, with alpha between 0.81 and 0.9 in the Jackson & Eklund (2002) study and alpha between 0.8 and 0.89 in a psychometric study of Jackson, Martin, & Eklund (2008). In summary, the results indicate that the General DFS-2 has factorial validity to measure flow in the sample analyzed and can be

used in future research. Further validity studies are required to expand the construct validity of the General DFS-2 to the Brazilian context.

The results showed significant positive correlations between flow and satisfaction with life and positive affects and, also, a significant negative correlation between flow and negative affects. These results were expected according to the literature pointing to the relationship between these variables and corroborate other research findings that evidence this relationship between flow and subjective well-being. It is concluded that flow rate is related to higher levels of subjective well-being for the sample of the present study.

Significantly negative correlations between flow and stress were found. These results were expected as the theory points to the state of flow as a mitigation of stress and corroborate the findings of the studies in the area. It can not be stated by the results whether the lower level of stress would be directly related to the higher flow frequency or if this relation is indirect. It is not known to say, for example, if the stress level is lower because of the higher flow frequency or if the higher level of BES is positively related to the frequency of flow.

The conclusions of this study bring as a practical implication the importance of flow frequency, on the one hand, on the promotion of satisfaction with life and positive affects and, on the other, on the prevention or reduction of stress in daily life. Interventions that facilitate the flow experience or that, at least, remove barriers to it, seem to be important tools in promoting the quality of life. The relationship between flow, BES and stress were still little empirically tested, mainly in Brazil. The present study thus provides instigating results for the direction of future research in the area and also for the development of clinical interventions as well as public policies aimed at the promotion of mental health.

The present study is a contribution to the research in Positive Psychology in Brazil, since it presents the adaptation of a scale to measure an important construct of the area, the state of flow. Because it is a scale with previous validity studies in other contexts and can be used in general contexts, that is, in different activities, the General DFS-2 may contribute in a relevant way to research in the area.

Studies with greater representativeness of the regions of Brazil are necessary, as well as studies that use the scale in diverse contexts. Multi-group confirmatory factorial analyzes or Multiple Indicators Multiple Causes (MIMIC) modeling could also provide a way of investigating how the construct changes or is influenced by different external variables to latent variables. It would be important to conduct studies with the scale application in specific groups, in which the evaluated activity is previously selected by the researchers.

REFERENCES

- Borsa, J. C., Damásio, B. F. & Bandeira, D. R. (2012). Adaptação e Validação de Instrumentos Psicológicos entre Culturas: Algumas Considerações. [Cross-cultural adaptation and validation of psychological instruments: Some considerations] *Paidéia*, 22(53), 423-432. doi: 10.1590/1982-43272253201314
- Brown, T. A. (2015). *Confirmatory factor analysis for applied research* (2nd ed.). New York, NY: The Guilford Press.
- Bakker, A. B. (2008). The work-related flow inventory: Construction and initial validation of the WOLF. *Journal of Vocational Behavior*, 72(3), 400-414. doi: 10.1016/j.jvb.2007.11.007
- Brown, T. A. (2015). *Confirmatory factor analysis for applied research* (2nd ed.). New York, NY: The Guilford Press.
- Cheung, G. W., & Rensvold, R. B. (2001). The effects of model parsimony and sampling error on the fit of structural equation models. *Organizational Research Methods*, 4(3), 236–264. <https://doi.org/10.1177/109442810143004>
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155–159. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.155>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: the psychology of optimal experience*. New York: Harper Perennial.
- DiStefano, C., Zhu, M., & Míndrilă, D. (2009). Understanding and using factor scores: Considerations for the applied researcher. *Practical Assessment, Research & Evaluation*, 14(20), 1–11. <https://doi.org/10.1.1.460.8553>
- Fournier, J., Gaudreau, P., Demontrond-Behr, P., Visioli, J., Forest, J., & Jackson, S.A. (2007). French translation of the Flow State Scale-2: Factor structure, crosscultural invariance, and associations with goal attainment. *Psychology of Sport & Exercise*, 8(6), 897-916. doi: 10.1016/j.psychsport.2006.07.007

- Freitas, C. P. P., Damásio, B. F. & Koller, S. (2016). Versão Brasileira da Work-Related Flow Inventory (WOLF). [Brazilian Version of the Work-Related Flow Inventory (WOLF). Manuscript submitted for publication.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2014). *Multivariate Data Analysis* (7th ed.). Harlow, UK: Pearson Education Limited.
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1–55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Jackson, S.A., & Eklund, R.C. (2002). Assessing flow in physical activity: The FSS-2 and DFS-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24(2), 133-150. doi: 10.1123/jsep.24.2.133
- Jackson, S.A., Martin, A.J., & Eklund, R.C. (2008). Long and short measures of flow: Examining construct validity of the FSS-2, DFS-2, and new brief counterparts. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, 561-587. doi: 10.1123/jsep.30.5.561
- Jackson, S. A., Eklund, R. C., & Martin, A. (2010). *The Flow Manual: The Manual of the Flow Scales*. Queensland: Mind Garden.
- Kawabata, M., Mallett, C. J., & Jackson, S. A. (2007). The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2: Examination of factorial validity and reliability for Japanese adults. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 465-485. doi: 10.1016/j.psychsport.2007.05.005
- Mîndrila, D. (2010). Maximum likelihood (ML) and diagonally weighted least squares (DWLS) estimation procedures: A comparison of estimation bias with ordinal and multivariate non-normal data. *International Journal of Digital Society*, 1(1), 60-66. Retrieved from: <http://infonomics-society.org/wp-content/uploads/ijds/published-papers/volume-1-2010/Maximum-Likelihood-ML-and-Diagonally-Weighted-Least-Squares-DWLS-Estimation-Procedures-A-Comparison-of-Estimation-Bias-with-Ordinal-and-Multivariate-Non-Normal-Data.pdf>

- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of Flow. In Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 89-105). New York: Oxford University Press. doi: 10.1007/978-94-017-9088-8_16
- R Core Team. (2017). R: A language and environment for statistical computing. R Foundation for Statistical Computing, Vienna, Austria. Retrieved from: <http://www.R-project.org/>.
- Revelle, W. (2015). psych: Procedures for Psychological, Psychometric, and Personality Research. Version = 1.5.8. Evanston, Illinois. Retrieved from <http://cran.r-project.org/package=psych>
- Rosseel, Y. (2012). lavaan: An R package for structural equation modeling. *Journal of Statistical Software*, 48(2), 1–36. Retrieved from <http://www.jstatsoft.org/v48/i02/paper>
- Schmidt, J. A., Shernoff, D. J., & Csikszentmihalyi, M. (2007). Individual and Situational Factors Related to the Experience of Flow in Adolescence: A Multilevel Approach. In Ong, A. D., & Van Dulmen M. H. M. (Eds.), *Oxford Handbook of Methods in Positive Psychology* (pp.542-548). New York: Oxford University Press. doi: 10.1007/978-94-017-9094-9_20
- Stavrou, N. A., & Zervas, Y. (2004). Confirmatory factor analysis of Flow State Scale in sports. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2(2), 161-181. doi: 10.1080/1612197X.2004.9671739

CAPÍTULO III

Estudo 2

REVISÃO SISTEMÁTICA DE INSTRUMENTOS PARA AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA DO ESTRESSE

RESUMO

O estresse é uma condição comum na sociedade e está relacionado a diversos sintomas e efeitos indesejados. Trata-se de um dos construtos avaliados por meio de avaliação psicológica e muitos são os instrumentos utilizados para sua medição. Estudos têm sido realizados sobre Avaliação Psicológica do Estresse em diversos contextos e populações de diversos países. O presente estudo é uma revisão sistemática, realizada segundo a metodologia PRISMA, das publicações científicas sobre os instrumentos psicológicos utilizados na Avaliação Psicológica do Estresse no período de 2008 a 2015. As buscas foram realizadas nas bases de dados Biblioteca Virtual de Psicologia (Bvs – Psi), *Scielo*, *PubMed* e *PsycINFO*. Foram encontrados 1662 resumos, sendo 25 da BVS – Psi, 26 da Scielo, 907 da PsycINFO e 704 da PubMed. Os descritores utilizados foram Avaliação, Psicológica e *Stress*, e seus correspondentes em inglês. Foram selecionados 86 artigos científicos, de acordo com os critérios de inclusão e exclusão, sendo cinco da BVS – Psi, quatro da Scielo, 38 da PsycINFO e 39 da PubMed. Foi encontrado um total de 26 instrumentos utilizados para se medir estresse. O instrumento mais utilizado foi a *Perceived Stress Scale* (PSS), enquanto o instrumento brasileiro mais utilizado foi o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL). Os resultados apresentaram os países com maior número de publicações sobre o tema, as revistas mais utilizadas para tal e indicaram crescimento no número de pesquisas a respeito do estresse nos últimos anos.

Palavras-Chave: avaliação psicológica, *stress*, escala

ABSTRACT

Stress is a common condition in human life and it is related to several symptoms. It is assessed through Psychological Assessment by a range of instruments. Research has been conducted about Psychological Assessment of Stress in several contexts and populations around the world. This paper is a systematic review developed according to PRISMA statement which the aim was to present an overview of the scientific publications about psychological instruments used at Psychological Assessment of Stress between 2008 and 2015. Biblioteca Virtual de Psicologia (Bvs – Psi), Scielo, PubMed and PsycINFO databases were used. 1662 abstracts were found, 25 from BVS – Psi, 26 from Scielo, 907 from PsycINFO and 704 from PubMed. The key words used at the databases were Psychological, Assessment and Stress and their correspondents in Portuguese. Eighty-six papers were included according to eligibility, five from BVS – Psi, four from Scielo, 38 from PsycINFO and 39 from PubMed. Results present 26 instruments to measure stress. The most used scale was Perceived Stress Scale (PSS), and the Brazilian most used one was Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL). Results also present the countries that had the majority of the papers, the scientific journals most used and the increase of the publication about psychological assessment of stress during the last years.

Key words: psychological assessment, stress, scale

Introdução

O estresse é um construto amplamente estudado em pesquisas e dispõe de diferentes instrumentos para sua medida (Kopp et al., 2009). Trata-se de uma condição comum na sociedade moderna e relacionada a vários sintomas indesejados pelo ser humano. Dessa forma, um número crescente de estudos tem sido realizado a respeito da Avaliação Psicológica do Estresse em seus diversos contextos: no trabalho, no esporte competitivo, na clínica, entre outros.

O desafio de se medir o estresse inicia com a diversidade de sua conceituação por se tratar de um objeto de interesse de diferentes áreas de estudo. O estresse pode ser conceituado como uma reação do organismo diante de uma situação à qual o indivíduo precisa se adaptar, seja ela amedrontadora, excitante ou mesmo uma situação que traga imensa felicidade. Essa reação pode gerar alterações psicofisiológicas. O componente primordial para que ele aconteça é a necessidade de adaptação a um fato ou mudança, tornando-se necessário que o indivíduo restabeleça a homeostase interna (Arantes, Buriti, Lipp & Witzig, 2002). Acelerar o organismo magnificando algumas funções, em algumas circunstâncias, é totalmente benéfico, já que o prepara para preservar a vida através de um estado de prontidão e alerta para atuar contra o perigo. Por outro lado, quando a prontidão fisiológica é excessiva ou não necessária, aí sim, o organismo tem um problema (Lipp, Pereira & Sadir, 2005).

Como consequência das inúmeras conceitualizações e modelos para se explicar o estresse, surge a grande diversidade de medidas do construto (Kopp et al., 2009). Por ser um conceito multidimensional, podendo ser entendido como as reações psicológicas, também, fisiológicas a situações estressoras, muitas são as técnicas utilizadas na medição do estresse. Dentre elas estão as medidas psicológicas, em sua maioria instrumentos de autorrelato, e os métodos psicofisiológicos, como a medida da concentração do cortisol na avaliação do sangue, na análise capilar ou da saliva (Solowiej, Mason, & Upton, 2010).

No que diz respeito aos instrumentos para avaliação psicológica do estresse, objeto de interesse dessa revisão, a variedade de opções disponíveis torna necessária profunda análise antes da escolha de qual instrumento utilizar na prática profissional ou na pesquisa. O objetivo desse estudo foi realizar uma revisão sistemática dos instrumentos utilizados na avaliação psicológica do estresse em artigos científicos publicados entre janeiro de 2008 e dezembro de 2015. Os objetivos específicos foram: investigar quais foram os instrumentos mais utilizados para se medir estresse nos artigos encontrados; verificar quais as faixas etárias mais pesquisadas com relação à avaliação psicológica do estresse; investigar quais os países em que o maior número de publicações sobre avaliação psicológica do estresse é realizado; identificar em quais

anos foram publicados os estudos dentro do período pesquisado, verificando se houve crescimento ou não no número de pesquisas a respeito do tema; e verificar quais revistas foram utilizadas nas publicações dos estudos encontrados, de forma a identificar as revistas que mais publicam sobre a avaliação psicológica do estresse.

Método

A presente revisão sistemática foi desenvolvida a partir da metodologia PRISMA, procurando atender às orientações dos 27 itens do *checklist*, naquilo a que ela se aplica, para auxiliar na elaboração e apresentação dos resultados (Liberati et al., 2009).

As bases de dados utilizadas para consulta foram: Biblioteca Virtual em Saúde de Psicologia (BVS – Psi), *Scielo*, *PsycINFO* e *PubMed*. As palavras-chave utilizadas nas buscas na BVS e na *Scielo* foram avaliação, psicológica e *stress*, e na *PsycINFO* e *PubMed* suas correspondentes em inglês *psychological*, *assessment* e *stress*. Nas buscas com descritores em português, a palavra *stress* foi escolhida em detrimento da palavra estresse pelo fato das bases BVS e Scielo terem retornado mais artigos com a palavra escrita no inglês, o que foi verificado após serem realizadas as duas tentativas.

Os critérios de inclusão utilizados para a seleção de artigos foram: artigo científico escrito em inglês, português ou espanhol; referente a estudo empírico onde é realizada aplicação de pelo menos um instrumento que tenha como objetivo medir o estresse em humanos; publicados entre 2008 e 2015. Os critérios de exclusão foram: revisão bibliográfica; artigo referente a estudo onde é realizada aplicação de instrumento para medir transtorno similar que não seja o estresse (transtorno pós-traumático, *burnout*, ansiedade e etc.), texto completo não disponível.

Na busca realizada na BVS – Psi foi utilizado o formulário avançado de busca no Index Psi Periódicos Técnico Científicos e inseridas as palavras-chave no campo de busca “palavras”. Na plataforma *Scielo* foi realizada pesquisa no campo “pesquisa de artigos” utilizado formulário avançado e inserindo as palavras-chave no campo de busca “todos os índices”.

Para a busca na *PsycINFO*, a base foi selecionada no site de portal de periódicos CAPES. A pesquisa foi realizada utilizando-se o formulário “*advanced search*” e sendo inseridas as palavras chaves no campo de busca “*abstract*”. Na base *PubMed*, também selecionada pelo site de periódicos CAPES, foi realizada busca utilizando-se o formulário “*advanced search*” sendo inseridas as palavras chaves no campo de busca “*title/abstract*”. Nessa base de dados, devido à grande quantidade de resumos disponíveis, diferentemente das

outras bases, foram utilizados filtros de acordo com os critérios de inclusão, sendo eles: artigo publicado entre 2008 e 2015; escrito em inglês, português ou espanhol; e que se tratam de pesquisas em seres humanos. Nas demais bases esses critérios foram observados após as buscas, não sendo selecionados filtros, mas sendo verificados na leitura do resumo, título e, em alguns casos, do artigo na íntegra.

Após realizadas as buscas, foram excluídos os artigos duplicados entre as bases de dados. Em seguida, foram excluídos os artigos que não cumpriram os critérios de inclusão baseado na leitura do título ou resumo. Os artigos selecionados foram lidos na íntegra e, novamente, submetidos aos critérios de inclusão, excluindo-se aqueles que não atendiam os critérios. Após a seleção final, foram extraídos os dados de interesse, que foram compilados no programa computacional Microsoft Office Excel em tabela desenvolvida com uma coluna para cada variável categórica. As variáveis categóricas analisadas para esse estudo foram: Instrumento Utilizado para Medir Estresse, Ano da Publicação do Artigo, Revista de Publicação, País da População Pesquisada e Faixa Etária da População Pesquisada. Após tabulação dos dados, esses foram analisados de forma a permitir que as questões levantadas pelos objetivos do estudo fossem respondidas.

Resultados

Foram encontrados um total de 1662 resumos nas quatro bases de dados, sendo 25 da Biblioteca Virtual em Saúde de Psicologia (BVS – Psi), 26 da *Scielo*, 907 da *PsycINFO* e 704 da *PubMed*. Foram selecionados 86 artigos, de acordo com os critérios de inclusão e exclusão, sendo cinco da BVS – Psi, quatro da *Scielo*, 38 da *PsycINFO* e 39 da *PubMed*, conforme demonstrado na Figura 1.

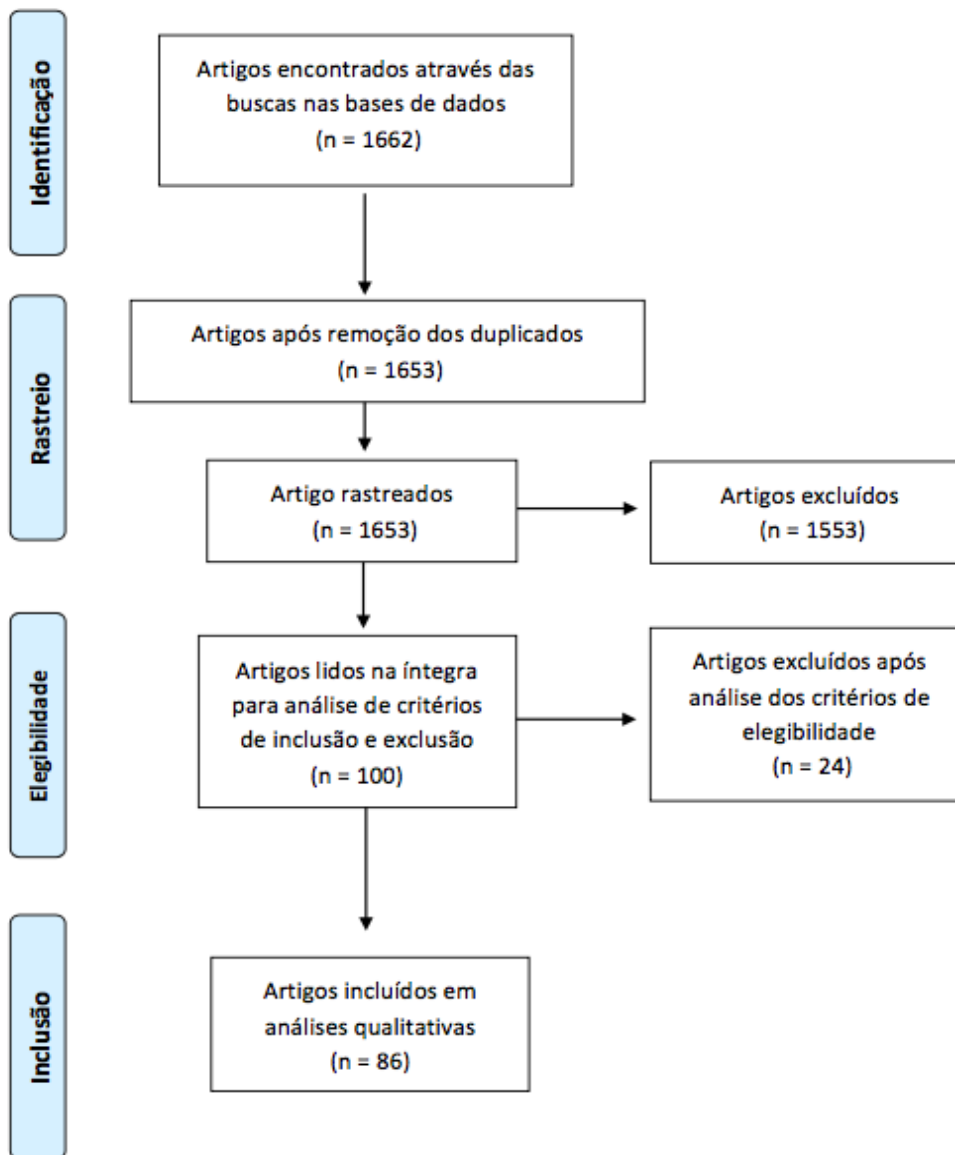


Figura 1. Fluxograma PRISMA de Seleção dos Artigos

Com relação aos instrumentos utilizados para se medir estresse foi encontrado um total de 26 instrumentos. A Tabela 1 apresenta todos os instrumentos encontrados e o número de artigos em que cada um foi utilizado, para que sejam identificados os de uso mais frequente.

Tabela 1

Frequência de Artigos por Instrumento Identificado

| Instrumentos (Referência) | Número de Artigos |
|--|-------------------|
| Perceived Stress Scale (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983) | 37 |
| Depression Anxiety Stress Scale (Lovibond & Lovibond, 1995) | 12 |
| Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (Lipp, 2000) | 6 |

Tabela 1 (*continuação*)*Frequência de Artigos por Instrumento Identificado*

| | |
|--|----|
| Parenting Stress Index-Short Form (Reitman, Currier, & Stickle, 2002) | 4 |
| Trier Inventory for the Assessment of Chronic Stress (Schulz, Schlotz, 1999) | 2 |
| Escala de Stress Infantil (Lipp, & Lucarelli, 1998) | 2 |
| Global Assessment of Recent Stress (Linn, 1985) | 2 |
| Parenting Stress Inventory (Abidin 1990) | 2 |
| Psychological Stress Measure (Lemyre, Tessier, & Eillion, 1990) | 2 |
| Child Stress Scale (Lipp & Romano, 1987) | 1 |
| Nível Global de Stress (Kyriacou, & Sutcliffe, 1978) | 1 |
| Assessment of Stress Intensity (Rocha, & Pacheco, 2013) | 1 |
| Family Assessment Device (Byles, Byrne, Boyle, & Offord, 1988) | 1 |
| Child Impact of Events Scale (Horowitz, Wilner & Alvarez, 1979) | 1 |
| Bergen Social Relationships Scale (Bancila, Mittelmark, & Hetland, 2006) | 1 |
| The Stress-Related Growth Scale (Park, Cohen, Murch, 1996) | 1 |
| The Student Nurse Stress Index (Jones & Johnston, 1999) | 1 |
| Psychological Stress Index (Tso, Grove, & Taylor, 2012) | 1 |
| Occupational Stress Assessment Questionnaire (Knezevic, Milosevic, Golubic, Belosevic, Matec, & Mustajbegovic, 2007) | 1 |
| Rapid Stress Assessment questionnaire (Tarsitani & Biondi, 1999) | 1 |
| Short Form of Psychosocial Well-being Index (Chang, 2000) | 1 |
| Stress Self-assessment Scale (Chrostowska-Plak, Reich, & Szepietowski, 2013) | 1 |
| The Nursing Stress Scale (Gray-Toft & Anderson, 1981) | 1 |
| Diabetes Stress Questionnaire for Youths (Delamter, Patino-Fernandez, Smithb, & Bubbc, 2013) | 1 |
| Stress Response Inventory (Koh, Park, Kim, & Cho, 2001) | 1 |
| The Psoriasis Life Stress Inventory (Gupta & Gupta, 1995) | 1 |
| Total | 86 |

Apresenta-se abaixo pequena descrição daqueles instrumentos que foram utilizados em mais de dois artigos, sendo eles a *Perceived Stress Scale (PSS)*, a *Depression Anxiety Stress*

Scale (DASS), o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL) e o *Parenting Stress Index-Short Form (PSI)*. Para interesse do leitor brasileiro, incluiu-se uma descrição da Escala de Stress Infantil (ESI), apresentando-se assim, juntamente com o ISSL, os dois instrumentos brasileiros mais frequentes nos artigos desta revisão.

O instrumento mais utilizado foi a PSS, que foi a opção escolhida em 37 dos 86 artigos selecionados para essa revisão, representando 43% dos artigos selecionados. Nesses 37 artigos em que a PSS foi aplicada, a versão de 4 itens foi utilizada em seis estudos, a versão de 10 itens em 11 estudos, enquanto 20 estudos optaram pela versão de 14 itens. A escala foi desenvolvida por (Cohen et al. 1983) e tem como objetivo medir o grau em que as situações de vida são percebidas e avaliadas como estressantes pelos seus respondentes. Esse instrumento é composto por 14 itens de fácil compreensão podendo ser utilizado dentre os mais diversos grupos e populações e apresenta, também, versões com 10 e 4 itens. Trata-se de uma escala de resposta tipo *Likert*, em que o respondente deve marcar o quanto se percebe da forma descrita pelo item, de 0 (nunca) a 4 (sempre).

De acordo com os autores da PSS (Cohen et al., 1983) os dados das amostras utilizadas para a elaboração do instrumento apresentaram altos níveis de consistência interna, com alpha variando de 0,84 a 0,86. A sua alta confiabilidade e validade fizeram com que a mesma fosse adaptada para outros países, inclusive para o Brasil. No Brasil, suas três versões (14, 10 e 4 itens) foram adaptadas por Luft, Sanches, Mazo e Andrade (2007). Sua versão de dez itens também foi adaptada por Reis, Hino e Rodrigues-Añez (2010).

Lovibond e Lovibond (1993) desenvolveram a DASS que se trata de um instrumento composto por três escalas de auto-relato contendo 42 estados emocionais negativos para medir depressão, ansiedade e estresse. Os indivíduos devem responder na escala de quatro pontos a frequência e/ou gravidade com que experienciaram os estados emocionais negativos na última semana. Lovibond e Lovibond (1995) argumentam que a DASS foi desenvolvida com o objetivo medir depressão, ansiedade e estresse separadamente. As consistências internas apresentadas nos estudos iniciais são de 0.91 para escala de depressão, 0.84 para escala de ansiedade e 0.90 para a escala de estresse. A escala também possui uma versão mais curta com 21 itens e a escala já foi adaptada para outras línguas como português (Apóstolo, Mendes, & Azeredo, 2006) e o espanhol (Daza, Novy, Stanley & Averill, 2002).

Elaborada por Abidin (1983), a PSI é um questionário de autorrelato, do tipo *Likert*, composto em sua longa versão por 101 itens que têm como objetivo medir a magnitude do estresse nas relações entre pais e filhos e conseqüentemente servir de suporte na identificação de problemas comportamentais e/ou emocionais tanto dos pais quanto das crianças. O instrumento está estruturado em três domínios principais que se relacionam com o estresse:

características da criança, características dos pais e informações sociodemográficas. Os coeficientes alpha dos domínios do instrumento variam de 0.89 a 0.93, indicando altos níveis de consistência interna. (Loyd & Abidin, 1984). A PSI também apresenta adaptações para outras línguas como o espanhol (Solis & Abidin, 1991) e o chinês (Tam, Chan & Wong, 1994).

Dentre os instrumentos brasileiros, o ISSL, baseado no modelo quadrifásico do estresse, foi desenvolvido por Lipp (2000) e pretende avaliar a existência de sintomas de estresse em adultos, se os mesmos são somáticos ou psicológicos e em que fase do processo de stress o indivíduo se encontra. O instrumento possui 56 itens na sua totalidade, sendo 37 itens relacionados a sintomas físicos e 19 itens a sintomas psicológicos. Sua aplicação se caracteriza por ser prática e rápida. O inventário apresenta alta consistência interna, com alpha de 0,91.

A ESI foi desenvolvida por Lipp e Lucarelli (1998) com o objetivo de medir o estresse em crianças entre 6 e 14 anos de idade. A escala foi desenvolvida a partir de um estudo de validação do Inventário de Sintomas de Stress Infantil (Lipp & Romano, 1987) e se caracteriza por ser uma escala do tipo *Likert*, de quatro pontos, composta por 35 itens. Quatro fatores relacionados ao estresse compõem a estrutura da escala: reações físicas, reações psicológicas, reações psicológicas com componente depressivo e reações psicofisiológicas. A ESI apresenta boa consistência interna, com alpha de 0,89.

A maior parte dos instrumentos encontrados, aproximadamente 60% deles, foi utilizada em apenas um estudo. Tal fato pode ser explicado por se tratarem de instrumentos menos conhecidos, ou por terem sido desenvolvidos para situações mais específicas como, por exemplo, o *Diabetes Stresse Questionnaire for Youths* e o *The Psoriasis Life Stress Inventory (PLSI)*.

Ao se analisar os anos de publicação dos artigos, percebe-se um aumento expressivo na quantidade de estudos em que o estresse é medido ao decorrer dos anos. A Figura 2 apresenta a quantidade de artigos publicados por cada ano do período pesquisado.

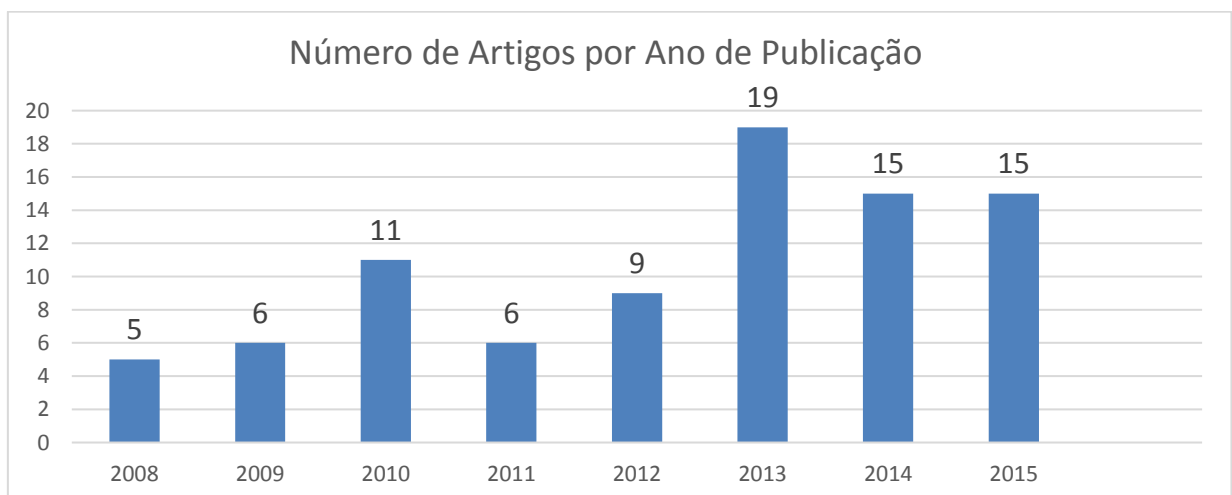


Figura 2. Número de Artigos por Ano de Publicação

Nota-se que nos quatro primeiros anos do período pesquisado, ou seja, de 2008 a 2011, publicou-se um total de 28 artigos, enquanto nos quatro últimos anos, de 2012 a 2015, foram publicados 58 artigos. Os dados demonstram um crescimento de aproximadamente 207% de publicações sobre a avaliação psicológica do estresse na segunda metade do período investigado.

Os artigos foram publicados em 77 diferentes revistas científicas, das quais 70 tiveram uma publicação cada e sete tiveram mais de uma. A Tabela 2 apresenta os periódicos que publicaram mais de um dos artigos selecionados.

Tabela 2

Número de Artigos Publicados por Revista

| Revistas | Número de Artigos |
|--|-------------------|
| Psycho-Oncology | 4 |
| BMC Public Health | 3 |
| Applied Psychophysiology and Biofeedback | 2 |
| Midwifery | 2 |
| Occupational Medicine | 2 |
| Stress and Health | 2 |
| Trials | 2 |

Os artigos selecionados foram realizados em diversos países, sendo que os Estados Unidos da América representam 29% e o Brasil 12% das publicações, sendo os dois países com maior número de publicações encontradas nessa revisão. A Tabela 3 apresenta os países em que foram realizados ao menos dois dos artigos selecionados neste estudo.

Os demais países em que ocorreram apenas um estudo cada foram Croácia, Emirados Árabes Unidos, Finlândia, Holanda, Inglaterra, Irlanda, Jordânia, Malásia, México, Polônia, Sérvia e Suíça. Foram realizados ainda seis estudos com populações de mais de um país.

Tabela 3

Número de Artigos por País Pesquisado

| País da População Investigada | Número de Artigos |
|-------------------------------|-------------------|
| Estados Unidos da América | 25 |
| Brasil | 10 |
| Austrália | 6 |
| Itália | 6 |
| Coreia | 5 |
| Canadá | 4 |
| Turquia | 2 |
| Portugal | 2 |
| Espanha | 2 |
| França | 2 |
| China | 2 |
| Alemanha | 2 |

Com relação à faixa etária dos participantes, as populações estudadas foram classificadas em quatro grupos para essa revisão: crianças (até 12 anos de idade), adolescentes (de 13 a 17 anos de idade), adultos (de 18 a 60 anos de idade) e idosos (acima de 60 anos de idade). A Tabela 4 apresenta a frequência de artigos por grupo de faixa etária, o número de artigos que apresentou pesquisa com cada um dos grupos e o percentual de artigos por grupo. Alguns estudos abrangeram mais de um grupo etário e oito deles não informam especificamente a idade dos respondentes. A população adulta foi a mais pesquisada com um total de 49 artigos, que representa aproximadamente 57% do total. Enquanto isso, os demais grupos foram pesquisados em uma quantidade bem menor de estudos.

Tabela 4

Frequência de Artigos por Faixa Etária

| Faixa Etária | Número de Artigos | Percentual |
|------------------|-------------------|------------|
| Adultos | 49 | 57% |
| Adultos e Idosos | 10 | 11,5% |
| Não informado | 8 | 9,2% |
| Adolescentes | 5 | 5,7% |
| Crianças | 4 | 4,6% |

Tabela 4 (continuação)
Frequência de Artigos por Faixa Etária

| Faixa Etária | Número de Artigos | Percentual |
|-------------------------|-------------------|------------|
| Adolescentes e Adultos | 4 | 4,6% |
| Crianças e Adolescentes | 3 | 3,4% |
| Idosos | 2 | 2,3% |
| Todos os Grupos | 1 | 1,1% |
| Total | 86 | |

Discussão

As pesquisas sobre a avaliação psicológica do estresse têm crescido consideravelmente nos últimos anos e, conseqüentemente, a busca por instrumentos para medir o estresse é cada vez maior. A diversidade de instrumentos existentes é grande, desde aqueles que podem ser utilizados em diversos contextos, até aqueles construídos para situações específicas.

A tomada de decisões sobre que instrumento utilizar deve levar em conta vários fatores, como a base teórica adotada na construção dos mesmos, a qualidade do processo de construção destes, os estudos de validade realizados em diferentes populações, entre vários outros aspectos. Deve-se levar em conta também se o objetivo é medir os sintomas do estresse ou o quanto o indivíduo percebe as situações vividas como estressantes. Este estudo teve como objetivo trazer algumas informações iniciais que pudessem auxiliar aqueles que estão à procura de um instrumento para medir estresse, como os mais utilizados, as revistas que mais publicam na área, as populações mais pesquisadas etc.

A PSS (Cohen et al.,1983) foi o instrumento mais utilizado nos artigos selecionados. Várias são as razões que podem ser levantadas para esse fato, desde seu número reduzido de itens, que favorece a aplicação em estudos com vários instrumentos, até o fato de já ter sido adaptada para diversos países e já ter sido submetida a estudos de validade.

Os adultos são a população mais investigada com relação a avaliação do estresse, o que justifica mais instrumentos construídos para essa faixa etária. Indica-se a necessidade de mais estudos com crianças, adolescentes e idosos. Essas populações exigem cuidados especiais na construção de instrumentos, o que talvez justifique um número bem menor de publicações que as investigue.

Com relação aos países estudados, os Estados Unidos da América e a Europa aparecem como as regiões que mais produziram estudos na área no período pesquisado, o que está de acordo com a realidade da produção científica em geral. A partir desses achados indica-se a

necessidade de mais estudos sobre o estresse em populações de outros países, inclusive utilizando os instrumentos já existentes para fins de adaptação e validação para novas culturas.

No que se refere às limitações do presente estudo, destaca-se a não inclusão de dissertações e teses do período selecionado, o que poderia contribuir para o conhecimento de mais instrumentos, talvez até mais recentes, para se medir o estresse. A abrangência deste estudo pode também ser considerada uma de suas limitações, já que foram selecionados artigos que medem o estresse em contextos por vezes muito distintos. Sugerem-se estudos de revisão de instrumentos para medir estresse em contextos mais específicos, podendo esses contextos ser definidos por faixa etária (crianças, adolescentes, adultos e idosos) ou por ambiente pesquisado (como estresse laboral, estresse parental, ou mesmo estresse em portadores de determinadas doenças, por exemplo). Bases de dados mais específicas para cada contexto podem ser selecionadas nesse caso.

Referências

- Adams, W. E., Todorova, I. L. G., & Falcón, L. M. (2015). Puerto Rican Victimization and Crime on the Mainland: The Role of Acculturation. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences, 37*(1), 59–74. doi: 10.1177/0739986314564149.
- Apóstolo, J. L. A., Mendes, A. C. & Azeredo, Z. A. (2006). Adaptação para a língua portuguesa da Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS). *Revista Latino-Americana de Enfermagem, 14*(6), 863-871. doi: 10.1590/S0104-11692006000600006.
- Arantes, J. P., Buriti, M. S., Lipp, M. E. N. & Witzig, T. (2002). O Estresse em Escolares. *Psicologia Escolar e Educacional, 6*(1), 51-56. doi: 10.1590/S1413-85572002000100006.
- Aunos, M., Feldman, M., & Goupil, G. (2008). Mothering with Intellectual Disabilities: Relationship between Social Support, Health and Well-Being, Parenting and Child Behaviour Outcomes. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities, 21*, 320–330. doi: 10.1111/j.1468-3148.2008.00447.x.
- Ayeta, A. C., Cunha, A. C. B., Heidelmann, S. P., & Saunders, C. (2015). Fatores nutricionais e psicológicos associados com a ocorrência de picamalácia em gestantes. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia, 37*(12), 571-577. doi: 10.1590/S0100-720320150005419.
- Azevêdo, A. V. S. (2010). Construção do Protocolo de Avaliação Psicológica Hospitalar para a Criança Queimada. *Avaliação Psicológica, 9*(1), 99-109. Retirado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712010000100011&lng=pt&tlng=pt.
- Bancila, D., & Mittelmark, B. M. (2009). Measuring Interpersonal Stress with the Bergen Social Relationships Scale. *European Journal of Psychological Assessment, 25*(4), 260-265. doi: 10.1027/1015-5759.25.4.260.

- Barreto I, T. M. C. D., Zanin, C. R., & Domingos, N. A. M. (2009). Intervenção cognitivo-comportamental em transtorno explosivo intermitente: relato de caso. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 5(1), 62-76. doi: 10.5935/1808-5687.20090006
- Bélanger, J. J., Pierro, A., Kruglanski, A. W., Vallerand, R. J., Carlo, N. & Falco, A. (2015). On feeling good at work: the role of regulatory mode and passion in psychological adjustment. *Journal of Applied Social Psychology*, 45, 319-329. doi: 10.1111/jasp.12298.
- Bemister, T. B., Brooks B. L., Dyck, R. H. & Kirton, A. (2014). Parent and family impact of raising a child with perinatal stroke. *BMC Pediatrics*, 14(182), 1-11. doi: 10.1186/1471-2431-14-182.
- Bower, J. E., Crosswell, A. D., Winston, D., Arevalo, J., Ma, J., Stanton, A. L., Crespi, C. M., Cole, S. W., & Ganz, P. A. (2014). Mindfulness Meditation for Younger Breast Cancer Survivors: A Randomized Controlled Trial. *Cancer*, 121(8), 1231-1240. doi: 10.1002/cncr.29194.
- Brown, D. B., Bravo, A. J., Roos, C. R., & Pearson, M. R. (2014). Five Facets of Mindfulness and Psychological Health: Evaluating a Psychological Model of the Mechanisms of Mindfulness. *Mindfulness*, 6(5), 1021-1032. doi: 10.1007/s12671-014-0349-4.
- Carmody, J., Baer, R., A., Lykins, L. B. & Olendzki, N. (2009). An Empirical Study of the Mechanisms of Mindfulness in a Mindfulness-Based Stress Reduction Program. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 613-626. doi: 10.1002/jclp.20579.
- Carotenuto, M., Esposito, M., Pasquale, F., Stefano, S., & Santamaria, F. (2013). Psychological, cognitive and maternal stress assessment in children with primary ciliary dyskinesia. *World Journal of Pediatrics*, 9(4), 312-317. doi: 10.1007/s12519-013-0441-1.
- Chao, A., Grey, M., Whittemore, R., Reuning-Scherer, J. Grilo, C. M. & Sinha, R. (2015). Examining the mediating roles of binge eating and emotional eating in the relationships between stress and metabolic abnormalities. *Journal of Behavioral medicine*, 39(2), 320-332. doi: 10.1007/s10865-015-9699-1.

- Chrostowska-Plak, D., Reich, A., & Szepietowski, J.C. (2013). Relationship between itch and psychological status of patients with atopic dermatitis. *Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology*, 27, 239-242. doi: 10.1111/j.1468-3083.2012.04578.x.
- Cohen, S., Karmack, T., & Mermelsteinm, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396. Retirado de: <http://www.psy.cmu.edu/~scohen/globalmeas83.pdf>.
- Coppola, G., Costantini, A., Tedone, R., Pasquale, R., Elia, L., Barbaro, M. F., & d'Addetta, I. (2012). The Impact of the Baby's Congenital Malformation on the Mother's Psychological Well-Being: An Empirical Contribution on the Clubfoot. *Journal Of Pediatric Orthopaedics*, 32(5), 521-526. doi: 10.1097/BPO.0b013e318257640c.
- Crovador, L. F., Oliveira-Cardoso, E. A., Mastropietro, A. P., & Santos, M. A. (2011). Qualidade de Vida Relacionada à Saúde de Pacientes com Esclerose Múltipla antes do Transplante de Células-Tronco Hematopoéticas. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 1(26), 58-66. doi: 10.1590/S0102-79722013000100007.
- Cozza, H. F. P., Nogueira, J. C. G., Cecato, J. F., Montiel, J. M., & Bartholomeu, D. (2013). Avaliação de estresse no ambiente de trabalho de um grupo de estudantes de enfermagem. *Mudanças – Psicologia da Saúde*, 21(1), 41-47. doi: 10.15603/2176-1019/mud.v21n1p41-47.
- Day, V., McGrath, P. J., & Wojtowicz, M., (2013). Internet-based guided self-help for university students with anxiety, depression and stress: A randomized controlled clinical trial. *Behaviour research and therapy*, 51(7), 344-351. doi: 10.1016/j.brat.2013.03.003.
- Daza, P., Novy, D. M., Stanley, M. A. & Averill, P. (2002). The depression anxiety stress scale-21: Spanish translation and validation with a Hispanic sample. *Journal of Psychopathology Behavioral Assessment*, 24(3), 195-205. doi: 10.1023/A:1016014818163.

- Delamater, A. M., Patino-Fernandez, A. M., Smith, K. E., & Bubb, J. (2013). Measurement of diabetes stress in older children and adolescents with type 1 diabetes mellitus. *Pediatric Diabetes, 14*, 50–56. doi: 10.1111/j.1399-5448.2012.00894.x.
- Dorstyn, D. S., Mathias, J. L. & Denson, L. A. (2010). Psychological intervention during spinal rehabilitation: a preliminary study. *Spinal Cord, 48*(10), 756–761. doi: 10.1038/sc.2009.161.
- Ejeby, K., Ramnerö J., Savitskij, R., Öst, L., Åsberg, M., Ekbom, A., Brandt, L., & Backlund, L. G. (2014). Randomized controlled trial of transdiagnostic group treatments for primary care patients with common mental disorders. *Family Practice, 31*(3), 273–280. doi: 10.1093/fampra/cmu006.
- Edwards, L., Watson, M., James-Roberts, I. St., Ashley, S., Tilney, C., Brougham, B., Osborn, T., Baldus, C. & Romer, G. (2008). Adolescent's stress responses and psychological functioning when a parent has early breast cancer. *Psycho-Oncology, 17*, 1039–1047. doi: 10.1002/pon.1323.
- Farquharson, B., Bell, B., Johnston, D., Jones, M., Schofield, P., Allan, P., Ricketts, I., Morrison, K., & Johnston, M. (2012). Nursing stress and patient care: real-time investigation of the effect of nursing tasks and demands on psychological stress, physiological stress, and job performance: study protocol. *Journal of Advanced Nursing, 69*(10), 2327–2335. doi: 10.1111/jan.12090.
- Feinberg, E., Augustyn, M., Fitzgerald, E., Sandler, J., Suarez, J. F., Chen, N., Cabral, H., Beardslee, W., & Silverstein, M. (2014). Improving Maternal Mental Health after a Child's Diagnosis of Autism Spectrum Disorder. *JAMA Pediatrics, 168*(1), 40-46. doi:10.1001/jamapediatrics.2013.3445.
- Ferreira-Bacci, A. V., Cardoso, C. L. C., & Díaz-Serrano, K. V. (2012). Problemas de comportamento e estresse emocional em crianças com bruxismo. *Brazilian Dental Journal, 23*(3), 246-251. doi: 10.1590/S0103-64402012000300011

- Filgueiras, A., Mendonça, I., Fontenele, B., Fioravante-Bastos, A. C. M., Poyares, M., Oliveira, C. E. T., Saboya, E., & Marques, C. V. M. (2013). Características psicométricas da Escala de Stress Infantil (ESI) para avaliação do stress em crianças cegas / Psychometric characteristics of the Infantile Stress Scale (ISS) to stress assessment of blind children. *Psicologia Argumento, 31*(75), 607-61. doi: 10.7213/psicol.argum.31.075.DS03
- Fillingim, R. B. , Ohrbach, R., Greenspan, J. D., Knott, C., Diatchenko, L., Dubner, R., Bair, E., Baraian, C., Mack, N., Slade, G. D., & Maixner, W. (2013). Psychological Factors Associated with Development of TMD: the OPPERA Prospective Cohort Study. *The Journal of Pain, 14*(12), 1-30. doi: 10.1016/j.jpain.2013.06.009.
- Gallegos, A. M., Lytle, M. C., Moynihan, J. A., & Talbot, N. L. (2015). Mindfulness-Based Stress Reduction to Enhance Psychological Functioning and Improve Inflammatory Biomarkers in Trauma-Exposed Women: A Pilot Study. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 7*(6), 525-532. doi: 10.1037/tra0000053
- Ghannam, B. M., Hamdan-Mansour, A. M., Arabiat, D. H., Azzeghaiby, S. N., Abeiat, D. D. A., & Badawi, T. H. A. (2014). Psychosocial Wellbeing of Patients Diagnosed with Coronary Artery Disease. *Psychology, 5*, 801-807. doi: 10.4236/psych.2014.58091.
- Gonçalo, H., Gomes, A. R., Barbosa, F., & Afonso, J. (2010). Stresse ocupacional em forças de segurança: Um estudo comparativo. *Análise Psicológica, 1*(XXVIII), 165-178. Retirado de http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?pid=S087082312010000100012&script=sci_arttext&tlng=pt
- Henrichs, J., Schenk, J. J., Roza, S. J., van den Berg, M. P., Schimdt, H. G., Steegers, E. A. P., Hofman, A., Jaddoe, V. W. V., Verhulst, F. C. & Tiemeier, H. (2010). Maternal psychological distress and fetal growth trajectories: The Generation R Study. *Psychological Medicine, 40*, 633–643. doi:10.1017/S0033291709990894.

- Ho, R. T. H., Wan, A. H. Y., Au-Yeung, F. S. W., Siu, P. J. C. Y., Chan, C. L. W., Chen, E. Y. H., Wong, C. P. K., Ng, W. Y. H., Lo, P. H. Y., Cheung, I. K. M., & Ng, S. M. (2014). The psychophysiological effects of Tai-chi and exercise in residential Schizophrenic patients: a 3-arm randomized controlled trial. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, *14*(364), 1-7. doi: 10.1186/1472-6882-14-364.
- Hwang, G., Kim, S., Kim, J., Kim, H., Park, S. & Kim, S. (2008). Influence of psychological stress on physical pain. *Stress and Health*, *24*, 159–164. doi: 10.1002/smi.1170.
- Jeong, J. H., Kim, B., Choi, T. H., & Kim, S. (2013). A Psychological Analysis of the Korean Mothers of Cleft Lip and Palate Patients: Screening for Psychological Counseling and Neuropsychiatric Treatment. *The Journal of Craniofacial Surgery*, *5*(24) 1515-1520. doi: 10.1097/SCS.0b013e31828f2372.
- Keir, S. T. (2011). Effect of massage therapy on stress levels and quality of life in brain tumor patients—observations from a pilot study. *Support Care Cancer*, *19*, 711–715. doi: 10.1007/s00520-010-1032-5.
- Khan, F., Amatya, B., Pallant, J. F., & Rajapaksa, I. (2012). Factors associated with long-term functional outcomes and psychological sequelae in women after breast cancer. *The Breast*, *21*, 314-320. doi: 10.1016/j.breast.2012.01.013.
- Kim, H. J., Choi-Kwon, S., Kim, H., Park, Y-H., & Koh, S. (2015). Health-Promoting Lifestyle Behaviors and Psychological Status among Arabs and Koreans in the United Arab Emirates. *Research in Nursing & Health*, *38*, 133–141. doi: 10.1002/nur.21644.
- Knezevic, B., Milosevic, M., Belosevic, L., Russo, A., Golubic, R., & Mustajbegovic, J. (2011). Work-related stress and work ability among Croatian university hospital midwives. *Midwifery*, *27*, 146–153. doi: 10.1016/j.midw.2009.04.002.

- Kong, K. A. & Soo In Kimb, S. I. (2015). Mental health of single fathers living in an urban community in South Korea. *Comprehensive Psychiatry*, *56*, 188–197. doi: 10.1016/j.comppsy.2014.09.012.
- Kopp, M. S., Thege, B. K., Balog, P., Stauder, A., Salavecz, G., Rozsa, S., Purebl, G., and Adam, S. (2010). Measures of stress in epidemiological research. *Journal of Psychosomatic Research*, *69*, 211-225. doi: 10.1016/j.jpsychores.2009.09.006.
- Kuhlmann, S. M., Burger, A., Esser, G. & Hammerle, F. (2015). A mindfulness-based stress prevention training for medical students (MediMind): study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, *16*(40), 1-11. doi: 10.1186/s13063-014-0533-9.
- Kurita, K., Garon, E. B., Stanton, A. L., and Meyerowitz, B. E. (2013). Uncertainty and psychological adjustment in patients with lung cancer. *PsychoOncology*, *22*(6), 1396–1401. doi: 10.1002/pon.3155.
- Lackner, J. M., Brasel, A. M., Quigley, B. M., Keefer, L., Krasner, S. S., Powell, C., Kats, L. A. & Sitrin, M. D. (2010). The ties that bind: perceived social support, stress, and IBS in severely affected patients. *Blackwell Publishing Ltd*, *22*(8), 893-900. doi: 10.1111/j.1365-2982.2010.01516.x.
- Lappalainen, R., Sairanen, E., Kujala, U., Pihlajamäki, J., Kolehmainen, M., Myllymäki, T., Järnefelt, H., Järvelä, E., Peuhkuri, K., Laitinen, J., Rantala, S., Mattila, E., Kutinlahti, E., Korpela, R., Kaipainen, K., Saarelma, O., Puttonen, S., Ahtinen, A., Ermes, M., & Karhunen, L. (2014). The effectiveness and applicability of different lifestyle interventions for enhancing wellbeing: the study design for a randomized controlled trial for persons with metabolic syndrome risk factors and psychological distress. *BMC Public Health*, *14*(310), 1-16. doi: 10.1186/1471-2458-14-310.
- Lesage, F.-X., Berjot, S., & Deschamps, F. (2012). Clinical stress assessment using a visual analogue scale. *Occupational Medicine*, *62*, 600–605. doi: 10.1093/occmed/kqs140.

- Lesage, F. X., & Berjot, S., (2011). Validity of occupational stress assessment using a visual analogue scale. *Occupational Medicine*, *61*, 434–436. doi: 10.1093/occmed/kqr037
- Liberati, A., Altman, D. G., Tetzlaff, J., Mulrow, C., Gøtzsche, P. C., Ioannidis, J. P. A., Clarke, M., Devereaux, P. J., Kleijnen, J., & Moher, D. (2009). The PRISMA Statement for Reporting Systematic Reviews and Meta-Analyses of Studies That Evaluate Health Care Interventions: Explanation and Elaboration. *Annals of Internal Medicine*, *151*(4), 65-94. doi: 10.1371/journal.pmed.1000100
- Limm, H., Angerer, P., Heinmueller, M., Marten-Mittag, B., Nater, U. M., & Guendel, H. (2010). Self-perceived stress reactivity is an indicator of psychosocial impairment at the workplace. *BMC Public Health*, *10*(252), 1-10. doi: 10.1186/1471-2458-10-252.
- Linares-Ortiz, J., Robles-Ortega, H., & Peralta-Ramírez, M. I. (2014). Modificación de la personalidad mediante una terapia cognitivo-conductual de afrontamiento al estrés. *Anales de psicología*, *30*(1), 114-122. doi: 10.6018/analesps.30.1.136281.
- Lipp, M. E. N., & Romano, A. S. F. (1987). O Stress Infantil. *Estudos de Psicologia*, *4*(2), 42-54.
- Lipp, M. E. N., & Lucarelli, M. D. M. (1998). Escala de Stress Infantil. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Lipp, M. E. N., Pereira, M. B. & Sadir, M. A. (2005). Crenças irracionais como fontes internas de stress emocional [Versão Eletrônica]. *Revista Brasileira de Terapia Cognitiva*. Recuperado em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180856872005000100004&lng=pt&nrm=iso.
- Lovibond, S. H. & Lovibond, P. F. (1993). Manual for the Depression Anxiety Stress Scales (DASS). Psychology Foundation Monograph.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression

- and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, 33(3), 335-343. doi: 10.1016/0005-7967(94)00075-U.
- Lowe, S. R., Rhodes, J. E. & Willis, M. (2014). Health Problems Among Low-Income Parents in the Aftermath of Hurricane Katrina. *Health Psychology*, 33(8), 774 –782. doi: 10.1037/hea0000016.
- Luft, C. D. B., Sanches, S. de O., Mazo, G. Z., & Andrade, A. (2007). Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos. *Revista Saúde Pública*, 41(4). doi: 10.1590/s0034-89102007000400015
- Loyd, B. H., & Abidin, R. R. (1985). Revision of the parenting stress index. *Journal of Pediatric Psychology*, 10(2), 169-177. doi: 10.1093/jpepsy/10.2.169.
- Marks, A. D. G., Sobanski, D. J., & Hine, D. W. (2010). Do dispositional rumination and/or mindfulness moderate the relationship between life hassles and psychological dysfunction in adolescents? *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 4, 831–838. doi: 10.3109/00048674.2010.487478.
- Milcic, D. Jankovic, S., Vesic, S., Milinkovic, M. & Jankovic, J. (2015). Assessment of quality of life in patients with psoriasis: a study from Serbia. *International Journal of Dermatology*, 54, 523-538. doi: 10.1111/ijd.12391.
- Moitra, E., Christopher, P. P., Anderson, B. J., & Stein, M. D. (2015). Coping-Motivated Marijuana Use Correlates with DSM-5 Cannabis Use Disorder and Psychological Distress among Emerging Adults. *Psychology of Addictive Behavior*, 29(3), 627-632. doi: 10.1037/adb0000083
- Molina, J., Santos, F. H., Terreri, M. T. R. A., Fraga, M. M., Silva, S. G., Hilário, M. O. E. & Len, C. A. (2012). Sleep, stress, neurocognitive profile and health-related quality of life in adolescents with idiopathic musculoskeletal pain. *Clinics*, 67(10), 1139-1144. doi: 10.6061/clinics/2012(10)04.

- Morgan, K., Bartrop, R., Telfer, J., & Tennant, C. (2011). A controlled trial investigating the effect of music therapy during an acute psychotic episode. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 124, 363–371. doi: 10.1111/j.1600-0447.2011.01739.
- Nicassio, P. M., Kay, M. A., Custodio, M. K., Irwin, M. R., & Weisman, M. H. (2011). An Evaluation of a Biopsychosocial Framework for Health-Related Quality of Life and Disability in Rheumatoid Arthritis. *Journal of Psychosomatic Research*, 71(2), 79–85. doi: 10.1016/j.psychores.2011.01.008.
- Nickel, J. C., & Tripp, D. A. (2015). Clinical and Psychological Parameters Associated with Pain Pattern Phenotypes in Women with Interstitial Cystitis/Bladder Pain Syndrome. *The Journal of Urology*, 193, 138-144. doi: 10.1016/j.juro.2014.07.108.
- Örücü, M. Ç., & Demir, A. (2009). Psychometric evaluation of perceived stress scale for Turkish university students. *Stress and Health*, 25, 103–109. doi: 10.1002/smi.1218.
- Owensworth, T., Chambers, S., Damborg, E., Casey, L., Walker, D. G. & Shum, D. H. K. (2015). Evaluation of the making sense of brain tumor program: a randomized controlled trial of a home-based psychosocial intervention. *Psycho-Oncology*, 24, 540–547. doi: 10.1002/pon.3687.
- Pallavicini, F., Gaggioli, A., Raspelli, S., Cipresso, P., Serino, S., Vigna, C., Grassi, A., Morganti, L., Baruffi, M., Wiederhold, B. & Riva, G. (2013). Interreality for the management and training of psychological stress: study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 14(191), 1-14. doi: 10.1186/1745-6215-14-191.
- Pavão, T. S., Vianna, P., Pillat, M. M., Machado, A. B., & Bauer, M. E. (2010). Acupuncture is effective to attenuate stress and stimulate lymphocyte proliferation in the elderly. *Neuroscience letters*, 484(1), 47–50. doi: 10.1016/j.neulet.2010.08.016.
- Price, A. M. H., Maayan, T., Wake, M. A., & Hiscock, H. (2013). Is glycosylated haemoglobin associated with psychosocial stress in non-diabetic 6-year-olds? *Journal of Paediatrics and Child Health*, 50, 153–157. doi:10.1111/jpc.12415.

- Pruessner, M., Pruessner, J. C., Béchard-Evans, L., & Malla, A. K. (2013). Attenuated cortisol response to acute psychosocial stress in individuals at ultra-high risk for psychosis. *Schizophrenia research, 146*(1), 79–86. doi: 10.1016/j.schres.2013.02.019.
- Prymachuk, S., & Richards, D. A. (2008). Predicting stress in pre-registration midwifery students attending a university in Northern England. *Midwifery, 24*(1), 108–122. doi: 10.1016/j.midw.2006.07.006.
- Raffo, J. E., Meghea, C. I., Zhu, Q., & Roman, L. A., (2010). Psychological and Physical Abuse among Pregnant Women in a Medicaid-Sponsored Prenatal Program. *Public Health Nursing, 27*(5), 385–398. doi: 10.1111/j.1525-1446.2010.00871.x.
- Ramírez, F. P., García-García, I., & Peralta-Ramírez, M. I. (2013). The Migration Process as a Stress Factor in Pregnant Immigrant Women in Spain. *Journal of Transcultural Nursing, 24*(4) 348–354. doi: 10.1177/1043659613493328.
- Reis, R. S., Hino, A. A. F., & Rodriguez-Añez, C. R. (2010). Perceived Stress Scale: Reliability and Validity Study in Brazil. *Journal of Health Psychology, 15*(1), 107-114. doi: 10.1177/1359105309346343
- Rinaldi, S., Fontani, V., Aravagli, L., & Mannu, P. (2010). Psychometric evaluation of a radio electric auricular treatment for stress related disorders: a double-blinded, placebo-controlled controlled pilot study. *Health and Quality of Life Outcomes, 8*(31), 1-6. doi: 10.1186/1477-7525-8-31.
- Rocha, B. M. P. & Pacheco, J. E. P. (2013). Idoso em situação de dependência: estresse e coping do cuidador informal. *Acta Paulista de Enfermagem, 1*(26), 50-56. doi: 10.1590/S0103-21002013000100009
- Rote, S., Markides, K., & Angel, J. L. (2015). Health of Elderly Mexican American Adults and Family Caregiver Distress. *Research on aging, 37*(3), 306–331. doi: 10.1177/0164027514531028.

- Salsman, J. M., Butt, Z., Pilkonis, P. A., Cyranowski, J. M., Zill, N., Hendrie, H. C., Kupst, M. J., Kelly, M. A. R., Bode, R. K., Choi, S. W., Lai, J., Griffith, J. W., Stoney, C. M., Brouwers, P., Knox, S. S., & Cella, D. (2013). Emotion assessment using the NIH Toolbox. *American Academy of Neurology, 80*(3), S76–S86. doi: 10.1212/WNL.0b013e3182872e11.
- Scott, S. B., Sliwinski, M. J., and Blanchard-Fields, F. (2013). Age differences in emotional responses to daily stress: The role of timing, severity, and global perceived stress. *Psychology and aging, 28*(4), 1-27. doi: 10.1037/a0034000.
- Shiovitz-Ezra, S., Leitsch, S., Graber, J., & Karraker, A. (2009). Quality of Life and Psychological Health Indicators in the National Social Life, Health, and Aging Project. *Journal of Gerontology: Social Sciences, 64B*(S1), 30-37. doi: 10.1093/geronb/gnb020.
- Slade, G. D., Sanders, A. E., Ohrbach, R., Bair, E., Maixner, W., Greenspan, J. D., Fillingim, R. B., Smith, S. & Diatchenko, L. (2015). COMT Diplotype Amplifies Effect of Stress on Risk of Temporomandibular Pain. *Journal of Dental Research, 94*(9), 1187-1195. doi: 10.1177/0022034515595043.
- Sliwinski, M. J., Scott, S. B., & Blanchard-Fields, F. (2013). Age Differences in Emotional Responses to Daily Stress: The Role of Timing, Severity, and Global Perceived Stress. *Psychology and Aging, 28*(4), 1076 –1087. doi: 10.1037/a0034000.
- Solis, M. L., & Abidin, R. R. (1991). The Spanish version parenting stress index: A psychometric study. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 20*(4), 372-378. doi: 10.1207/s15374424jccp2004_5.
- Solowiej, K., Mason, V. & Upton, D. (2010). Psychological stress and pain in wound care, part 2: a review of pain and stress assessment tools. *Journal of Wound Care, 19*(3), 110-115. doi: 10.12968/jowc.2010.19.3.47280.
- Spicer, J., Altemus, M., Werner, E., Lopez-Pintado, S., Feng, T., Gyamfi, C., Zhao, Y., Monk, C., & Choi, C. W. (2013). Ambulatory assessments of psychological and peripheral stress-

- markers predict birth outcomes in teen pregnancy. *Journal of Psychosomatic Research*, 75, 305–313. doi: 10.1016/j.jpsychores.2013.07.001.
- Suresh, P., Matthews A., & Coyne, I. (2012). Stress and stressors in the clinical environment: a comparative study of fourth-year student nurses and newly qualified general nurses in Ireland. *Journal of Clinical Nursing*, 22, 770–779. doi: 10.1111/j.1365-2702.2012.04145.x.
- Tam, K. K., Chan, Y. C., & Wong, & C. K. M. (1994). Validation of the parenting stress index among Chinese mothers in Hong Kong. *Journal of Community Psychology*, 22(3), 211-223. doi: 10.1002/1520-6629(199407)22:3<211::AID-JCOP2290220302>3.0.CO;2-K.
- Tan, P. C., Zaidi, S. N., Azmi, N., Omar, S. Z., & Khong, S. Y. (2014). Depression, Anxiety, Stress and Hyperemesis Gravidarum: Temporal and Case Controlled Correlates. *PLoS ONE*, 9, 1-7. doi: 10.1371/journal.pone.0092036.
- Teixeira R. J., & Pereira, M. G., (2013). Psychological morbidity, burden, and the mediating effect of social support in adult children caregivers of oncological patients undergoing chemotherapy. *Psycho-Oncology*, 22, 1587–1593. doi: 10.1002/pon.3173.
- Thapar, A., Kerr, M., & Harold, G. (2009). Stress, anxiety, depression, and epilepsy: Investigating the relationship between psychological factors and seizures. *Epilepsy & Behavior*, 14(1), 134-140. doi: 10.1016/j.yebeh.2008.09.004.
- Theise, R., Huang, K., Kamboukos, D., Doctoroff, G. L., Dawson-McClure, S., Palamar, J. J., & Brotman, L. M. (2014). Moderators of Intervention Effects on Parenting Practices in a Randomized Controlled Trial in Early Childhood. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 43(3), 501-509. doi: 10.1080/15374416.2013.833095.
- Tso, I. F., Grove, T. B., & Taylor, S. F. (2012). Self-assessment of psychological stress in schizophrenia: Preliminary evidence of reliability and validity. *Psychiatry research*, 195(1), 39–44. doi: 10.1016/j.psychres.2011.07.009.

- Whited, A., Larkin, K. T., & Whited, M. (2014). Effectiveness of emWave Biofeedback in Improving Heart Rate Variability Reactivity to and Recovery from Stress. *Springer Science+Business*, 39, 75–88. doi: 10.1007/s10484-014-9243-z.
- Winter, U., Hauri, D., Huber, S., Jenewein, J., Schnyder, U. & Kraemer, B. (2009). The Psychological Outcome of Religious Coping with Stressful Life Events In a Swiss Sample. *Psychotherapy and psychosomatics*, 78(4), 240–244. doi: 10.1159/000219523.
- Woo, J. M., & Kim, T. S. (2015). Gender plays significant role in short-term heart rate variability. *Applied psychophysiology and biofeedback*, 40(4), 297-303. doi: 10.1007/s10484-015-9295-8.
- Wu, J., Cui, Y, Yang, Y., Kang, M., Jung, S., Park, H. K., Yeun, H., Jang, W. J., Lee, S., Kwak, Y. S. & Eun, S. (2014). Modulatory effects of aromatherapy massage intervention on electroencephalogram, psychological assessments, salivary cortisol and plasma brain-derived neurotrophic factor. *Complementary therapies in medicine*, 22(3), 456—462. doi: 10.1016/j.ctim.2014.04.001.
- Yavuz, B. G., Aydinlar, E. I., Dikmen , P. Y. & Incesu, C. (2013). Association between somatic amplification, anxiety, depression, stress and migraine. *The Journal of Headache and Pain*, 14(53), 1-6. doi: 10.1186/1129-2377-14-53.
- Yuen, W. W., Wong, W. C., Tiwari, A. F., Tang , C. S., Holroyd, E., Fong, D. Y. T., & Chin, W. Y. (2013). Evaluating the effectiveness of personal resilience and enrichment programme (PREP) for HIV prevention among female sex workers: a randomised controlled trial. *BMC Public Health*, 13(683), 1-9. doi: 10.1186/1471-2458-13-683
- Zaidman-Zait, A., Miranda, P., Zumbo, B. D., Wellington, S., Dua, V., & Kalynchuk, K. (2010). An item response theory analysis of the Parenting Stress Index-Short Form with parents of children with autism spectrum disorders. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 51(11), 1269–1277. doi: 10.1111/j.1469-7610.2010.02266.x.

CAPÍTULO IV

Considerações Finais

A presente dissertação de mestrado teve como objetivo estudar a relação da frequência de *flow* com os níveis de bem-estar subjetivo e estresse em uma amostra brasileira. Para isso, outros objetivos como adaptar e validar a *Dispositional Flow Scale DFS-2 – General* para o português brasileiro e fazer um levantamento de instrumentos para avaliação psicológica de estresse também foram traçados. Para o alcance desses objetivos, foram realizados dois estudos: um estudo de adaptação e validação da *DFS-2 General* e um estudo de revisão sistemática. Os estudos foram apresentados em diferentes capítulos.

O primeiro estudo apresentou o processo de tradução e adaptação da escala *DFS-2 General*, bem como os procedimentos e resultados do estudo empírico que buscou evidências de validade da mesma no contexto brasileiro e a medida de três variáveis por meio de escalas: o *flow*, o bem-estar subjetivo e o estresse, com o objetivo de estudar a relação entre as mesmas. Os resultados apresentados confirmaram o modelo multidimensional de nove fatores da escala original, bem como concluiu que o modelo de um fator de *flow* de segunda ordem também se mostrou válido. Além disso, foi apresentado um modelo de seis fatores e seu fator de segunda ordem. Foi possível também identificar boa estrutura interna da escala. Os resultados corroboraram a literatura a respeito do tema, evidenciando correlações positivas significativas entre *flow* e bem-estar subjetivo (afetos positivos e satisfação com a vida) e, por outro lado, correlação negativa e significativa entre *flow* e estresse. Discutiu-se, a partir dos achados, que a frequência de *flow* demonstrou estar relacionada a níveis mais altos de bem-estar subjetivo e mais baixos de estresse na amostra estudada. Essas relações são importantes para pautarem intervenções baseadas no aumento da frequência de *flow* para promoção do bem-estar e da qualidade de vida.

O segundo estudo teve como objetivo o levantamento de publicações, entre 2008 a 2015, através de uma revisão sistemática, em que ao menos um instrumento que mede estresse foi utilizado nas bases de dados selecionadas. Os resultados demonstraram crescimento no número de pesquisas sobre a avaliação psicológica do estresse. A Escala de Estresse Percebido (PSS) apareceu como a escala mais utilizada para se medir estresse nessas publicações. O estudo apresenta uma breve descrição dessa escala, bem como das demais escalas que foram utilizadas em mais de dois artigos, como a *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS), o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL) e a *Parenting Stress Index-Short Form* (PSI). Foi apresentada também descrição dos dois instrumentos brasileiros utilizados nas publicações, o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL) e a Escala de Stress Infantil

(ESI). O estudo contribui com os leitores que se interessam pelo estresse e buscam instrumentos de medida para esse construto.

Esta dissertação traz contribuições para a aplicação da pesquisa em psicologia positiva no Brasil, principalmente no que diz respeito à investigação sobre *flow* e sua relação com outras variáveis. Como já afirmado nos estudos, existe uma escassez de instrumentos válidos para se medir o construto no Brasil e raros são os estudos que investigaram o *flow* em nosso contexto cultural. Mais escassos ainda, são os estudos a respeito da sua relação com outras variáveis. Os estudos aqui apresentados abrem o caminho para importantes contribuições para o estudo de *flow*, bem como a utilização de sua teoria para o desenho de intervenções futuras visando a qualidade de vida e a promoção da saúde mental.

Referências

- Abuhamdeh, S. (2000). The autotelic personality: An exploratory investigation. Unpublished manuscript, University of Chicago
- Chen, H. (2006). Flow on the net-detecting Web users' positive affects and their flow states. *Computers in Human Behavior*, 22, 221-233. doi: 10.1016/j.chb.2004.07.001
- Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: the psychology of optimal experience. New York: Harper Perennial.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). If We Are So Rich, Why Aren't We Happy? *American Psychologist*, 54(10), 821-827. Retirado de: <http://psycnet.apa.org/psycinfo/1999-11644-003>
- Csikszentmihalyi, M., & Hunter, J. (2003). Happiness in Everyday Life: The Uses of Experience Sampling. *Journal of Happiness Studies*, 4, 185-199. doi: 10.1023/A:1024409732742
- Csikszentmihalyi, M. & Wong, M. M. (2014). The Situational and Personal Correlates of Happiness: A Cross-National Comparison. In Csikszentmihalyi, M. (Eds.), *Flow and the Foundations of Positive Psychology* (pp. 69-88). Claremont, CA: Springer. doi: 10.1007/978-94-017-9088-8_5
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Sonnentag, S., & Fullagar, C. J. (2012). Work-related flow and energy at work and at home: A study on the role of daily recovery. *Journal of Organizational Behavior*, 33, 276-295. doi: 10.1002/job.760
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and Why) Is Positive Psychology? *Review of General Psychology*, 9(2) 103-110. doi:10.1037/1089-2680.9.2.103
- Jackson, S. A., Eklund, R. C., & Martin, A. (2010). The Flow Manual: The Manual of the Flow Scales. Queensland: Mind Garden.
- Lovelace, K. J., Manz, C. C., & Alves, José C. (2007). Work stress and leadership development: The role of self-leadership, shared leadership, physical fitness and flow in managing

demands and increasing job control. *Human Resource Management Review*, 17, 374-387.

doi: 10.1016/j.hrmr.2007.08.001

Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of Flow. In Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 89-105). New York: Oxford University Press. doi: 10.1007/978-94-017-9088-8_16

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

ANEXOS

Anexo A

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Nome do estudo: **Flow, Bem-Estar Subjetivo, Estresse e suas Relações em uma Amostra Brasileira**

Instituições: Universidade Federal do Rio Grande do Sul – Instituto de Psicologia (UFRGS).

Pesquisadora responsável: Profa. Dra Claudia Giacconi (UFRGS), Mestranda Samantha Amélia Correia

Telefone para contato: (51) 3308-5111 (UFRGS).

Nome da participante: _____

Estamos te convidando para participar voluntariamente de uma pesquisa sobre a relação do estresse, o bem-estar subjetivo e *flow*. Estamos à disposição para esclarecer quaisquer dúvidas em relação à pesquisa antes e durante a execução da mesma. Leia as informações abaixo antes de expressar ou não o seu consentimento para participar da pesquisa.

1. OBJETIVO E BENEFÍCIOS DO ESTUDO:

Esta é uma pesquisa que busca investigar a relação entre a frequência de *flow*, nível de estresse e nível de bem-estar subjetivo em brasileiros(as), residentes no Brasil, com idade a partir de 18 anos.

2. EXPLICAÇÃO DOS PROCEDIMENTOS:

Neste estudo, você será solicitada a preencher 1 escala que mede o nível de estresse, 2 escalas que medem o nível de bem-estar subjetivo e uma escala que mede o *flow*, além de um breve questionário com informações sócio-demográficas. Sua participação é completamente voluntária e você tem o direito de interromper a participação caso desejar.

3. POSSÍVEIS RISCOS E DESCONFORTOS:

Os procedimentos envolvidos neste estudo têm riscos mínimos. O risco máximo é de desconforto físico e ansiedade relacionada aos procedimentos de testagem. Todo esforço será feito no sentido de atentar para seu bem-estar físico e psicológico, interrompendo-se a testagem aos menores sinais de desconforto.

4. DIREITO DE DESISTÊNCIA:

Você pode desistir a qualquer momento de participar do estudo, não havendo qualquer consequência por causa desta decisão.

Assinatura da participante:

Anexo B

Questionário Sócio Demográfico Dados Pessoais

Sexo: ()feminino ()masculino

Idade: escolher entre 0 e 100

Status Civil: ()solteiro(a) ()casado(a) ()mora junto ()divorciado(a) ()viúvo(a)

Residência: ()própria ()alugada ()mora com os pais ()mora com outras pessoas

Religião: ()não ()sim: _____

Estado: escolher entre lista de estados

Dados Laborais

1 - Trabalha?

()não ()sim

2 - **Se sim** Profissão: escolher entre opções dadas ou incluir outra: _____

3 - Carga horária semanal: escolher entre 0 até 60 e acima de 60

4 - Local de trabalho:

() trabalha em casa () trabalha em outro local que não seja sua residência

5 - Está satisfeito(a) com seu trabalho?

()não ()sim

6 - Se pudesse, mudaria de trabalho?

()não ()sim

7 - Se pudesse, deixaria de trabalhar?

()não ()sim

Dados sobre Renda

1 - Possui renda própria?

()não ()sim

2 - Se sim: Qual a média mensal?

() até um salário mínimo ()de 1 a 3 salários mínimos ()de 4 a 10 salários mínimos ()de 11 a 20 salários mínimos ()acima de 20 salários mínimos

3 - Qual a média de renda mensal da família?

() até um salário mínimo ()de 1 a 3 salários mínimos ()de 4 a 10 salários mínimos ()de 11 a 20 salários mínimos ()acima de 20 salários mínimos

Anexo C

Escala de Estresse Percebido (Perceived Stress Scale) - PSS

As questões nesta escala perguntam sobre seus sentimentos e pensamentos durante o último mês. Em cada caso, será pedido para você indicar o quão frequentemente você tem se sentido de uma determinada maneira. Embora algumas das perguntas sejam similares, há diferenças entre elas e você deve analisar cada uma como uma pergunta separada. A melhor abordagem é responder a cada pergunta razoavelmente rápido. Isto é, não tente contar o número de vezes que você se sentiu de uma maneira particular, mas indique a alternativa que lhe pareça como uma estimativa razoável. Para cada pergunta, escolha as seguintes alternativas:

0= nunca

1= quase nunca

2= às vezes

3= quase sempre

4= sempre

| Neste último mês, com que frequência... | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Você tem ficado triste por causa de algo que aconteceu inesperadamente? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Você tem se sentido incapaz de controlar as coisas importantes em sua vida? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Você tem se sentido nervoso e “estressado”? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Você tem tratado com sucesso dos problemas difíceis da vida? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Você tem sentido que está lidando bem as mudanças importantes que estão ocorrendo em sua vida? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Você tem se sentido confiante na sua habilidade de resolver problemas pessoais? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Você tem sentido que as coisas estão acontecendo de acordo com a sua vontade? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Você tem achado que não conseguiria lidar com todas as coisas que você tem que fazer? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Você tem conseguido controlar as irritações em sua vida? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Você tem sentido que as coisas estão sob o seu controle? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Você tem ficado irritado porque as coisas que acontecem estão fora do seu controle? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Você tem se encontrado pensando sobre as coisas que deve fazer? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Você tem conseguido controlar a maneira como gasta seu tempo? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Você tem sentido que as dificuldades se acumulam a ponto de você acreditar que não pode superá-las? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Anexo D

Escala de Satisfação com a Vida (Satisfaction with Life Scale)- SWLS

Logo abaixo, você encontrará 5 afirmativas. Assinale na escala abaixo de cada afirmativa o quanto ela descreve a sua situação pessoal. Não há respostas certas ou erradas, mas é importante você marcar com sinceridade como você se sente com relação a cada uma dessas afirmativas.

A minha vida está próxima do meu ideal.

Discordo Plenamente 1 2 3 4 5 6 7 Concordo Plenamente

Minhas condições de vida são excelentes.

Discordo Plenamente 1 2 3 4 5 6 7 Concordo Plenamente

Eu estou satisfeito com a minha vida.

Concordo Plenamente 1 2 3 4 5 6 7 Discordo Plenamente

Até agora eu tenho conseguido as coisas importantes que eu quero na vida.

Concordo Plenamente 1 2 3 4 5 6 7 Discordo Plenamente

Se eu pudesse viver a minha vida de novo eu não mudaria quase nada.

Concordo Plenamente 1 2 3 4 5 6 7 Discordo Plenamente

Anexo E

Escala de Afetos Positivos e Negativos (PANAS)

Esta escala consiste de um número de palavras que descrevem diferentes sentimentos e emoções. Leia cada item e depois marque a resposta adequada no espaço ao lado da palavra. Indique até que ponto você tem se sentindo (se sentiu) desta forma hoje. Use a seguinte escala para suas respostas.

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--------------------|--------------|----------|---------------|----------|--------------|
| | nem um pouco | um pouco | moderadamente | bastante | extremamente |
| _____ aflito | | | | | |
| _____ amável | | | | | |
| _____ amedrontado | | | | | |
| _____ angustiado | | | | | |
| _____ animado | | | | | |
| _____ apaixonado | | | | | |
| _____ determinado | | | | | |
| _____ dinâmico | | | | | |
| _____ entusiasmado | | | | | |
| _____ forte | | | | | |
| _____ humilhado | | | | | |
| _____ incomodado | | | | | |
| _____ inquieto | | | | | |
| _____ inspirado | | | | | |
| _____ irritado | | | | | |
| _____ nervoso | | | | | |
| _____ orgulhoso | | | | | |
| _____ perturbado | | | | | |
| _____ rancoroso | | | | | |
| _____ vigoroso | | | | | |

Anexo F

LONG Dispositional Flow Scale DFS-2 General (Sample)

Please answer the following questions in relation to your experience in your chosen activity. These questions relate to the thoughts and feelings you may experience during participation in your activity. You may experience these characteristics some of the time, all of the time, or none of the time. There are no right or wrong answers. Think about how often you experience each characteristic during your activity, then circle the number that best matches your experience.

| | When participating in: _____ (Name Event/Activity) | Never | Rarely | Sometimes | Frequently | Always |
|----|--|-------|--------|-----------|------------|--------|
| 1 | I am challenged, but I believe my skills will allow me to meet the challenge | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | I do things correctly without thinking about trying to do so | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | I know clearly what I want to do | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | It is really clear to me how I am going | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | My attention is focused entirely on what I am doing | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | I have a sense of control over what I am doing | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | I am not concerned with what other may be thinking of me | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | Time seems to alter (either slows down or speeds up) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | I really enjoy the experience of what I am doing | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | My abilities match the challenge of what I am doing | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | cont... | Never | Rarely | Sometimes | Frequently | Always |
|----|---|--------------|---------------|------------------|-------------------|---------------|
| 11 | Things just seem to happen automatically | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | I have a strong sense of what I want to do | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | I am aware of how well I am doing | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | It is no effort to keep my mind on what is happening | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | I feel like I can control what I am doing | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 | I am not concerned with how others may be evaluating me | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | The way time passes seems to be different from normal | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 | I love the feeling of what I am doing and want to capture this feeling again | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | I feel I am competent enough to meet the demands of the situation | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 | I do things automatically, without thinking too much | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21 | I know what I want to achieve | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22 | I have a good idea about how well I am doing while I am involved in the task/activity | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | cont... | Never | Rarely | Sometimes | Frequently | Always |
|----|---|--------------|---------------|------------------|-------------------|---------------|
| 23 | I have total concentration | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 | I have a feeling of total control over what I am doing | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 | I am not concerned with how I am presenting myself | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26 | It feels like times goes by quickly | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27 | The experience leaves me feeling great | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28 | The challenge and my skills are at an equality high level | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29 | I do things spontaneously and automatically without having to think | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30 | My goals are clearly defined | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31 | I can tell by the way things are progressing how well I am doing | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32 | I am completely focused on the task at hand | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33 | I feel in total control of my actions | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34 | I am not worried about what others may be thinking of me | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35 | I lose my normal awareness of time | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | cont... | Never | Rarely | Sometimes | Frequently | Always |
|----|---------------------------------------|--------------|---------------|------------------|-------------------|---------------|
| 36 | The experience is extremely rewarding | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Anexo G

Escala Disposicional de Flow 2– Versão Longa para Contextos Gerais

Para responder aos itens abaixo, escolha uma atividade: que faça parte de seu dia-a-dia; na qual você se sinta bem em fazer; na qual você consiga se concentrar totalmente; que te traga o desejo de repetir sempre; e em que você às vezes sinta que perdeu a noção do tempo ao realizar.

Caso não tenha uma atividade em que você se sinta assim, procure uma que mais se aproxima disso. Você pode escolher qualquer tipo de atividade: o trabalho, atividades que faz em casa, ou no seu tempo livre. Não existe uma resposta certa ou errada, você tem liberdade para escolher qualquer uma que faça parte de seu dia-a-dia.

Escreva a atividade escolhida aqui: _____

Agora leia as seguintes afirmações em relação a sua experiência com a atividade escolhida. Elas dizem respeito aos pensamentos e sentimentos que você pode ter durante a participação nessa atividade. Algumas afirmações podem ser semelhantes entre si. Pense na frequência em que você se sente de acordo com cada frase durante a atividade. Marque o número que melhor representa sua experiência. Não existem respostas certas ou erradas.

| | Quando estou participando da atividade: _____ (Nome da Atividade) | Nunca | Raramente | Às vezes | Frequentement e | Sempre |
|---|--|-------|-----------|----------|--------------------|--------|
| 1 | Sou desafiado, mas acredito que minhas habilidades me permitirão enfrentar esse desafio. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Eu faço as coisas corretamente, sem precisar pensar sobre isso. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Eu sei claramente o que quero fazer. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | É claro para mim como estou me saindo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Minha atenção está inteiramente focada no que estou fazendo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 6 | Eu tenho um senso de controle sobre o que estou fazendo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | Eu não me importo com o que os outros possam estar pensando sobre mim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | O tempo parece alterar (fica mais lento ou mais acelerado). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | Eu realmente aprecio a experiência do que estou fazendo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Minhas habilidades correspondem ao desafio do que estou fazendo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | Parece que as coisas acontecem automaticamente. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | Tenho clareza sobre o que quero fazer. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | Tenho consciência de quão bem estou me saindo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | Não é necessário esforço para manter minha mente no que está acontecendo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | Eu sinto que posso controlar o que estou fazendo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 | Eu não me preocupo em como os outros possam estar me avaliando. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | A forma como o tempo passa parece diferente do normal. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 | Eu amo a sensação do que estou fazendo e quero ter essa sensação novamente. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 19 | Sinto que sou competente o suficiente para atender as exigências da situação. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 | Eu faço as coisas automaticamente, sem pensar muito. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21 | Eu sei o que quero alcançar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22 | Quando estou envolvido com a atividade, tenho uma boa noção de quão bem estou indo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23 | Tenho concentração total. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 | Tenho uma sensação de controle total sobre o que estou fazendo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 | Não me preocupo com a opinião dos outros a respeito do meu desempenho enquanto estou realizando a atividade. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26 | Parece que o tempo passa rápido. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27 | A experiência me faz sentir muito bem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28 | O desafio e as minhas habilidades estão em um alto nível de igualdade. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29 | Eu faço as coisas espontânea e automaticamente, sem precisar pensar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30 | Meus objetivos estão claramente definidos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 31 | Pelo progresso da atividade, posso dizer como estou me saindo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32 | Estou completamente focado na tarefa em questão. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33 | Sinto que tenho controle total das minhas ações. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34 | Não estou preocupado com o que os outros possam estar pensando de mim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35 | Perco a noção do tempo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36 | A experiência é extremamente gratificante. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Anexo H Aprovação do Comitê de Pesquisa de Psicologia UFRGS

INSTITUTO DE PSICOLOGIA -
UFRGS



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DA EMENDA

Título da Pesquisa: Flow, Bem-Estar Subjetivo, Estresse, Maternidade e Trabalho em Mulheres Brasileiras

Pesquisador: Claudia Hofheinz Giacomoni

Área Temática:

Versão: 3

CAAE: 50823515.8.0000.5334

Instituição Proponente: Instituto de Psicologia - UFRGS

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 1.658.655

Apresentação do Projeto:

As mudanças econômicas e sociais das últimas décadas trouxeram novos papéis à mulher ocidental, que passou a ocupar mais frequentemente os papéis profissionais somados aos papéis já ocupados anteriormente. A maternidade, dentro desse contexto, é desenhada dentro de uma nova dinâmica, sendo necessários ajustes na condução desse papel de maneira a garantir o bem-estar das mães e seus filhos. Conhecer profundamente essa nova dinâmica é relevante para que esses ajustes sejam acertados e cientificamente embasados.

Objetivo da Pesquisa:

Investigar a relação entre a maternidade e a atividade profissional e os níveis de flow, stress e bem-estar subjetivo em mulheres e mães de filhos em idade escolar.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Os procedimentos envolvidos neste estudo têm riscos mínimos, caracterizados por desconforto físico e

Endereço: Rua Ramiro Barcelos, 2600

Bairro: Santa Cecília

CEP: 90.035-003

UF: RS

Município: PORTO ALEGRE

Telefone: (51)3308-5698

Fax: (51)3308-5698

E-mail: cep-psico@ufrgs.br

Continuação do Parecer: 1.858.855

ansiedade relacionada aos procedimentos de testagem.

Conforme descrito pelos proponentes, as participantes terão como benefício a contribuição para a produção científica acerca de um tema importante para seu bem-estar e qualidade de vida. Os resultados do estudo serão divulgados para a sociedade e também pelos mesmos canais utilizados para o recrutamento de participantes.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Os autores apresentam uma emenda para o projeto original caracterizada por aumento do número de participantes da pesquisa de 120 para 500; solicitam alteração do título do projeto para: Flow, Bem-Estar Subjetivo, Estresse, Maternidade e Trabalho em Mulheres Brasileiras em virtude de que uma parte da amostra se referir a

mulheres que não tem filhos; incluirão novas escalas de avaliação (Inventário de Flow no Trabalho (para evidências de validade da DFS-2), Escala de Conflito Trabalho-Família (para se analisar a relação dessa variável com as demais no

estudo empírico) e a Revised Life Orientation Test (LOT-R) para os grupos de respondentes que não são mães e que não trabalham, para se comparar dados com a DFS-2 para fins de validade).

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Todos os termos de apresentação obrigatória estão presentes.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Estudo baseado em entrevistas via web utilizando questionários cuja metodologia apresenta riscos mínimos.

O trabalho contempla os requisitos éticos da resolução CNS 466/12.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

| Tipo Documento | Arquivo | Postagem | Autor | Situação |
|---|--------------------------------------|------------------------|-------------------------------|----------|
| Informações Básicas do Projeto | PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_762016 E1.pdf | 20/07/2016 17:03:19 | | Aceito |
| Outros | Emenda.pdf | 20/07/2016 17:02:33 | Claudia Hofheinz Giacomoni | Aceito |
| Projeto Detalhado / Brochura Investigador | PROJETO_ALTERADO.pdf | 19/12/2015 08:43:04 | Claudia Hofheinz Giacomoni | Aceito |

Endereço: Rua Ramiro Barcelos, 2600

Bairro: Santa Cecília

CEP: 90.035-003

UF: RS

Município: PORTO ALEGRE

Telefone: (51)3308-5698

Fax: (51)3308-5698

E-mail: cep-psico@ufrgs.br

INSTITUTO DE PSICOLOGIA -
UFRGS



Continuação do Parecer: 1.058.055

| | | | | |
|---|------------------------------------|------------------------|-------------------------------|--------|
| TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência | TCLE_alterado.pdf | 19/12/2015 08:41:59 | Claudia Hofheinz Giacomoni | Aceito |
| Outros | email_com_parecer.pdf | 30/10/2015 01:33:59 | Claudia Hofheinz Giacomoni | Aceito |
| Outros | form_visualizarProjetoPesquisa.pdf | 30/10/2015 01:32:26 | Claudia Hofheinz Giacomoni | Aceito |
| Folha de Rosto | folha_de_rosto.pdf | 29/10/2015 01:56:58 | Claudia Hofheinz Giacomoni | Aceito |

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

PORTO ALEGRE, 02 de Agosto de 2016

Assinado por:
Milena da Rosa Silva
(Coordenador)

Endereço: Rua Ramiro Barcelos, 2600

Bairro: Santa Cecília

CEP: 90.035-003

UF: RS

Município: PORTO ALEGRE

Telefone: (51)3308-5698

Fax: (51)3308-5698

E-mail: cep-psico@ufrgs.br

