



AUTENTICIDADE E VITALIDADE SUBJETIVA COMO PREDITORES DO FUNCIONAMENTO ÓTIMO NA SOCIEDADE

AUTHENTICITY AND SUBJECTIVE VITALITY AS PREDICTORS OF OPTIMAL FUNCTIONING IN SOCIETY

Amanda Rizzieri Romano¹, Daniele de Campos², Leonardo Botinhon de Campos³, Maynara Priscila Pereira da Silva⁴, Evandro Moraes Peixoto⁵

Resumo

Objetivou-se analisar o poder preditivo de autenticidade e vitalidade subjetiva sobre o funcionamento ótimo na sociedade. Participaram 216 indivíduos com idade entre 18 e 83 anos ($M=32,5$, $DP=12,7$; 76,9% sexo feminino). Análises fatoriais confirmatórias demonstraram adequação aos modelos empregados para todas as variáveis, e verificaram-se bons indicadores de precisão ($>0,7$). Foram encontradas correlações significativas positivas para viver autêntico e vitalidade subjetiva; negativas entre autoalienação e com exceção de relacionamentos não-românticos, com todos os fatores da escala de funcionamento ótimo, e aceitação da influência externa se associou negativamente com bem-estar psicológico. A análise de regressão múltipla indicou efeito significativo e positivo entre viver autêntico e aceitação de influência externa e os fatores de funcionamento ótimo, enquanto autoalienação teve efeito significativo negativo. Vitalidade subjetiva também demonstrou efeito significativo positivo sobre o funcionamento ótimo na sociedade. Conclui-se que a autenticidade e vitalidade, influenciam a promoção e manutenção de bem-estar dos sujeitos.

Palavras-chave: psicologia positiva, avaliação psicológica, evidências de validade, predição.

Abstract

The aim was to estimate the predictive power of authenticity and subjective vitality on optimal functioning in society. A total of 216 individuals aged between 18 and 83 years participated ($M= 32.5$, $SD= 12.7$; 76.9% female). Confirmatory factor analyses demonstrated adequacy for the models employed for all variables, with good indicators of precision (>0.7). Significant positive correlations were found for living authentically and subjective vitality; negative correlations were observed between self-alienation and, except for non-romantic relationships, all factors of the optimal functioning scale, and acceptance of external influence was negatively associated with psychological well-being. Multiple regression analysis indicated a significant and positive effect between living authentically and accepting external influence and the factors of optimal functioning, while self-alienation had a significant negative effect. Subjective vitality also showed a significant positive effect on optimal functioning in society. In conclusion, authenticity and vitality influence the promotion and maintenance of individuals' well-being.

Keywords: positive psychology, psychological assessment, validity evidence, prediction.

¹ Doutoranda no Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu de Psicologia da Universidade São Francisco (USF).

Contato:
amarandarizzieriromano@gmail.com

² Doutoranda no Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu de Psicologia da Universidade São Francisco (USF).

Contato: dccampost@hmail.com

³ Mestrando no Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu de Psicologia da Universidade São Francisco (USF).

Contato:
leonardobotinhonpsicologo@gmail.com

⁴ Doutoranda no Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu de Psicologia da Universidade São Francisco (USF).

Contato: maynarapriscilap@gmail.com

⁵ Doutor e Docente no Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu de Psicologia da Universidade São Francisco (USF).

Contato: epeixoto_6@hotmail.com

Editor-associado: Janaína de Sousa Bertoldo e Martins

Recebido em: 07/10/2023

Aceito em: 26/02/2024

Publicado em: 04/08/2025

Citar: Romano, A. R., Campos, D., Campos, L. B., Silva, M. P. P., & Peixoto, E. M. (2025). Autenticidade e vitalidade subjetiva como preditores do funcionamento ótimo na sociedade. *Mosaico: Estudos em Psicologia*, 13(1), 1-16.

Introdução

A Psicologia Positiva, movimento fundamentado a partir do Humanismo, reuniu diferentes tópicos de estudo acerca de características positivas, possibilitando novas perspectivas sobre o comportamento humano. Nessa direção, o construto bem-estar, a partir dos anos 2000, tem sido uma variável emergente nas investigações em psicologia. Dentre esses esforços destacam-se aqueles voltados para a definição do bem-estar, mensuração deste fenômeno psicológico e compreensão das variáveis psicológicas, sociais e organizacionais associadas.

O Bem-estar diz respeito à uma vivência integral, composto por diferentes dimensões que retratam à promoção de saúde, já que conta com aspectos subjetivos, psicológicos e sociais (Chénard-Poirier et al., 2023; Vallerand, 2013). Nesse sentido, para investigação de possíveis preditores do bem-estar, sugere-se que as variáveis autenticidade, caracterizada pela consciência de si, regulação emocional, motivações e valores (Balbino et al., 2018) e vitalidade subjetiva, energia do indivíduo junto a aspectos biológicos e psicológicos (Dubreuil et al., 2016), pode contribuir para a maior percepção do bem-estar. Portanto, o presente estudo tem como objetivo compreender a relação entre autenticidade, vitalidade subjetiva e bem-estar.

Funcionamento Ótimo na Sociedade: uma nova proposta de bem-estar

É possível observar diversas tendências e perspectivas para compreensão do bem-estar, contudo, poucas são aquelas que abrangem múltiplos aspectos da vida humana (Chénard-Poirier et al., 2023). A partir disso, Vallerand (2013) propôs o Funcionamento Ótimo na Sociedade (*Optimal Functioning in Society* - OFIS) como uma alternativa às perspectivas anteriores, ou seja, aborda o bem-estar enquanto um fenômeno global e multidimensional. Esta proposta caminha em direção ao que a Organização Mundial da Saúde preconiza a respeito da saúde, isto é, abrange os domínios da vida: físico, psicológico e social.

O modelo OFIS abrange aspectos como o bem-estar psicológico, desempenho na principal área de atuação, qualidade dos relacionamentos românticos, qualidade dos relacionamentos não românticos, saúde física e contribuição à sociedade (Chénard-Poirier et al., 2023). O bem-estar psicológico reflete as emoções positivas experienciadas pelo sujeito, bem como a ausência de emoções negativas (Diener et al., 2010). O desempenho (i.e., domínio do ambiente) retrata alguma área em que o sujeito invista energia e tempo e, a considerar relevante para a sua vida (i.e., vida profissional e educacional), essa percepção em relação ao desempenho é importante para compreensão acerca do bem-estar do indivíduo, pois influencia diretamente na sensação de ter eficiência e produtividade (Vallerand, 2013).

A construção de relacionamentos saudáveis, românticos e não românticos, tendem a produzir percepção de suporte social, gratificação e amorosidade (Diener et al., 2010; McGrath et al., 2010). As

diversas configurações possíveis destas relações, como por exemplo, ter relações românticas e não ter amigos, ou ter amizades e não ter um parceiro romântico faz com que seja recomendado a avaliação destes dois tipos de relações (Birditt & Antonucci, 2007).

Considerando que as expressões do aspectos bem-estar psicológicos como a saúde física, os relacionamentos e a contribuição para a sociedade são representativos do OFIS. Pode-se inferir que estes construtos estão alinhados com uma atitude eudaimônica, que reflete a realização pessoal em todos os aspectos da vida. No entanto, Vallerand (2013) explica que alcançar somente o próprio potencial não define altos níveis de funcionamento ótimo, mas sim a energia que é investida para alcançá-lo.

O OFIS avança na conceituação de bem-estar ao considerar dois importantes elementos, como o bem-estar físico e contribuição para sociedade. Considerar o bem-estar físico é fundamental, porque influencia o funcionamento global do sujeito e, estudos demonstram uma interação entre a saúde física, bem-estar psicológico e outros aspectos do funcionamento humano (Holt-Lunstad, 2018). Por fim, a contribuição para a comunidade em que reside ou sociedade de modo geral pode favorecer o bem-estar dos outros é um indicador de bem-estar social (Diener et al., 2010). Dessa forma, comprehende-se que o OFISS se refere à vivência subjetiva de um indivíduo que experimenta altos níveis de bem-estar no domínio físico e psicológico, com o nível de desempenho na principal área de ocupação, em suas relações afetivas românticas e não-românticas, bem como as contribuições para a comunidade ou sociedade na qual o indivíduo está inserido (Chénard-poirier et al., 2023).

Autenticidade

O construto autenticidade possui uma definição multidisciplinar. Inicialmente a autenticidade foi conceituada como um aspecto organizador da personalidade, como orientação de valores e atitudes, experiência emocional e sentimento sobre o *self* (Balbino et al., 2018). A partir da abordagem humanista, Wood et al. (2008), compreendendo a autenticidade como uma diferença individual ou traço, ou seja, o sujeito é visto como mais ou menos autêntico, os autores propuseram uma divisão da autenticidade em três níveis. O primeiro nível retrata a experiência organismica do sujeito, o segundo nível representa a simbolização consciente e, por último, o terceiro nível diz respeito a expressão comportamental e comunicação.

Desta maneira, a autenticidade funciona na relação entre a experiência organismica e a representação consciente, em que pode haver ou não correspondência entre ambas, e o nível dessa relação expressa autoalienação, conforme integração ou distorção entre esses níveis. A representação consciente e a expressão comportamental e comunicação podem ou não se relacionar, porém, quando há correspondência entre ambas há um aumento do viver autêntico (i.e., comportamentos de acordo com o *self* percebido). Ademais, os três níveis também podem ou não interagir entre si, e

define a aceitação da influência externa (i.e., atitude saudável de escutar os outros) (Wood et al., 2008).

Portanto, a autoalienação avalia aqueles indivíduos que não estão conectados consigo mesmo. O viver autêntico, por sua vez, reflete o nível em que os comportamentos correspondem à própria consciência da experiência subjetiva. E a aceitação de influência externa avalia o nível em que as relações moldam os comportamentos individuais dos sujeitos. Nesse sentido, experienciar os diferentes níveis de autenticidade podem gerar benefícios ou prejuízos a nível individual, interpessoal e social. Pois é a partir da autenticidade que o sujeito pode experimentar uma vida significativa (Wood et al., 2008).

Estudos demonstram relações positivas entre autenticidade e bem-estar, autoestima, satisfação no trabalho e menor nível de estresse (Davis et al., 2015; Lopez & Ramos, 2016). Estes resultados são coerentes com o entendimento teórico de que viver a vida de forma autêntica traz satisfação e bem-estar para o indivíduo. Deste modo, compreender os impactos da autenticidade em um modelo multidimensional de bem-estar é um dos pontos abordados na presente pesquisa.

Vitalidade Subjetiva

O estudo sobre vitalidade subjetiva obteve destaque ao apresentar relação com a teoria da autodeterminação, na qual fornece hipóteses a respeito das questões psicológicas que possibilitam uma experiência de vitalidade subjetiva. Nessa direção, sentir-se vivo é uma experiência subjetiva que varia entre os seres humanos, e reflete a disposição dos sujeitos em realizarem determinadas atividades e ações. Esta energia poderá variar de um indivíduo para o outro, tanto em aspectos físicos quanto em aspectos psicológicos. Então, a vitalidade subjetiva é conceituada como um sentimento positivo de vivacidade e energia. Para isso, três necessidades psicológicas são precisas para que o indivíduo experience a vitalidade subjetiva, a saber: sentir-se eficiente na interação com o ambiente; sentir-se autônomo em suas atividades e não controlado por fatores externos; e, por fim, sentir-se significativo na relação com os outros (Deci & Ryan, 2000), assim, essas necessidades devem manter ou aumentar o estado de vitalidade subjetiva.

Ressalta-se que, por caracterizar o fenômeno enquanto uma experiência subjetiva, engloba-se aspectos biológicos e psicológicos do mesmo. Os aspectos psicológicos, como apaixonar-se, afeta positivamente o nível de vitalidade. Em contrapartida, fatores físicos, como doenças, diminuem o nível de energia (Ryan & Frederick, 1997).

Compreender a dinâmica envolvida na vitalidade de um indivíduo torna-se um aspecto relevante, pois trata-se justamente da percepção de energia disponível para realizar diversas atividades no dia a dia. Desta forma, é esperado que indivíduos com alto nível de vitalidade tenham

mais disposição em manejar situações estressantes e que necessitem de tomadas de decisão assertivas, como em contextos profissionais e de trabalho (Dubreuil et al., 2016).

Na literatura, é possível encontrar estudos que demonstraram relações significativas entre vitalidade subjetiva e bem-estar psicológico e físico, boa regulação de sono e satisfação com a vida (*e.g.*, Chénard-Poirier et al., 2023; Dodge et al., 2022; Jackson & DiPlacido, 2020; Salama & Hashim, 2018; Uysal et al., 2014). Desta forma, investigar as relações da vitalidade com um modelo multidimensional do bem-estar em contexto brasileiro, torna-se um foco relevante.

A presente pesquisa

Compreende-se que exercitar a autenticidade e viver de modo autêntico está associado a aspectos benéficos ao desenvolvimento humano, como melhora da saúde física, maiores níveis de bem-estar e diminuição de aspectos negativos, como estresse. De forma semelhante, sentir-se cheio de energia, influencia positivamente a autopercepção, bem como reflete sobre o engajamento do sujeito em relação as atividades exercidas. Nesse sentido, percebe-se que na presença de ambos os construtos, os sujeitos tendem a experimentar maiores níveis de bem-estar e, consequentemente, estão munidas de recursos para potencializar o viver de forma saudável (Gocet & Satici, 2014).

Embora estudos tenham investigado a associação entre autenticidade e vitalidade subjetiva (Gocet & Satici, 2014; Akin & Akin, 2014), pesquisas que avaliem a relação entre desses dois construtos com o bem-estar ainda são limitadas. Além disso, ainda são incipientes as pesquisas que abarcam e exploram ao bem-estar a partir de uma visão multidimensional da OFIS, ao qual justifica a realização da presente pesquisa. Desse modo, trata-se de um estudo que busca o acúmulo de conhecimento sobre o OFIS em contexto brasileiro, oportunizando uma maior compreensão do construto em realidades culturais diferentes para qual foi desenvolvido. Por fim, investigar e acumular evidências de validade de determinadas escalas são consideradas boas práticas para o aprimoramento das mesmas (Borsa et al., 2012).

A partir disso, a presente pesquisa teve como objetivo analisar a predição de autenticidade e vitalidade subjetiva sobre funcionamento ótimo na sociedade. Além disso, é esperado que as escalas apresentem bons índices de ajuste, bons indicadores de precisão, correlações positivas entre as variáveis e autenticidade e vitalidade subjetiva, especificamente, devem predizer positivamente o funcionamento ótimo na sociedade.

Método

O presente estudo trata-se de um estudo transversal quantitativo. Desta maneira, cabe ressaltar que a coleta de dados ocorreu em um período de três meses para acessar na amostra os construtos autenticidade, vitalidade subjetiva e funcionamento ótimo na sociedade.

Participantes

A amostra, por conveniência, foi composta por 216 participantes, com idades entre 18 e 83 anos ($M = 32,5$, $DP = 12,7$), de ambos os sexos (76,9% do sexo feminino), sendo 71,8% proveniente da região Sudeste do Brasil. Dentre os participantes, 54,6% identificaram-se como solteiros e 42,1% como casados ou estando em uma união estável. Quanto ao nível educacional, 31% indicaram ter Pós-Graduação completa, 27,8% cursando o Ensino Superior, 16,2% Ensino Superior completo, 10,6% Pós-Graduação incompleta, 10,2% Ensino Superior incompleto, 2,8% Ensino Médio completo, 0,9% Ensino Médio incompleto e 0,5% Ensino Fundamental completo.

Instrumentos

Questionário sociodemográfico. Estruturado especificamente para a presente pesquisa, com o intuito de reunir informações pertinentes sobre os respondentes, como sexo, idade, grau de escolaridade, estado civil e região proveniente.

Escala de Autenticidade. O instrumento foi construído por Wood et al. (2008) e adaptado para o português brasileiro por Campos et al. (no prelo), a escala possui 12 itens distribuídos em três dimensões com quatro itens cada (viver autêntico, aceitação da influência externa e autoalienação) que avaliam a autenticidade. A escala na versão original possui bons índices de precisão, a saber: viver autêntico (4 itens; $\alpha = 0,78$), aceitação da influência externa (4 itens; $\alpha = 0,69$) e autoalienação (4 itens; $\alpha = 0,78$). Os itens podem ser respondidos por meio de uma escala Likert de sete pontos (1 - *não me descreve de modo nenhum* – 7 - *descreve-me muito bem*).

Escala de Vitalidade Subjetiva. A escala foi construída inicialmente por Ryan e Frederick (1997) e posteriormente traduzida e adaptada para o português brasileiro por Gouveia et al. (2012), tendo por objetivo a mensuração da vitalidade subjetiva. Composta por 7 itens em uma estrutura unidimensional, apresentou bom índice de precisão: $\alpha = 0,73$. Os itens são respondidos por meio de uma escala tipo Likert que varia de 1 (Nada verdadeiro) a 7 (Totalmente verdadeiro).

Optimal Functioning in Society Scale (OFISS). Desenvolvida inicialmente por Chénard-Poirier et al. (2023) e adaptada para o português brasileiro por Peixoto et al. (no prelo), a escala tem como objetivo mensurar o bem-estar a partir de uma perspectiva multidimensional. É composto por 23 itens, os quais são organizados em seis subescalas que demonstraram bons índices de precisão em sua versão original, a saber: bem-estar psicológico (4 itens; $\alpha = 0,908$), bem-estar físico (3 itens; $\alpha = 0,964$), performance no campo de atuação principal (4 itens"; $\alpha = 0,853$), qualidade dos relacionamentos românticos (4 itens; $\alpha = 0,975$), qualidade dos relacionamentos não românticos (4 itens; $\alpha = 0,970$) e contribuição a comunidade ou sociedade em geral (4 itens; $\alpha = 0,942$). Os itens são respondidos em escala tipo Likert que varia de 1 (discordo fortemente) a 7 (concordo fortemente). Exceto a subescala bem-estar físico que conta com uma escala de 10 pontos variando entre 0 (ruim) a 10 (excelente).

Procedimentos

Aspectos éticos. O projeto foi submetido ao Comitê de Ética e ao ser aprovado, os instrumentos foram alocados na plataforma *online Google Forms*, e o *link* foi compartilhado nas redes sociais dos autores e suas redes de contatos. O formulário era composto pelo Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e, ao concordar em participar e informar ter 18 anos ou mais de idade, o respondente era direcionado aos instrumentos, que foram apresentados na seguinte ordem: questionário sociodemográfico, Escala de Autenticidade, Escala de Vitalidade Subjetiva e Escala de Funcionamento Ótimo na Sociedade. Estimou-se que o formulário tenha sido concluído em aproximadamente 15 minutos.

Plano de análise de dados. Para avaliação da estrutura interna dos instrumentos, empregou-se a análise fatorial confirmatória, no *software Mplus* (Muthén & Muthén, 2017), com método de estimativa robusta *weighted least square mean and variance adjusted* (WLSMV) (Asparouhov & Muthén, 2010). Os ajustes dos dados foram avaliados a partir dos índices de ajuste recomendados por Muthén e Muthén (2017), sendo estes: qui-quadrado (χ^2), graus de liberdade (gl), *Root Mean Square Error of Approximation* (RMSEA), *Comparative Fit Index* (CFI) e *Tucker-Lewis Index* (TLI). Utilizou-se como parâmetro de adequação os valores de referência comumente empregados na literatura especializada: $\chi^2/df < 5$, RMSEA < 0,08, CFI e TLI > 0,90 (Tabachnick & Fidell, 2019). Ademais, para avaliação dos indicadores de precisão dos instrumentos, foi realizada a estimativa de coeficientes alfa de Cronbach e ômega de McDonald. Valores iguais ou superiores a 0,7 foram considerados como bons indicadores de precisão (Brown, 2015).

Por fim, para verificar a relação entre as variáveis, foi empregado a análise de correlação, por meio do coeficiente de Pearson (r). Foram considerados indicadores de significância níveis $p < 0,05$. As magnitudes das correlações foram interpretadas a partir da classificação proposta por Cohen (1988), sendo -0,09 a 0,09 descritas como nulas, 0,10 a 0,29 pequenas, 0,30 a 0,49 medianas e 0,50 a 1,0 grandes. A análise de regressão foi realizada a partir das seguintes premissas: tamanho da amostra e distribuição normal das variáveis, distribuição aleatória dos resíduos e ausência de multicolinearidade. Quando não observada tais violações de forma significativa, as variáveis foram inseridas (método *enter*). Valores que apresentarem $p < 0,005$ foram consideradas como preditoras significativas.

Resultados

Inicialmente foi verificada a estrutura e consistência interna dos instrumentos utilizados por meio de uma AFC. Em relação a OFISSS, os resultados indicaram que o modelo se ajustou adequadamente aos dados, a saber: $\chi^2(gl) = 557,771(215)$, $p < 0,001$, CFI = 0,928, TLI = 0,912 e RMSEA = 0,086 (I.C. 90% [0,077 – 0,095]). Os valores observados referentes a escala de autenticidade, demonstraram adequação aos dados, $\chi^2(gl) = 61,754(41)$, $p < 0,001$, CFI = 0,985, TLI = 0,980 e RMSEA =

0,069 (I.C. 90% [0,028 – 0,102]). De forma semelhante, a escala de vitalidade subjetiva também se ajustou adequadamente aos dados, $\chi^2(gI) = 41,796(14)$, $p<0,001$, CFI = 0,969, TLI = 0,954 e RMSEA = 0,097 (I.C. 90% [0,064 – 0,132]). Ressalta-se que todos os fatores que compõem os instrumentos empregados na presente pesquisa apresentaram bons indicadores de precisão ($> 0,7$).

Em seguida, foram avaliadas as correlações entre as variáveis empregadas no estudo, os resultados são descritos na Tabela 1. Conforme é possível observar, no que diz respeito a autenticidade, a dimensão viver autêntico relacionou-se significativa e positivamente com todos os fatores da OFISS (variando entre $r= 0,24$ e $r= 0,43$), em contrapartida a autoalienação relacionou-se significativa e negativamente com todos os fatores da OFISS (variando entre $r= -0,45$ e $r= -0,14$), com exceção do fator relacionamentos não-românticos ($p> 0,005$) e, por fim, a dimensão aceitação de influência externa relacionou-se significativa e negativamente somente com o bem-estar psicológico ($r= -0,23$). No que concerne a vitalidade subjetiva, a variável relacionou-se significativa e positivamente com todos os fatores que compõem a OFISS (variando entre $r= 0,16$ e $r= 0,57$).

Tabela 1

Estatísticas descritivas, indicadores de precisão e relação entre as variáveis

| Fatores | Descritivas | | | | Precisão | | | | Correlação | | | | | |
|---------|-------------|------|------|-------|----------|--------|---------|--------|------------|--------|---------|---------|-------|------------|
| | M | DP | Alfa | Ômega | BP | BF | CS | RR | RN | DES | VA | AA | AIE | VITS UB |
| BP | 4,85 | 1,45 | 0,89 | 0,89 | — | | | | | | | | | |
| BF | 7,16 | 1,75 | 0,92 | 0,93 | ,36*** | — | | | | | | | | |
| CS | 5 | 1,51 | 0,94 | 0,94 | ,49*** | ,23*** | — | | | | | | | |
| RR | 5,25 | 1,84 | 0,96 | 0,96 | ,46*** | ,12*** | ,25*** | — | | | | | | |
| RN | 5,25 | 1,36 | 0,94 | 0,94 | ,34*** | ,16*** | ,35*** | ,26*** | — | | | | | |
| DES | 5,07 | 1,35 | 0,87 | 0,88 | ,42*** | ,18*** | ,43*** | ,31*** | ,39*** | — | | | | |
| VA | 5,82 | 0,99 | 0,77 | 0,77 | ,43*** | ,27*** | ,37*** | ,24*** | ,28*** | ,33*** | — | | | |
| AA | 2,8 | 1,63 | 0,83 | 0,83 | -,45*** | -,31* | -,23*** | -,21** | -,05 | -,14* | -,29*** | — | | |
| AIE | 3,15 | 1,42 | 0,86 | 0,87 | -,23*** | -0,02 | -0,09 | -0,06 | 0,07 | -0,02 | -0,21 | ,51*** | — | |
| VITSUB | 4,35 | 1,1 | 0,78 | 0,89 | ,57*** | ,44*** | ,34*** | ,29*** | ,16* | ,27*** | ,39*** | -,41*** | -,16* | — |

Nota. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,00$; Fatores = OFISS: BP = bem-estar psicológico, BF = bem-estar físico, CS = contribuição a comunidade ou sociedade em geral, RR = relacionamentos românticos, RN = relacionamentos não-românticos, DES = desempenho acadêmico ou no trabalho; VA = viver autêntico, AA = autoalienação, AIE = aceitação de influência externa; VITSUB = vitalidade subjetiva

Por fim, foi avaliado o nível de predição das variáveis autenticidade e vitalidade sobre o funcionamento ótimo na sociedade, os resultados são expostos na Tabela 2. Em relação a autenticidade, o fator viver autêntico demonstrou efeito significativo e positivo sobre bem-estar psicológico, relacionamentos românticos, relacionamentos não-românticos, contribuição a comunidade ou sociedade em geral e desempenho acadêmico ou no trabalho. A autoalienação, por sua vez, demonstrou efeito significativo e negativo sobre o bem-estar psicológico e bem-estar físico.

Aceitação de influência externa apresentou efeito significativo e positivo sobre bem-estar psicológico, bem-estar físico e relacionamentos não-românticos. No que concerne a vitalidade subjetiva, a variável demonstrou efeito significativo e positivo sobre relacionamentos românticos, bem-estar físico, relacionamentos não-românticos, contribuição a comunidade ou sociedade em geral e desempenho acadêmico ou no trabalho.

Tabela 2

Autenticidade e vitalidade como preditores do OFIS

| Variáveis | BP | | | | | RR | | | | |
|------------|----------|----------|---------------|----------|-----------------------|----------|-----------|--------------|----------|-----------------------|
| | <i>β</i> | <i>p</i> | I.C. 95% | <i>r</i> | <i>r</i> ² | <i>β</i> | <i>p</i> | I.C. 95% | <i>r</i> | <i>r</i> ² |
| Intercepto | 5,539 | ,028 | | ,644 | ,415 | 9,596 | ,012 | | ,346 | ,120 |
| VA | ,209 | < ,001 | ,093 - ,325 | | | ,154 | ,034 | ,012 – ,297 | | |
| AA | -,217 | ,001 | -,349 - -,085 | | | -,137 | ,095 | -,300 – ,024 | | |
| AIE | ,397 | < ,001 | ,275 – ,511 | | | ,065 | ,387 | -,083 – ,215 | | |
| VITSUB | -,009 | ,833 | -,131 – ,113 | | | ,184 | ,016 | ,035 – ,337 | | |
| Variáveis | BF | | | | | RN | | | | |
| | <i>β</i> | <i>p</i> | I.C. 95% | <i>r</i> | <i>r</i> ² | <i>β</i> | <i>p</i> | I.C. 95% | <i>r</i> | <i>r</i> ² |
| Intercepto | 10,654 | < ,001 | | ,491 | ,241 | 8,719 | ,02 | | ,332 | ,110 |
| VA | ,118 | ,079 | -,014 – ,250 | | | ,299 | < ,001 | ,155 – ,442 | | |
| AA | -,2 | ,01 | -,301 | | | -,027 | ,739 | -,190 – ,135 | | |
| AIE | ,156 | ,028 | ,017 – ,295 | | | ,153 | ,046 | ,002 – ,304 | | |
| VITSUB | ,342 | < ,001 | ,203 – ,480 | | | ,055 | ,464 | -,094 – ,206 | | |
| Variáveis | CS | | | | | DES | | | | |
| | <i>β</i> | <i>p</i> | I.C. 95% | <i>r</i> | <i>r</i> ² | <i>β</i> | <i>p</i> | I.C. 95% | <i>r</i> | <i>r</i> ² |
| Intercepto | 5,467 | ,058 | | ,432 | ,186 | 7,419 | 0,008 | | ,369 | ,136 |
| VA | ,272 | < ,001 | ,135 – ,409 | | | ,267 | < ,001 | ,126 – ,409 | | |
| AA | -,079 | ,314 | -,235 – ,076 | | | -,021 | ,791 | -,182 – ,139 | | |
| AIE | ,039 | ,589 | -,104 – ,183 | | | ,070 | ,351 | -,078 – ,219 | | |
| VITSUB | ,208 | ,005 | ,065 – ,352 | | | ,172 | ,023 | ,024 – ,320 | | |

Nota. Fatores = OFISS: BP = bem-estar psicológico, BF = bem-estar físico, CS = contribuição a comunidade ou sociedade em geral, RR = relacionamentos românticos, RN = relacionamentos não-românticos, DES = desempenho acadêmico ou no trabalho; VA = viver autêntico, AA = autoalienação, AIE = aceitação de influência externa; VITSUB = vitalidade subjetiva

Discussão

A presente pesquisa teve como objetivo analisar a predição de autenticidade e vitalidade subjetiva em relação ao funcionamento ótimo na sociedade. Contudo, foram avaliadas anteriormente a estrutura interna das escalas empregadas no estudo.

Em geral, os resultados corroboraram com as propostas originais das escalas, com índices de ajuste satisfatórios, demonstrando aplicabilidade para a amostra. Os resultados da estrutura interna

da OFIS indicaram adequação dos dados para estrutura de seis fatores (bem-estar psicológico, bem-estar físico, performance, qualidade de relacionamentos amorosos, qualidade de relacionamentos não amorosos e contribuição a comunidade ou sociedade). Em comparação a estudos anteriores (Diener et al., 2010; St-Cyr et al., 2021), os resultados são semelhantes ao sugerir a importância das variáveis bem-estar psicológico, performance e qualidade de relacionamentos amorosos para a compreensão integral do funcionamento humano. Adicionalmente, essa concepção de funcionamento se estende aos construtos bem-estar físico e contribuição a sociedade. Dessa maneira, reforça a proposta original do modelo de seis fatores correlacionados, no qual cada dimensão da OFIS pode contribuir para uma compreensão geral do funcionamento, uma vez que seus construtos são relacionados a critérios empíricos de bem-estar (Chénard-Poirier et al., 2023).

Em relação a escala de autenticidade (EA), houve ajustamento adequado da estrutura interna ao modelo de três fatores correlacionados (viver autêntico, autoalienação e aceitação de influência externa). Os resultados são semelhantes a estudos anteriores de versão original (Wood et al., 2008). Ainda, os resultados de evidências baseadas na estrutura interna replicam aqueles observados em versões adaptadas da EA, a saber, versão italiana (Di Fabio, 2014), holandesa (Van Den Bosh & Taris, 2014), canadense (Gregoire et al., 2014), suéca (Grijack, 2017) e portuguesa (Balbino et al., 2018). Por último, a escala de vitalidade subjetiva se adequou ao modelo unidimensional originalmente proposto (Ryan & Frederick, 1997). Os resultados também corroboram as propriedades psicométricas das versões egípcia (Salama-Younes et al., 2009), portuguesa (Couto et al., 2017) e os primeiros resultados observados junto a versão brasileira (Gouveia et al., 2012).

Nessa direção, ao disponibilizar novas evidências que sustentem as propriedades psicométricas das escalas utilizadas, o presente estudo possibilita avaliar o funcionamento ótimo, autenticidade e vitalidade subjetiva da população geral brasileira. Assim, são viabilizadas ferramentas aos psicólogos e pesquisadores da Psicologia Positiva que permitem o desenvolvimento de intervenções com enfoque em habilidades positivas para resolução de problemas, fortalecimento de autoestima e manutenção da boa qualidade de relacionamentos interpessoais (Zanini et al., 2021).

Os resultados da análise de correlação sugeriram que a variável bem-estar psicológico, apresentou associações com magnitudes moderadas significativas e positivas com viver autêntico e vitalidade subjetiva, isto é, quando o sujeito demonstra características de bem-estar psicológico (i.e., emoções positivas, propósito de vida), também tende a experenciar vivências mais autênticas (e.g., comportamentos coerentes com a percepção da experiência interna do sujeito), assim como apresentar características de vitalidade subjetiva. Enquanto as correlações negativas entre bem-estar psicológico e autoalienação ressaltam que a falta de autoconhecimento, coesão e comunicação com si mesmo diminuem a vivência de afetos positivos. Tais resultados são compatíveis com outros estudos

e a fundamentação teórica. Um estudo realizado com profissionais indianos para avaliar a associação entre autenticidade, satisfação com a vida e bem-estar psicológico verificou que houve relações positivas entre as variáveis, demonstrando que quanto maior a autenticidade dos sujeitos, maior o bem-estar psicológico e sugeriu que pessoas com traços mais altos em autenticidade tendem a serem mais emocionalmente expressivos do que aqueles com baixa autenticidade (Rathi & Lee, 2021). Quanto a fundamentação teórica, uma vez que o funcionamento ótimo está associado, por exemplo, a menores níveis de engajamento compulsivo em atividades e percepção negativa dos resultados na atividade, relações que são facilitadas pela percepção de satisfação das necessidades psicológicas básicas (Chénard-Poirier et al., 2023).

A partir das análises de regressão múltipla, os resultados indicaram a autenticidade e vitalidade subjetiva como variáveis capazes de explicar a variância do funcionamento ótimo. Pode-se observar, também, a relação negativa entre autoalienação e todas as dimensões de funcionamento ótimo.

Os resultados encontrados neste estudo são coerentes com outras pesquisas que avaliaram esses construtos. A saber, estudos mostraram a relação positiva entre autenticidade e vitalidade subjetiva (Gocet & Satici, 2014), correlação positiva entre autenticidade e bem-estar subjetivo (Wood et al., 2008) e psicológico (Grégoire et al., 2014). Dessa maneira, corroboram com as hipóteses da presente pesquisa, em que há efeito positivo entre autenticidade e vitalidade subjetiva e funcionamento ótimo.

Além disso, verificou-se associação entre as dimensões autoalienação e aceitação de influência externa e vitalidade sob o bem-estar físico. Assim, a medida em que o sujeito se percebe autêntico, aliado a boa influência dos relacionamentos interpessoais, poderá apresentar níveis mais altos de autoestima e satisfação com a vida (Nartova-Bochaver et al., 2021).

Ressalta-se, também, a associação de viver autêntico e vitalidade subjetiva ao explicar contribuição social, desempenho e relacionamento romântico. Assim, ao vivenciar atividades com aspecto significativo na própria vida, podem ser alcançados resultados considerados importantes ao funcionamento ótimo (Bouizegarene et al., 2018). Outros estudos sugeriram maior experiência de afetos positivos, satisfação com a vida e percepção de autoeficácia advindos da relação com vitalidade subjetiva (Buchner et al., 2022). Nos relacionamentos românticos, é possível observar que o estabelecimento de vínculo emocional, autoconceito positivo e melhor integração social também são propensos a desenvolver o bem-estar (Gómez-Lopes et al., 2019). Nessa direção, o viver autêntico, nas relações românticas, possibilita que o indivíduo realize ações que sejam benéficas ao outro.

Além disso, houve explicação entre viver autêntico e aceitação de influência externa para relacionamentos não românticos. Desta maneira, a autenticidade pode ser um mecanismo que

contribui ao bem-estar, redução de conflitos de interesses e melhora das relações não amorosas, como em ambientes de trabalho e escolares (Sutton, 2020). Outras relações não amorosas, como a interação entre familiares também pode ser um indicativo de autenticidade, uma vez que o contexto familiar pode estimular um ambiente social propício para o desenvolvimento de personalidades saudáveis, competências sociais e a capacidade de ajustamento social (Grevenstein et al., 2019). Adicionalmente, um estudo que explorou a relação entre autenticidade e bem-estar, verificou que a autenticidade auxilia na comunicação de comportamentos interpessoais, nos quais esses são capazes de resultar em diferentes formas de interação (ex. brigas, assertividade, bom trabalho em equipe, entre outros). A partir disso, indivíduos com maior autenticidade são capazes de manejar melhor suas interações pessoais, de forma a evitar conflitos e manter ou melhorar seu bem-estar (Baker et al., 2017). Nesse sentido, pode-se observar que o presente estudo corrobora com outras pesquisas, ao encontrar resultados semelhantes entre a relação de autenticidade e relacionamentos não românticos.

Ainda, os resultados demonstraram associação entre viver autêntico e vitalidade subjetiva com desempenho. A autenticidade está relacionada com maior performance e satisfação, comprometimento, engajamento nas atividades (Sutton, 2020) e pode ser caracterizada, também, como um recurso pessoal para atender as demandas de trabalho e/ou estudos e aumentar o entusiasmo e bem-estar do indivíduo (Metin et al., 2016). Enquanto a associação com a vitalidade subjetiva, sentimento de estar estimulado e enérgico, auxilia na realização de tarefas com maior vigor, consequentemente, sendo positivamente relacionada com autorrealização e motivação intrínseca (Akin & Akin, 2014). Desta maneira, os resultados encontrados corroboram com estudos que investigaram a relação da autenticidade e vitalidade subjetiva com desempenho em diferentes contextos, demonstrando que as variáveis como preditoras de bem-estar são coerentes com a literatura.

Em suma, destaca-se as aplicações práticas dos resultados da presente pesquisa, que sugerem a relevância da autenticidade e vitalidade subjetiva no desenvolvimento do funcionamento psicológico positivo. Nesta direção, esforços clínicos (Hendricks et al., 2020) e sociais (Couto et al., 2017; Dametto & Noronha, 2019; Stewart et al., 2021) que objetivam o aumento dos níveis de bem-estar podem se pautar no desenvolvimento da autenticidade e vitalidade subjetiva para esse fim.

Conclusão

Apesar da contribuição relevante da presente pesquisa a psicologia positiva brasileira, algumas limitações precisam ser destacadas. Por se tratar de um estudo transversal com coletas realizadas por meio de instrumentos de autorrelato, sugere-se a realização de estudos que contem com desenhos longitudinal, permitindo, portanto, a avaliação dessas variáveis em interação com o tempo. Em relação aos instrumentos de autorrelato destaca-se o fato dessas medidas serem influenciadas por vieses de

resposta como desejabilidade social (Hauck Filho & Valentini, 2019) e aquiescência (Hauck Filho et al., 2021). Assim, novos estudos devem buscar controlar os efeitos desses vieses na avaliação entre as variáveis empregadas na presente pesquisa. Por último, ressalta-se a necessidade de futuros estudos contarem com amostras mais representativas da população brasileira, para que retratem mais igualitariamente as diferenças entre os sexos e de outras regiões do país.

Referências

- Akin, U., Akin, A. (2014). Investigating the Predictive Role of Authenticity on Subjective Vitality with Structural Equation Modelling. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 14(6), 2043-2048. <https://doi.org/10.12738/estp.2014.6.2500>
- Asparouhov, T., & Muthén, B. (2010). Simple Second Order Chi-Square Correction.
- Balbino, I. F., Galinha, I. C., Morais, C. C., & Calado, S. S. (2018). Contributo para a validação da versão portuguesa da escala de autenticidade. *Psicologia Saúde & Doenças*, 19(3), 564-577. <https://doi.org/10.15309/18psd190308>
- Baker, Z. G., Tou, R. Y.W., Bryan, J. L., Knee, C. R. (2017). Authenticity and well-being: Exploring positivity and negativity in interactions as a mediator. *Personality and Individual Differences*, 113(), 235–239. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.03.018>
- Birditt, K. S., & Antonucci, T. C. (2007). Relationship quality profiles and well-being among married adults. *Journal of Family Psychology*, 21(4), 595–604. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.4.595>
- Borsa, J. C., Damásio, B. F., & Bandeira, D. R. (2012). Adaptação e validação de instrumentos psicológicos entre culturas: algumas considerações. *Paidéia*, 22(53), 423-432. <https://doi.org/10.1590/05103-863X2000300014>
- Bouizegarene, N., Bourdeau, S., Leduc, C., Gousse-Lessard, A. S., Houlfort, N. & Vallerand, R. J. (2018) We are our passions: The role of identity processes in harmonious and obsessive passion and links to optimal functioning in society. *Self and Identity*, 17(1), 56-74. <https://doi.org/10.1080/15298868.2017.1321038>
- Brown, T. A. (2015). Confirmatory factor analysis for applied research. Guilford Press.
- Buchner, L., Amesberger, G., Finkenzeller, T., Moore, S. R., & Würth, S. (2022). The modified German subjective vitality scale (SVS-GM): Psychometric properties and application in daily life. *Frontiers in psychology*, 13, 948906. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.948906>
- Campos, D., Romano, A. R., Peixoto, E. M. (no prelo). Escala de autenticidade: Adaptação Transcultural e Propriedades Psicométricas.
- Chénard-Poirier, L.A., Vallerand, R.J., Verner-Filion, J. et al. (2023) Optimal Functioning in Society: A Conceptualization, a Measure, and a Look at Determinants. *Journal of Happiness Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10902-023-00617-7>

- Couto, Nuno et al. (2017). Validation of the Subjective Vitality Scale and study of the vitality of elderly people according to their physical activity. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 19(3), 261-269. <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2017v19n3p261>
- Dametto, D. M. & Noronha, A. P. P. (2019). Character strengths and subjective well-being in adolescence. *Estudos de Psicologia*, 24(4), 340-348. <http://dx.doi.org/10.22491/1678-4669.20190034>
- Davis, W. E., Hicks, J. A., Schlegel, R. J., Smith, C. M., & Vess, M. (2015). Authenticity and self-esteem across temporal horizons. *The Journal of Positive Psychology*, 10(2), 116-126.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the selfdetermination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Di Fabio, A. (2014). Authenticity Scale: Un primo contributo alla validazione della versione italiana. *Counseling Giornale Italiano di Ricerca e Applicazioni*, 7, 231-238
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New Well-Being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Dodge, T., Vaylay, S., & Kracke-Bock, J. (2022). Subjective Vitality: A Benefit of Self-Directed, Leisure Time Physical Activity. *Journal of Happiness Studies*, 23(6), 2903-2922.
- Dubreuil, P., Forest, J., Gillet, N., Fernet, C., Thibault-Landry, A., Crevier-Braud, L., & Girouard, S. (2016). Facilitating well-being and performance through the development of strengths at work: Results from an intervention program. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 1, 1-19.
- Gocet, T. E., & Satici, B. (2014). An investigation of the predictive role of authenticity on subjective vitality. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 14(6), 2063-2070.
- Gómez-López, M., Viejo, C., & Ortega-Ruiz, R. (2019). Well-being and romantic relationships: A systematic review in adolescence and emerging adulthood. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(13), 1-31. <https://doi.org/10.3390/ijerph16132415>
- Gouveia, V. V., Milfont, T. L., Gouveia, R. S., Medeiros, E. D. D., Vione, K. C., & Soares, A. K. S. (2012). Escala de Vitalidade Subjetiva-EVS: Evidências de sua adequação psicométrica. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 28, 5-13.
- Grégoire, S., Baron, L., Ménard, J., & Lachance, L. (2014). The Authenticity Scale: Psychometric properties of a French translation and exploration of its relationships with personality and well-being. *Canadian Journal Of Behavioural Science*, 46(3), 346-355. <https://doi.org/10.1037/a0030962>
- Grevenstein, D., Bluemke, M., Schweitzer, J., & Aguilar-Raab, C. (2019). Better family relationships—higher well-being: The connection between relationship quality and health related resources. *Mental Health & Prevention*, 14, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.mph.2019.200160>
- Grijak, D. (2017). Psychometric evaluation of the authenticity scale on the sample of students in Serbia. *Psihologija*, 50(1), 85-99. <https://doi.org/10.2298/psi160504001g>

- Hauck Filho, N., & Valentini, F. (2019). O controle da desejabilidade social no autorrelato usando quádruplas de itens. *Avaliação Psicológica*, 18(3), 1-3.
<https://doi.org/10.15689/ap.2019.1803.ed>
- Hauck Filho, N., Valentini, F., & Primi, R. (2021). Por que Escalas Balanceadas Controlam a Aquiescência nos Escores Brutos? *Avaliação Psicológica*, 20(1), a-c.
<https://doi.org/10.15689/ap.2021.2001.ed>
- Hendriks, T., Schotanus-Dijkstra, M., Hassankhan, A. et al. (2020). The Efficacy of Multi-component Positive Psychology Interventions: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *Journal of Happiness Studies*, 21, 357–390.
<https://doi.org/10.1007/s10902-019-00082-1>
- Holt-Lunstad, J. (2018). Why social relationships are important for physical health: A systems approach to understanding and modifying risk and protection. *Annual Review of Psychology*, 69(2018), 437-458. <https://doi.org/10.1146/annurev psych-122216-011902>
- Jackson, C. E., & DiPlacido, J. (2020). Vitality as a mediator between diet quality and subjective wellbeing among college students. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 21(5), 1617–1639. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00150-6>
- Lopez, F. G., & Ramos, K. (2016). Predicting well-being in managers: Test of a positive psychology model. *The Journal of Positive Psychology*, 11(4), 378-387.
- Metin, U. B., Taris, T. W., Peeters, M. C. W., van Beek, I., & Van den Bosch, R. (2016). Authenticity at work – a job-demands resources perspective. *Journal of Managerial Psychology*, 31(2), 483–499. <https://doi.org/10.1108/JMP-03-2014-0087>
- Muthén, L. K., & Muthén, B. O. (2017). *Mplus: Statistical Analysis with Latent Variables: User's Guide (Version 8)*. Authors.
- Nartova-Bochaver, S., Reznichenko, S. & Maltby, J. (2021). The Authenticity Scale: Validation in Russian Culture. *Frontiers in Psychology*, 11:609617.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.609617>
- Peixoto, E. M., Oliveira, K. S., Romano, A. R., Campos, C. R., Chénard-Poirier, L. A., & Vallerand, R. J. (2023). Optimal Functioning in Society Scale (OFISS): Adaptação Transcultural e Propriedades Psicométricas. *Revista de Avaliação Psicológica*.
- Rathi, N. & Lee, K. (2021). Does It Pay to be authentic? Implications of authenticity for life satisfaction and psychological well-being in a collectivist culture. *Journal of Happiness Study*, 22, 147–161. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00223-x>
- Ryan, R. M., & Frederick, C. M. (1997). On energy, personality and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65, 529-565.
- Salama-Younes, M., & Hashim, M. (2018). Passion, vitality and life satisfaction for physically active old adults. *The Journal of Positive Psychology*, 13(3), 309-319.
- Salama-Younes, M., Montazeri, A., Ismaïl, A. et al. (2009). Factor structure and internal consistency of the 12-item General Health Questionnaire (GHQ-12) and the Subjective Vitality Scale (VS),

and the relationship between them: a study from France. *Health Qual Life Outcomes*, 7(22). <https://doi.org/10.1186/1477-7525-7-22>

St-Cyr, J., Vallerand, R. J., & Chénard-Poirier, L. A. (2021). The Role of Passion and Achievement Goals in Optimal Functioning in Sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(17), 9023. <https://doi.org/10.3390/ijerph18179023>

Stewart, A. V., Benson, A., Sutcliffe, J., McLaren, C., Swann, C., Schweickle, M. J., Miller, A. & Bruner, M. (2021). Self-determined motivation, social identification and the mental health of adolescent male team sport participants. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(4), 452-466. <https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1705432>

Sutton, A. (2020). Living the good life: A meta-analysis of authenticity, well-being and engagement. *Personality and Individual Differences*, 153, 109645. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109645>

Tabachnick, B. G., Fidell, L. (2019). Using multivariate statistics (7th ed.). Pearson.

Uysal, R., Satici, S. A., Satici, B., & Akin, A. (2014). Subjective vitality as mediator and moderator of the relationship between life satisfaction and subjective happiness. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 14(2), 489-497.

Vallerand, R. J. (2013). Passion and optimal functioning in society: A eudaimonic perspective. In A. S. Waterman (Ed.), *The best within us: Positive psychology perspectives on eudaimonia* (pp. 183–206). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14092-010>

Van Den Bosch, R., & Taris, T. W. (2014). Authenticity at work: Development and validation of an individual authenticity measure at work. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 15(1), 1–18. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9413-3>

Wood, A. M., Maltby, J., & Linley, P. A. (2008). The authentic personality: a theoretical and empirical conceptualization and the development of the authenticity scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55(3), 385-399. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.55.3.385>

Zanini, D., Pais-Ribeiro, J. L., & Fernandes, I. (2021). Psicologia Positiva e saúde: desenvolvimento e intervenções. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 22(1), 3-13. <https://doi.org/10.15309/21psd220102>