

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
INSTITUTO DE PSICOLOGIA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

EDUCAÇÃO POSITIVA: DESENVOLVIMENTO, IMPLEMENTAÇÃO E
AVALIAÇÃO DE UM PROGRAMA DE FORMAÇÃO E INTERVENÇÃO ONLINE
PARA PROFESSORES

Tese de Doutorado

Cyntia Mendes de Oliveira

Porto Alegre/RS/Brasil, julho de 2021

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
INSTITUTO DE PSICOLOGIA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

EDUCAÇÃO POSITIVA: DESENVOLVIMENTO, IMPLEMENTAÇÃO E
AVALIAÇÃO DE UM PROGRAMA DE FORMAÇÃO E INTERVENÇÃO ONLINE
PARA PROFESSORES

Profa. Dra. Claudia Hofheinz Giacomoni
(Orientadora)

Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia, do Instituto de Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), como requisito parcial para obtenção do grau de Doutora em Psicologia, sob orientação da Profa. Dra. Cláudia Hofheinz Giacomoni.

Porto Alegre/RS/Brasil, julho de 2021

AGRADECIMENTOS

À minha orientadora, Profa. Dra. Claudia Giacomoni, por acreditar em mim e me mostrar que pesquisa e docência se fazem com humildade e generosidade. Durante esses seis anos de orientação, eu pude crescer e me redescobrir. Você é um exemplo de pesquisadora, professora e ser humano. Sua parceria, apoio, bondade, compreensão e estímulo foram fundamentais para a conclusão desta tese, embora ainda tenhamos muito trabalho pela frente com o aprimoramento do programa para professores e na diretoria da Associação Brasileira de Psicologia Positiva (ABP+). A Claudia sempre me disse que não se faz pesquisa sozinho e desde que ingressei no PPG Psicologia na UFRGS, tive apoio de professores e alunos que foram muito importantes para o desenvolvimento dos estudos que venho desenvolvendo desde 2015, ano que ingressei no mestrado. Por isso, gostaria aqui de agradecê-los.

Ao Prof. Dr. Cristian Zanon, pela orientação em um dos estágios de docência na disciplina de Avaliação Psicológica e por ter me orientado e auxiliado na condução, análise de dados e escrita do último estudo desta tese.

À profa. Dra. Claudia Bandeira por ter me orientado para a realização das coletas com os instrumentos de avaliação desde o mestrado e por ter contribuído com o último estudo.

Aos membros do Núcleo de Estudos em Psicologia Positiva – NEPP, pelos bons momentos de alegria e coleguismo. Em especial à Carla que contribui para a escrita de dois capítulos desta tese.

À Anna Júlia Carrion, pelo auxílio essencial durante a realização de dois estudos desta tese, principalmente pelo auxílio e observações no curso com os professores. Uma aluna muito inteligente, dedicada e que tem muito potencial para ser uma excelente psicóloga e pesquisadora.

À Prof. Dra. Livia Bedin, relatora desta tese, pelos comentários e sugestões valiosas a este trabalho desde o projeto de qualificação.

Às professoras participantes da banca, Dra. Caroline Reppold e Dra. Daniela Zanini, pelas importantes e enriquecedoras contribuições ao meu trabalho. As duas são um exemplo de pesquisadoras no campo da Avaliação Psicológica e Psicologia Positiva. Um agradecimento especial à profa Caroline Reppold que tem contribuído na avaliação dos meus trabalhos desde o mestrado.

Aos professores e colegas dos demais laboratórios do PPG Psicologia desta Universidade, pela oportunidade de ensino e amizade. Em especial aos meus amigos do Nordeste (Clara, João, Euclides, Bruno e Isabela) e do Sul (Bárbara, Jaqueline, Bruna, Cássia, Aline e Mônia), pelos momentos de descontração, boas risadas, orientações e parcerias em pesquisas e na escrita de capítulos de livros.

À Dora, um presente que ganhei ainda no mestrado e que vem me dando apoio ao longo desses anos. Um exemplo de pesquisadora e uma amiga fiel mesmo à distância.

Aos membros do Centro de Avaliação Psicológica – CAP, pela receptividade e oportunidade de compartilhar o conhecimento nas práticas de avaliação psicológica sob orientação das Psicólogas Denise Yates e Flávia Wagner.

Ao pessoal do PPG Psicologia UFRGS e à CAPES, pelo auxílio financeiro concedido nos dois primeiros anos de doutorado.

Aos meus pais, por me permitirem voar em busca dos meus sonhos. Vocês são exemplos de superação e determinação. Pai, seu otimismo me fez ir além do que eu imaginava. O amor e incentivo de vocês me fortalece todos os dias para viver longe de casa. Mãe, obrigada por todo o apoio de sempre e por ouvir meus relatos diários. Aos meus irmãos, Karen e Isaac, pelo amor, carinho e risadas compartilhadas.

À minha sobrinha e afilhada Ester pelo amor, carinho, brincadeiras e por me ajudar a relaxar durante o primeiro ano de isolamento da pandemia. O ano passado foi um período que tive muita dificuldade para repensar os passos da tese e o apoio e presença da minha família foi fundamental.

Ao meu noivo e, em breve, marido Anderson, pelo amor, parceria, apoio, compreensão e estímulo em todos os momentos desde a conclusão do meu curso de graduação. É prazeroso caminhar ao seu lado e saber que juntos realizaremos os nossos sonhos.

Aos meus avós, tios e tias, primos e primas, pelo apoio e torcida de sempre. Em especial à tia Bete e tia Marly, pelas palavras de apoio e cuidado, e carinho de sempre.

À Carla Fernanda, pelo apoio e incentivo à pesquisa, e por ter me confiado a organização da comissão científica de um congresso de Psicologia no estado do Piauí.

Aos meus amados amigos e amigas do Piauí, pelos bons momentos juntos. Sou grata pela compreensão de vocês nos momentos que estive ausente. A amizade de vocês me fortalece.

À Anna, colega de apartamento em Porto Alegre, que se tornou amiga. É muito bom poder contar com você.

Às alunas do curso de Psicologia do Centro Universitário UniFacid, onde sou docente desde 2019, que participaram do grupo de estudo e me auxiliaram na coleta de dados com adolescentes e pais em escolas no estado do Piauí. Vocês foram importantes nesse processo: Andreia, Bruna, Georgete, Glenda, Juliana, Lívia, Lorena, Poliana, Renata e Thays. Em especial à Renata pelo auxílio e observações durante a implementação do programa com os professores.

A todos os professores do Estado do Piauí que participaram do programa em Educação Positiva na modalidade online. Vocês foram fundamentais para a conclusão desta tese. A participação, os relatos de experiência e a satisfação de cada um me mostraram ainda mais a importância da Educação Positiva.

Por fim, e não menos importante, a todas as crianças, adolescentes e pais que aceitaram participar do último estudo aqui apresentado, do Piauí e Rio Grande do Sul.

SUMÁRIO

LISTA DE TABELAS E FIGURAS	10
RESUMO	11
ABSTRACT	12
CAPÍTULO I.....	13
Introdução.....	13
Referências	18
CAPÍTULO II.....	21
Educação Positiva: Definição e Aplicações no Contexto Escolar ¹	21
Contextualização Histórica do movimento da PP e EP Erro! Indicador não definido.	
Definição de Educação Positiva	Erro! Indicador não definido.
Educação Positiva ao Redor do Mundo.....	Erro! Indicador não definido.
Programas e Intervenções em Educação Positiva.....	Erro! Indicador não definido.
Análise dos principais desfechos	Erro! Indicador não definido.
Considerações finais	Erro! Indicador não definido.
Referências	Erro! Indicador não definido.
CAPÍTULO III	22
É possível trabalhar aspectos positivos no contexto escolar? ¹	22
Psicologia Positiva e Educação	Erro! Indicador não definido.
PERMA: um modelo para se pensar o florescimento... Erro! Indicador não definido.	
Desenvolvimento positivo de jovens.....	Erro! Indicador não definido.
Avaliação baseada em forças (<i>Strength-based Assessment</i>).....	Erro! Indicador não definido.
Intervenções em Educação Positiva	Erro! Indicador não definido.
Considerações finais	Erro! Indicador não definido.
Referências	Erro! Indicador não definido.
CAPÍTULO IV	23
School-Based Positive Psychology Interventions that Promote Well-Being in Children: A Systematic Review ¹	23
ABSTRACT	Erro! Indicador não definido.
Method.....	Erro! Indicador não definido.
Results	Erro! Indicador não definido.
Discussion.....	Erro! Indicador não definido.

Final Considerations	Erro! Indicador não definido.
References	Erro! Indicador não definido.
CAPÍTULO V	24
Percepções de Coordenadores e Professores Sobre o Ensino do Bem-Estar	24
Resumo	Erro! Indicador não definido.
Abstract.....	Erro! Indicador não definido.
Método.....	Erro! Indicador não definido.
Resultados e Discussão.....	Erro! Indicador não definido.
Considerações finais	Erro! Indicador não definido.
Referências	Erro! Indicador não definido.
CAPÍTULO VI	25
Programa de Educação Positiva para Professores: construção, desenvolvimento e indicadores de resultado	25
Fundamentação teórica do Programa	Erro! Indicador não definido.
Construção do Programa de Educação Positiva para Professores	Erro! Indicador não definido.
Operacionalização do Programa de Educação Positiva para Professores	Erro! Indicador não definido.
Avaliação do programa.....	Erro! Indicador não definido.
Considerações Finais	Erro! Indicador não definido.
Referências	Erro! Indicador não definido.
CAPÍTULO VII.....	26
Programa de Educação Positiva online para professores: estudo de viabilidade	26
Resumo	Erro! Indicador não definido.
Abstract.....	Erro! Indicador não definido.
Descrição do Programa de Educação Positiva para Professores ..	Erro! Indicador não definido.
Método.....	Erro! Indicador não definido.
Resultados.....	Erro! Indicador não definido.
Discussão	Erro! Indicador não definido.
Referências	Erro! Indicador não definido.
CAPÍTULO VIII	27
Evaluating Optimism in Children and Adolescents: Adaptation, Dimensionality, Convergent Validity, and Invariance of the Brazilian Version of the Youth Life Orientation Test (YLOT) ¹	27

Abstract.....	Erro! Indicador não definido.
Method.....	Erro! Indicador não definido.
Results	Erro! Indicador não definido.
Discussion.....	Erro! Indicador não definido.
References	Erro! Indicador não definido.
CAPÍTULO IX.....	28
Considerações Finais	28
APPENDIX A	Erro! Indicador não definido.
Abbreviations of Questionnaires	Erro! Indicador não definido.
ANEXOS.....	36
ANEXO A – Parecer Comitê de Ética	36
ANEXO B - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).....	41
ANEXO C	42
Ficha de Avaliação dos Juízes	42
ANEXO D	43
Escala de Satisfação com a Vida	43
ANEXO E.....	44
PANAS (adultos).....	44
ANEXO F.....	45
Gratitude Questionnaire – Brasil (GQ-6 - Brasil)	45
ANEXO G	46
Teste para avaliar otimismo (LOT-R)	46
ANEXO H	48
Versão Brasileira da Escala de Florescimento <i>PERMA-Profiler</i> (de Carvalho et al., 2021).....	48
ANEXO I.....	50
Escala DASS 21	50
ANEXO J.....	53
Questionário de Avaliação do Programa	53
ANEXO L.....	55

Questionário de Avaliação do exercício.....	55
ANEXO M.....	56
Ficha de avaliação dos observadores.....	56
ANEXO N	59
Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).....	59
ANEXO O	61
Questionário-convite para a pesquisa.....	61
ANEXO P	Erro! Indicador não definido.
Brazilian Version of the YLOT	Erro! Indicador não definido.
ANEXO Q	Erro! Indicador não definido.
Brazilian Version of the M-YLOT	Erro! Indicador não definido.
ANEXO R	62
Escala Multidimensional de Satisfação de Vida para Crianças.....	62
ANEXO S.....	64
Escala de Afeto Positivo e Negativo para Crianças	64
ANEXO T.....	65
Escala de Satisfação de Vida Global para Adolescentes.....	65
ANEXO U	66
Escala de Afeto Positivo e Negativo para Adolescentes	66
ANEXO V	67
<i>Parent-Rated Life Orientation Test of Children (PLOT)</i>	67

LISTA DE TABELAS E FIGURAS

Capítulo III

Tabela 1. Exemplos de instrumentos adequados ao contexto escolar e suas características.....	38
--	----

Capítulo IV

Table 1. Study Characteristics	53
Table 2. Interventions' characteristics	55
Table 3: Quality assessment	60
Figure 1. PRISMA-based flowchart	52

Capítulo V

Tabela 1. Participantes	74
Figura 1. Mapa temático... ..	77
Figura 2. Benefícios do bem-estar	80

Capítulo VI

Tabela 1. Resumo dos encontros com temas, objetivos e recursos	106
Figura 1. Fluxograma dos estágios do processo de construção do programa	99
Figura 2. Módulos trabalhados no Programa de Educação Positiva com Professores..	105

Capítulo VII

Tabela 1. Mudanças introduzidas no programa a partir do Estudo de Viabilidade	139
---	-----

Capítulo VIII

Table 1. Sample Characteristics of Children, Adolescents and Parents.....	154
Table 2. Fit Indexes of the Evaluated Models for the YLOT Within the Age Groups.	164
Table 3. Factor Loadings of the Oblique Two-Factor Solution of the YLOT Across the Age	165
Table 4. Descriptive Statistics and Reliability Indices of the YLOT (Oblique Two-Factor Solution) Within the Groups of Age	166
Table 5. Multi-Group Confirmatory Factor Analysis (Oblique Two-Factor Solution) of the YLOT across Three Age Groups	167
Table 6. Spearman's Correlations among YLOT Factors, Subjective Well-Being (Self-Reported) and Optimism (Parent-Reported)	169
Figure 1. Pictorial Response Scale Used for Children Under the Age of Eight for the Modified-YLOT.	158
Figure 2. Factor Latent Means of Optimism and Pessimism of Three Age Groups ...	168

RESUMO

Educação Positiva é um termo amplo para descrever intervenções positivas empiricamente validadas que tenham um impacto no bem-estar do aluno e da equipe escolar. Este estudo investigou o desenvolvimento, a implementação e a avaliação da viabilidade de um programa de Educação Positiva para professores online, bem como adaptou e investigou as propriedades psicométricas de um instrumento de avaliação do otimismo em crianças e adolescentes. Para tanto, a tese está composta por dois capítulos teóricos, os quais abordam conceitos e aplicações da Educação Positiva, e um capítulo que apresenta uma revisão sistemática de intervenções que promovem bem-estar em crianças no contexto escolar, além de três estudos empíricos. O primeiro estudo empírico investigou a percepção de professores e coordenadores sobre o ensino do bem-estar nas escolas. Esse estudo reforçou a necessidade da formação de professores antes da implementação de programas de intervenção em bem-estar com os alunos. Em seguida, apresenta-se o capítulo que trata do desenvolvimento do programa de Educação Positiva para professores. O programa multicomponente foi organizado em seis encontros, em formato grupal e foi implementado na modalidade online, o qual visa ensinar e promover os elementos do modelo multidimensional de bem-estar PERMA, entre os professores para que possam vivenciar e multiplicá-los entre os seus alunos. O segundo estudo empírico, a partir de dados de sete professores, apresenta os critérios de viabilidade do programa: demanda, aceitabilidade, adesão, avaliação do moderador (habilidades sociais e integridade/fidelidade), dose (verbalizações de prática ou uso das ferramentas disponibilizadas na intervenção), satisfação com o programa e com o moderador, compreensão dos conteúdos e o processo de implementação do programa. A triangulação de dados usando medidas quantitativas e qualitativas, e informantes múltiplos (professores, observadores e moderador) apontou para a viabilidade do programa. Estudos futuros são necessários para verificar a eficácia do programa. Por fim, o último estudo empírico apresenta evidências de validade, confiabilidade e invariância da versão em português brasileiro do YLOT, um instrumento que pode ser utilizado pelo professor ou equipe escolar para compor a avaliação de linha de base quantitativa e pós-intervenção, que auxiliará na avaliação de desfechos relacionados ao bem-estar. Destaca-se a relevância dos achados para subsidiar o desenvolvimento, implementação e avaliação de intervenções no contexto escolar.

Palavras-chave: Programa, Educação Positiva, Psicologia Positiva, Professores

ABSTRACT

Positive Education is a broad term to describe empirically validated positive interventions that have an impact on student and school staff well-being. This study investigated the development, implementation, and feasibility assessment of an online Positive Education programme for teachers, as well as adapted and investigated the psychometric properties of an instrument to assess optimism in children and adolescents. Therefore, the thesis is composed of two theoretical chapters, which address concepts and applications of Positive Education, and a chapter that presents a systematic review of interventions that promote well-being in children in the school context, in addition to three empirical studies. The first empirical study was carried out with seven teachers and coordinators and investigated their perception of the teaching of well-being in schools. This study reinforced the need for teacher training before implementing well-being intervention programs with students. Then, the chapter that deals with the development of the program for teachers is presented. The multi-component program was organized in six meetings, in group format and was implemented online, which aims to teach and promote the elements of the multidimensional model of PERMA well-being among teachers so that they can experience and multiply them among their students. The second empirical study, based on data from seven teachers, presents the program's feasibility criteria: demand, acceptability, adherence, moderator evaluation (social skills and integrity/fidelity), dose (verbalizations of practice or use of the tools made available in the intervention), satisfaction with the program and with the moderator, understanding of the contents and the process of implementing the program. Triangulation of data using quantitative and qualitative measures, and multiple informants (teachers, observers, and moderator), pointed to the feasibility of the program. Further studies are needed to verify the program's effectiveness. Finally, the last empirical study offers evidence of the validity, reliability, and invariance of the Portuguese Brazilian version of the YLOT, an instrument that can be used by the teacher or school team to compose the quantitative baseline and post-intervention assessment, which will help in the assessment of outcomes related to well-being. The relevance of the findings to support the development, implementation, and evaluation of interventions in the school context is highlighted.

Keywords: Programme, Positive Education, Positive Psychology, Teachers

CAPÍTULO I

Introdução

Esta tese de doutorado está embasada nos princípios da Psicologia Positiva aplicada ao contexto escolar, nomeada Educação Positiva, a qual defende a necessidade de ensinar habilidades de bem-estar em conjunto com as tradicionais em contextos educacionais (Seligman et al., 2009). Além do ensino de habilidades de bem-estar, a Educação Positiva tem outros dois aspectos que são: a) avaliar os resultados relacionados ao bem-estar e sucesso acadêmico, antes e depois das intervenções, além de medir sintomas como depressão e ansiedade; e b) utilizar intervenções empiricamente validadas (Seligman & Adler, 2018).

Para que haja uma mudança no sistema escolar em direção à Educação Positiva, Seligman e Adler (2018) propuseram alguns passos ideais: (1) imersão contextual e cultural, (2) engajamento das partes interessadas, (3) avaliação de necessidades e objetivos, (4) avaliação de linha de base quantitativa; (5) desenvolvimento e adaptação curricular, (6) formação de professores, (7) implementação no currículo, (8) treinamento e incorporação contínuos, (9) avaliação pós-intervenção, adaptação e evolução contínua, (10) desenho de políticas baseadas em evidências, e (11) implementação em larga escala.

Diante disso, a proposta desta tese é dar dois passos em direção à Educação Positiva no Brasil. Primeiro, por meio da elaboração de um programa que envolve a formação de professores. Segundo, pela disponibilização de um instrumento que pode ser utilizado pelo professor ou equipe escolar para compor a avaliação de linha de base quantitativa e pós-intervenção, o que auxiliará na avaliação de desfechos relacionados ao bem-estar.

A tese está composta por nove capítulos ao total. Sendo o primeiro, essa introdução, seguida de dois capítulos teóricos, os quais abordam conceitos e aplicações da Educação Positiva, e um capítulo que apresenta uma revisão sistemática de intervenções que promovem bem-estar em crianças no contexto escolar. Na sequência, são apresentados estudos empíricos. O primeiro estudo empírico realizado com professores e coordenadores investigou a percepção deles sobre o ensino do bem-estar nas escolas. Em seguida, apresenta-se o capítulo que trata do desenvolvimento do programa de Educação Positiva para professores, depois o estudo de viabilidade da implementação e, por fim, um estudo que apresenta um instrumento de avaliação do otimismo em crianças e adolescentes. A tese é encerrada por um capítulo de considerações finais. Cada capítulo será descrito a seguir.

O capítulo II intitulado **“Educação Positiva: Definição e Aplicações no Contexto Escolar”** apresenta a Educação Positiva, programas e intervenções nesse campo de estudo e finaliza com análise dos principais desfechos. Esse capítulo foi aceito para publicação no livro “Intervenções em Psicologia Positiva no Contexto Escolar e Educacional” (Reppold & Hutz, 2021). O capítulo III intitulado **“É possível trabalhar aspectos positivos no contexto escolar?”**, apresenta o conceito de Educação Positiva, o modelo multidimensional de bem-estar PERMA, um acrônimo para *Positive Emotions* (emoções positivas), *engagement* (engajamento), *positive relationships* (relacionamentos positivos), *meaning* (sentido), e *accomplishment* (realização), instrumentos de avaliação para esse contexto e intervenções existentes. Esse capítulo foi publicado no livro “Temas Especiais em Psicologia Positiva” (Giacomoni & Scorsolini-Comin, 2020).

Com o objetivo de trabalhar a formação de professores em Educação Positiva, e para que eles pudessem implementar no seu contexto essas premissas, realizou-se o estudo a seguir. O Capítulo IV intitulado **“School-Based Positive Psychological Interventions that Promote Well-Being in children: A systematic review”**, teve como objetivo realizar uma revisão sistemática da literatura para investigar quais as intervenções baseadas no contexto escolar são efetivas no aumento do bem-estar de crianças. O Capítulo V apresenta um estudo de cunho qualitativo, exploratório e descritivo, intitulado **“Percepções de professores e coordenadores sobre o ensino do bem-estar”** que teve como objetivo explorar as percepções de coordenadores pedagógicos e professores sobre o ensino do bem-estar no contexto escolar, bem como identificar as práticas de bem-estar realizadas por esses professores.

Após a conclusão desse estudo, todas as escolas fecharam por conta da pandemia da Covid-19 e os rumos desta tese, que antes tinha como foco principal investigar os efeitos de um programa em Educação Positiva no bem-estar de crianças pré-escolares, tiveram que mudar. Foi um processo que envolveu a espera pela reabertura das escolas e a dificuldade para repensar os demais estudos. Nesse período, decidiu-se retomar um estudo sobre uma escala que avalia otimismo disposicional em crianças e adolescentes, que havia sido iniciado no mestrado da autora, o qual será apresentado no Capítulo VIII. Visto que ainda não há medida de avaliação disponível na literatura nacional para avaliar todos os componentes do modelo multidimensional de bem-estar PERMA em crianças e adolescentes, essa escala pode ser utilizada na avaliação do otimismo no contexto escolar. O otimismo pode ser incluído como um dos componentes a ser trabalhado e avaliado em intervenções realizadas pelos professores que envolva os elementos do PERMA, pois o

otimismo apresenta uma relação com o bem-estar. Além disso, um estudo recente com adolescentes (Buzzai et al., 2020) apontou que o bem-estar tem sido influenciado pelas variáveis disposicionais, como o otimismo disposicional, afetos positivos e negativos, e estilo explicativo.

Após a conclusão desse último estudo, voltou-se a analisar os resultados até então obtidos, os quais orientaram para o rumo que os estudos da tese deveriam seguir. Com base nos achados dos Capítulos II, III e IV, observou-se que a Educação Positiva tem concentrado a avaliação e desenvolvimento de intervenções em alunos e poucos estudos apresentam como é feito o treinamento dos professores para a implementação dos programas e intervenções. Os professores entrevistados no estudo do Capítulo V percebem a importância do ensino do bem-estar nas escolas, e o impacto que o foco nesse aspecto tem no desempenho acadêmico, mas alguns relataram não saber como implementar atividades com os alunos e apontaram para a importância do bem-estar do professor. Os achados desse capítulo estão coerentes com o que vem sendo apontado na literatura. Revisões teóricas com base nas produções de uma década de pesquisas no campo da Educação Positiva têm apontado que há falta de foco na integração da prática profissional do professor com a Educação Positiva (White, 2021), e a importância do treinamento do professor (Waters, 2011). Além disso, críticas têm sido feitas à ênfase em intervenções isoladas aos alunos (Kristjánsson, 2012; Waters, 2011; White, 2021).

É importante salientar que as propostas de intervenções também devem envolver o bem-estar dos professores e de toda a equipe escolar, pois um dos pilares da Psicologia positiva é construir instituições positivas (Seligman & Csikszentmihalyi, 2014). O bem-estar da equipe da escola, o que inclui os professores, também precisa ser uma medida de avaliação importante a ser considerada pelas escolas (Kern et al., 2014). Em relação a isso, um estudo realizado no período da pandemia investigou os fatores relacionados ao bem-estar de professores portugueses, e identificou-se uma redução na percepção de bem-estar diante da profissão e preocupação quanto ao seu futuro profissional (Alves et al., 2021). Os autores ressaltam a necessidade de intervenções que tenha como objetivo melhorar o bem-estar dos professores. Ademais, uma revisão recente apontou que intervenções com foco em características psicológicas que tenham impacto no bem-estar do professor devem ser propostas (Bardach et al., 2021).

A respeito disso, evidências científicas indicam que o PERMA (Seligman, 2011) tem aplicabilidade com professores, equipe escolar (Kern, Adler, Waters, & White, 2015) e com alunos (Kern, Waters, Adler, & White, 2015). A partir de dados empíricos, Kern

et al. (2014) identificaram que os elementos engajamento e relacionamentos com os colegas de trabalho são variáveis importantes para prever satisfação dos professores com o trabalho e compromisso com a instituição de ensino. Ainda, as emoções positivas influenciam a saúde física e a satisfação com a vida dos membros da escola. A partir desses resultados, Kern et al. (2014) fizeram algumas orientações em relação à aplicabilidade do modelo no contexto escolar. Os autores sugerem que seja feito treinamento em teoria e prática de Psicologia Positiva aos membros das escolas. Outras possibilidades envolvem grupos de estudo e discussão com base em artigos científicos para avaliar práticas já desenvolvidas pela escola que tenha impacto no bem-estar bem como o que ainda pode ser feito. Além disso, sugerem o uso de instrumentos de medida para avaliar mudanças e melhorias nos elementos do PERMA ao longo do tempo.

Diante disso, o objetivo geral desta tese foi desenvolver, implementar e avaliar um programa multicomponente online em Educação Positiva para professores. Os objetivos do programa são: apresentar os princípios teóricos da Educação Positiva, proporcionar a experiência de vivenciar uma intervenção positiva visando aumento de bem-estar e instrumentalizar os professores para se tornarem multiplicadores dos princípios da Educação Positiva. Para atingir esse objetivo, o Capítulo VI intitulado **“Programa de Educação Positiva online para Professores: construção, desenvolvimento e indicadores de avaliação”** apresenta a construção de um programa multicomponente a partir da Educação Positiva para professores. Um programa multicomponente combina exercícios baseados em evidências e que visam dois ou mais componentes relevantes de bem-estar hedônicos e eudaimônicos da Psicologia Positiva (Hendriks et al., 2020), como, por exemplo, o modelo PERMA. Para o desenvolvimento desse programa baseado em evidências científicas, seguiu-se os princípios da Prática Baseada em Evidências em Psicologia (PBEP) (*American Psychological Association* (APA, 2006)). O programa foi organizado em seis encontros, em formato grupal e foi implementado na modalidade online, o qual visa ensinar e promover os elementos do modelo multidimensional de bem-estar PERMA, entre os professores para que possam vivenciar e multiplicá-los entre os seus alunos. Com o objetivo de facilitar a operacionalização dos módulos do programa, incluiu-se os seguintes modelos teóricos: forças de caráter (Peterson & Seligman, 2002) no módulo para trabalhar o elemento Engajamento, e a *Broaden-and-Build Theory* das emoções positivas (Fredrickson, 2001) no módulo Emoções Positivas. O conceito de *Grit* (determinação) composto pelos fatores consistência de objetivos e persistência de esforços, vai ao encontro da definição de

Realização e foi incluído nesse módulo com o objetivo de apresentar aos professores a importância da determinação para o sucesso acadêmico. Os fatores de *Grit* (determinação) mostram-se relevantes e importantes no contexto de aprendizagem (Park et al., 2018).

O Capítulo VII intitulado “**Programa de Educação Positiva online para professores: estudo de viabilidade**” trata-se de um estudo de viabilidade do programa implementado com professores. Os critérios de viabilidade analisados foram: demanda, aceitabilidade, adesão, avaliação do moderador (habilidades sociais e integridade/fidelidade), dose (verbalizações de prática ou uso das ferramentas disponibilizadas na intervenção), satisfação com o programa e com o moderador, compreensão dos conteúdos e o processo de implementação do programa. Ressalta-se que a avaliação de programas por meio de abordagens qualitativas oferece dados sobre relatos de experiência individuais, que podem melhor orientar a elaboração de programas que visam a aplicação dos princípios da Educação Positiva nas escolas (Waters & Stokes, 2015).

O Capítulo VIII: intitulado ‘**Evaluating Optimism in Children and Adolescents: Adaptation, Dimensionality, Convergent Validity, and Invariance of the Brazilian Version of the Youth Life Orientation Test (YLOT)**’ apresenta o YLOT. Esse instrumento é de uso não restrito a psicólogos, que pode ser utilizado também pelo professor ou equipe escolar na avaliação do otimismo de crianças e adolescentes entre cinco e 16 anos de idade. O otimismo é um precursor do desenvolvimento que contribui para altos níveis de sentido e realização na vida adulta (Kern, Adler, Waters, & White, 2015). As correlações entre otimismo, sentido e realização já apontadas na literatura podem ser explicadas pela própria definição de otimismo, que diz respeito a ter uma expectativa positiva generalizada em relação ao futuro, o que pode ser observado em pessoas com altos níveis de sentido e propósito (De Carvalho et al., 2021). Além disso, o uso do YLOT em avaliações no contexto escolar pode indicar a necessidade de cada aluno ou turma para o delineamento de propostas de intervenção a partir de um ou mais elementos do PERMA, por exemplo.

Por fim, o Capítulo IX ‘**Considerações Finais**’ visa integrar os resultados obtidos nos estudos e apresenta uma compreensão do trabalho desenvolvido ao longo desses anos de estudo sobre a Psicologia Positiva e Educação Positiva. Além disso, são feitas considerações críticas sobre Educação Positiva, bem como as limitações desta tese e sugestões para estudos futuros.

Referências

- Alves, R., Lopes, T., & Precioso, J. (2021). Teachers' well-being in times of Covid-19 pandemic: factors that explain professional well-being. *IJERI: International Journal of Educational Research and Innovation*, (15), 203-217. <https://doi.org/10.46661/ijeri.5120>
- American Psychological Association, Presidential Task Force on Evidence-Based Practice. (2006). Evidence-based practice in psychology. *American Psychologist*, 61, 271–285. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.271>.
- Bardach, L., Klassen, R. M., & Perry, N. E. (2021). Teachers' Psychological Characteristics: Do They Matter for Teacher Effectiveness, Teachers' Well-being, Retention, and Interpersonal Relations? An Integrative Review. *Educational Psychology Review*, 1-42. <https://doi.org/10.1007/s10648-021-09614-9>
- Buzzai, C., Sorrenti, L., Orecchio, S., Marino, D., & Filippello, P. (2020). The relationship between contextual and dispositional variables, well-being and hopelessness in school context. *Frontiers in Psychology*, 11, 2319. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.533815>
- Chodkiewicz, A. R., & Boyle, C. (2017). Positive psychology school-based interventions: A reflection on current success and future directions. *Review of Education*, 5(1), 60-86. <https://doi.org/10.1002/rev3.3080>
- De Carvalho, T.F., de Aquino, S.D. & Natividade, J.C. (2021). Flourishing in the Brazilian context: Evidence of the validity of the PERMA-profiler scale. *Current Psychology*, 1-13. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01587-w>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Giacomoni, C. H., Scorsolini-Comin, F. (2020). *Temas Especiais em Psicologia Positiva*. São Paulo: Editora Vozes.
- Hendriks, T., Schotanus-Dijkstra, M., Hassankhan, A., De Jong, J., & Bohlmeijer, E. (2020). The efficacy of multi-component positive psychology interventions: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Happiness Studies*, 21(1), 357-390. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00082-1>

- Kern, M. L., Waters, L., Adler, A., & White, M. (2014). Assessing employee wellbeing in schools using a multifaceted approach: Associations with physical health, life satisfaction, and professional thriving. *Psychology*, 5(6), 500-513
<http://dx.doi.org/10.4236/psych.2014.56060>
- Kern, M. L., Adler, A., Waters, L. E., & White, M. A. (2015). Measuring whole-school well-being in students and staff. In *Evidence-based approaches in positive education* (pp. 65-91). Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9667-5_4
- Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A., & White, M. A. (2015). A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *Journal of positive psychology*, 10(3), 262-271.
<https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936962>
- Kristjánsson, K. (2012). Positive psychology and positive education: Old wine in new bottles?. *Educational psychologist*, 47(2), 86-105.
<https://doi.org/10.1080/00461520.2011.610678>
- Park, D., Yu, A., Baelen, R. N., Tsukayama, E., & Duckworth, A. L. (2018). Fostering grit: Perceived school goal-structure predicts growth in grit and grades. *Contemporary Educational Psychology*, 55, 120-128.
<https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2018.09.007>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2002). Values in action (VIA) classification of strengths. Values in Action Institute. Recuperado de <http://www.ppc.sas.upenn.edu/viamanualintro.pdf>.
- Reppold, C., & Hutz, C. S. (2021). *Intervenções em Psicologia Positiva no Contexto Escolar e Educacional*. São Paulo: Editora Vetor.
- Seligman M.E.P., Csikszentmihalyi M. (2014). *Positive Psychology: An Introduction*. In: Flow and the Foundations of Positive Psychology. Springer, Dordrecht.
https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_18
- Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35, 293–311. <https://doi.org/10.1080/03054980902934563>
- Seligman, M. E. P., & Adler, A. (2018). Positive education. *Global happiness policy report*, 52-73. Recuperado de: <https://ppc.sas.upenn.edu/sites/default/files/posedseligmanadler2019b.pdf>

- Waters, L. (2011). A review of school-based positive psychology interventions. *The Educational and Developmental Psychologist*, 28(2), 75-90. <https://doi.org/10.1375/aedp.28.2.75>
- Waters, L., & Stokes, H. (2015). Positive education for school leaders: Exploring the effects of emotion-gratitude and action-gratitude. *The Educational and Developmental Psychologist*, 32(1), 1-22. <https://doi.org/10.1017/edp.2015.1>
- White, M. A. (2021). A Decade of Positive Education and Implications for Initial Teacher Education: A Narrative Review. *Australian Journal of Teacher Education*, 46(3), 5. <http://dx.doi.org/10.14221/ajte.2021v46n3.5>

CAPÍTULO II

Educação Positiva: Definição e Aplicações no Contexto Escolar¹

Este capítulo foi removido.

¹O texto deste capítulo foi publicado como capítulo no livro “Intervenções em Psicologia Positiva no Contexto Escolar e Educacional”, em coautoria com Claudia Hofheinz Giacomoni.

CAPÍTULO III

É possível trabalhar aspectos positivos no contexto escolar?¹

Este capítulo foi removido.

¹O texto deste capítulo foi publicado como capítulo no livro “Temas Especiais em Psicologia Positiva”, em coautoria com Carla Regina dos Santos Almeida.

CAPÍTULO IV
School-Based Positive Psychology Interventions that Promote Well-Being in
Children: A Systematic Review¹

Este capítulo foi removido.

¹O texto deste capítulo foi submetido como artigo científico para a revista Child Indicators Research, em coautoria com Carla Regina Almeida e Claudia Hofheinz Giacomoni.

CAPÍTULO V

Percepções de Coordenadores e Professores Sobre o Ensino do Bem-Estar

Este capítulo foi removido.

CAPÍTULO VI

Programa de Educação Positiva para Professores: construção, desenvolvimento e indicadores de resultado

Este capítulo foi removido.

CAPÍTULO VII

Programa de Educação Positiva online para professores: estudo de viabilidade

Online Positive Education Program for Teachers: Feasibility Study

Este capítulo foi removido.

CAPÍTULO VIII

Evaluating Optimism in Children and Adolescents: Adaptation, Dimensionality, Convergent Validity, and Invariance of the Brazilian Version of the Youth Life Orientation Test (YLOT)¹

Este capítulo foi removido.

¹O texto deste Capítulo foi submetido como artigo científico à revista *Psychological Assessment* em coautoria com Cristian Zanon, Claudia de Moraes Bandeira, Patrick J. Heath e Claudia Hofheinz Giacomoni.

CAPÍTULO IX

Considerações Finais

Este trabalho abordou as percepções de professores e coordenadores sobre o ensino do bem-estar nas escolas, e a construção, implementação e avaliação da viabilidade de um programa de Educação Positiva para professores. A tese está composta por dois capítulos teóricos, os quais abordam conceitos e aplicações da Educação Positiva, e um capítulo que apresenta uma revisão sistemática de intervenções que promovem bem-estar em crianças no contexto escolar, além de um capítulo que trata do desenvolvimento do programa e três estudos empíricos.

Os capítulos teóricos e de revisão sistemática apontam a relevância do investimento em bem-estar de alunos e do professor. A revisão sistemática da literatura seguiu as diretrizes do PRISMA e identificou 10 intervenções em Educação Positiva efetivas no aumento do bem-estar de crianças no contexto escolar. Alguns fatores para a eficácia desses programas envolvem considerar características contextuais da escola e o treinamento dos professores antes da implementação das intervenções. A maioria dos programas são multicomponentes e sete foram mediados pelos professores, o que pode ter contribuído para o sucesso das intervenções. Entretanto, poucos estudos têm descrito como deve ser feito o treinamento do professor sobre os princípios da Educação Positiva. Além disso, a maioria dos estudos não incluiu avaliação dos efeitos do programa para os professores que participaram. A qualidade geral dos estudos é adequada, o que reflete o cuidado dos pesquisadores em relação ao delineamento de intervenções em bem-estar no contexto escolar. A revisão sistemática apresentada possui algumas limitações. Primeiro, não foi realizada metanálise, devido a heterogeneidade dos componentes das intervenções. Segundo, pode haver viés devido a subjetividade na avaliação da qualidade dos estudos, embora tenha sido feita por dois revisores para reduzi-lo.

O primeiro estudo empírico delineado nesta tese avaliou as percepções dos professores e reforçou a necessidade da formação destes antes da implementação de programas de intervenção em bem-estar com os alunos. Além disso, foi possível perceber que os professores também precisam passar pela experiência de vivenciar uma intervenção em bem-estar para que possam multiplicar os conhecimentos entre os alunos, aspecto já

pontuado por Seligman et al., (2009). O estudo também evidenciou que alguns professores já possuem práticas de bem-estar no seu contexto de trabalho, o que destaca a importância de capacitá-los para que possam aprimorá-las e incluir novas ferramentas. Entretanto, dificuldades para planejar atividades, questões burocráticas, falta de verba, recursos e engajamento da família dificultam o trabalho da equipe escolar. A preocupação com o bem-estar nas escolas não é uma novidade no campo da educação (Kristjánsson, 2012), no entanto, a necessidade de discutir essa questão permanece atual conforme apontado nesse estudo.

O projeto inicial desta tese tinha como foco principal investigar os efeitos de um programa em Educação Positiva no bem-estar de crianças pré-escolares. Por conta da pandemia da COVID-19 não foi possível propor intervenções no contexto escolar. Mesmo após a abertura das escolas no início deste ano, as instituições adotaram medidas que impossibilitaram a entrada de pesquisadores. Nesse momento histórico, durante a pandemia da COVID-19, o desafio da Psicologia é promover o bem-estar das pessoas, o que inclui os professores que vem lidando com as dificuldades no ensino remoto, redução na percepção de bem-estar, e os alunos com o distanciamento social e as novas formas de contato com a escola (Alves et al., 2021). As estratégias de ensino da Psicologia Positiva no contexto escolar no formato online com base no modelo PERMA têm se mostrado importante para promover engajamento e conexões sociais entre alunos e professores, os quais estão passando por situações de estresse e ansiedade (Chu, 2020).

Diante disso, a implementação de um programa em Educação Positiva online foi vista como uma possibilidade, uma vez que os estudos nessa modalidade com base na Psicologia Positiva têm mostrado resultados satisfatórios em amostras com adultos e professores no aumento do bem-estar e diminuição da exaustão emocional (Dreer, 2020; Fernandes et al., 2019; Gander et al., 2016). O uso de intervenções online começou ainda durante a avaliação inicial de intervenções em Psicologia Positiva para aumentar o bem-estar da população geral (Seligman et al., 2005), portanto, não é uma novidade na área. A intervenção online em grupo contribui para a motivação dos demais, facilita a aprendizagem, possibilita o compartilhamento de experiências e apoia a mudança (Bolier & Abello, 2014). Por meio da tecnologia é possível implementar intervenções positivas e disseminá-las, mas deve-se investir em pesquisas de avaliação tanto do processo quanto da eficácia dessas propostas. É importante investigar quais atividades funcionam para cada público e quais características,

como por exemplo, frequência, dose e formato, tem impacto no efeito das intervenções positivas (Bolier & Abello, 2014).

Diante disso, esta tese consolida a primeira proposta de um programa em Educação Positiva para professores na modalidade online no contexto nacional, além de disponibilizar um instrumento padrão-ouro no contexto internacional para a avaliação do otimismo de crianças e adolescentes. Os resultados do estudo de viabilidade do programa evidenciam a mudança de perspectiva dentro da Educação Positiva, ao sair das intervenções voltadas somente aos alunos e olhar para os professores que também precisam estar bem consigo mesmos para que possam propor um trabalho nesse sentido com os seus alunos. O programa é viável para ser implementado com professores no contexto online. Entretanto, encontrou-se dificuldade no contato com os participantes por e-mail, pois poucos costumam acessá-lo. Diante disso, recomenda-se fazer o contato por aplicativo de mensagens instantâneas para o envio de informações sobre o programa nessa modalidade.

Ao divulgar o programa para professores, observou-se uma alta demanda, o que indica o interesse desses profissionais por assuntos relacionados ao aumento do bem-estar no contexto escolar. Identificou-se uma taxa de desistência após o início do programa e não-assiduidade de alguns participantes. A baixa participação e retenção são problemas já conhecidos nas intervenções online (Bolier & Abello, 2014). No entanto, ainda há a necessidade de outras pesquisas para investigar as razões a partir da inclusão de um questionário de acompanhamento daqueles que desistiram, o que pode fornecer informações para futuras implementações do programa. Em uma intervenção para professores que o curso foi apresentado pelo diretor como obrigatório, a retenção foi alta, no entanto, os participantes que não tinham interesse na temática relataram não ter tido motivação para se envolver nas atividades (Ludden et al., 2014).

Em relação aos resultados qualitativos quanto à satisfação dos participantes com o programa e implementação, os professores perceberam os benefícios da participação e envolveram-se com os exercícios realizados. Alguns professores colocaram em prática o que estavam aprendendo durante os encontros e relataram o sucesso das atividades propostas, o que sinaliza a importância da formação do professor para implementar intervenções em bem-estar. As sugestões dadas pelos participantes ao longo do programa e durante a avaliação de processo forneceram subsídios importantes em termos de perspectivas futuras para as

próximas edições. É fundamental fornecer um Guia para os participantes com um resumo dos temas a serem trabalhados durante os encontros. Além disso, deve-se deixar um intervalo maior entre os encontros para a execução dos exercícios. Observou-se que os professores estavam familiarizados com o uso da internet e acesso à plataforma. Entretanto, pode haver uma limitação da generalização da aceitabilidade da intervenção no formato online para professores que não sejam tão habituados com a internet.

A implementação de programas em Educação Positiva nas escolas é viável, pois os professores podem ser treinados para implementar atividades com foco no bem-estar. É possível integrar os temas da Psicologia Positiva ao currículo de forma implícita bem como ensiná-los de forma explícita, por meio do planejamento dentro das disciplinas ou aulas sobre a temática de bem-estar. Entretanto, não basta entregar um manual com o passo a passo para o professor trabalhar habilidades de bem-estar com os alunos. Propor intervenções com foco no bem-estar do educador e da equipe escolar deve ser o primeiro passo e vai ao encontro do que vem sendo proposto pelos estudiosos do campo da Educação Positiva (White, 2021). Além disso, deve-se considerar o contexto escolar e socioeconômico. Ressalta-se a necessidade de estudos que avaliem o custo-eficácia de programas de intervenção online, pois essas avaliações podem encorajar o investimento por parte das escolas e estimular o Estado ou município a incluí-las na agenda da educação.

Outra contribuição desta tese foi em relação à disponibilização de um instrumento com propriedades psicométricas adequadas que pode ser utilizado pelo professor ou equipe escolar para compor a avaliação de linha de base quantitativa e pós-intervenção, o que auxiliará na avaliação de desfechos relacionados ao bem-estar. Os resultados indicam que as crianças e adolescentes otimistas reportam mais satisfação de vida, mais afetos positivos e menos afetos negativos, enquanto as crianças e adolescentes pessimistas experienciam mais afetos negativos, menos afetos positivos, e percebem suas vidas como menos satisfatórias. Outro achado desse estudo foi em relação ao nível de otimismo, que tende a diminuir e o pessimismo aumenta em crianças de cinco a 13 anos de idade. Além disso, foram encontradas altas correlações entre otimismo e bem-estar em adolescentes, o que fortalece a importância de incluir o otimismo como um dos componentes a ser trabalhado e avaliado em intervenções que envolvam os elementos do PERMA. Esses resultados e avaliações no contexto do profissional podem indicar a necessidade de cada aluno ou turma para o delineamento de

propostas de intervenção. Como limitações desse estudo, pode-se apontar a utilização de uma amostra restrita a duas regiões do país, Sul e Nordeste, falta de evidência de validade do tipo teste-reteste, além de uma pequena amostra de pais que responderam aos instrumentos de heterorrelato, o que dificultou avaliar a validade convergente entre os relatos de otimismo de pais e filhos. Sugere-se a continuidade das pesquisas com o YLOT em outras regiões do país.

Ademais, tendo em vista a situação da pandemia da COVID-19 que impossibilitou a realização de mais estudos dentro das escolas, a mudança do projeto inicial e o tempo restrito para finalização de mais estudos, aponta-se a necessidade de oferecer mais edições do programa para conduzir o estudo piloto e de eficácia futuros, sendo esta uma limitação desta tese. Portanto, sugere-se a continuidade da avaliação do programa para que se tenha um modelo de intervenção eficaz para atingir o objetivo de promover e apoiar o bem-estar de professores e alunos. Além disso, alerta-se que somente pode-se considerar uma intervenção psicológica como positiva se houver evidência empírica suficiente sugerindo efeitos significativos no bem-estar (Hendriks et al., 2020). Práticas baseadas em evidências são necessárias para o desenho de políticas, mobilização do poder público e implementação de programas de bem-estar em larga escala, sendo esses alguns dos passos ideais para uma mudança no sistema escolar em direção à Educação Positiva (Seligman & Adler, 2018).

Além dos estudos apresentados aqui nesta tese, ressalta-se que, durante o doutorado, ainda, a autora contribuiu com a revisão e elaboração de normas da Escala Multidimensional de Satisfação de Vida para Crianças (Oliveira et al., 2019), que pode ser utilizada para avaliação de intervenções em Psicologia Positiva, publicada como artigo na Revista Avaliação Psicológica. Outra colaboração foi em um capítulo sobre a avaliação de variáveis positivas à luz da Psicologia Positiva intitulado “Avaliação de variáveis positivas no contexto escolar” (Marasca, Oliveira, Giacomoni, & Bandeira, no prelo) aceito para publicação no livro “Avaliação psicológica no contexto escolar e educacional” da editora Artmed, Porto Alegre-RS.

Espera-se que a tese aqui apresentada, ao trazer as intersecções teóricas e empíricas da Psicologia Positiva e Educação, contribua para a prática de acadêmicos e profissionais da área. Ainda existe uma necessidade de maior aproximação da Psicologia e da Educação, o que possibilitará a elaboração de atividades mais próximas da realidade das escolas (White, 2021).

Ainda é necessário fazer ajustes nos módulos do programa de formação e intervenção para professores, bem como incluir um monitor para auxiliar durante os encontros online. Sugerem-se novas edições do programa com um número maior de participantes, tendo em vista as taxas de desistência, e aplicá-lo em mais professores de escolas públicas. É importante que seja dada uma atenção aos estudantes e professores em situações de vulnerabilidade e com problemas de saúde mental. Melhorar o bem-estar de todos que fazem parte da escola continua sendo uma meta importante, principalmente diante dos impactos negativos da pandemia de COVID-19, ainda em curso. Finalizo a escrita desta tese com uma fala muito relevante de uma das professoras no último encontro do programa online, a qual ressalta a importância da Educação Positiva para os professores:

(...) eu escuto muito relatos de que ‘ah, releva os pais, eles não estão bem, releva as crianças, elas estão carentes de interações sociais, estão carentes de afeto’, mas ninguém nunca parou para perguntar como o professor está, e eu vi que, lendo os textos, nas nossas discussões... esse é um tema que precisa ser levado em consideração e que precisa ser encarado de uma forma mais clara, né? Então precisa sim se falar de Educação Positiva para o professor, para a escola, não só contemplando determinados sujeitos, porque a escola...ela tem não só os alunos, mas todos os outros sujeitos são aprendizes e precisam sim serem vistos. (Professora, escola privada).

Referências

- Alves, R., Lopes, T., & Precioso, J. (2021). Teachers' well-being in times of Covid-19 pandemic: factors that explain professional well-being. *IJERI: International Journal of Educational Research and Innovation*, (15), 203-217. <https://doi.org/10.46661/ijeri.5120>
- Bolier, L., & Abello, K. M. (2014). Online positive psychological interventions: State of the art and future directions. In A. C. Parks & S. M. Schueller (Eds.), *The Wiley Blackwell handbook of positive psychological interventions* (pp. 286–309). Wiley Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781118315927.ch16>
- Chu, T. L. (2020). Applying positive psychology to foster student engagement and classroom community amid the Covid-19 Pandemic and Beyond. *Scholarship of Teaching and Learning in Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/stl0000238>
- Dreer, B. (2020). Positive psychological interventions for teachers: A randomised placebo-controlled field experiment investigating the effects of workplace-related positive activities. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 1-21. <https://doi.org/10.1007/s41042-020-00027-7>
- Fernandes, L., Peixoto, F., Gouveia, M. J., Silva, J. C., & Wosnitza, M. (2019). Fostering teachers' resilience and well-being through professional learning: Effects from a training programme. *The Australian Educational Researcher*, 46(4), 681-698. <https://doi.org/10.1007/s13384-019-00344-0>
- Gander, F., Proyer, R.T., & Ruch, W. (2016). Positive Psychology Interventions Addressing Pleasure, Engagement, Meaning, Positive Relationships, and Accomplishment Increase Well-Being and Ameliorate Depressive Symptoms: A Randomized, Placebo-Controlled Online Study. *Frontiers Psychology*, 7:686. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00686>
- Hendriks, T., Schotanus-Dijkstra, M., Hassankhan, A., De Jong, J., & Bohlmeijer, E. (2020). The efficacy of multi-component positive psychology interventions: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Happiness Studies*, 21(1), 357-390. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00082-1>

- Kristjánsson, K. (2012). Positive psychology and positive education: Old wine in new bottles?. *Educational psychologist*, 47(2), 86-105.
<https://doi.org/10.1080/00461520.2011.610678>
- Ludden, G. D., Kelders, S. M., & Snippert, B. H. (2014). This is your life!. In *International Conference on Persuasive Technology* (pp. 179-190). Springer, Cham.
https://doi.org/10.1007/978-3-319-07127-5_16
- Marasca, A. R., Oliveira, C. M., Giacomoni, C. H., & Bandeira, D. R. (no prelo). *Avaliação de variáveis positivas no contexto escolar*. Artmed.
- Oliveira, C. M. D., Mendonça Filho, E. J. D., Marasca, A. R., Bandeira, D. R., & Giacomoni, C. H. (2019). Multidimensional Life Satisfaction Scale for Children: Revision and Standards. *Avaliação Psicológica*, 18(1), 31-40.
<http://dx.doi.org/10.15689/ap.2019.1801.15492.04>
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410. doi: 10.1037/0003-066X.60.5.410
- Seligman, M. E. P., Ernst, R., Gillham, J. E., Reivich, K. & Linkins, M. (2009). Positive Education: Positive Psychology and Classroom Interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293-311. doi: [10.1080/03054980902934563](https://doi.org/10.1080/03054980902934563)
- Seligman, M. E. P., & Adler, A. (2018). Positive education. *Global happiness policy report*, 52-73. Recuperado de:
<https://ppc.sas.upenn.edu/sites/default/files/posedseligmanadler2019b.pdf>
- White, M. A. (2021). A Decade of Positive Education and Implications for Initial Teacher Education: A Narrative Review. *Australian Journal of Teacher Education*, 46(3), 5.
<http://dx.doi.org/10.14221/ajte.2021v46n3.5>

ANEXOS

ANEXO A – Parecer Comitê de Ética

INSTITUTO DE PSICOLOGIA
DA UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO GRANDE DO SUL -



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DA EMENDA

Título da Pesquisa: Desenvolvimento, Implementação e Avaliação de uma Intervenção em Educação Positiva para Pré-escolares

Pesquisador: Claudia Hofheinz Giacconi

Área Temática:

Versão: 4

CAAE: 10444819.6.0000.5334

Instituição Proponente: Instituto de Psicologia - UFRGS

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 4.393.837

Apresentação do Projeto:

O estudo avaliado tem como título "Desenvolvimento, Implementação e Avaliação de uma Intervenção em Educação Positiva para Pré-escolares" e se refere a um projeto de tese de doutorado de autoria de Cyntia Mendes de Oliveira, sob a orientação de Claudia Hofheinz Giacconi. A proposta foi submetida e aprovada pelo CEP-IP em 2019 e, neste momento foi apresentada uma emenda justificada pela necessidade de modificação de alguns procedimentos metodológicos relativos a capacitação dos professores, que não serão mais realizados presencialmente em consequência do isolamento social devido a pandemia do COVID-19. A pesquisa está organizada em três estudos. O Estudo I visa apresentar uma revisão sistemática da literatura nacional e internacional dos programas de intervenção em psicologia positiva no contexto escolar. Trata-se de um estudo de revisão sistemática, que será conduzido conforme a metodologia Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses. O Estudo II, de delineamento qualitativo, descritivo e exploratório, tem como objetivo explorar as percepções de coordenadores pedagógicos, orientadores e professores sobre a educação positiva. Participarão Coordenadores pedagógicos, orientadores e professores da pré-escola e ensino fundamental I e II de escolas públicas e privadas de Teresina/PI e Porto Alegre/RS, cujo número será determinado por saturação, que responderão a um Questionário Sociodemográfico e Entrevista Semiestruturada, que serão analisados por meio de análise temática. Já o Estudo III, de delineamento quase-experimental, pretende implementar e avaliar uma intervenção em educação positiva, do qual

Endereço: Rua Ramiro Barcelos, 2600 Sala 116
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: 4.393.837

participarão 70 crianças em idade pré-escolar entre 4 e 6 anos, sendo 35 no grupo experimental e 35 no grupo controle. Como instrumentos serão utilizados: Ficha de Dados Sociodemográficos das Crianças; Questionário de Capacidades e Dificuldades (SDQ para pais e professores); Escala de Afetos Positivos e Negativos (PANAS; pais e professores); Escala Socioemocional do Inventário Dimensional de Avaliação do Desenvolvimento Infantil (pais); Escala de Satisfação com a Vida (professores); Questionário de Avaliação da Formação dos Professores; Escala Multidimensional de Satisfação de Vida (crianças); Brazilian Positive and Negative Affective Schedule for Children - PANAS-C8 (crianças); e Ficha de Avaliação dos Módulos da Intervenção (a ser preenchido pelo psicólogo). Serão realizadas análises estatísticas descritivas e inferenciais (análise de variância para medidas repetidas; regressões lineares múltiplas). A emenda é parte do Estudo III. Não foram referidas modificações quanto a avaliação da intervenção em educação positiva, da qual participarão as crianças em idade pré-escolar.

Objetivo da Pesquisa:

O objetivo geral do estudo consiste em desenvolver, implementar e avaliar uma intervenção em educação positiva para pré-escolares.

Já como objetivos específicos tem-se: identificar as principais intervenções em psicologia positiva já realizadas no contexto escolar; investigar as percepções de coordenadores pedagógicos, orientadores e professores sobre a educação positiva; construir uma intervenção sobre educação positiva para crianças pré-escolares; capacitar professores para aplicar a intervenção em educação positiva em seus alunos; avaliar o processo de implementação da intervenção; avaliar os alunos do grupo experimental e controle antes e após a intervenção, e realizar follow-up. Especificamente, a emenda tem como objetivo capacitar professores para aplicar a intervenção em educação positiva em seus alunos.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

As pesquisadoras pontuam no Formulário da Plataforma Brasil (FPB) e na proposta do projeto que os riscos implicados a pesquisa são mínimos e relativos ao "desconforto físico relacionado aos procedimentos de testagem". Entretanto, completam que "todo esforço será feito no sentido de atentar para o bem-estar físico e psicológico dos participantes, interrompendo-se a testagem aos menores sinais de desconforto". Como medida protetiva, indicam que o participante poderá encerrar sua participação a qualquer momento, informando às responsáveis da pesquisa, que realizarão o acolhimento das demandas, bem como os encaminhamentos para os serviços de atendimentos psicológicos gratuitos ou dispositivos de saúde pública do estado do Piauí.

No tocante aos benefícios, indicam que "a participação no estudo possibilitará a formação

Endereço: Rua Ramiro Barcelos, 2600 Sala 118
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: 4.393.837

continuada dos professores sobre um aspecto incipiente nas escolas do Brasil". As pesquisadoras também mencionam que "será possível verificar a viabilidade das atividades realizadas, o que contribuirá para o planejamento mais adequado de intervenções psicológicas em educação positiva".

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A proposta do estudo é relevante, está justificada e atende aos critérios exigidos para uma pesquisa científica.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Na primeira avaliação foram apresentados todos os documentos exigidos devidamente assinados. Nesta emenda foram reapresentados o Termo de Concordância da Instituição (TCI) e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido destinado aos professores. No TCI incluiu-se a informação que o curso de capacitação acontecerá na modalidade virtual por meio de plataforma para reuniões online. Serão cinco encontros semanais, com duração de 3h cada. Os professores serão contatados, caso concordem em participar, sendo orientados por e-mail. O TCLE, por sua vez, apresenta linguagem clara e informações completas. As pendências indicadas em parecer anterior foram atendidas.

Recomendações:

Não há.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Estudo está em condições de ser aprovado.

Considerações Finais a critério do CEP:

Ressalta-se que cabe ao pesquisador responsável encaminhar os relatórios parciais e finais da pesquisa, por meio de Plataforma Brasil, via notificação do tipo "relatório", para que sejam devidamente apreciados no CEP, conforme norma operacional CNS 001/13. Este CEP coloca a necessidade de apresentar relatórios parcial e final de sua pesquisa, conforme norma operacional CNS 001/13, como forma de Acompanhamento do desenvolvimento dos projetos de Pesquisa.

Recomendamos a todos os pesquisadores que avaliem os seus projetos de pesquisa em andamento e considerem os impactos da COVID-19 na continuidade de sua realização. Esta recomendação se aplica a todos os projetos de pesquisa. Devem ser avaliadas as situações de interação pessoal em coletas de dados e outras situações decorrentes da realização dos estudos. Caso necessite de uma consultoria, o CEP do Instituto de Psicologia fica à disposição para discutir

Endereço: Rua Ramiro Barcelos, 2800 Sala 116
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
DA UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO GRANDE DO SUL -**



Continuação do Parecer: 4.393.837

cada situação de forma pontual.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BASICAS_1628433_É1.pdf	14/10/2020 10:33:01		Aceito
Outros	carta_Cep.docx	14/10/2020 10:31:55	CYNTIA MENDES DE OLIVEIRA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	tcle_professor.docx	14/10/2020 10:30:39	CYNTIA MENDES DE OLIVEIRA	Aceito
Solicitação Assinada pelo Pesquisador Responsável	EmendaPlataforma.pdf	16/09/2020 10:40:22	CYNTIA MENDES DE OLIVEIRA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	tcle_instituicao.docx	16/09/2020 10:34:13	CYNTIA MENDES DE OLIVEIRA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	tcle_pais_novaversao.docx	23/04/2019 18:58:44	Claudia Hofheinz Giacomoni	Aceito
Orçamento	orcamento.pdf	12/03/2019 22:42:46	Claudia Hofheinz Giacomoni	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	projeto.docx	12/03/2019 22:39:20	Claudia Hofheinz Giacomoni	Aceito
Cronograma	cronograma.pdf	12/03/2019 22:38:53	Claudia Hofheinz Giacomoni	Aceito
Parecer Anterior	compesq.pdf	12/03/2019 21:57:58	Claudia Hofheinz Giacomoni	Aceito
Parecer Anterior	compesqemail.pdf	12/03/2019 21:57:44	Claudia Hofheinz Giacomoni	Aceito
Folha de Rosto	folhaderosto.pdf	12/03/2019 21:56:37	Claudia Hofheinz Giacomoni	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Endereço: Rua Ramiro Barcelos, 2600 Sala 116
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
DA UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO GRANDE DO SUL -



Continuação do Parecer: 4.393.837

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

PORTO ALEGRE, 11 de Novembro de 2020

Assinado por:
Oriana Holsbach Hadler
(Coordenador(a))

Endereço: Rua Ramiro Barcelos, 2600 Sala 116
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

ANEXO B - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

Universidade Federal do Rio Grande do Sul - Instituto de Psicologia - PPG em Psicologia

ETAPA - ENTREVISTA

Prezado(a) professor(a),

Você está sendo convidado (a) para participar da pesquisa intitulada **“Desenvolvimento, Implementação e Avaliação de uma Intervenção em Educação Positiva para Pré-escolares”**. Essa etapa da pesquisa envolve a realização de uma entrevista com os professores e coordenadores, a qual servirá como embasamento para o desenvolvimento da intervenção.

Garantimos anonimato e rigoroso sigilo, omitindo qualquer informação que possa identificá-lo ao divulgar os resultados obtidos. Os dados serão armazenados na UFRGS por 5 anos, sem identificação dos respondentes, e apenas as pesquisadoras responsáveis terão acesso. A sua participação é importante para contribuir para o conhecimento científico sobre o tema e para a idealização de ações de intervenção que visem melhorar o bem-estar de estudantes. Os riscos ao responder essa pesquisa são mínimos, podendo gerar eventuais demandas psicológicas em decorrência das perguntas que remetam a acontecimentos já vivenciados pelos participantes. A esse respeito, o participante poderá encerrar sua participação a qualquer momento, informando às responsáveis da pesquisa, que realizarão o acolhimento das demandas, bem como os encaminhamentos para os serviços de atendimentos psicológicos gratuitos ou dispositivos de saúde pública do estado do Piauí. Nesse sentido, será assegurado a assistência integral em qualquer etapa do estudo sempre com a supervisão da pesquisadora responsável

Quaisquer dúvidas relativas a este estudo poderão ser esclarecidas através dos telefones (86) 99818-0099 (Cynthia Mendes) e (51) 3308-5338 (Claudia Giacomoni - professora responsável) ou do e-mail cynmendes@gmail.com. Quanto aos aspectos éticos, poderá entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto de Psicologia da UFRGS (Rua Ramiro Barcelos, 2600 – Porto Alegre/RS – Telefone: 33085698).

Atenciosamente,

Cynthia Mendes de Oliveira

Pesquisador Responsável

Eu, _____, **aceito participar da pesquisa “Desenvolvimento, Implementação e Avaliação de uma Intervenção em Educação Positiva para Pré-escolares” e declaro estar ciente do objetivo. Entendi que posso dizer “sim” e participar, mas que, a qualquer momento, posso dizer “não” e desistir. Os pesquisadores tiraram minhas dúvidas. Recebi uma cópia deste termo de consentimento, li e concordo em participar da pesquisa.**

ANEXO C

Ficha de Avaliação dos Juízes

Instruções para preenchimento

A seguir você encontrará algumas questões para avaliação do programa. Solicitamos, portanto, o preenchimento de três questões gerais e de quatro questões para cada um dos encontros propostos. Para responder, marque com um X na coluna correspondente.

1 – Discordo totalmente; 2 – Discordo, precisa de revisões substanciais; 3- Concordo, mas precisa de algumas revisões; 4- Concordo totalmente.

Avaliação geral

- 1) Este programa está apropriado para professores?
- 2) A apresentação do programa está clara e objetiva?
- 3) É possível implementar as atividades propostas na modalidade online?

Comentários e sugestões:

Avaliação de cada encontro

- 1) As descrições das atividades estão claras e objetivas?
- 2) Há coerência entre o objetivo do encontro e as atividades propostas?
- 3) A quantidade de atividades está adequada para este encontro?
- 4) Os recursos utilizados estão apropriados?

Comentários e sugestões:

Avaliação do Programa

- 1) A descrição da avaliação do programa está clara e objetiva?
- 2) A quantidade de instrumentos de avaliação está adequada?

Comentários e sugestões:

ANEXO D**Escala de Satisfação com a Vida**

(Zanon et al., 2014)

Abaixo você encontrará cinco 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:

1. A minha vida está próxima do meu ideal.

Discordo Plenamente _|_1_|_2_|_3_|_4_|_5_|_6_|_7_|_ Concordo Plenamente

2. Minhas condições de vida são excelentes.

Discordo Plenamente _|_1_|_2_|_3_|_4_|_5_|_6_|_7_|_ Concordo Plenamente

3. Eu estou satisfeito com a minha vida.

Discordo Plenamente _|_1_|_2_|_3_|_4_|_5_|_6_|_7_|_ Concordo Plenamente

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

Discordo Plenamente _|_1_|_2_|_3_|_4_|_5_|_6_|_7_|_ Concordo Plenamente

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

Discordo Plenamente _|_1_|_2_|_3_|_4_|_5_|_6_|_7_|_ Concordo Plenamente

ANEXO E

PANAS (adultos)

(Giacomoni & Hutz, 1997)

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 sentido (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	_____ determinado	_____ irritado
_____ amável	_____ dinâmico	_____ medroso
_____ amedrontado	_____ envergonhado	_____ nervoso
_____ angustiado	_____ entusiasmado	_____ orgulhoso
_____ animado	_____ estimulado	_____ perturbado
_____ apaixonado	_____ excitado	_____ poderoso
_____ apreensivo	_____ forte	_____ preocupado
_____ arrojado	_____ hostil	_____ produtivo
_____ assustado	_____ humilhado	_____ rancoroso
_____ chateado	_____ impaciente	_____ tímido
_____ cuidadoso	_____ incomodado	_____ vigoroso
_____ culpado	_____ inquieto	_____ zeloso
_____ decidido	_____ inspirado	
_____ delicado	_____ interessado	

ANEXO F

Gratitude Questionnaire – Brasil (GQ-6 - Brasil)

(Natividade et al., 2019)

Abaixo você verá uma série de afirmativas. Por favor, leia atentamente cada uma e avalie o quanto você concorda com elas. Para cada frase, você tem a opção de marcar de “1” a “7”. Quanto mais você concordar com a afirmação, mais próximo do “7” deve marcar; quanto menos você concordar, mais próximo do “1”. Não existem respostas certas ou erradas. É importante que as suas respostas sejam sinceras. Por favor, responda a todos os itens.

	Discordo fortemente	Discordo	Discordo levemente	Neutro	Concordo levemente	Concordo	Concordo fortemente
	1	2	3	4	5	6	7
1. Eu tenho muito a que agradecer na vida.	1	2	3	4	5	6	7
2. Se eu tivesse que listar tudo a que sou grato na vida, essa lista seria muito longa.	1	2	3	4	5	6	7
3. Quando eu olho para o mundo, eu não vejo muito a que ser grato.	1	2	3	4	5	6	7
4. Eu sou grato a uma grande quantidade de pessoas.	1	2	3	4	5	6	7
5. Conforme vou ficando mais velho, eu vou ficando mais capaz de apreciar as pessoas, eventos e situações que fizeram parte da minha história de vida.	1	2	3	4	5	6	7
6. Eu demoro muito até me sentir grato a alguma coisa ou a alguém.	1	2	3	4	5	6	7

ANEXO G
Teste para avaliar otimismo (LOT-R)

Laboratório de Mensuração da UFRGS

Instruções

Abaixo você encontrará 10 frases. Assinale na escala o quanto você concorda ou discorda com cada uma delas. A escala varia de 1 (Discordo Plenamente) a 5 (Concordo Plenamente). Não há respostas certas ou erradas. O importante é você responder com sinceridade como se sente com relação a cada uma das frases.

1) Diante de dificuldade, acho que tudo vai dar certo.

Discordo Plenamente |_1_|_2_|_3_|_4_|_5_| Concordo Plenamente

2) Para mim é fácil relaxar.

Discordo Plenamente |_1_|_2_|_3_|_4_|_5_| Concordo Plenamente

3) Se alguma coisa pode dar errado comigo, com certeza vai dar errado.

Discordo Plenamente |_1_|_2_|_3_|_4_|_5_| Concordo Plenamente

4) Eu sou sempre otimista com relação ao meu futuro.

Discordo Plenamente |_1_|_2_|_3_|_4_|_5_| Concordo Plenamente

5) Eu gosto muito dos meus amigos.

Discordo Plenamente |_1_|_2_|_3_|_4_|_5_| Concordo Plenamente

6) Eu considero importante me manter ocupado.

Discordo Plenamente |_1_|_2_|_3_|_4_|_5_| Concordo Plenamente

7) Em geral, eu não espero que as coisas vão dar certo para mim.

Discordo Plenamente |_1_|_2_|_3_|_4_|_5_| Concordo Plenamente

8) Eu não me incomodo com facilidade.

Discordo Plenamente |_1_|_2_|_3_|_4_|_5_| Concordo Plenamente

9)Eu não espero que coisas boas aconteçam comigo.

Discordo Plenamente |_1_|_2_|_3_|_4_|_5_| Concordo Plenamente

10)Em geral, eu espero que aconteçam mais coisas boas do que ruins para mim.

Discordo Plenamente |_1_|_2_|_3_|_4_|_5_| Concordo Plenamente

07 Eu tive tremores (por exemplo, nas mãos). 0 1 2 3

08 Eu senti que estava bastante nervoso(a). 0 1 2 3

09 Eu fiquei preocupado(a) com situações em que poderia entrar em pânico e fazer papel de bobo(a). 0 1 2 3

10 Eu senti que não tinha expectativas positivas a respeito de nada. 0 1 2 3

11 Eu notei que estava ficando agitado(a). 0 1 2 3

12 Eu achei difícil relaxar. 0 1 2 3

13 Eu me senti abatido(a) e triste. 0 1 2 3

14 Eu não tive paciência com nada que interrompesse o que eu estava fazendo. 0 1 2 3

15 Eu senti que estava prestes a entrar em pânico. 0 1 2 3

16 Eu não consegui me empolgar com qualquer coisa. 0 1 2 3

17 Eu senti que não tinha muito valor como pessoa. 0 1 2 3

18 Eu senti que eu estava muito irritado(a). 0 1 2 3

19 Eu percebi as batidas do meu coração na ausência de esforço físico (por exemplo, a sensação de aumento dos batimentos cardíacos, ou de que o coração estava batendo fora do ritmo). 0 1 2 3

20 Eu me senti assustado (a) sem qualquer razão. 0 1 2 3

21 Eu senti que a vida não tinha sentido. 0 1 2 3

ANEXO J

Questionário de Avaliação do Programa

1. O quanto você ficou satisfeito com o que aprendeu nos encontros?

() Totalmente insatisfeito () Insatisfeito () Moderadamente () Satisfeito ()
Muito satisfeito

2. Qual a sua satisfação em relação à psicóloga que coordenou o grupo?

() Totalmente insatisfeito () Insatisfeito () Moderadamente () Satisfeito ()
Muito satisfeito

3. Qual sua satisfação com o tempo de duração dos encontros?

() Totalmente insatisfeito () Insatisfeito () Moderadamente () Satisfeito ()
Muito satisfeito

4. Você entendeu os conteúdos abordados durante os encontros?

() Nem um pouco () Um pouco () Moderadamente () Bastante () MUITÍSSIMO

1. O quanto você aplicou no cotidiano ou escola os conteúdos abordados no curso?

() Nem um pouco () Um pouco () Moderadamente () Bastante () MUITÍSSIMO

2. O quanto você considera que esse programa contribuiu para o seu bem-estar?

() Nem um pouco () Um pouco () Moderadamente () Bastante () MUITÍSSIMO

8. Você acha que irá mudar a sua forma de lidar com os alunos no ambiente escolar?

Se sim, o que mudará?

Se não, o que você esperava dos encontros? O que poderia ter sido diferente?

8. Você recomendaria a participação neste programa para outro professor? Por quê?

9. Você teria alguma sugestão, comentário ou crítica em relação ao programa?

ANEXO L**Questionário de Avaliação do exercício****Instruções**

Professor, gostaríamos de saber como foi a realização do exercício _____ . Não há respostas certas ou erradas.

1.Você gostou do exercício?

Nem um pouco _|_1_|_2_|_3_|_4_|_5_|_6_|_7_|_ Muito bom

2.Você viu algum benefício pessoal ao realizar o exercício?

() Sim () Não

3.O quanto você percebeu que esse benefício foi bom para você?

Nada _|_1_|_2_|_3_|_4_|_5_|_6_|_7_|_ Muito bom

4.Como você se sentiu após realizar o exercício?

ANEXO M**Ficha de avaliação dos observadores**

Adaptado de Durgante (2019)

Nome do observador:

Número do encontro:

Número de participantes presentes:

Número de participantes que faltaram:

Instruções: Abaixo estão descritos procedimentos previstos a serem realizados nos encontros do Curso de Educação Positiva. Avalie com sinceridade o quanto o(a) moderador(a) realizou os procedimentos. Avalie se as atividades foram conduzidas conforme esperado e descrito no roteiro.

1 = não fez; 2 = fez pouco; 3 = fez de modo quase completo; 4 = fez completamente

Preencha os seguintes itens apenas sobre o primeiro encontro:

1. Apresentou-se ao grupo

1 2 3 4

2. Abriu espaço para apresentação da supervisora e auxiliares de pesquisa

1 2 3 4

3. Explicou sobre a dinâmica (nome/qualidade)

1 2 3 4

4. Realizou sua apresentação seguindo a dinâmica junto com os membros da equipe e solicitou apresentação dos participantes

1 2 3 4

5. Explicou sobre o programa e demais encontros

1 2 3 4

6. Explicou o contrato

1 2 3 4

Habilidades sociais do moderador:

1. Recebeu os participantes cordialmente

1 2 3 4

2. Verificou como os participantes passaram os últimos dias

1 2 3 4

3. Acolheu o grupo e promoveu espaço para trocar e interações entre os participantes

1 2 3 4

Integridade/fidelidade do moderador:

1. Revisou a tarefa de casa

1 2 3 4

2. Apresentou o tema do encontro

1 2 3 4

3. Realizou todas as atividades proposta para a encontro

1 2 3 4

4. Abriu espaço para que os participantes pudessem falar sobre suas experiências a respeito do tema do encontro

1 2 3 4

5. Apresentou técnicas/atividades para aplicar em sala de aula com os alunos

1 2 3 4

6. Apresentou a tarefa de casa

1 2 3 4

7. Fez o encerramento

1 2 3 4

Adesão dos participantes às dinâmicas e técnicas sugeridas durante e entre os encontros:

1 = insatisfatório; 2 = regular; 3 = satisfatório; 4 = muito satisfatório

1. Como foi o retorno da tarefa de casa?

1 2 3 4

2. Como foi o envolvimento dos professores no encontro de hoje?

1 2 3 4

Cite acontecimentos significativos, temas emergentes e outras observações:

Comportamentos do grupo indicadores de adesão e envolvimento nos encontros ocorridas em qualquer momento do encontro:

Trechos de falas importantes dos participantes:

ANEXO N

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

Universidade Federal do Rio Grande do Sul - Instituto de Psicologia - PPG em Psicologia

Prezado(a) professor(a),

Você está sendo convidado (a) para participar da pesquisa intitulada **“Desenvolvimento, Implementação e Avaliação de uma Intervenção em Educação Positiva para Pré-escolares”**. O objetivo é capacitá-lo em Educação Positiva. A Educação Positiva é uma educação voltada para o aumento do bem-estar dos alunos por meio de atividades realizadas no contexto escolar. O programa de intervenção visa trabalhar aspectos positivos, como expressão de emoções, exercício de gratidão, engajamento em atividades, relacionamentos positivos com os colegas e atividades que enfatizam perseverança. O curso de capacitação acontecerá na modalidade virtual por meio de plataforma para reuniões online e é gratuita. Serão seis encontros semanais, com duração de 2h cada. Caso concordem em participar, você será solicitado a preencher um questionário sociodemográfico e seis instrumentos de avaliação. Os encontros serão gravados para análises posteriores.

Garantimos anonimato e rigoroso sigilo, omitindo qualquer informação que possa identificá-lo ao divulgar os resultados obtidos. Os dados serão armazenados na UFRGS por 5 anos, sem identificação dos respondentes, e apenas as pesquisadoras responsáveis terão acesso. A sua participação é importante para contribuir para o conhecimento científico sobre o tema e para a idealização de ações de intervenção que visem melhorar o bem-estar de estudantes. Os riscos ao responder essa pesquisa são mínimos, podendo gerar eventuais demandas psicológicas em decorrência da leitura dos itens que remetam a acontecimentos já vivenciados pelos participantes. A esse respeito, o participante poderá encerrar sua participação a qualquer momento, informando às responsáveis da pesquisa, que realizarão o acolhimento das demandas, bem como os encaminhamentos para os serviços de atendimentos psicológicos gratuitos ou dispositivos de saúde pública do estado do Piauí. Nesse sentido, será assegurado a assistência integral em qualquer etapa do estudo sempre com a supervisão da pesquisadora responsável. Além disso, considerando que a capacitação será online, podem acontecer falhas técnicas, queda de internet ou energia. A esse respeito, o participante deverá informar os pesquisadores para que estes possam auxiliá-lo e, caso necessário, marcar outro momento para a realização do encontro.

Os resultados dessa pesquisa serão utilizados para o aprimoramento de uma intervenção para professores e crianças pré-escolares. Além disso, poderão oferecer benefícios diretos por meio de contribuições para a construção de conhecimentos científicos sobre a temática pesquisada, fornecendo elementos para viabilização de novos aportes teóricos e práticas na área da Psicologia Escolar e Educacional. Por fim, poderá proporcionar aos participantes a reflexão a respeito dos fatores determinantes e que promovem o bem-estar, favorecendo o manejo deste frente aos desafios apresentados pelo contexto acadêmico.

Ao concordar com este termo, orientamos que salve uma via deste TCLE no seu dispositivo. Isso pode ser feito por meio de um print da tela ou ao clicar em imprimir e salvar o arquivo como pdf.

Os resultados dessa pesquisa serão utilizados para o aprimoramento de uma intervenção para professores. Além disso, poderão oferecer benefícios diretos por meio de contribuições para a construção de conhecimentos científicos sobre a temática pesquisada, fornecendo elementos para viabilização de novos aportes teóricos e práticas na área da Psicologia Escolar e Educacional. Por fim, poderá proporcionar aos participantes a reflexão a respeito dos fatores determinantes e que promovem o bem-estar, favorecendo o manejo deste frente aos desafios apresentados pelo contexto acadêmico.

Ao concordar com este termo, orientamos que salve uma via deste TCLE no seu dispositivo. Isso pode ser feito por meio de um print da tela ou ao clicar em imprimir e salvar o arquivo como pdf.

Quaisquer dúvidas relativas a este estudo poderão ser esclarecidas através dos telefones (86) 99818-0099 (Cynthia Mendes) e (51) 3308-5338 (Claudia Giacomoni - professora responsável) ou do e-mail cynmendes@gmail.com. Quanto aos aspectos éticos, poderá entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto de Psicologia da UFRGS (Rua Ramiro Barcelos, 2600 – Porto Alegre/RS – Telefone: 33085698).

Atenciosamente,

Cynthia Mendes de Oliveira

Pesquisador Responsável

Eu, _____, aceito participar da pesquisa “Desenvolvimento, Implementação e Avaliação de uma Intervenção em Educação Positiva para Pré-escolares” e declaro estar ciente do objetivo. Entendi que posso dizer “sim” e participar, mas que, a qualquer momento, posso dizer “não” e desistir. Os pesquisadores tiraram minhas dúvidas. Recebi uma cópia deste termo de consentimento, li e concordo em participar da pesquisa.

ANEXO O

Questionário-convite para a pesquisa

Prezado(a) professor(a),

Ficamos felizes que você tenha se interessado pelo curso de Educação Positiva para Professores.

Este curso tem o objetivo de capacitá-lo sobre a aplicação dos princípios da educação positiva no contexto escolar. Além disso, você vivenciará intervenções que promovem emoções positivas, engajamento, relacionamentos positivos, propósito e realização.

Essa será a primeira edição do nosso programa. Para efetuar a sua inscrição, basta preencher as informações abaixo e aguardar contato da equipe de pesquisa, pois as vagas são limitadas.

Você receberá um certificado ao concluir a sua participação em todas as etapas do programa.

Em caso de dúvidas, entra em contato pelo e-mail: neppufrgs@gmail.com

1. Nome completo
2. Tipo de escola que trabalha
3. Tempo de experiência (em anos)
4. Qual o nível de ensino da educação básica em que está atuando?
() Ensino Infantil () Ensino Fundamental I () Ensino Fundamental II
5. Telefone para entrarmos em contato.

ANEXO R

Escala Multidimensional de Satisfação de Vida para Crianças

Gostaríamos de saber o que você pensa sobre a sua vida e coisas que fazem parte dela. Por exemplo: como você tem se sentindo ultimamente? O que você gosta de fazer?

Para cada frase escrita abaixo você deve escolher um dos números que melhor representa o quanto você concorda com o que esta frase diz sobre você.

Exemplo:

Eu gosto de ir ao parque.

(1)= nem um pouco	(2)=um pouco	(3)= mais ou menos	(4)= bastante	(5)= muitíssimo
-------------------	--------------	--------------------	---------------	-----------------

Questão:	1	2	3	4	5
1. Eu me divirto com muitas coisas.					
2. As outras crianças têm mais amigos do que eu.					
3. Tenho pessoas que me ajudam.					
4. É bom brincar com meus amigos.					
5. Eu aprendo muitas coisas na escola.					
6. Eu sou uma pessoa carinhosa.					
7. Meus amigos brincam mais do que eu.					
8. Brigar resolve os problemas.					
9. Eu fico feliz quando a minha família se reúne.					
10. Eu me relaciono bem com meus colegas.					
11. Eu sou alegre.					
12. Meus amigos podem fazer mais coisas do que eu.					
13. Minha família se dá bem.					
14. Meus amigos me ajudam quando eu preciso.					
15. Eu gosto das atividades da escola.					
16. Eu sorrio bastante.					
17. Preciso receber mais atenção.					
18. Brigo muito com meus amigos.					
19. Minha família gosta de mim.					
20. Eu me divirto com meus amigos.					
21. Eu gosto de ajudar as pessoas.					
22. Mantenho acalma.					
23. Meus amigos são mais alegres do que eu.					
24. Minha família me faz feliz.					
25. Eu gostaria que meus amigos fossem diferentes.					
26. Eu me divirto na escola.					

27. Eu sou uma pessoa bem humorada.					
28. Meus amigos ganham mais presentes do que eu.					
29. Eu me divirto com as coisas que eu tenho.					
30. Estou satisfeito com os amigos que tenho.					
31. Meus professores gostam de mim.					
32. Eu sou esperto.					
33. As outras crianças são mais alegres do que eu.					
34. Gosto de brigas.					
35. Eu me divirto com a minha família.					
36. Gosto de conversar com meus amigos.					
37. Eu me sinto calmo, tranquilo.					
38. Procuro fazer coisas que me deixam feliz.					
39. Meus amigos brigam muito comigo.					
40. Eu sou divertido.					
41. Meus pais são carinhosos comigo.					
42. Sempre encontro ajuda quando preciso.					
43. Eu gosto de ir à escola.					
44. Tenho facilidade para fazer amigos.					
45. Meus amigos se divertem mais do que eu.					
46. Gostaria que minha família fosse diferente.					
47. Sou irritado.					
48. Meus amigos gostam de mim.					
49. Eu me sinto bem na minha escola.					
50. Minha família me ajuda quando preciso.					

ANEXO S

Escala de Afeto Positivo e Negativo para Crianças

Gostaríamos de saber como você tem se sentido ultimamente. Não há respostas certas ou erradas. O que é realmente importante é que você responda com sinceridade a cada item. Sua colaboração é muito importante para nós.

Esta escala consiste em um número de palavras que descrevem diferentes sentimentos e emoções. Leia cada item e depois marque um X na resposta que você acha que é a melhor para você. Por favor, tome cuidado para não esquecer nenhum item. Porém, se você encontrar palavras cujo significado você não conhece, risque a palavra e não responda.

Exemplo:

Estou me sentindo Feliz :				
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
nem um pouco	um pouco	mais ou menos	bastante	muitíssimo

1. Alegre (1) (2) (3) (4) (5)	16. Divertido (1) (2) (3) (4) (5)
2. Amoroso (1) (2) (3) (4) (5)	17. Envergonhado (1) (2) (3) (4) (5)
3. Amedrontado (1) (2) (3) (4) (5)	18. Esperto (1) (2) (3) (4) (5)
4. Animado (1) (2) (3) (4) (5)	19. Feliz (1) (2) (3) (4) (5)
5. Assustado (1) (2) (3) (4) (5)	20. Forte (1) (2) (3) (4) (5)
6. Carinhoso (1) (2) (3) (4) (5)	21. Furioso (1) (2) (3) (4) (5)
7. Chateado (1) (2) (3) (4) (5)	22. Humilhado (1) (2) (3) (4) (5)
8. Corajoso (1) (2) (3) (4) (5)	23. Impaciente (1) (2) (3) (4) (5)
9. Contente (1) (2) (3) (4) (5)	24. Interessado (1) (2) (3) (4) (5)
10. Cuidadoso (1) (2) (3) (4) (5)	25. Irritado (1) (2) (3) (4) (5)
11. Culpado (1) (2) (3) (4) (5)	26. Magoado (1) (2) (3) (4) (5)
12. Decidido (1) (2) (3) (4) (5)	27. Perturbado (1) (2) (3) (4) (5)
13. Delicado (1) (2) (3) (4) (5)	28. Preocupado (1) (2) (3) (4) (5)
14. Deprimido (1) (2) (3) (4) (5)	29. Satisfeito (1) (2) (3) (4) (5)
15. Desanimado (1) (2) (3) (4) (5)	30. Triste (1) (2) (3) (4) (5)

ANEXO T

Escala de Satisfação de Vida Global para Adolescentes

Gostaríamos de saber o que você pensa sobre a sua vida. Para cada frase escrita abaixo você deve escolher um dos números que melhor representa o quanto você concorda com o que esta frase diz sobre você.

Exemplo:				
Eu sinto prazer em viver.				
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
nem um pouco	um pouco	mais ou menos	bastante	muitíssimo

1. Tenho tudo o que preciso.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2. Gosto da minha vida.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3. Estou satisfeito com as coisas que tenho.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4. Me sinto bem do jeito que sou.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5. Estou satisfeito com a minha vida.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6. Sou um adolescente basicamente feliz.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7. Quando penso na minha vida como um todo eu me considero satisfeito.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8. Eu me sinto realizado com a vida que eu levo.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9. Em geral, eu me sinto relativamente feliz sem qualquer motivo especial.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10. Aprovo o meu modo de viver.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

ANEXO U

Escala de Afeto Positivo e Negativo para Adolescentes

Gostaríamos de saber como você tem se sentido ultimamente. Não há respostas certas ou erradas. O que é realmente importante é que você responda com sinceridade a cada item. Esta escala consiste em um número de palavras que descrevem diferentes sentimentos e emoções. Leia cada item e depois marque um X na resposta que você acha que é a melhor para você. Por favor, tome cuidado para não esquecer de marcar nenhum item. Porém, se você encontrar palavras cujos significados você não conhece, risque essa palavra e não responda.

Exemplo:

Eu estou me sentindo feliz.

(1) (2) (3) (4) (5)
 nem um pouco um pouco mais ou menos bastante
 muitíssimo

1. Alegre (1) (2) (3) (4) (5)	15. Disposto (1) (2) (3) (4) (5)
2. Amoroso (1) (2) (3) (4) (5)	16. Divertido (1) (2) (3) (4) (5)
3. Amedrontado (1) (2) (3) (4) (5)	17. Feliz (1) (2) (3) (4) (5)
4. Animado (1) (2) (3) (4) (5)	18. Furioso (1) (2) (3) (4) (5)
5. Assustado (1) (2) (3) (4) (5)	19. Humilhado (1) (2) (3) (4) (5)
6. Carinhoso (1) (2) (3) (4) (5)	20. Impaciente (1) (2) (3) (4) (5)
7. Chateado (1) (2) (3) (4) (5)	21. Interessado (1) (2) (3) (4) (5)
8. Competente (1) (2) (3) (4) (5)	22. Irritado (1) (2) (3) (4) (5)
9. Contente (1) (2) (3) (4) (5)	23. Magoado (1) (2) (3) (4) (5)
10. Corajoso (1) (2) (3) (4) (5)	24. Perturbado (1) (2) (3) (4) (5)
11. Culpado (1) (2) (3) (4) (5)	25. Preocupado (1) (2) (3) (4) (5)
12. Decidido (1) (2) (3) (4) (5)	26. Satisfeito (1) (2) (3) (4) (5)
13. Deprimido (1) (2) (3) (4) (5)	27. Triste (1) (2) (3) (4) (5)
14. Desanimado (1) (2) (3) (4) (5)	28. Valente (1) (2) (3) (4) (5)

ANEXO V

Parent-Rated Life Orientation Test of Children (PLOT)

Por favor, marque o quanto você concorda com o que cada frase abaixo afirma em relação a seu (sua) filho (a)

	Discordo totalmente	Discordo parcialmente	Concordo parcialmente	Concordo totalmente
1. Diante de uma situação nova, meu filho imagina que irá se divertir.	1	2	3	4
2. Meu filho frequentemente pensa que o dia não será bom.	1	2	3	4
3. Mesmo que tudo esteja bem, meu filho tem a expectativa que algo ruim acontecerá.	1	2	3	4
4. Meu filho costuma antecipar desapontamentos.	1	2	3	4
5. Quando meu filho não sabe o que vem pela frente, ele espera que seja algo agradável.	1	2	3	4
6. Meu filho pensa que até mesmo os jogos ou brincadeiras mais divertidas irão terminar de forma desagradável.	1	2	3	4
7. Mesmo que o dia inicie desagradável, meu filho acredita que irá melhorar.	1	2	3	4
8. Meu filho acredita que mais coisas boas irão acontecer com ele do que coisas ruins.	1	2	3	4
