



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

Ciências Sociais e Humanas

**Os mecanismos sócio-cognitivos e o bem-estar psicológico: teste de um modelo integrativo em estudantes universitários**

**Ludovina Maria de Almeida Ramos**

Tese para obtenção do Grau de Doutor em

**Psicologia**

(3º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutora Maria Paula Barbas de Albuquerque Paixão

Coorientador: Prof. Doutora Maria de Fátima de Jesus Simões

Covilhã, janeiro 2016



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR  
Ciências Sociais e Humanas

Os mecanismos sócio-cognitivos e o bem-estar  
psicológico: teste de um modelo integrativo em  
estudantes universitários

**Ludovina Maria de Almeida Ramos**

Tese para obtenção do Grau de Doutor em  
**Psicologia**  
(3º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutora Maria Paula Barbas de Albuquerque Paixão  
Coorientador: Prof. Doutora Maria de Fátima de Jesus Simões

**Covilhã, janeiro 2016**

**Nota:** Por questões administrativas, o título mantém a grafia anterior ao Novo Acordo Ortográfico.

**Ao meu avô Gabriel**



# Agradecimentos

O presente trabalho resultou da dedicação e do esforço combinados de várias pessoas que, muitas vezes abdicando do seu próprio bem-estar, foram contribuindo para que o nosso conhecimento sobre ele avançasse.

Às nossas orientadoras,

Prof. Doutora Maria Paula Barbas de Albuquerque Paixão, pela orientação e dedicação genuínas, pela sua generosidade científica e humana, traduzidas na partilha do conhecimento profundo que tem e na sua amizade, e pelo exemplo profissional e pessoal que há muito representa para nós;

e Prof. Doutora Maria de Fátima de Jesus Simões, por todo o apoio e disponibilidade que nos demonstrou e pelo valor maior da sua amizade.

Ao Doutor José Tomás da Silva, agradeço toda a disponibilidade demonstrada.

Aos diretores de curso, docentes e estudantes que gentilmente colaboraram connosco.

À Cláudia, ao Nuno, à Fernanda e ao Pedro.

Aos nossos colegas de Departamento.

À nossa “Tia”, Manuela Campos, e ao Paulo.

Às amigas e colegas Ana, Marta, Luísa, Ema e ao Samuel.

À Claudinha, à Marininha e à Mestrinha (as nossas “inhas”).

À nossa *compagne de route* Carina que, *dobrando* em conjunto, foi essencial para não *partir* e para manter a convicção nos valores humanos.

Ao Luís.

À nossa “estrutura” e fonte de *propósito* ou *significado*: pais, irmãos, cunhado e sobrinhas, nossa família de origem, e àqueles que, pela sua importância, a esta se foram juntando - Catarina, Isabel, Ana (e seu Ricardo), Maria José (e a sua Joana).

A nossa eterna gratidão a estas pessoas, que à semelhança da lógica dos constructos abordados neste trabalho, constituíram os recursos mais preciosos e os nutrientes sempre disponíveis para a satisfação das nossas necessidades psicológicas de autonomia, competência e relacionamento garantindo, desta forma, a resiliência em um percurso, não raras vezes e paradoxalmente, mais potenciador de *mal-estar* do que de satisfação com a vida e *bem-estar psicológico*.



# Resumo

A importância do estudo dos fatores associados a um funcionamento positivo e ao desenvolvimento do potencial de crescimento individual tem sido cada vez mais reconhecida no domínio da investigação em Psicologia. O bem-estar psicológico constitui não só um objetivo, como também um importante indicador daquele funcionamento, estando associado a um conjunto de dimensões ou variáveis importantes, como sejam os mecanismos sociocognitivos. Assim sendo, o presente trabalho, de natureza quantitativa, teve como principal objetivo contribuir para o entendimento sobre o bem-estar psicológico, à luz da sua relação com outras variáveis psicológicas consideradas relevantes, como sejam os mecanismos sociocognitivos, as necessidades psicológicas básicas, a satisfação (associada aos domínios académico e social) e a satisfação global com a vida. Para o efeito, desenvolvemos um Modelo Integrativo de Bem-estar Psicológico, com base na matriz teórica da Teoria Sociocognitiva da Carreira (TSCC) e do modelo de Bem-estar Subjetivo de R. W. Lent, por um lado, e do referencial da Teoria da Autodeterminação (TAD), por outro.

O teste do Modelo Integrativo do Bem-estar Psicológico agora proposto foi efetuado, no âmbito do trabalho empírico, em uma amostra transversal de 682 estudantes portugueses, a frequentarem universidades públicas portuguesas do litoral e interior do país. Desses estudantes, 74% são mulheres e 26% homens, com média de anos de idade de 22.23 (idades compreendidas entre os 18 e os 52 anos) e  $DP\ 4.78$  ( $M22.23 \pm 4.78$ ). A recolha de dados implicou a utilização de um conjunto de instrumentos de avaliação previamente existentes ou adaptados no âmbito da presente investigação, nomeadamente: as *Escala do Bem-estar Psicológico (EBEP)* (Ryff, 1989) - adaptação portuguesa Silva, Novo e Peralta (1997), *Escala de Vitalidade Subjetiva (subescala Estado) (EVS)* - adaptação portuguesa Ramos e Paixão (2010), o *Questionário de Objetivos (QO)* (Herrera, Martinez, & Lens, 2009) - adaptação portuguesa Ramos e Paixão (2010), o *Questionário de Variáveis Sociocognitivas (VSC)* (Lent et al., 2005) - adaptação portuguesa Ramos e Paixão (2010), a *Escala das Necessidades Psicológicas (BPNS-G)* (Deci & Ryan, 2000) - adaptação portuguesa Amaral e Franco-Borges (2010), e a *Escala de Satisfação com a Vida (SWLS)* (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) - adaptação portuguesa Simões (1992).

Os resultados obtidos permitem apoiar a generalidade das relações estabelecidas entre as variáveis ou constructos incluídos no modelo, nomeadamente no que diz respeito ao impacto das necessidades psicológicas básicas na satisfação nos domínios (académico/social), na satisfação global com a vida e o bem-estar psicológico, e do contexto através do seu contributo para os mecanismos sociocognitivos, para a satisfação das necessidades, e para a satisfação no domínio. Estes e outros resultados serão analisados.

Por último, são reforçadas algumas questões a considerar em estudos futuros, de entre as quais

salientamos o potencial do contexto na promoção do bem-estar psicológico e correlatos e a pertinência de se pensar a ação e intervenção neste tipo de contexto de aprendizagem considerando o tipo de ambientes definidos pela TAD, em geral, e pela Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas (TNPB) em particular.

## **Palavras-chave**

Bem-estar psicológico, bem-estar subjetivo, mecanismos sociocognitivos, necessidades psicológicas, satisfação acadêmica e social, universidade.

# Abstract

The importance of studying the factors associated to the positive functioning and to the development of the individual growth's potential has been receiving increased recognition within the realm of Psychology research. Psychological well-being constitutes not only a goal, but also an important indicator of that functioning, being associated with a set of relevant dimensions or variables, such as social cognitive mechanisms. Thus, the present work, of a quantitative nature, defined as its main purpose to contribute to the understanding of psychological well-being, considered its connection with other relevant psychological variables, such as socio cognitive mechanisms, basic psychological needs, satisfaction (associated to the academic and social domains) and global satisfaction with life. To the effect, we have developed an Integrative Model of Psychological Well-being, based on the theoretical matrix of Social Cognitive Career Theory (SCCT) and R. W. Lent's Subjective Well-being model, on the one hand, and on the referential of Self-Determination Theory (SDT), on the other.

The test of the Integrative Model of Psychological Well-being we now propose was applied, within our empirical research, to a cross-sectional sample of 682 Portuguese students, enrolled in Portuguese public universities (coastline and inland). From those students, 74% are women and 26% men, averagely aged 22.23 (ages comprised between 18 and 52 years old) and  $DP$  4.78 ( $M22.23 \pm 4.78$ ). The collection of data demanded the use of a set of evaluation instruments previously existent or adapted to the scope of the present research, such as: the *Psychological Well-being Scales (EBEP)* (Ryff, 1989) - portuguese adaptation Silva, Novo e Peralta (1997), the *Subjective Vitality Scale (State Level) (EVS)* (Ryan & Frederick, 1997) - portuguese adaptation Ramos and Paixão (2010), the *Questionnaire of Goals (QO)* (Herrera, Martinez, & Lens, 2009) - portuguese adaptation Ramos and Paixão (2010), the *Questionnaire of Social Cognitive Variables (VSC)* (Lent et al., 2005) - portuguese adaptation Ramos and Paixão (2010), the *Basic Psychological Needs Scale (BPNS-G)* (Deci & Ryan, 2000) - portuguese adaptation Amaral and Franco-Borges (2010), and the *Satisfaction with Life Scale (SWLS)* (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) - portuguese adaptation Simões (1992).

The obtained results support the majority of the connections established among the variables or constructs included in the model, namely the ones concerning the impact of basic psychological needs in domain satisfaction (academic/social), global satisfaction with life and psychological well-being, as well as context regarding its contribution to the social cognitive mechanisms, the satisfaction of needs, and domain satisfaction. These and other results will be analysed.

Finally, we highlight some issues to consider in future studies, among which may be outlined the potential of context to the promotion of psychological well-being and correlates, as well as the pertinence to think action and intervention within this type of learning context considering

the sort of environments defined by SDT in general, and by the Basic Psychological Needs Theory (BPNT) in particular.

## **Keywords**

Psychological well-being, subjective well-being, social cognitive mechanisms, psychological needs, social and academic satisfaction, university.

# Índice

	Lista de Figuras	xiii
	Lista de Quadros	xv
	Lista de Acrónimos	xix
	Introdução	1
<b>I</b>	<b>Estudo Teórico</b>	<b>5</b>
	1. O Bem-estar	7
	1.1 <i>Zeitgeist for happiness</i> : Contextualização conceptual	7
	1.2 Eudaimonismo-hedonismo, eudaimonia-hedonia: Bem-estar psicológico, bem-estar subjetivo	17
	1.2.1 Bem-estar: Estado e produto ou conteúdo e processo	22
	1.2.2 O bem-estar psicológico e a vitalidade	23
	1.2.3 <i>I'll make him an offer he can't refuse</i> : Revisão de uma proposta integrada de Huta, Ryan, Deci e Waterman	30
	1.2.4 Breve referência ao modelo do Bem-estar Psicológico de C. Ryff	37
	1.2.5 Bem-estar subjetivo ou felicidade: Emoções positivas, negativas e satisfação	43
	1.2.6 Os mecanismos sociocognitivos e o Modelo de Bem-estar Subjetivo de R. W. Lent (TSCC)	47
	2. Abordagens: A Teoria da Autodeterminação - <i>What &amp; Why do Comportamento</i>	63
	2.1 A centralidade do conceito de Necessidades Psicológicas Básicas	68
	2.2 Objetivos, temporalidade e bem-estar	79
	2.2.1 Objetivos: <i>It's both what you pursue and why you pursue it</i>	79
	2.2.2 A temporalidade: A Perspetiva Temporal de Futuro e o bem-estar ( <i>Life is temptation</i> )	88
<b>II</b>	<b>Estudo Empírico</b>	<b>99</b>
	3. Metodologia	101
	3.1 Enquadramento	101
	3.2 Objetivos e hipóteses de trabalho	101
	3.3 Participantes	104
	3.4 Instrumentos	104
	3.4.1 Questionário Sociodemográfico	110
	3.4.2 Escala de Vitalidade Subjetiva (subescala Estado) ( <i>EVS</i> ) (Ryan & Frederick, 1997) - adaptação portuguesa Ramos e Paixão (2010)	110
	3.4.3 Questionário de Variáveis Sociocognitivas ( <i>VSC</i> ) (Lent, Singley et al., 2005) - adaptação portuguesa Ramos e Paixão (2010)	112

3.4.4	Escala das Necessidades Psicológicas ( <i>BPNS-G</i> ) (Deci & Ryan, 2000) - adaptação portuguesa Amaral e Franco-Borges (2010)	112
3.4.5	Questionário de Objetivos ( <i>QO</i> ) (Herrera, Martinez, & Lens, 2009) - adaptação portuguesa Ramos e Paixão (2010)	113
3.4.6	Escalas do Bem-estar Psicológico ( <i>EBEP</i> ) (Ryff, 1989) - adaptação portuguesa Silva, Novo e Peralta (1997)	115
3.4.7	Escala de Satisfação com a Vida ( <i>SWLS</i> ) (Diener et al., 1985) - adaptação portuguesa Simões (1992)	116
3.5	Procedimento	119
3.6	Resultados	120
3.6.1	Análise das propriedades psicométricas dos instrumentos de medida do ponto de vista da sua validade de constructo e fiabilidade	120
3.6.2	Resultados obtidos	121
3.6.2.1	Escala de Vitalidade Subjetiva (subescala Estado) ( <i>EVS</i> ) (Ryan & Frederick, 1997) - adaptação portuguesa Ramos e Paixão (2010)	121
3.6.2.2	Questionário de Variáveis Sociocognitivas ( <i>VSC</i> ) (Lent et al., 2005) - adaptação portuguesa Ramos e Paixão (2010)	124
3.6.2.2.1	Dimensão académica	125
3.6.2.2.1.1	Escalas de Autoeficácia Académica e de Autoeficácia Académica de Coping	125
3.6.2.2.1.2	Escala de Expectativas de Resultado Académico	129
3.6.2.2.1.3	Escala de Suporte Académico	130
3.6.2.2.1.4	Escala de Satisfação Académica	132
3.6.2.2.2	Dimensão social	133
3.6.2.2.2.1	Escala de Autoeficácia Social	133
3.6.2.2.2.2	Escala de Expectativas de Resultado Social	136
3.6.2.2.2.3	Escala de Suporte Social	137
3.6.2.2.2.4	Escala de Satisfação Social	138
3.6.2.3	Questionário de Objetivos ( <i>QO</i> ) (Herrera, Martinez, & Lens, 2009) - adaptação portuguesa Ramos e Paixão (2010)	139
3.6.2.4	Escala das Necessidades Psicológicas ( <i>BPNS - G</i> ) (Deci & Ryan, 2000) - adaptação portuguesa Amaral e Franco-Borges (2010)	142
3.6.2.5	Escala do Bem-estar Psicológico ( <i>EBEP</i> ) (Ryff, 1989) - adaptação portuguesa Silva, Novo e Peralta (1997)	145
3.6.2.6	Escala de Satisfação com a Vida ( <i>SWLS</i> ) (Diener et al., 1985) - adaptação portuguesa Simões (1992)	150
3.6.3	Resultados obtidos no teste dos modelos hipotetizados	152
3.7	Discussão dos Resultados	163
	Conclusão	175
	Considerações Finais	177
	Referências Bibliográficas	179

## Lista de Figuras

- Figura 1** Modelo do bem-estar em condições de vida normativas (Traduzido de Lent, 2004, p. 500)
- Figura 2** Modelo do bem-estar em condições de vida não normativas: As variáveis de personalidade, afetivas e sociocognitivas no processo de coping (Traduzido a partir de Lent, 2004, p. 502)
- Figura 3** Modelo integrativo do bem-estar psicológico: Contributos das variáveis organísmicas e sociocognitivas para o bem-estar psicológico
- Figura 4** Modelo estrutural da sub-dimensão estado da *EVS* (solução estandardizada na qual os valores à direita das variáveis observadas representam as proporções de variância não explicada)
- Figura 5** Modelo estrutural da *BPNS - G* (solução estandardizada na qual os valores à direita das variáveis observadas representam as proporções de variância não explicada)
- Figura 6** Modelo estrutural da *SWLS* (solução estandardizada na qual os valores à direita das variáveis observadas representam as proporções de variância não explicada)
- Figura 7** Modelo hipotetizado para o domínio académico
- Figura 8** Modelo hipotetizado para o domínio social
- Figura 9** Modelo hipotetizado para o domínio académico com os coeficientes de regressão estandardizados
- Figura 10** Modelo hipotetizado para o domínio social com os coeficientes de regressão estandardizados



# Lista de Quadros

- Quadro 1** Critérios de Organização das Conceptualizações do Bem-Estar
- Quadro 2** Eudaimonia e Hedonia: A Perspetiva Integrada de Alguns Autores
- Quadro 3** Como Diferentes Operacionalizações da Eudaimonia e da Hedonia Produziram Diferentes Correlações entre os Dois Conceitos
- Quadro 4** Elementos Centrais e Próximo de Centrais em Definições de Eudaimonia e Hedonia
- Quadro 5** Categorias de Análise e Níveis de Medida em Definições de Eudaimonia e Hedonia
- Quadro 6** Caracterização dos *Resultados* nas Dimensões do Bem-Estar segundo Ryff
- Quadro 7** Caracterização Alargada do *Continuum* da Regulação Comportamental (TAD)
- Quadro 8** Síntese das Mini-Teorias da Teoria da Autodeterminação (TAD)
- Quadro 9** As Necessidades Psicológicas Básicas: Implicações da sua Satisfação e Frustração
- Quadro 10** Síntese dos Instrumentos Utilizados na Recolha de Dados
- Quadro 11** Índices de ajustamento obtidos através da análise fatorial confirmatória à versão portuguesa (Ramos & Paixão, 2010) da subescala estado da EVS de Ryan e Frederick (1997) ( $n = 682$ )
- Quadro 12** Saturações ( $S$ ) e Comunalidades ( $h^2$ ) obtidas para os itens da versão portuguesa (Ramos & Paixão, 2010) das escalas de autoeficácia académica e de autoeficácia académica de coping, da dimensão académica do questionário de variáveis sociocognitivas de Lent et al. (2005), através da análise em componentes principais, com rotação oblíqua *Oblimin* ( $n = 682$ )
- Quadro 13** Saturações ( $S$ ) e Comunalidades ( $h^2$ ) obtidas para os itens da versão portuguesa (Ramos & Paixão, 2010) da escala de expectativas de resultado académico, da dimensão académica do questionário de variáveis sociocognitivas de Lent et al. (2005), através da análise em componentes principais, com rotação oblíqua *Oblimin* ( $n = 682$ )

- Quadro 14** Saturações ( $S$ ) e Comunalidades ( $h^2$ ) obtidas para os itens da versão portuguesa (Ramos & Paixão, 2010) da escala de suporte académico, da dimensão académica do questionário de variáveis sociocognitivas de Lent et al. (2005), através da análise em componentes principais ( $n = 682$ )
- Quadro 15** Saturações ( $S$ ) e Comunalidades ( $h^2$ ) obtidas para os itens da versão portuguesa (Ramos & Paixão, 2010) da escala de satisfação académica, da dimensão académica do questionário de variáveis sociocognitivas de Lent et al. (2005), através da análise em componentes principais ( $n = 682$ )
- Quadro 16** Saturações ( $S$ ) e Comunalidades ( $h^2$ ) obtidas para os itens da versão portuguesa (Ramos & Paixão, 2010) da escala de autoeficácia social, da dimensão social do questionário de variáveis sociocognitivas de Lent et al. (2005), através da análise em componentes principais, com rotação oblíqua *Oblimin* ( $n = 682$ )
- Quadro 17** Saturações ( $S$ ) e Comunalidades ( $h^2$ ) obtidas para os itens da versão portuguesa (Ramos & Paixão, 2010) da escala de expectativas de resultado social, da dimensão social do questionário de variáveis sociocognitivas de Lent et al. (2005), através da análise em componentes principais ( $n = 682$ )
- Quadro 18** Saturações ( $S$ ) e Comunalidades ( $h^2$ ) obtidas para os itens da versão portuguesa (Ramos & Paixão, 2010) da escala de de suporte social, da dimensão social do questionário de variáveis sociocognitivas de Lent et al. (2005), através da análise em componentes principais ( $n = 682$ )
- Quadro 19** Saturações ( $S$ ) e Comunalidades ( $h^2$ ) obtidas para os itens da versão portuguesa (Ramos & Paixão, 2010) da escala de satisfação social, da dimensão social do questionário de variáveis sociocognitivas de Lent et al. (2005), através da análise em componentes principais ( $n = 682$ )
- Quadro 20** Saturações ( $S$ ) e Comunalidades ( $h^2$ ) obtidas para os itens da versão portuguesa (Ramos & Paixão, 2010) da escala de objectivos de Herrera, Martinez, e Lens (2009), através da análise em componentes principais, com rotação ortogonal *Varimax* ( $n = 255$ )
- Quadro 21** Índices de ajustamento obtidos através da análise fatorial confirmatória à versão portuguesa (Amaral & Franco-Borges, 2010) da escala das necessidades psicológicas (BPNS - G) de Deci e Ryan (2000) ( $n = 682$ )
- Quadro 22** Saturações ( $S$ ) e Comunalidades ( $h^2$ ) obtidas para os itens da versão portuguesa (Novo, Silva & Peralta, 1997) da escala do bem-estar psicológico de Ryff (1989), obtidas através da análise em componentes principais ( $n = 682$ ), com rotação ortogonal *Varimax* ( $n = 682$ )
- Quadro 23** Índices de ajustamento obtidos através da análise fatorial confirmatória à versão portuguesa (Simões, 1992) da escala de satisfação com a vida (SWLS) de Diener et al. (1985) ( $n = 682$ )
- Quadro 24** Médias, desvios-padrão e coeficientes de correlação entre as variáveis em estudo para o domínio académico

- Quadro 25** Sumário dos índices de ajustamento obtidos através da *path analysis* para o modelo hipotetizado para o domínio académico ( $n = 478$ )
- Quadro 26** Médias, desvios-padrão e coeficientes de correlação entre as variáveis em estudo para o domínio social
- Quadro 27** Sumários dos índices de ajustamento obtidos através da *path analysis* para o modelo hipotetizado para o domínio social ( $n = 401$ )



## Lista de Acrónimos

<b>AFC</b>	Análise Fatorial Confirmatória
<b>BES</b>	Bem-estar Subjetivo (no original, <i>SWB - Subjective Well-being</i> )
<b>CFI</b>	<i>Comparative Fit Index</i>
<b>EBPE</b>	Escala de Bem-Estar Psicológico
<b>EVS</b>	Escalas de Vitalidade Subjetiva
<b>GFI</b>	<i>Goodness-of-Fit Index</i>
<b>MLE</b>	<i>Maximum Likelihood Estimation</i> (Método da máxima verosimilhança)
<b>PTF</b>	Perspetiva Temporal de Futuro
<b>RMSEA</b>	<i>Root Mean Square Error of Aproximation</i>
<b>TSCC</b>	Teoria Sociocognitiva da Carreira
<b>SRMR</b>	<i>Standardized Root Mean Square Residual</i>
<b>TAD</b>	Teoria da Autodeterminação
<b>TCO</b>	Teoria do Tipo ou <i>Conteúdo dos Objetivos</i>
<b>TNPB</b>	Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas
<b>UBI</b>	Universidade da Beira Interior



# Introdução

A sociedade atual caracteriza-se por uma certa apologia do prazer, da felicidade e, ao mesmo tempo, do consumismo e da competitividade ancorada em indicadores objetivos e externos de produtividade. Este perfil contrasta com o objetivo de desenvolvimento e realização pessoal (do ser), do *eudaimon*, que a ética em Aristóteles prescreve, e com a apologia que se faz do bem-estar em um tempo de uma temporalidade que parece ser cada vez mais curta e de uma esperança de vida - física, psicológica - cada vez mais longa. Tratar-se-á da prevalência de uma orientação temporal que Zimbardo designa por “presente hedonista”? À omnipresença das solicitações hedonistas na sociedade atual, dita de hiperconsumo, juntam-se as inquietações inerentes e o imperativo de alcançar o bem-estar individual e coletivo (Lipovetski, 2006). São os tempos da apologia da agência individual que, para ser bem-sucedida, na perspectiva do desenvolvimento e crescimento humanos, precisa de um contexto que a suporte. A este eixo de análise indivíduo-contexto junta-se um outro, de aproximação-evitamento, pois que toda a ação humana pode ser analisada na interseção destas duas diretrizes, em torno das quais gravitam conceitos como autonomia, interdependência, competência, significado ou sentido e satisfação, para referir alguns.

Os estudantes universitários situam-se em uma fase da vida em que as variáveis em análise encontram uma centralidade que pode dar substância ao teste da sua inter-relação. O contexto universitário de aprendizagem caracteriza-se pelo apelo constante à autorregulação, seja do ponto de vista acadêmico, seja social. Esta característica parece-nos ter sido reforçada pela implementação dos princípios de Bolonha e por um espírito subjacente que delega no estudante o centro do seu processo de desempenho acadêmico, mas também, pessoal, identitário.

Mais desafiante se torna, por isso, pensar na questão da temporalidade e compreender o lugar que uma perspectiva temporal de futuro assente na planificação, na integração e na capacidade de mobilização da ação, poderá ter na vida *do Homo consumericus*, como refere Lipovetsky. Ao efêmero junta-se o peso do material. Os fatores socioeconómicos parecem cada vez mais determinar os indicadores de organização da ação humana, donde se compreende que, na análise do bem-estar dos povos e das nações, aqueles que surgem no âmbito do Eurobarómetro, sejam considerados como fatores importantes. Noções como felicidade ou satisfação com a vida, tão caras à linha de investigação da psicologia positiva e do bem-estar

subjetivo, assumem particular importância nesta sociedade que se pretende cada vez mais feliz e satisfeita. A referência a outras abordagens, como aquelas associadas à economia, ilustra bem o interesse que o tema desperta em múltiplas áreas, que vão desde o senso comum até a domínios de saber específicos, como é o caso da Psicologia.

A estreita ligação entre dimensões de cariz motivacional, nas quais podemos incluir as necessidades psicológicas de autonomia, competência e relacionamento e os vários níveis de regulação comportamental de que falam Deci e Ryan (2000), e o bem-estar subjetivo e psicológico tem sido alvo de um crescente interesse por parte de diversos autores (e.g., Milyavskaya & Koestner, 2011; Ryan & Deci, 2006). O estudo desta temática será tanto ou mais relevante quanto é nosso entendimento de que são estas algumas das principais variáveis implicadas no desenvolvimento e desempenho e no crescimento pessoal ou no bem-estar psicológico.

A psicologia da personalidade e a psicologia social têm sido alguns dos domínios que tradicionalmente endereçaram as questões em torno do bem-estar, conceptualizando-o ao nível dos traços de personalidade ou variáveis associadas. Mais recentemente, mercê da maior saliência dos trabalhos realizados no âmbito da psicologia positiva e de um conseqüente ressurgimento do interesse pelos processos psicológicos positivos, proliferaram trabalhos de investigação em torno da adaptação positiva e, especificamente, das várias facetas do bem-estar subjetivo e psicológico. Assim, *bem-estar*, *psicologia positiva* e *qualidade de vida* constituem níveis diferentes de especificidade daquela adaptação e, no caso da qualidade de vida e do bem-estar, nem sempre são claramente diferenciados ou consensualmente entendidos. No que diz respeito ao nosso trabalho, o nível de análise incidirá sobre o bem-estar psicológico, entendido como um dos indicadores da qualidade de vida (Lent, 2004) e definido, na sua complexidade, por Ryan e Deci a nível da “(...) optimal experience and functioning” (2001a, p.141).

À complexidade da distinta caracterização e definição dos conceitos, quando falamos do bem-estar, acresce a diversidade de perspetivas, podendo sistematizar-se as abordagens psicológicas do bem-estar em duas formas de pensar a natureza humana (com enfoques diferenciados): uma assente na conceptualização hedonista do bem-estar, na sua vertente do prazer, da felicidade, da conjugação entre a afetividade positiva e negativa e da satisfação com a vida, e uma outra, de tradição aristotélica, em que o bem-estar é definido ao nível da autorrealização/auto-atualização, de procura de sentido para a vida (Lent, 2006; Ryan & Deci, 2001a, 2008), de crescimento pessoal, auto-aceitação e de relações interpessoais ou sociais positivas

(Ryff, 1995; Ryff & Singer, 2002).<sup>1</sup> Assim, a motivação individual não é unicamente dirigida para o “estar feliz” ou para minimizar o stresse, mas antes para atingir objetivos (até) potencialmente causadores de stresse e não imediatamente gratificantes, como é o caso do alcance de sentido ou propósito de vida. Como vimos, uma e outra abordagem diferenciam-se na conceptualização do bem-estar e, conseqüentemente, nas questões a que as investigações tentam responder, complementando-se, deste modo, na análise que permitem fazer sobre os fatores subjacentes e promotores do bem-estar individual e coletivo e das condições sociais necessárias à sua concretização.

Tendo por base a Teoria da Autodeterminação (TAD) de Deci e Ryan e a Teoria Sociocognitiva de Carreira, nomeadamente o Modelo Normativo do Bem-Estar Subjetivo de Robert W. Lent e colaboradores, propomo-nos apresentar um Modelo Integrativo do Bem-estar Psicológico que permita integrar alguns dos conceitos que estão patentes nas abordagens referidas.

Em um primeiro momento, a integração dos pressupostos subjacentes à Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas com os provenientes da Teoria Sociocognitiva da Carreira (TSCC) e das abordagens eudaimónicas e hedónicas sobre o bem-estar revelou-se um exercício interessante do ponto de vista teórico, e nem por isso, no nosso entender, menos coerente. Com efeito, se por um lado observamos na literatura a existência de diversos pontos de contacto entre a TAD e as abordagens sobre o bem-estar, nomeadamente através da satisfação das necessidades (gerais ou específicas de um dado domínio), por outro, há algumas diferenças relativamente ao entendimento que têm sobre alguns constructos importantes, como seja o de objetivos (e a questão do conteúdo e da temporalidade a eles associados).

A TAD constitui uma perspetiva privilegiada dos aspetos motivacionais, personalísticos e do funcionamento ótimo, permitindo explicar e integrar muitas das dimensões consideradas a nível da Psicologia Positiva. No modelo sociocognitivo da satisfação desenvolvido por Lent, por outro lado, são contemplados os diversos domínios ou papéis de vida relevantes para os indivíduos, o grau de satisfação associado ao seu desempenho, a identificação, progressão e concretização de objetivos valorizados pelos mesmos e o sentimento de eficácia inerente à sua prossecução. Na interseção das duas abordagens encontra-se, então, o modelo em desenvolvimento e que visa,

---

<sup>1</sup> Ryff e Singer (1998) consideram particularmente importantes o *sentido de vida* e as *relações sociais de qualidade*. Próxima desta perspetiva, a Teoria da Autodeterminação de Ryan e Deci (2000, 2001b) identifica as necessidades psicológicas de autonomia, competência e de relacionamento como promotoras ou preditoras do bem-estar, diferindo, neste aspeto, da posição apresentada por Ryff e Singer (1998).

em termos gerais alcançar os seguintes propósitos: uma sistematização e entendimento teóricos do bem-estar e das variáveis e mecanismos associados; a compreensão do papel dos mecanismos sociocognitivos e da satisfação das necessidades básicas do ser humano (autonomia, competência e relacionamento) na satisfação global com a vida; o entendimento do modo como as variáveis organísmicas e contextuais se relacionam e atuam na satisfação em um dado domínio de vida e no bem-estar.

Ao longo deste trabalho procuramos elaborar uma síntese dos principais elementos ou variáveis implicados no bem-estar psicológico dos indivíduos, propondo um modelo integrativo que possa constituir uma alternativa explicativa, bem como uma base de trabalho, no que se refere ao crescimento pessoal e à satisfação individual em domínios relevantes. Um desses domínios é, sem dúvida, o académico, dimensão estruturante da vida dos estudantes em contexto universitário e claramente implicado na sua perceção de satisfação com a vida (também na sua aceção global) e com indicadores do bem-estar psicológico. Os estudos sobre o papel das crenças de eficácia pessoal, da competência, dos objetivos e da autonomia são outro exemplo do interesse e reconhecimento do papel dos mecanismos sociocognitivos e da satisfação das necessidades psicológicas no desenvolvimento pessoal e desempenho académico, entre outros. O grande desafio a que o Modelo Integrativo apresentado pretende dar resposta é o de contextualizar e conciliar elementos que, pela sua natureza e pelo racional de que emergem, por vezes aparentemente divergentes, são abrangentes no seu raio explicativo e nas hipóteses de intervenção que deles poderão decorrer, nomeadamente a nível da promoção de estudantes mais autónomos e autorregulados nos seus trajetos formativos.

O objetivo do nosso trabalho é, em um primeiro momento, apresentar as raízes da área de estudo do bem-estar e as divergências que, progressivamente, se foram criando em torno do próprio objeto. Em um segundo momento, centrar-nos-emos em variáveis (sociocognitivas, organísmicas) que os referenciais teóricos por nós selecionados têm mostrado estar associados ao bem-estar (e.g., TAD e TSCC), terminando com a proposta e o teste de um modelo de bem-estar psicológico. A aparente assimetria de dedicação às diferentes secções deste trabalho reflete não uma desigualdade de argumentos, mas sim aquilo que é a distinção entre o enquadramento da variável central do nosso estudo - o bem-estar psicológico - e das variáveis a ele associadas.

# I. Estudo Teórico

## 1. O bem-estar

### 1.1 *Zeitgeist for happiness*: Contextualização conceptual

### 1.2 Eudaimonismo-hedonismo, eudaimonia-hedonia:

Bem-estar psicológico, bem-estar subjetivo

## 2. Abordagens: A Teoria da Autodeterminação

- *What & Why do comportamento*

### 2.1 A centralidade do conceito de Necessidades

Psicológicas Básicas

### 2.2 Objetivos, temporalidade e bem-estar



# 1.

## O Bem-estar

“Da felicidade, esse tema improvável, talvez só deva falar-se na primeira pessoa e, como é evidente, para a considerar perdida.”

Fernando Savater, 2005, p.179

“As exigências das sociedades em acelerada mudança põem continuamente à prova o bem-estar individual e, admite-se, que será o contínuo desenvolvimento humano, social e cultural que permitirá enfrentar tais exigências com maiores ganhos e menores custos individuais e sociais.”  
Novo, 2005a, p. 478

### 1.1 *Zeitgeist for happiness*: Contextualização conceptual

Entre a ironia da afirmação de Savater e a precisão e clarividência da de Novo podemos desenhar os contornos do que, atualmente, nos parecem ser as duas faces da felicidade. É inequívoca a importância que hoje em dia se atribui ao bem-estar dos indivíduos, seja do ponto de vista do senso comum e das práticas do quotidiano, cada vez mais orientadas para a obtenção de experiências "prazerosas" ou de desenvolvimento pessoal, seja do ponto de vista científico ou académico, onde o enfoque na *doença* se delimitou pela transição de paradigma, a saber, positivo. E mais do que a importância, parece existir o reconhecimento e como que uma

obrigatoriedade do bem-estar nas nossas vidas. Não discordando, na essência, do conteúdo, colocam-se-nos algumas questões relativamente à(s) forma(s) como esta relevância é transformada. Esta noção de felicidade que hoje temos é relativamente recente (séculos XVII e XVIII) sendo um claro espelho ou reflexo das sociedades ocidentais e o entendimento que dela é feito será diferente quando olharmos para outros referenciais (de tempo, de modo).

O *homo consumericus*, de que fala Lipovetsky, enquadra-se e reflete esta nova organização, do hiperconsumo de “(...) experiências emocionais e de ‘melhor estar’, de qualidade de vida (...)”, de avidez pelo “(...) conforto psíquico, a harmonia interior e o crescimento subjetivo (...)” (2006, p. 11), em uma lógica, individual e individualista, da *privatização das existências* e da felicidade. E, no entanto, este mundo ordenado para permitir melhores condições e promover aqueles ideais de bem-estar é o mesmo que, na voracidade, cria a desorganização, a desigualdade e a deceção ou, em suma, a circunstância de uma felicidade paradoxal. O desafio está em edificar um tipo de felicidade que, não descurando o papel da - aparente - superficialidade material, possa incluir, também, a *complexificação do eu*. E isso, como podemos adivinhar, no eterno balanço entre a primazia do *corpo - mente*, do *material - imaterial*, *indivíduo - sociedade*, constitui um desafio. Não obstante, ou também por isso, foi bem-vinda esta mudança de ângulo. Mas, afinal, de que falamos quando falamos de bem-estar?

O bem-estar é um conceito multidimensional, característica que lhe confere tanto de riqueza quanto de diversidade na definição e nas formas de avaliação. A relativa recência da psicologia positiva, matriz epistemológica (psicológica) na qual o conceito tem vindo a ser trabalhado, contrasta com a antiguidade das raízes do pensamento que, inicialmente, sobre ele se debruçou. Em um dado sentido, a este desfazamento temporal parece corresponder uma certa discrepância entre autores que se dedicam ao estudo do bem-estar. Da multidimensionalidade - de elementos, de abordagens - à confusão conceptual parece haver, no entanto, uma distância bem mais pequena. Daí que, no (e para) nosso entendimento, faça sentido traçar, de modo abreviado, este percurso que foi feito, desde as abordagens filosóficas até aos autores mais atuais, sistematizando os pontos de contacto que se foram criando entre algumas abordagens.

Do ponto de vista da Psicologia, a mudança de paradigma, agora centrada no funcionamento positivo do indivíduo, começou a suscitar algum interesse a partir dos meados da década de 60, tendo sido formalmente iniciada, em 1998, com o trabalho de Martin Seligman, posteriormente acompanhada pelas investigações de autores

como Csikszentmihalyi (2002; Haidt, 2006), e pelo seu interesse nos recursos (“forças”) e virtudes do ser humano (Seligman, 2002, 2011; Snyder & Lopez, 2002). Segundo Seligman e Csikszentmihalyi (2000), a Psicologia Positiva contempla o estudo das emoções positivas (experiência subjetiva positiva), dos traços individuais positivos e da *felicidade autêntica*. As seis virtudes que Peterson e Seligman (2004) propuseram (sabedoria e conhecimento, coragem, humanidade e amor, justiça, temperança e transcendência) enquadram vinte e quatro forças que constituem o referencial a partir do qual os indivíduos vão desenvolvendo a sua matriz nuclear (*signature strengths*). Esta conceptualização de forças e virtudes, tendo reunido algum suporte, parece situá-las em um patamar de alguma independência, entre si, e em uma ótica direcionada para a quantidade (o propósito será, pois, aumentar o número de virtudes), aspetos que um entendimento aristoteliano contraria. De facto, neste último caso, o enfoque está no cariz integrativo, de interdependência das virtudes, que só permitirão o propósito da vida - a eudaimonia -, quando cultivadas na sua totalidade, balanceadamente e encimadas pela *master virtue*, que é a *sabedoria prática* (Schwartz & Sharpe, 2006; Seligman, 2012).

Se para Seligman a verdadeira felicidade assenta, essencialmente, no *significado* e no *envolvimento* e, em menor grau, nas *emoções positivas*, não será inverosímil considerar, a partir dos seus enunciados, que aquela nos chega a partir dos dois primeiros, ou seja, de modo indireto. Ainda assim, é bastante notório que a sua teoria da felicidade pressupõe que o caminho se faz no sentido da virtude e não no do prazer, “atalho” mais desejável no imediato, mas não enquanto fim, dados os constrangimentos inerentes à sua falta de comprimento temporal e de perduração. Atualmente, e para autores como Wong (2011), o *bem-estar*, a *virtude*, a *resiliência* e o *significado* são os quatro pilares fundamentais em que assenta Psicologia Positiva.<sup>2</sup>

À mais valia do incremento de publicações e produção de trabalhos académicos ou científicos em torno da vertente positiva do funcionamento psicológico parece corresponder, por outro lado, um certo esboroamento do objeto de estudo, e a proliferação de conceitos, perspectivas e estudos que se enquadram - ou pretendem enquadrar - neste domínio. Terá sido esta aparente fragmentação e indefinição (conceptual, metodológica) que levou Miller (2008), entre outros, a tecer duras críticas à Psicologia Positiva, a que apelidou de “*a nova ciência da felicidade*”, apontando-lhe, na sua fragilidade, o cariz tautológico dos argumentos apresentados pelos autores na edificação desta área. Já Lent (2004), refere-se a ela como uma “(...) hybrid enterprise – part intraprofessional rallying cry, part public image

---

<sup>2</sup> Wong tem sido um dos responsáveis pela concretização, a nível da psicoterapia, dos princípios que derivam da Psicologia Positiva.

campaign, and part loosely connected (though hugely worthy) scholarly efforts – the roots and substance of which have long preceded the recent effort to classify them together under a singular catch-all banner.” (p.483).<sup>3</sup> Movimento inverso é feito, no entanto, por outros e na revisão das investigações realizadas no âmbito da psicologia positiva levada a cabo por Hart e Sasso (2011) chega-se mesmo a sugerir a existência de um progressivo aumento e refinamento dos constructos e, assim sendo, que a diversidade não é mais do que o reflexo da heterogeneidade do campo de estudo. Em termos gerais, podemos afirmar que temos vindo a assistir à progressiva cristalização de toda esta diversidade em alguns temas mais circunscritos, delimitação essa de que a sistematização em torno de duas abordagens, hedónica e eudaimónica, é exemplo (Ryan & Deci, 2001a).

Assim, a questão da delimitação conceptual, tal como a da designação utilizada, apresenta variações, dependendo do entendimento teórico ou da matriz dos diversos autores, consoante se aproximem mais de um enraizamento no *eudaimonismo*<sup>4</sup> e na *eudaimonia*, ou no *hedonismo* e na *hedonia*, tendência e discussão amplamente elaborada por diversos autores, de entre os quais destacamos Huta, Ryan e Waterman. É neste contexto que surge a utilização de “*felicidade*” associada a aspetos ou dimensões diferentes do bem-estar, ora psicológicos, ora subjetivos.

Não perdendo de vista o objetivo de caracterização teórica e empírica do domínio de estudo em análise, poderíamos dizer que também se trata de uma questão de palavras. De facto, ao debruçarmo-nos sobre as questões do bem-estar, poder-se-ia ficar com a ideia de que, em um primeiro momento, tudo se desenrola no plano da semântica. Da felicidade que se diz e se entende de maneiras diferentes à eudaimonia desdobrada em outras tantas aceções. Mas a questão é mais profunda do que isso, e a análise da terminologia extravasa o domínio conceptual, pois é necessário delimitar conceptualmente para se poder operacionalizar eficazmente. E não deixa de ser saudável assinalar a quantidade de investigadores que se dedica ao estudo do bem-estar e o quanto essa dedicação e diversidade de perspetivas poderá ser útil na compreensão dos mecanismos e variáveis associadas àquele. Os debates desenvolvidos entre Ryff e Singer, Waterman e Bieswar Diener, para nomear alguns, são o bom exemplo daquilo que acabamos de referir e sobre isso falaremos mais adiante.

---

<sup>3</sup> A propósito da definição da Psicologia Positiva, e em comparação com o bem-estar, prossegue Lent (2004), “Well-being, by contrast, may be seen as a more highly defined, delimited topic of empirical and theoretical inquiry.” (p.483).

<sup>4</sup> De notar que Waterman (1990, 1993) distingue o termo *eudaimonia*, quando se discute a felicidade do ponto de vista das conceptualizações filosóficas, de *feelings of personal expressiveness*, a utilizar quando a análise é psicológica.

De tudo isto resultam definições e dimensões do bem-estar diversificadas, desde aquelas que remetem para um determinado autor ou abordagem até outras mais gerais, mas nem por isso menos disseminadas.

De uma categorização científica do bem-estar em emocional, social, psicológico (Snyder & Lopez, 2007) até à definição mais transversal e “institucional” da Organização Mundial de Saúde, há uma variedade de definições e de modelos de permeio. Esta última, por exemplo, define o bem-estar como um estado ideal/ótimo de saúde, caracterizado pela realização do potencial físico, psicológico, social, espiritual e económico do indivíduo (Kamitsis & Francis, 2013; Smith, Tang, & Nutbeam, 2006). Já a Organização das Nações Unidas, por seu turno, adota uma conceção de bem-estar mais orientada para os seus indicadores subjetivos (e.g., satisfação com a vida, afetividade positiva e negativa).<sup>5</sup> Nos seus *World Happiness Report* é feito o *estado da arte* da felicidade no mundo, comparando os vários países relativamente a alguns indicadores habitualmente associados a “*uma vida feliz*”, e no qual os países nórdicos assumem a dianteira.<sup>6</sup> Ao ler aqueles documentos fica-se com a ideia de que quanto mais as condições de vida, em aceção geral, se vão agudizando - ou se vai potenciando a sua “*decadência*” -, maior aparenta ser o investimento no estudo ou definição daquilo que nos permite não só olhar, mas, acima de tudo, criar e usufruir do “*bright side of life*”.

De um ponto de vista geral, os três relatórios realizados até ao momento permitem acompanhar este progressivo interesse e reconhecimento pela importância da felicidade, assim como assinalar as variações que têm vindo a acontecer nos vários países. No caso de Portugal, em particular, o *World Happiness Report*, datado de 2013 (Helliwell, Richard, & Jeffrey, 2013), coloca o país no 85º lugar no ranking da felicidade (de 2010-2012), em um total de 156 países, descendo para a 88ª posição, em um universo de 158 países, no *Índice de Felicidade* de 2015.<sup>7</sup>

Refira-se que a questão dos relatórios, tendo a sua validade, deverá ser tratada com cautela, nomeadamente na interpretação daquilo que é a informação que um *ranking* sugere. O interesse poderá advir da análise dos indicadores que foram utilizados<sup>8</sup>, e

---

<sup>5</sup> A própria OECD apresenta um *Guia de Linhas Orientadoras do Bem-estar Subjetivo* (cf. <http://www.oecd.org/statistics/oecd-guidelines-on-measuring-subjective-well-being-9789264191655-en.htm>), conceito que enquadram no de *qualidade de vida*.

<sup>6</sup> A este propósito é recuperado o índice de Felicidade Interna Bruta, desenvolvido pelo Centro de Estudos do Butão há cerca de 30 anos e onde estão incluídos elementos como o bem-estar psicológico, a vitalidade comunitária, mas também a educação e a segurança financeira, entre outros.

<sup>7</sup> Acesso aos três relatórios já realizados em <http://worldhappiness.report/overview/>, para uma análise mais detalhada e cuidadosa dos indicadores apresentados.

<sup>8</sup> Ainda que nos pareça que o tipo de informação se centrará mais na dimensão subjetiva do bem-estar, da satisfação com a vida, do que na dimensão psicológica. Mais uma vez, razões conceptuais ou de facilidade de operacionalização? No entender de alguns autores essa poderá ser uma das razões da maior divulgação e

que os Relatórios apresentam, bem como do contexto que desenha a realidade dos países aquando do levantamento de dados. É conhecido o período conturbado, do ponto de vista económico, social, político, que o mundo, em geral, e a Europa e Portugal, em particular, tem atravessado. Estamos na era da incerteza, em que, ao mesmo tempo, se exige ao indivíduo a sua circunstância “singular” - traduzida, muitas vezes, em noções como “empendedorismo” e responsabilidade individual na gestão da carreira -, e se limita o alcance da sua ação. Este aspeto é mais notório nas sociedades ocidentais, como referimos em uma outra parte deste nosso trabalho e, no nosso entendimento, abre porta para aquelas outras questões da satisfação das necessidades psicológicas básicas, da diferença entre autonomia e independência (da primeira que implica o contexto, da segunda que dele parece apartar-se), e da agência individual, divulgada por Bandura e amplamente considerada no trabalho de R. W. Lent e no modelo que serviu de base ao nosso trabalho.

Independentemente do aspeto mais visível (mais vago e, na nossa opinião, menos importante e interessante) dos *rankings* e da posição neles ocupada, ressalta a sinalização dos efeitos da felicidade e bem-estar no funcionamento das sociedades e na importância do retorno que essa mesma sociedade, via instituições oficiais, práticas laborais e comunitárias, terá de fazer para promover indivíduos e sociedades mais felizes, funcionais e sustentáveis. De facto, é interessante ver endereçadas as questões (do impacto, direto e indireto) das políticas públicas, da educação, da instrução moral, entre outros, e da noção de *capital social*, associadas ao estudo do bem-estar e da felicidade. Apesar de, como referimos, o nosso nível de análise ser individual, não poderíamos descurar uma certa dimensão mais global, pois que de global (e de globalização) são feitos alguns dos indicadores que nos propusemos estudar (nomeadamente o bem-estar subjetivo) e, em última análise, qualquer ação humana nos/dos nossos dias.<sup>9,10</sup>

O interesse em compreender os processos subjacentes à felicidade, mais do que a sua descrição, levou a que se contemplasse um conjunto de estudos em torno da associação daquela com diversas variáveis, como as demográficas, de personalidade, biológicas ou de rendimentos. Os estudos realizados (Haidt, 2006) indicam que existe

---

proliferação de dados relativos à vertente hedónica ou subjetiva do bem-estar (Ryan & Huta, 2008). Para além disso, o jugo da quantificação e de objetivação, sob o qual a maior parte das nossas sociedades que valorizam indicadores desse tipo parecem viver, também pode ajudar a compreender a prevalência.

<sup>9</sup> No relatório de 2015, por exemplo, são consideradas dimensões como o bem-estar subjetivo ou os aspetos neurobiológicos, a par dos económicos e sociais, o que, na nossa opinião, reflete a constatação da interligação de que falávamos.

<sup>10</sup> Um outro tipo de análise, mais fina, poderia ser feita aos Relatórios referidos, mas não nos parece que deva ser esse o nosso ângulo de análise; o que nos importou, isso sim, foi sinalizar, com estas referências, aquilo que enunciávamos anteriormente: a progressiva importância dada às questões da felicidade e do bem-estar e porque não poderemos separar, em uma contextualização, aquilo que são as avaliações - individuais, psicológicas - das dimensões - sociais, históricas e económicas - que enquadram as primeiras.

uma associação entre a felicidade e os rendimentos, mas que a magnitude dessa relação é fraca, só aumentando quando o indivíduo é "pobre" ou o rendimento lhe permite abandonar a fasquia da pobreza. Dito de outro modo, o dinheiro "não traz felicidade" a quem já o tem.

A relação entre as condições de vida e o bem-estar subjetivo, por exemplo, e especificamente no que diz respeito aos rendimentos dos indivíduos, tem sido analisada também à luz daquilo que é o *Easterlin Paradox* (segundo o qual o aumento de rendimentos não tem o correspondente efeito no bem-estar subjetivo) e da presunção de que não existe uma ligação entre o desenvolvimento económico de uma sociedade e o seu nível médio de felicidade. Aparentemente a satisfação da necessidade associada ao aumento de capital ou de rendimentos não é suficientemente relevante para se fazer sentir no nível de satisfação com a vida e no afeto positivo dos indivíduos (Camfield, Guillen-Royo, & Velazco, 2010).

Ainda relacionado com a associação entre os rendimentos e a felicidade, surge um outro paradoxo, o *Hedonista*, sobre o qual uma das interpretações possíveis sugere, sumariamente, que a procura da felicidade ou do prazer para si mesmo a afasta na igual medida em que o bem-fazer aos outros a aproxima (Konow & Earley, 2008; Sheldon & Lyubomirsky, 2006).<sup>11</sup> Assim, ao *homo consumericus* junta-se o *homo economicus*<sup>12</sup>, aparentemente desvirtuados, no caminho para a felicidade. Os estudos realizados no domínio do bem-estar e também na sua interseção com a economia e a sociologia apontam para a relativização do papel da dimensão material nos indicadores do bem-estar dos indivíduos, salientando a importância do lugar de variáveis com a generosidade e o altruísmo em uma equação inicialmente mercantil.

De todo o modo, ao aforismo popular acrescentaríamos a frase do escritor Machado de Assis, quando diz que o *dinheiro não traz felicidade a quem não sabe o que fazer com ele*. De facto, como já referimos, há autores (e.g., Haidt, 2006) que já sinalizaram que, apesar de a condição material não contribuir diretamente para o bem-estar, não deixa de ter algum impacto sobre este.

No mesmo sentido vão as considerações de Diener, Weiting, Harter e Arora (2010) de que pessoas e nações mais ricas não são necessariamente as mais felizes; é necessário ter em conta outros fatores. No campo de estudo dos objetivos poderemos relacionar

---

<sup>11</sup> A felicidade e a generosidade intrínseca derivam do bem-estar psicológico e o comportamento altruísta acaba por ter um efeito também a nível subjetivo, ainda que possa não ser imediato (Konow & Earley, 2008; Sheldon & Lyubomirsky, 2006).

<sup>12</sup> Do *Hedonistic Paradox*, que afirma que o *homo economicus* ou alguém que busca a felicidade para si mesmo não a encontrará, estando essa, sim, reservada para aqueles que ajudam os outros.

estes aspetos com o facto de vários autores assinalarem o efeito diferenciado do tipo de objetivos (intrínsecos /extrínsecos) no bem-estar (Sheldon & Kasser, 2008; Sheldon & Krieger, 2014), como poderemos ver na secção relativa aos objetivos.

Quando nos debruçamos sobre o estudo do bem-estar encontramos, a par da questão da terminologia e conceptualização, um ponto que também parece dividir os investigadores e que, em larga medida, se encaixa na eterna questão do *nature versus nurture* que atravessa a história da Psicologia. Falamos, pois, do desacordo em torno do papel da hereditariedade e do meio/agência individual no bem-estar dos indivíduos.

O papel da hereditariedade no bem-estar também tem suscitado o interesse de alguns autores que utilizam, para o efeito do estudo desta relação, a informação recolhida nas investigações cuja principal amostra é constituída por gémeos; nestas investigações verificou-se que entre 50% a 80% da variância nos níveis médios de felicidade dos indivíduos reside mais nas suas diferenças genéticas do que propriamente nas suas experiências de vida (Haidt, 2006). No caso do bem-estar subjetivo é possível encontrar um número relevante de investigações, como aquelas que indicam que este tipo de bem-estar é geneticamente indistinto dos traços de personalidade, “(...) especially those reflecting, in part, emotional stability (low neuroticism), social and physical activity (high extraversion), and constraint (high conscientiousness) (...) [and] single genetic effect that contributed to variance in all five personality domains and to subjective well-being.” (Weiss, Bates, & Luciano, 2008, p. 209). Ou, como refere Haidt (2006, p. 33), “(...) happiness is one of the most highly heritable aspect of personality”.

Outros dados e autores, no entanto, colocam em dúvida a predeterminação genética dos níveis de felicidade e, conseqüentemente, das fronteiras da alteração ou desenvolvimento destes níveis, apontando para uma corresponsabilidade decorrente da interação hereditariedade/meio (Plomin, 2004), ou até mesmo para uma influência substancial do meio nas diferenças individuais naqueles níveis (Layous & Lyubomirsky, 2014; Røysamb, Harris, Magnus, Vittersø, & Tambs, 2002). De resto, já em 2005 Lyubomirsky, Sheldon e Schkade, entre outros, haviam sinalizado o espaço que a agência individual cativava no que às flutuações nos níveis de felicidade dizia respeito.

Trash, Elliot, Maruskin e Cassidy (2010) remetem para outros fatores que, não comprometendo a legitimidade dos anteriores (mas, simultaneamente, esquivando-se da influência predominante quer da genética, quer da agência), deveriam ser

considerados pela relevância do seu efeito no bem-estar. É neste contexto que os autores introduzem o conceito de *inspiração*, em alternativa ao de *agência*, e o seu papel de mediador e de potenciador do bem-estar. Note-se, no entanto, que a inspiração não é considerada incompatível com a agência pessoal. É a este propósito que apresentam a curiosa (e, porque não, inspiradora) distinção entre “*be inspired by*” e “*be inspired to*” na explicação da ação humana.<sup>13</sup>

(...) Being inspired *by* involves the appreciation of and accommodation to the perceived intrinsic value of the evocative object (e.g., beauty of a landscape, elegance of a creative insight, or virtue in a human action). Being inspired *to* involves motivation to transmit (e.g., express, actualize, or imitate) the qualities exemplified in the evocative object. Transcendence and evocation are posited to be characteristic of being inspired *by*, whereas approach motivation is posited to be characteristic of being inspired *to*.”(p. 489)

No domínio das investigações em torno do substrato genético do bem-estar psicológico, salientamos, ainda, o trabalho de Archontaki, Lewis e Bates (2013), cujos resultados sugerem uma influência genética, estatisticamente significativa, em todas as escalas de Ryff, com a *Aceitação de Si* a surgir quase como o mais aproximado de um fator geral de bem-estar psicológico (o que, ainda na perspectiva dos autores, tem paralelo na importância ou centralidade do conceito de Aceitação de Si no modelo de Ryff). Mais se considera que as diferenças na Aceitação de Si têm uma componente genética bastante relevante. Já para Fredrickson e colaboradores, (2013) “hedonic and eudaimonic well-being, although correlated, have markedly divergent gene transcriptional correlates in human immune cells.”(p. 3)

Já segundo Haidt (2006), uma hipótese de explicação da felicidade não advém de uma mera combinação de fatores do “interior” e do “exterior” ou de cada um deles isoladamente, mas sim da noção de *entre*, nas relações que estabelecemos com os outros (“happiness comes from between” p. 223). Estamos perante uma conceptualização que se aproxima daquela da Teoria das Necessidades Básicas (mini-teoria integrante da Teoria da Autodeterminação, como iremos ver mais à frente).

---

<sup>13</sup> O *to be inspired by/be inspired to* - promove/estimula/aumenta o bem-estar e tem três características fundamentais: *transcendência* (ter a consciência de possibilidades de desenvolvimento ou melhoria), *evocação* (refere-se ao facto de a inspiração ser experienciada enquanto ou como evocação - o sujeito não sente a responsabilidade de se tornar inspirado - a responsabilidade vai além do *self*) e, para lá destas duas que constituem o *be inspired by*, encontramos a *motivação por aproximação* (sentirmo-nos compelidos a uma atualização da visão/conceção sobre nós).



## 1.2 Eudaimonismo-hedonismo, eudaimonia-hedonia:

### Bem-estar psicológico, bem-estar subjetivo

Para melhor compreendermos como se foi desenrolando a bifurcação das perspectivas psicológica e subjetiva será necessário regressar ao início das abordagens das formulações psicológicas sobre o bem-estar e, como em quase tudo no que ao pensamento ocidental diz respeito, teremos de recuar até aos filósofos gregos para traçarmos algumas das raízes desta temática.

No domínio da filosofia, a discordância sobre o bem-estar traduziu-se em duas linhas distintas, a da eudaimonia e a da hedonia, com cada uma delas a advogar concepções e caminhos diferentes para a felicidade. Assim, se a maximização dos “prazeres” e a minimização da dor é, para a tradição hedónica, a via, para a eudaimónica todos os caminhos apontam para a virtude e para a atualização do potencial humano.

O eudaimonismo, enquanto teoria ética sobre o que deve ser uma vida boa (tal como o é o hedonismo) (Huta & Waterman, 2014; Waterman, 2008), pretende dar resposta às questões sobre a natureza e o valor da virtude e instigar os indivíduos a viverem de acordo com o seu *true self*, o seu *damon*. A virtude, como em Aristóteles e em Confúcio. Do grego *arete*, que significa *excelência*, *goodness*, mas, também, *vitalidade* e *virtude*. Aristóteles considera que a felicidade (eudaimonia) é aquela de uma *vida boa*, no sentido em que desenvolvemos as nossas forças, o nosso potencial e concretizamos o nosso *telos* (em que nos tornamos naquilo que está na nossa natureza ser), correspondendo, em alguma medida, àquilo que Seligman define com a *felicidade autêntica*. "(...) Aristotle's eudaimonia is thus characterized as living well, and entails being actively engaged in excellent activity, reflectively making decisions, and behaving voluntarily toward ends that represent the realization of our highest human natures." (Ryan, Huta, & Deci, 2008, p. 145). Neste entendimento, a felicidade é autossuficiente (*autárkeia*), não carecendo, como condição, de concretização material. Note-se, no entanto, que Aristóteles, autor primeiro desta linha de pensamento, não coloca em causa o prazer (no sentido hedónico) em si mesmo, reconhecendo que possa estar associado, enquanto produto, à ação eudaimónica, leitura que, de resto, é partilhada por autores como Waterman (1993, 2008), sobre o qual falaremos mais adiante no nosso trabalho. O filósofo chega mesmo a considerar que o homem feliz precisa de usufruir de bens exteriores, discordando, isso sim, da centralidade da busca deste tipo de prazer ou da centralidade das emoções positivas naquilo a que designou por uma *vida boa*.

Estamos, portanto, mais no domínio de um modo de vida e não de um estado psicológico, e em que a sabedoria desempenha um papel importante para a manutenção de uma felicidade mais duradoura, noção que podemos aproximar da de *flow* de Csikszentmihalyi (2002).

Para Aristóteles uma *vida boa* ou uma *vida feliz* é aquela em que os indivíduos desenvolvem e concretizam as suas potencialidades e se tornam naquilo que a sua natureza implica que sejam. O *telos* da ação humana será, então, o *bem*. Em última análise, a eudaimonia é “(...) a character of persons that entails living in accordance with reason and moderation, and aiming toward excellence and the realization of a complete human life.” (Ryan et al., 2008, p.143). Tal é conseguido através da reflexão e da utilização da razão.<sup>14</sup> No seu livro *Ética de Nicómaco*, Aristóteles debruça-se precisamente sobre a virtude e o modo de viver ou alcançar uma vida virtuosa, algo intrinsecamente valorizado, voluntário e real expressão do *self* (Aristóteles, trad. 2005; Ryff & Singer, 2008), ideias que nos recordam o modo com a Teoria da Autodeterminação (TAD) define a motivação intrínseca.

O termo felicidade que, em rigor, é o significado da palavra eudaimonia foi sendo progressivamente associado ou circunscrito à sua componente hedónica, subjetiva, ao passo que à eudaimónica corresponderia a noção de *significado*, de realização individual plena e de bem-estar psicológico. Assim se consubstancia a distinção das duas perspetivas sobre o bem-estar: o bem-estar subjetivo, de que a satisfação com a vida, as emoções positivas e a felicidade têm sido os indicadores mais reportados/utilizados, e o bem-estar psicológico, integrado em uma perspetiva de bem-estar da “(...) procura do desenvolvimento do ser e na ética subjacente à procura de gratificação diferida” (Novo, 2005b, p.186). Ryan et al. (2008) sintetizam a diferença entre as duas abordagens: na hedónica o enfoque está no produto ou no resultado da felicidade e na eudaimónica encontra-se no processo de viver bem, de viver uma *vida boa*.

Mas sem dúvida que uma das referências filosóficas mais frequentes na literatura relativa ao bem-estar, nomeadamente quando o prisma de partida sobre a felicidade é o da hedonia, é a que diz respeito a Epicuro e é sobre ela que nos iremos debruçar de seguida.

“(…) Fundamental lição da ética epicurista: a responsabilidade pelo estado atual da vida de cada indivíduo pertence a ele mesmo, pois não há retribuição divina que o

---

<sup>14</sup> Também Spinoza refere a razão e a reflexão a propósito de uma vida virtuosa, a par da autonomia no exercício dessa razão.

faça feliz ou sofredor. Felicidade e sofrimento serão consequências de seu modo de vida.” (Epicuro, 2008). Surge-nos a questão de até que ponto a responsabilização do indivíduo (a libertação dos deuses?) pela sua felicidade poderá, no nosso entender, remeter para aquela outra da agência individual, que encontramos, em um formato diferente, na conceção da necessidade de autonomia e na de agência pessoal. Tratando-se de conceitos diferentes (basta pensarmos na comparação entre a agência pessoal, em Bandura, e as necessidades psicológicas/na autonomia, em Deci e Ryan), e com exigências e expectativas diferenciadas em relação ao papel do contexto, implicam, ainda assim, um profundo grau de internalização da ação por parte do indivíduo. Esta alforria da divindade poderá ter o seu paralelo no contexto da incerteza do mundo atual (ou do *absurdo*, como em Camus), que nos chama, na mesma medida em que nos abandona, a ser escultores dos nossos caminhos que, idealmente, se pretendem felizes, e a fugir ao destino de Sísifo. Talvez por isso mesmo que nunca como hoje, na tal era da incerteza, esta necessidade de sentido seja tão exigida. As interrogações desde sempre acompanharam o ser humano, mas atualmente parecem ser mais difíceis de responder pela diversidade e instabilidade das circunstâncias de onde essas respostas deveriam partir. A noção de *bem* (virtude maior) e de *significado* ou *sentido* poderá, por isso mesmo, ajudar a dotar de compreensibilidade a vivência humana.

Nesta lógica de aproximação-evitamento, prazer/felicidade-dor/sofrimento, Epicuro faz corresponder o prazer ao não-sofrimento

(...) o prazer é o início e o fim de uma vida feliz. Com efeito, identificamo-lo como o primeiro bem e essencial ao ser humano, e por razão dele pomos em prática toda a escolha e toda a recusa, e a ele chegamos selecionando todo o bem de acordo com a distinção entre o prazer e a dor. (Epicuro, trad. 2008, p. 32)

Note-se que Epicuro, e contrariamente ao que, em uma leitura mais imediata, poderíamos ser levados a pensar, não é apologista do “prazer pelo prazer”, implicando a razão na avaliação das “necessidades essenciais do homem” e daquilo que permitirá alcançar a felicidade.<sup>15</sup> Assim, e ainda que preconize o prazer como o

---

<sup>15</sup> “(...) curioso notar que, na carta sobre a felicidade, quando Epicuro se referia à “felicidade” ou à vida feliz dos deuses, empregava o termo *makaria*, ao passo que, ao falar da felicidade dos humanos, empregava geralmente eudaimonia, e mais raramente *makaria*. O termo eudaimonia designava, literalmente, a busca e posse de um “bom espírito”, um bom estado de realização segundo as potencialidades latentes na natureza humana.” (in Epicurismo e Ética)

objetivo de vida dos indivíduos, não deixa de referir a importância das virtudes neste processo (Epicuro, trad. 2008; Haidt, 2006), indicação que, por vezes, não é considerada em algumas das referências feitas à influência do seu trabalho, parecendo haver uma aparente utilização ou simplificação parcial daquilo que Epicuro sugere, quase como que circunscrevendo as questões ao nível do prazer/desprazer. Também Aristippus e Democritus faziam a apologia de um “hedonismo ético”, em que a procura do prazer e o evitamento da dor constituíam o guia central do comportamento humano. E é também na questão da conduta que Bentham coloca a tónica, ao considerar que, para além da prescrição ética, a busca do prazer e o evitamento da dor é uma descrição do modo de agir, ação essa iminentemente dirigida ao benefício dos indivíduos. Do contraste e desenvolvimentos do utilitarismo de Bentham e dos imperativos de Kant decorrem consequências importantes para o funcionamento em sociedade e também a mudança, na ética, do foco do *character* (grego) para a ação, para o seu *teor* (certa ou errada).

Do ponto de vista da psicologia, a distinção “*aproximação e evitamento*” poderá, então, constituir uma grelha epistemológica de enquadramento inicial destas questões, uma vez que, por um lado, permite definir e compreender o estudo do funcionamento ou comportamento humano na sua dimensão mais elementar e, por outro, sistematizar as correntes e conceitos associados ao bem-estar, tais como o de prazer (*hedonê*) e de hedonismo. Como Elliot e Covington (2001) referem, “in approach motivation, behavior is instigated or directed by a positive/desirable event or possibility; in avoidance motivation, behavior is instigated ou directed by a negative...” (p.74).

A noção de adaptação está também presente no modelo de bem-estar desenvolvido por Vittersø, Søholt, Hetland, Thoresen, & Røysamb (2010) que constitui como que uma análise funcional do bem-estar, caracterizando a hedonia e eudaimonia segundo dois tipos de dimensões: *orientação* e *sentimentos*. A orientação corresponde a uma tendência relativamente estável para, no caso hedónico, avaliar as situações dicotomicamente, em termos de *bom* e *mau*, e, na componente eudaimónica, para o envolvimento em situações desafiadoras. São o *equilíbrio*, a *homeostasia* ou a *adaptação* na maneira de pensar ou formular o bem-estar, nomeadamente na sua vertente hedónica, na qual os sentimentos têm claramente uma função adaptativa ou de permitir a regulação da estabilidade dos sistemas humanos, a partir dos mecanismos de equilíbrio ou assimilação. Se os hedónicos decorrem de ou em um estado de equilíbrio, os eudaimónicos estão associados e são requeridos quando o que está em causa é um contexto desafiador ou potenciador de crescimento, de desafio

ótimo, acrescentaríamos nós. Os dados apresentados no estudo realizado pelos autores corroboram a forma como a hedonia está relacionada com o prazer e uma dimensão menos “profunda” da vida, na mesma medida em que a eudaimonia se associa aos desafios. A adaptação caracteriza-se, pois, por estes dois processos. Ao nível da complexidade humana, prazer e dor são inerentes à possibilidade ou impossibilidade da concretização das nossas expectativas, objetivos ou desejos. Para além deste referencial evolutivo, alguma da investigação realizada remete para um outro, genético, sugerindo uma forte influência desta componente no nível médio de felicidade que os indivíduos apresentam, e uma influência residual dos fatores demográficos e do contexto. Este tipo de entendimento da felicidade está associado à teoria da *hedonic treadmill*, na sequência da qual se cinge aquela a um propósito adaptativo, evolucionista, com fronteiras cerradas ao potencial de outras dimensões e desenvolvimentos. Desde logo, tais dados levam-nos a colocar algumas questões sobre a sua inequívoca aproximação ao alcance e consequências da intencionalidade da ação humana e, até certo ponto, lembra-nos a conceção de felicidade evocada por Epictetus (Haidt, 2006). Para Haidt, o *principio da adaptação* e o *hedonic treadmill*, por um lado, e o contributo - aparentemente - residual das variáveis demográficas e contextuais, por outro, não são suficientes para explicar o que está subjacente à felicidade. E muito menos o é a *hipótese da adversidade*, quer na versão em que considera que a adversidade *pode* conduzir ao crescimento, auto-atualização ou felicidade, quer na que afirma que *tem* de haver contrariedade para que esse crescimento aconteça.

Se do exterior poderá advir, essencialmente, a felicidade momentânea, então, teremos de nos focar no trabalho interior do indivíduo se o alcance pretendido for ao nível da derme. Como afirma Haidt (2006), se a genética influencia o nível médio de felicidade percebida, também é expectável que também ela seja influenciada pelo ambiente. Para além disso, não fará mais sentido (e porque de sentido/significado é feita a felicidade enquanto *eudaimon*) pensar esse nível como uma possibilidade, um ponto de partida ao invés de um de chegada? Importa, ainda, clarificar o que se entende pela componente contextual ou condições externas ao sujeito. Como Seligman e colaboradores verificaram, estas condições incluem aspetos menos controláveis por parte do indivíduo, mas, também, ações ou atividades que este mesmo indivíduo escolhe encetar ou integrar, donde há potencial de desenvolvimento dos níveis de felicidade.<sup>16</sup>

---

<sup>16</sup> Para estes autores, a felicidade pode ser traduzida na seguinte fórmula:  $h = s+c+v$ , em que (s) é *background* ou *set point* biológico, o (c) as *condições de vida* e, por último, o (v) as atividades que o indivíduo voluntariamente enceta (Haidt, 2006; Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005).

### 1.2.1 Bem-estar: Estado e produto ou conteúdo e processo

(...) It is interesting to note that early pioneers in the field of happiness never concerned themselves with a distinction between eudaimonia and hedonic well-being (...). Although Kahneman and his colleagues (1999) later introduced the label ‘hedonic psychology,’ they did not suggest that hedonic well-being was independent of meaning, autonomy, or other eudaimonic concepts. Only recently has a line been drawn between these two historical views of happiness as they might apply to modern research paradigms (Ryan & Deci, 2001; Ryff & Singer, 1998). It makes sense to ask: why is this distinction being made at this time? Where did it come from? Most importantly, is there evidence for two qualitatively different forms of happiness? (Kashdan, Biswas-Diener, & King, 2008, p. 221).

A dicotomia que se foi estabelecendo entre eudaimonia e hedonia, previamente assumida na tradição filosófica, refletiu-se, no domínio da Psicologia, na discussão, relativamente recente, em torno de duas abordagens ou dois tipos de felicidade, com autores como Waterman (2008) e Kashdan e Biswas-Diener (2008), entre outros, a assumirem a defesa de uma ou de outra decorrendo daí uma troca bastante interessante de argumentos (Henderson & Knight, 2012).

Kashdan, Biswas-Diener e King (2008) integram o conjunto de autores que coloca em causa a distinção, filosoficamente ancorada, entre aqueles dois tipos, apontando várias críticas (conceptuais, metodológicas, entre outras) à abordagem eudaimónica (“these include psychological well-being (Ryff & Singer, 1998), self-determination theory (Deci & Ryan, 2000), flourishing (Keyes, 2002), authentic happiness (Seligman, 2002), self-realization (Waterman, 1993), flow (Vittersø, 2003), as well as others.”(p. 221). Do ponto de vista teórico, consideram que nenhuma das abordagens alinhadas com esta última tradição de pensamento e investigação é distintiva na sua explicação da felicidade, antes povoada pela utilização de uma multiplicidade de conceitos para definir a eudaimonia (e.g., aceitação de si, vitalidade) e pelas dificuldades de operacionalização dos constructos.

Esta discussão científica que se foi gerando entre os autores com perspetivas diferentes permitiu a reflexão e a estimulação do conhecimento que a

implementação da *nova ciência da felicidade* exige. Para além disso, e da partilha de argumentação bastante interessante e dotada de uma incisiva intencionalidade e precisão (e, por vezes, uma réstia - bem-vinda - de ironia), o debate de posições diferentes sobre o bem-estar atesta a necessidade de haver algum entendimento relativamente à definição do objeto. E tal implicará, para os autores atrás referidos, clarificar aspetos sobre o processo que estará associado a cada tipo de abordagem, usando, para o efeito, as noções de *top-down* e de *bottom up*.

Genericamente, o argumento utilizado é o de que a linha do bem-estar subjetivo, associado à perspectiva hedónica, parte dos dados experienciados pelos indivíduos, recolhidos através de instrumentos válidos, para a articulação com a formulação teórica, ao passo que a abordagem eudaimónica, tendo um vasto mas (à luz dos autores atrás referidos) pouco operacionalizável corpo teórico, carece de uma real avaliação do bem-estar dos sujeitos. Kashdan e Bieswas-Diener, entre outros, apontam críticas mesmo à dimensão teórica da abordagem eudaimónica, ao sugerir que, a par de uma insuficiência na captação total ou tradução do substrato filosófico da formulação aristotélica, os autores desta última linha acabam por abarcar um conjunto demasiado vasto de constructos a avaliar, que vão desde o bem-estar psicológico, tal como é definido pelo modelo de Carol Ryff, até a aspetos da motivação intrínseca, à vitalidade, entre outros.

### 1.2.2 O bem-estar psicológico e a vitalidade

Ao rever os autores que na literatura da área se destacam, sentimo-nos como que na presença de um intenso (e aparentemente pouco consequente) pretense *elitismo* eudaimónico, pois que as razões se vão travando em torno da especificidade, produtividade (de instrumentos, de estudos) e da *aparente superioridade* (ética, moral) apontada como estando implícita à conceptualização eudaimónica. Subjacente a esta ideia está uma outra, a de que a procura de uma vida virtuosa (nos planos individual, mas também coletivo), de pleno desenvolvimento do potencial humano, de autorrealização, se reveste de uma elevação de objetivos de vida, e a busca do prazer é muitas vezes entendida como próxima de um nível menos elevado do ponto de vista moral ou dos valores.<sup>17</sup> Ou, então, à sugestão de que, não obstante a enorme

---

<sup>17</sup> Os itálicos são nossos. Vem esta afirmação a propósito da referência que alguns autores fazem de que há, implicitamente, um certo sentido de superioridade - ética, moral - da abordagem eudaimónica, em função daquilo que referimos neste parágrafo. De todo o modo, este aspeto não é central e serve apenas para ilustrar as interpretações que, por vezes, são feitas e que estão relacionadas com o teor da

relevância a nível do pensamento filosófico, a matriz aristotélica - porque revertida em uma conceção de felicidade (eudaimonia) objetiva, de razão e raízes cétricas quanto aos estados mentais - não se ajustará ao domínio da ciência psicológica, subjetiva por definição e dedicada precisamente a esses estados (Kashdan & Biswas-Diener, 2008).

Waterman (2008) e Ryan e Huta (2009) contrapõem estes argumentos: a eudaimonia é o constructo por excelência, englobando não só a felicidade, no sentido hedónico, como também a expressão do desenvolvimento da personalidade (Novo, 2003); portanto, a *felicidade subjetiva* explicará o bem-estar, mas, certamente, este não se esgotará naquela nem na sua explicação. A aplicação dos princípios subjacentes ao *continuum* da regulação comportamental que a Teoria da Autodeterminação (TAD) inclui é, para estes últimos, um bom exemplo de como uma perspetiva integrada poderá beneficiar a qualidade de estudo do bem-estar. Como referem Ryan e Huta (2009)

(...) a functional theory of behavior, SDT is focused on how people live, that is, how their motives, goals and values, in interaction with interpersonal and cultural supports, function to fulfill needs intrinsic to their nature (Deci & Ryan, 2000). SDT further focuses on the consequences of these processes across multiple outcomes, including objective ones like persistence and productivity, and subjective ones, like SWB and meaning. Where SDT is aligned with eudaimonic thinking is in emphasizing that the processes, functions and values through which outcomes are generated is critical to our definition and understanding of wellness. (p. 209)

Esta abordagem considera o bem-estar naquilo que é uma visão integrada do funcionamento humano e que conjuga as ações autónomas e volitivas, congruentes com os valores individuais e com as necessidades psicológicas básicas. E estes aspetos, como outros em uma perspetiva organísmica do bem-estar, não são considerados em uma abordagem hedónica, mas sim pela eudaimónica (e.g., autonomia), razões que levam os autores da TAD a se perfilarem mais neste enquadramento teórico. Portanto, onde Kashdan et al. veem elitismo, Ryan e Huta (2009), concordando com a noção de que a felicidade é subjetiva, perspetivam a

---

abordagem e com os conceitos por ela privilegiados, bem como com um potencial enquinamento da discussão por suposições mais periféricas.

diferenciação e complementaridade, uma vez que os indicadores não subjetivos de bem-estar são também fundamentais para completar aquilo que os de bem-estar subjetivo não conseguem endereçar da felicidade (em sentido geral).

Waterman (2008) faz uma análise do bem-estar que o distingue não só da posição de Biswas-Diener, em uma aceção mais geral ou estrutural, mas, em um certo sentido, também da de Deci e Ryan, que fazem equivaler (foram os pioneiros) bem-estar psicológico e bem-estar eudamónico, acabando por dar primazia a esta vertente do bem-estar relativamente à hedónica. Waterman considera, então, a existência de dois grandes tipos de bem-estar: subjetivo e psicológico, em que a ênfase da dimensão hedonista na/da vida dos indivíduos, no caso do subjetivo, e a valência do afeto (positivo e negativo) e da satisfação com a vida são os seus indicadores mais utilizados.

Biswas-Diener e colaboradores (2009) referem, então, que estaremos mais perante duas tradições diferentes de investigação no domínio da felicidade e não propriamente de dois tipos distintos de felicidade. Chen, Jing, Hayes e Lee (2012) reconhecem que ainda que sejam constructos relacionados e, até certo ponto, sobrepostos, bem-estar psicológico e bem-estar subjetivo diferenciam-se quando analisados mais especificamente. Mais concretamente, os autores identificaram um fator geral partilhado pelos dois tipos de bem-estar, desdobrando-se cada um deles em fatores mais específicos (subjetivos e psicológicos). McMahan e Estes (2011) defendem que as conceptualizações de bem-estar, constituindo representações cognitivas da experiência de bem-estar, englobarão aspetos hedónicos e eudaimónicos havendo, no entanto, uma maior saliência do papel destes últimos na definição daquela experiência.

Para além das distinções referidas, outras há relativas às dimensões ou subtipos de bem-estar. Waterman, por exemplo, acaba por fazer referência a quatro tipos de bem-estar juntando ao psicológico e subjetivo, por ele reconhecidos, os tipos ou dimensões emocional e social, indicados por outros autores. Já no contexto português, Oliveira (2010) sugere que a distinção deveria antes fazer-se em termos de bem-estar psicológico e físico, uma vez que aquele inclui, até certo ponto, as dimensões emocional e social, e, porque “(...) todo o bem-estar e/ou felicidade é sempre de algum modo subjetivo” (p.124).

Esta aparente sobreposição também já tinha sido assinalada por outros autores, nomeadamente Waterman que, não obstante considerar que eudaimonia e hedonia são distintas - ao contrário de Kashdan e colaboradores (2008) -, sinaliza que a

eudaimonia é condição suficiente, mas não necessária, para a hedonia. Com efeito, nas investigações realizadas pelo autor sugere-se que enquanto que as atividades eudaimónicas estão associadas a níveis elevados de satisfação ou de disfrutar a vida (hedónicos), este último aspeto estava, frequentemente, presente mesmo que as primeiras não se verificassem. Estes dados decorrem de investigações que se fazem no âmbito de uma tendência, presente na literatura da área, para considerar novas conceptualizações alternativas de bem-estar e de se relacionar a ação de um ponto de vista da motivação intrínseca: *hedonic enjoyment* e *eudaimonia* (Ryan & Deci, 2001; Waterman, 1993), aqui resumida nas palavras de Waterman, Schwartz e Conti (2008)

(...) a meaningful division can be created within the category of activities that has traditionally been termed “intrinsically motivated”, that is, activities that are enjoyed in and of themselves rather than because of extrinsic considerations. The division proposed here corresponds to the distinction between (a) those activities giving rise to both hedonic enjoyment and eudaimonia and (b) those giving rise to hedonic enjoyment alone. The former can be said to be intrinsically motivated, the latter were termed hedonically motivated. (p.71)

Uma outra abordagem, a de Diener e colaboradores, mais na linha do bem-estar subjetivo (BES), tem sido amplamente divulgada, criando ou acentuando uma certa assimetria na extensão e no alcance da investigação levada a cabo na área da psicologia positiva. A análise da quantidade e do tipo de estudos que têm sido efetuados é revelador disso mesmo, bem como do progressivo interesse que a dimensão eudaimónica do bem-estar tem vindo a suscitar. Certamente que a tal não será alheio o trabalho desenvolvido por Ryan, Deci e colaboradores, autores de uma perspetiva combinada do bem-estar, que considera as abordagens eudaimónica e hedónica a partir de um constructo comum: os *motivos* (Ryan et al., 2008). Na base deste modelo estão quatro noções motivacionais fundamentais: a) *procurar objetivos/valores intrínsecos*; b) *ter um comportamento autónomo e volitivo*; c) *ser mindfulness/ter atenção vigilante - e agir conscientemente*; d) *agir de maneira a satisfazer as três necessidades psicológicas básicas* (a saber, autonomia, competência e relacionamento).

Um outro conceito que tem sido particularmente valorizado pela Teoria da Autodeterminação na relação com o bem-estar é o de vitalidade.

Segundo Lent (2004), a vitalidade constitui uma das definições operacionais da conceptualização eudaimónica do bem-estar, a par da auto-actualização e dos conceitos de objetivos na vida e significado, todos eles a remeterem para o pleno funcionamento auto-actualizado.

Ryan e Frederick (1997) definem a vitalidade como “(...) a subjective feeling of aliveness and energy” (p.529) ou, dito de outro modo, é uma forma ou um produto do bem-estar que pode definir-se como *uma energia de viver* relacionada com os aspetos físico e psicológico do ser humano. “People recognize ongoing changes in the energy they possess, not only as a function of physical states such as illness or fatigue, but also as a function of psychological factors (...)” (Nix, Ryan, Manly, & Deci, 1999, p.266). Trata-se de um conceito complexo e que é alvo da influência de vários fatores, quer mais associados aos biológicos quer aos psicológicos. Em última análise, e ainda para aqueles autores, a vitalidade remete para a *experiência de si mesmo* por parte do indivíduo e encerra em si a possibilidade ou potencial de raiz da ação.

O conceito de *energia* está presente na história da Psicologia desde há muito, tendo suscitado o interesse de vários autores. A título de exemplo temos o “modelo económico”, que considera a energia como um recurso limitado, de autoria de Freud (1900), e a perspetiva de outras referências na abordagem psicodinâmica (e.g., Jung), que entendiam que energia podia ganhar-se ou perder-se consoante o tipo de investimento que fazemos dela. A par da presença do conceito de energia na ciência, em geral, nas Escolas ou paradigmas da Psicologia mais ou menos distantes, podemos encontrar a inclusão do conceito de energia, de funcionamento pleno e integrado nos princípios subjacentes a muitas das práticas orientais, como é o caso do Tai Chi. De resto, esta noção de energia está muito mais enraizada e é mais valorizada no pensamento oriental do que no ocidental, ainda que, progressivamente, se esteja a assistir a um maior reconhecimento da sua importância por parte de culturas ocidentais, o que acompanha a viragem e o enfoque das sociedades atuais para o bem-estar e para o funcionamento positivo.

Esta progressividade da saliência do conceito também se verifica no domínio científico, havendo um reconhecimento da sua importância como indicador do bem-estar e saúde mental (e.g., Stewart, Hays, & Ware, 1992), a par do interesse da área da saúde que se orientou mais para estes aspetos da energia e da saúde física. No

âmbito da psicologia social e da personalidade também se assistiu a um enfoque no estudo dos fatores associados ao aumento e à diminuição da energia e da vitalidade.

As investigações efetuadas no âmbito da Teoria da Autodeterminação (TAD) têm revelado a importância da relação entre a vitalidade e os aspetos da regulação motivacional e das necessidades psicológicas básicas (Sheldon et al., 1996). Para Ryan e Frederick, aliás, e tendo em consideração esta relação, a vitalidade está associada à noção de agência individual naquilo que às necessidades o contexto permite ou bloqueia, nomeadamente a nível da autonomia e da competência.

Como referem Nix et al. (1999) se “(...) vitality is defined as a feeling of possessing energy available to one’s self, (...) it should be higher when successfully completing autonomously motivated actions than when successfully completing controlled ones.” (p. 269). Este é o entendimento de Ryan e Deci (2008) e do modelo de vitalidade que a TAD considera. Partindo da influência do modelo de *ego depletion* (e.g., Baumeister & Vohs, 2007), de regulação da energia, e da noção de energia disponível para o self, Ryan e Deci sistematizam um conjunto de pressupostos que relacionam, por exemplo, o tipo de regulação comportamental com aquela gestão da energia, sugerindo que na presença de um tipo de regulação autónoma haverá menos gasto ou desperdício de energia, por comparação com as situações em que a ação é controlada por fatores externos. Quando a ação é volitiva, então, estará mais alinhada com princípios ou interesses que facilitam a gestão da energia disponível. A autonomia e a heteronomia da motivação têm, assim, um impacto distinto na vitalidade. Do mesmo modo, esta diferença de energia disponível far-se-á sentir diferenciadamente nas circunstâncias de satisfação e de ameaça à satisfação das necessidades psicológicas básicas, no sentido de haver mais energia disponível quando satisfeitas, sendo reforçado este efeito quando estamos na presença de objetivos intrínsecos. Como teremos oportunidade de referir, a relação entre a vitalidade e outras variáveis relacionadas com a TAD tem vindo a ser afirmada, como no caso dos estudos de Sheldon e Kasser (1995) e Kasser e Ryan (1996), nos quais se verificou que indivíduos com aspirações extrínsecas, quando comparados com aqueles intrinsecamente orientados para o auto-crescimento, para a comunidade, entre outros, apresentavam níveis mais baixos de vitalidade. Em suma, a regulação autónoma, a satisfação das necessidades e os objetivos intrínsecos promovem a manutenção e o aumento da energia disponível para o *self* (e, logo, para o bem-estar), enquanto que o controlo, a frustração da satisfação e o carácter extrínseco dos objetivos dos indivíduos a suga (mesmo porque a utilização dos recursos e os sentimentos associados à realização da ação são mais ameaçadores de um modo ideal de funcionamento).

Do ponto de vista das abordagens ao bem-estar, a investigação de Huta e Ryan (2010) sugere que vitalidade se encontra associada, em grau similar, com a eudaimonia e a hedonia. No entanto, enquanto conceito, a vitalidade distingue-se do afeto positivo

(...) though both happiness and vitality are positive or “pleasant” states, only the latter is necessarily characterized by high energy or activation. In this sense both happiness and vitality belong together under the umbrella of positive affect, but are distinguished mainly by the activation issue, with vitality being an activated positivity and happiness not necessarily carrying such an implication. (Nix et al., 1999, p. 270)

A relação entre a vitalidade e outras variáveis psicológicas tem sido, ainda, evidenciada em diversas investigações (e.g., Reis, Sheldon, Gable, Roscoe, & Ryan, 2000; Ryan & Bernstein, 2004; Ryan & Frederick, 1997) e tem permitido o desenvolvimento de estudos comparativos relativamente às escalas de vitalidade subjetiva que habitualmente são utilizadas para a avaliar.

Desde o reconhecimento da relação entre a energia e os fatores psicológicos, e da sua consideração enquanto variável importante para a compreensão do bem-estar, muito tem vindo a ser feito no sentido de compreender o modo como se define e desenvolve o conceito. Os estudos têm já demonstrado a importância de variáveis como a vitalidade na explicação do bem-estar, bem como o seu potencial de aplicabilidade a vários contextos, desde os de saúde aos desportivos, entre outros.

Na qualidade de variável psicológica, este constructo mostra estar associado a vários indicadores importantes, como sejam as necessidades psicológicas de autonomia, competência e relacionamento (que abordaremos mais adiante), ou com bem-estar (físico e psicológico), o bom funcionamento humano (individual, social) em geral (Ryan & Frederic, 1997), e a capacidade para lidar com os desafios da vida (Rozanski & Kubzansky, 2005).

### 1.2.3 *I'll make him an offer he can't refuse*<sup>18</sup>: Revisão de uma proposta integrada de Huta, Ryan, Deci e Waterman

A revisão da literatura levada a cabo por Huta (2013) e o levantamento feito por nós ao longo da preparação deste trabalho permitiu-nos verificar a diversidade de conceitos e, em alguns casos, uma certa palidez ou indefinição conceptual, que refletem não só algumas divergências conceptuais, como também a multidimensionalidade de que se reveste o conceito de bem estar e associados. Não deixa de ser curioso, no entanto, que, sendo multidimensional na sua natureza, o estudo que dele é feito centra-se, não raras vezes, em algumas das suas facetas particulares.

A proposta de Huta e Waterman (2014) parece-nos particularmente interessante ou feliz, pois permite-nos reorganizar aquilo que tem sido o espartilhar de conceitos e perspectivas, criando um eixo de convergência, agregador do trabalho dos vários autores e de formas de operacionalização mais efetivas. Acresce, ainda, que, ao colocar a questão do bem-estar a nível dos *motivos*, aqueles autores retiram um caráter mais limitado aos diversos tipos de bem-estar que têm sido propostos e conferem-lhe várias possibilidades de entendimento.

Assim, o campo conceptual e operacional do bem-estar pode classificar-se segundo aquilo que é o (1) nível de *centralidade do conceito utilizado*, (2) a *categoria de análise* e, por último, (3) o *nível ou tipo de medida*. No Quadro (Quadro 1) que se segue podemos ver como esta estruturação mais geral se especifica:

**Quadro 1. Critérios de Organização das Conceptualizações do Bem-Estar**

<b>Categoria ou Critério</b>	<b>Elementos</b>			
<b>Nível de centralidade do conceito</b>	<i>Centrais</i>	<i>Próximo de centrais</i>	<i>Correlacionados ou associados</i>	
<b>Categoria de análise</b>	<i>Orientações</i>	<i>Comportamentos</i>	<i>Experiências</i>	<i>Funcionamento</i>
	(orientações, valores, motivos e objetivos)	(conteúdo comportamental, características das atividades)	(experiências subjetivas, emoções e avaliações cognitivas)	(indicadores de funcionamento psicológico positivo)
<b>Nível ou tipo de medida</b>	<i>Traço</i>	<i>Estado</i>	<i>Traço e estado</i>	

Fonte: Huta e Waterman, 2014; Huta, 2015.

<sup>18</sup> Célebre expressão proferida por Don Vito Corleone no filme *The Godfather* (1972), de Francis Ford Coppola.

A quantidade ou variações nas definições de eudaimonia, em muito maior número do que a propósito da hedonia, foi reduzida por Huta e Waterman (2014; Huta, 2014) ao sintetizarem os aspetos centrais e, logo, mais presentes ao longo das várias definições. Assim, enquanto que no caso da hedonia o *conforto*, o *desfrutar*, a *ausência de (dis)stress* e o *prazer* são os elementos mais presentes, no da eudaimonia são a *autenticidade* (clarificação do *true self* do indivíduo e dos seus valores mais estruturantes), o *significado*, a *excelência* e o *crescimento*.<sup>19</sup>

Para Huta, Waterman e Ryan, entre outros, eudaimonia e hedonia não são abordagens opostas ou mutuamente exclusivas e são dimensões que podem coexistir, contribuindo para o bem-estar. Esta posição é, de resto, partilhada por Seligman, ao considerar que ambas poderão contribuir para o (estudo do) bem-estar. Para aqueles autores, a diferença situa-se para além da definição de bem-estar, colocando-se mais no foco de análise e na operacionalização que tem sido feita a nível da investigação. Onde os autores da conceção eudaimónica sinalizam a relevância do conteúdo e das consequências de uma *vida boa* (e.g., atribuição de sentido, saúde, etc.), os restantes encontram um resultado mais específico - o prazer. Esta questão remete, aliás, para uma das críticas que Waterman faz, em um dos seus artigos de resposta às interrogações feitas por Biswas-Diener e colaboradores, e que se prende com as fontes de bem-estar consideradas pelas duas abordagens.

Dito de outro modo, para Ryan e colaboradores (2008), a conceptualização eudaimónica centra-se no conteúdo da vida e nos processos de um *bem viver* e a hedónica nos resultados/nas consequências específicos/específicas (como a obtenção de afeto positivo e a ausência de dor - congruente com a dicotomia aproximação evitamento). A razão da verdadeira diferença entre as duas abordagens poderá estar nos alvos que têm: identificar as condições necessárias para uma *vida boa* e as suas consequências (que também podem ser do tipo hedónico), no caso da primeira, e o prazer, no da segunda.

O cariz complementar das abordagens eudaimónica e hedónica é sugerido, ainda, em outros trabalhos de Huta e Ryan (2010), uma vez que cada uma delas parece

---

<sup>19</sup> “(...) 1) *authenticity*: clarifying one’s true self and deep values, staying connected with them, and acting in accord with them; 2) *meaning*: understanding a bigger picture, relating to it, and contributing to it (the bigger picture may include broader aspects of your own life or identity, a purpose, the long term, your community, society, the ecosystem; or even a conception of how the entire world works or is meant to work); 3) *excellence*: striving for higher quality and higher standards in one’s behavior, performance, accomplishments, and ethics; and 4) *growth*: actualizing what one feels is right for oneself, fulfilling one’s potential, and pursuing personal goals; personal growth, learning, improving, and seeking challenges; and maturing as a human being.” (Huta, 2014, p.161).

endereçar aspetos diferentes do bem-estar. Assim, enquanto que a eudaimonia parece estar mais relacionada com aspetos *cognitivo-afetivos de significado*, de apreciação, com o sentimento de estar ligado a algo *maior*, com as dimensões pessoais e, de algum modo, com o longo prazo, a hedonia, por outro lado, estará associada às consequências afetivas, com a libertação de preocupações e com as consequências ou resultados imediatas/os de que a associação entre a hedonia e a *despreocupação* é exemplo. A eudaimonia está, ainda, mais relacionada com a inspiração, com a autotranscendência, ao passo que a função central da hedonia é a da regulação emocional, sendo os efeitos decorrentes desta função mais evidentes no imediato ou no curto prazo.

Diferentes, mas interligadas, a hedonia e a eudaimonia contribuem para o bem-estar, como aqueles autores puderam verificar, seja através da vitalidade, ou da satisfação com a vida, entre outros.<sup>20</sup> Ou, como diriam Huta e Ryan (2010), uma e outra

(...) relate to somewhat different flavors of well-being, so to speak, that seem to fill complementary roles in life. Hedonia relates more to purely affective outcomes, while eudaimonia relates more to cognitive-affective feelings of significance and appreciation; hedonia relates to becoming disengaged from concerns, while eudaimonia relates to becoming more engaged and feeling connected with a broader whole; and hedonia relates more to immediate outcomes, while eudaimonia relates somewhat more to longer-term and person-level outcomes, suggesting that these pursuits may fulfill well-being at different time scales. (p.759)

A noção de *significado* é central nesta perspetiva, que reúne outros elementos interessantes. Nos Quadros que se seguem (2, 3, 4 e 5) encontra-se uma sistematização dos principais autores, definições conceptuais, operacionais, de investigação em torno de um ponto de vista integrado das duas dimensões do bem-estar, hedónico e eudaimónico, e à luz da categorização apresentada por Huta. Tal organização permite ver quais os elementos partilhados ou em sintonia entre alguns dos nomes mais reconhecidos neste domínio (Huta & Waterman, 2014).

---

<sup>20</sup> Na investigação que Huta e Ryan (2010) realizaram não se pode concluir, de forma inequívoca, se a satisfação com a vida é ou não uma variável especificamente hedónica.

**Quadro 2. Eudaimonia e Hedonia: A perspectiva integrada de alguns autores**

Conceitos Autor	Definição conceptual de eudaimonia	Definição conceptual de hedonia
A. Waterman	O conceito nuclear é a auto-realização	São as experiências subjetivas de usufruir a satisfação com a vida
C. Ryff	Constituída por seis dimensões fundamentais da eudaimonia: Autonomia, Competência, Auto-Aceitação / Aceitação de Si, Objetivos na Vida, Relações Positivas com os Outros, Crescimento Pessoal	Não é um conceito central para a autora. Conceptualmente, define hedonia com as experiências subjetivas de bem-estar, especificamente a satisfação com a vida, contentamento e afeto positivo
E. Deci e R. Ryan	Tem várias características fundamentais: prosseguimento de objetivos intrínsecos, valores e crescimento pessoal, contribuição para a comunidade, autonomia e saúde física; satisfazer as necessidades de autonomia, competência e relacionamento	Conceptualizada como uma vida do prazer e bem-estar subjetivo, <i>i.e.</i> , afeto positivo, baixo afeto negativo
M. Seligman	Incide na identificação das virtudes e forças de carácter, desenvolvê-las e colocá-las ao serviço de bens maiores	No essencial, como a maximização do prazer, ainda que a questão da minimização também possa ser considerada na discussão
J. Vitterso	Enfoque nas experiências e atividades tidas como interessantes e associadas ao <i>flow</i>  Referência a uma orientação eudaimónica ou a tendência para procurar a complexidade e o desafio	É, primeiramente, a maximização do prazer e, eventualmente, a minimização da dor
V. Huta	Definida como motivo - procurar dar e desenvolver o melhor de si mesmo, de um modo congruente com os valores individuais e o <i>true self</i>	É a procura da experiência do prazer, da fruição e do conforto

Traduzido de Huta e Waterman, 2014.<sup>21</sup>

<sup>21</sup> Por uma questão de delimitação e da centralidade dos autores na organização teórica que norteia o nosso trabalho, optámos por incluir neste quadro síntese apenas alguns dos principais nomes que são mais frequentemente referidos neste trabalho. Outros autores, como Blaine Fowers, Jack Bauer, Michael Steger ou Antonia Delle Favella constam

**Quadro 3. Como Diferentes Operacionalizações da Eudaimonia e da Hedonia Produziram Diferentes Correlações entre os Dois Conceitos**

Investigador(es) de quem partiu a definição	Referências	Operacionalização da eudaimonia	Operacionalização da hedonia	Correlação típica
<b>QUANDO A EUDAIMONIA E A HEDONIA SÃO OPERACIONALIZADAS NO NÍVEL DE <u>TRAÇO</u></b>				
Ryan e Deci	Grouzet et al. 2005	aspirações intrínsecas (contribuição para a comunidade, relações de qualidade, competência e autonomia, saúde física)	aspirações hedônicas	0
Vittersø	Vittersø 2003, 2004; Vittersø, Dyrdal, & Roysamb 2005; Vittersø, Oelmann, & Wang 2009a; Vittersø, Søholt, Hetland, Thoresen, & Roysamb, 2009b	orientação no sentido do crescimento pessoal	satisfação com a vida	.1
Steger	Steger, Kashdan, & Oishi, 2008	lista de comportamento eudaimônico	lista de comportamento hedônico	.1
Seligman	Peterson, Park, & Seligman 2005; Vella-Brodrick, Park, & Peterson 2009	orientação eudaimônica para a felicidade	orientação hedônica para a felicidade	.2
Huta	Huta 2013b; Huta & Ryan 2010	motivos eudaimônicos	motivos hedônicos	.4
Fowers	Fowers, Molica, & Procacci 2010	objetivos eudaimônicos constitutivos	objetivos hedônicos instrumentais	.4
Vittersø	Vittersø et al. 2009a	sensação de envolvimento	sensação de prazer	.4
Ryff	Gallagher, Lopez, & Preacher 2009; Keyes, Shmotkin, & Ryff 2002; Ryff 1989; Ryff, Lees, Essex, & Schmutte 1994; Ryff & Keyes 1995; Schwartz, et al. 2011; Waterman 2007	bem-estar psicológico (medido através de escalas multi-item ou como um fator comum)	satisfação com a vida, afeto positivo, (baixo) afeto negativo, felicidade (medida através de escalas multi-item ou como um fator comum)	.5
Waterman	Waterman et al. 2010	bem-estar eudaimônico	satisfação com a vida	.5
Vittersø	Vittersø et al. 2005	sensação de envolvimento (medida como um fator comum)	sensação de prazer (medida como um fator comum)	.6
<b>QUANDO A EUDAIMONIA E A HEDONIA SÃO OPERACIONALIZADAS NO NÍVEL DE <u>ESTADO</u></b>				
Huta	Huta 2013; Huta & Ryan 2010	motivos eudaimônicos	motivos hedônicos	-.3
Vittersø	Vittersø et al. 2009a; Vittersø, Overwein, & Martinsen 2009b	sensação de envolvimento	sensação de prazer	.5
Waterman	Waterman 1993; Waterman, Schwartz, & Conti 2008; Waterman et al. 2010	expressividade pessoal	fruição hedônica	.8

Retirado e traduzido de Huta e Waterman, 2014, p.27.

de outros quadros-síntese que Huta propõe e que apresentamos de seguida também. Realce-se que Seligman entende os conceitos de *envolvimento* e de *flow* como parte de uma orientação para a felicidade, diferente da eudaimonia, na qual outros autores integram aqueles mesmos conceitos.

**Quadro 4. Elementos Centrais e Próximo de Centrais em Definições de Eudaimonia e Hedonia**

Elementos de Definição	Waterman	Ryff	Keyes	Fowers	Ryan & Deci	Seligman	Vittersø	Bauer	Steger	Huta	Delle Fave
<b>DEFINIÇÕES DE EUDAIMONIA</b>											
Crescimento / Auto-percepção / Auto-realização / Desenvolvimento de potenciais / Funcionamento pleno / Maturidade	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++
Sentido / Propósito / Perspetiva a longo-prazo / Preocupação com e contributo para o contexto mais amplo	+	++	++	++	++	++	+	++	++	+	++
Autenticidade / Identidade / Expressividade pessoal / Autonomia / Objetivos constitutivos / Integridade	++	++	++	++	++	++		++	++		++
Excelência / Virtude / Aplicar o melhor de si mesmo / Alcançar um padrão elevado / Pontos fortes	++	+	+	++		++	+	++	+		++
Empatia / Relações positivas / Bem-estar social		++	++	++	++			++	++		
Competência / Controlo do ambiente circundante		++	++		++		+	++			
Envolvimento / Interesse / Flow					+		++	+			++
Consciência / Contemplação / Concentração					++			++	++		
Aceitação / Auto-aceitação		++	++					++			
Esforço / Enfrentar desafios	+						++				++
Saúde física					++						
Bem-estar subjetivo								++			
<b>DEFINIÇÕES DE HEDONIA</b>											
Prazer / Divertimento / Satisfação com a vida / Felicidade	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++
Nível baixo de angústia / Conforto / Tranquilidade		++	+	++	++	+		++	++	++	
Estado de espírito avaliativo							++				
Busca da homeostasia							++				

++ **Elemento Central:** essencial para a definição de eudaimonia ou hedonia de determinado investigador, conforme evidenciado pela quantidade de atenção que este lhe dedica nas suas definições conceptuais e operacionais.

+ **Elemento Próximo de Central:** embora não seja essencial para a definição de eudaimonia ou hedonia de determinado investigador, recebe algum grau de atenção em discussões e/ou operacionalizações conceptuais.

*Nota:* As operacionalizações referem-se a medidas multi-item, excepto se especificado de outro modo.

Retirado e traduzido de Huta e Waterman, 2014, p.28.

**Quadro 5. Categorias de Análise e Níveis de Medida em Definições de Eudaimonia e Hedonia**

	Waterman	Ryff	Keyes	Fowers	Ryan & Deci	Seligman	Vittersa	Bauer	Steger	Huta	Delle Fave
<b>CATEGORIA DE ANÁLISE</b>											
<b>DEFINIÇÃO DE EUDAIMONIA</b>											
Orientações				Orientação para objetivos constitutivos	Objetivos intrínsecos; Motivação autônoma	Vida de sentido	Compósito de crescimento pessoal; procura de desafios	Narrativa orientada para o crescimento pessoal		Motivos eudaimônicos para atividades	Seleção psicológica
Comportamentos					Concentração				Lista de comportamento eudaimônico		Desafios & Aptidões
Experiências	Sentimentos de Expressividade pessoal				Experiências de volição, complacência, escolha, vitalidade		Envolvimento & interesse; <i>Flow</i> simplex	Bem-estar subjetivo; Bem-estar psicológico			Significância; Experiências fluidas
Funcionamento	Bem-estar eudaimônico	Bem-estar psicológico	Bem-estar psicológico; Bem-estar social	Bem-estar psicológico; Auto-realização	Funcionamento autônomo; Satisfação com autonomia, competência & capacidade de empatia			Desenvolvimento do ego			
<b>DEFINIÇÃO DE HEDONIA</b>											
Orientações						Vida de prazer	Estado de espírito avaliativo, Satisfação com a vida; Busca da homeostasia			Motivos hedônicos para atividades	
Comportamentos									Lista de comportamento hedônico		
Experiências	Fruição hedônica; Satisfação com a vida	Satisfação com a vida; Afeto positivo; Afeto negativo; Felicidade	Bem-estar emocional; Satisfação com a vida	Satisfação com a vida; Afeto positivo; Afeto negativo; Depressão	Prazer; Bem-estar subjetivo		Prazer	Bem-estar subjetivo			Felicidade; Satisfação com a vida
<b>NÍVEL DE MEDIDA</b>											
Só traço											
Traço & Estado	+	+	+	+	+	-	-	+	+	-	+

Nota: Para determinado investigador, listamos cada operacionalização sob a categoria de análise a que o investigador pretende referir-se, e por conseguinte diferentes investigadores utilizam por vezes o mesmo conceito para abordar distintas categorias de análise.

Retirado e traduzido de Huta e Waterman, 2014, p.29.

O modelo de eudaimonia e o de bem-estar psicológico que Deci, Ryan e Huta (2008) apresentam parece-nos trazer para o debate ou o estudo do bem-estar uma leitura motivacional que, no nosso entender, se reveste de grande pertinência, até mesmo pelas questões que poderá levantar. Nesta abordagem, assente na Teoria da Autodeterminação, são considerados aspetos relacionados com o conteúdo dos objetivos, com as necessidades psicológicas básicas e com a regulação comportamental.

Mais especificamente, os autores apresentam como eixos fundamentais de uma vida “*bem vivida*” a primazia na adoção de objetivos ou valores intrínsecos, em que se enquadram o crescimento pessoal e as relações significativas (poderemos encontrar esta referência também no modelo proposto por C. Ryff), na regulação comportamental autónoma e volitiva, de modos de agir conscienciosos, na medida em que, em última análise, permitem a satisfação das necessidades de autonomia, competência e relacionamento. Ryan e Deci (2001a, 2001b) consideram, aliás, que são estas três necessidades que sustentam o bem-estar psicológico, como veremos. Antes de prosseguirmos com as necessidades psicológicas, porém, uma breve referência a duas abordagens relevantes para o estudo do bem-estar: uma referente a um dos modelos mais estudados neste âmbito, ou seja, o modelo de C. Ryff, (apresentado pela primeira vez há cerca de 25 anos), centrado no bem-estar psicológico, sendo que terminaremos com uma outra relativa à dimensão subjetiva. Quer pela profusão de informação que estas abordagens encerram, quer pela contenção que a relativa recência do nosso olhar sobre a temática assume, apenas iremos sintetizar os principais aspetos que consideramos enquadrarem-se neste segmento sobre o bem-estar psicológico.

#### **1.2.4 Breve referência ao modelo do Bem-estar Psicológico de C. Ryff**

No início deste trabalho fomos referindo um conjunto de autores e conceitos que permitiram a edificação da área da psicologia positiva e do bem-estar. Partindo das origens chegámos até à proposta de Huta, Ryan e Waterman, que assumem a inclusão de conceitos provenientes da tradição filosófica do pensamento, integrando-os em uma dimensão psicológica. Alguns desses conceitos, como tivemos oportunidade de observar nos quadros-resumo apresentados anteriormente, estão presentes ou são similares a outros que o modelo de Ryff inclui (e.g., autonomia). Assim, é possível

identificar nos conceitos de auto-atualização de Maslow e Rogers e na influência das correntes filosóficas previamente assinaladas a incorporação no trabalho de Ryff. Estas mesmas influências merecem, ainda, uma referência pelo seu caráter pioneiro e pelo impacto que tiveram no desenvolvimento de trabalhos posteriores, como o de Bradburn (1969), nomeadamente o *The structure of psychological well-being*. Para Ryff e Singer (2008), terá radicado aqui um dos equívocos, com uma certa deturpação (não intencional, é certo) dos escritos e intenções de Aristóteles por parte de autores como Bradburn a fazerem equivalerem à eudaimonia a questão da satisfação, por exemplo. A forma como a tradução de eudaimonia para felicidade foi feita, bem como os meios de avaliação ou de investigação utilizados conduziram, segundo os autores, à equivalência das duas abordagens, contrário, portanto, ao que o filósofo enunciara.

Partindo da interrogação mais geral do que constitui o bem-estar e de um conjunto alargado de teorias e autores (e.g., Neugarten, Buhler, Erikson, Jahoda, Jung, Maslow, Rogers, Allport) Carol Ryff aliou os pressupostos aristotélicos da eudaimonia aos contributos de outros autores da filosofia, do domínio do desenvolvimento humano, da personalidade e da psicologia clínica e procurou reunir o que de todos eles se poderia consubstanciar em um modelo multidimensional do bem-estar psicológico, onde se encontrou espaço e razão para integrar aspetos hedónicos (Ryff, 1989; Ryff & Singer, 2008).

O mérito de Ryff foi o de identificar os pontos de convergência destas diversas formulações e transportá-los do plano teórico para o plano empírico, operacionalizando as qualidades fundamentais. O modelo síntese de bem-estar que esta investigadora propõe permite centrar as dimensões nucleares do desenvolvimento normal num sentido positivo e de bem-estar. (...) Ao conceber o bem-estar em uma perspetiva abrangente, como o resultado de um conjunto de processos cognitivos, afetivos e emocionais, este novo modelo permite descrever amplas dimensões da vivência psicológica subjetiva: a relação da pessoa consigo própria e com a sua vida no presente e no passado, a capacidade para definir e orientar a vida em função de objectivos significativos para si própria, a natureza e a qualidade da relação com o meio intersubjetivo e social. (Novo, 2003, p.48)

Trata-se de uma intenção clara de reclamar um espaço científico ou conceptual na área do estudo da saúde que não seja baseado em um modelo médico e possa dar resposta às tais interrogações mais filosóficas sobre a vida (uma *vida boa*), sobre a *procura do florescimento* e crescimento pessoal. Desta ideia matriz nasce o modelo de Bem-Estar Psicológico de C. Ryff. No total, são seis as dimensões que o constituem: Autonomia, Domínio do Meio, Crescimento Pessoal, Relação Positiva com os Outros, Aceitação de Si, Objetivos na Vida e Aceitação de Si, cada uma delas reunindo um conjunto de características que podemos ver no Quadro (6) que se segue, e que estão organizadas de acordo com aquilo que são os resultados em um dos instrumentos de avaliação do bem-estar psicológico mais estudados, as Escalas de Bem-Estar Psicológico de C. Ryff.

**Quadro 6. Caracterização dos Resultados nas Dimensões do Bem-Estar segundo Ryff**

Dimensão	Resultados
<b>Autonomia</b>	<p>Indivíduo com <b>resultado elevado</b>: autodeterminado e independente; resiste às pressões culturais para pensar e agir em determinado sentido; regulação interna do comportamento; critério de comparação é interindividual.</p> <p>Indivíduo com <b>resultado baixo</b>: preocupado com as expectativas e avaliações dos outros; baseia a tomada de decisões importantes nas avaliações dos outros; pensa e age em conformidade com as pressões.</p>
<b>Domínio do meio</b>	<p>Indivíduo com <b>resultado elevado</b>: com um sentimento de mestria e competência na interação com o contexto; controla um conjunto vasto de atividades (externas); faz um uso efetivo das oportunidades que o rodeiam; com capacidade para escolher ou criar contextos que se ajustem aos seus valores pessoais e necessidades.</p> <p>Indivíduo com <b>resultado baixo</b>: tem dificuldade em gerir os assuntos do quotidiano; sente-se incapaz de mudar ou melhorar o contexto em que se insere; não se apercebe das oportunidades do meio que o rodeia; percepção de não controlo do contexto.</p>
<b>Crescimento pessoal</b>	<p>Indivíduo com <b>resultado elevado</b>: tem um sentimento de desenvolvimento em continuidade; está aberto a novas experiências; tem noção do seu potencial; vê possibilidades de melhoria de si mesmo e do seu comportamento ao longo do tempo; está em mudança no sentido de um maior autoconhecimento e efetividade.</p> <p>Indivíduo com <b>resultado baixo</b>: tem um sentimento de estagnação pessoal; não tem noção de melhoria ou desenvolvimento ao longo do tempo; sente-se entediado e desinteressado pela vida; sente-se incapaz de desenvolver novas atitudes ou novos comportamentos.</p>
<b>Relações positivas com os outros</b>	<p>Indivíduo com <b>resultado elevado</b>: tem relações amigáveis, seguras, confiáveis com outras pessoas; preocupa-se com o bem-estar dos outros; tem grande empatia, afeto e intimidade com ou para com os outros; compreende o “dar e receber” que caracteriza as relações humanas.</p>

Dimensão	Resultados
	Indivíduo com <b>resultado baixo</b> : tem poucas relações próximas e confiáveis com os outros; tem dificuldade em se preocupar com os outros; isola-se e sente-se frustrado nas relações interpessoais; não está disponível para fazer cedências a fim de manter laços interpessoais importantes.
<b>Objetivos na vida</b>  (por vezes também traduzido como <i>Propósito na Vida</i> )	Indivíduo com <b>resultado elevado</b> : tem objetivos na vida e um sentido de direção; vê o sentido para a sua vida no presente e no passado; tem crenças que dão um sentido à vida; tem aspirações e objetivos para a vida.  Indivíduo com <b>resultado baixo</b> : não tem a noção de um propósito na vida; tem pouco objetivos ou aspirações; não tem um sentido de direção na vida; não vê qualquer propósito no seu passado; não tem perspectiva ou crenças que confirmem um sentido à sua vida.
<b>Aceitação de Si</b>  (por vezes também traduzido como Auto-aceitação)	Indivíduo com <b>resultado elevado</b> : tem uma atitude positiva para consigo; reconhece e aceita vários aspetos de/em si, incluindo qualidades e defeitos; tem sentimentos positivos para com o passado.  Indivíduo com <b>resultado baixo</b> : sente-se insatisfeito consigo mesmo; não lida bem com determinadas qualidades ou características pessoais; gostaria de ser diferente do que é; está desapontado com o seu passado.

Traduzido de Ryff e Keyes (1995, p.1072).

A pertinência da utilização deste modelo e das escalas homónimas está bem expressa quer na quantidade de investigações em torno da validação ou utilização das escalas (e.g., estudos transculturais), quer naquelas que visam estudar o funcionamento psicológico positivo e a sua relação com indicadores gerais da população (e.g., demografia, dimensões psicossociais). “To date, over 350 publications using the eudaimonic scales of well-being have appeared in more than 150 scientific journals. The usage covers diverse topics extending across multiple scientific disciplines. “(Ryff, 2014, p.13). Para Ryff, o bem-estar psicológico afirma-se como constructo tão estruturante do funcionamento humano quanto a personalidade. E isso torna-o cada vez mais central no campo de estudo positivo e da personalidade. No entanto, têm surgido resultados que revelam algumas debilidades do foro psicométrico e a nível da própria estrutura do modelo que lhe está associada (Lindfors & Lundberg, 2002; Ryff & Keyes, 1995; van Dierendonck, 2005), o que permitiu o surgimento de novas versões das escalas de avaliação, sem colocar em causa a relevância do modelo.

De facto, alguns autores apontam a existência de uma sobreposição entre alguns dos fatores e colocam a possibilidade das seis dimensões estarem, essencialmente, supra-organizadas hierarquicamente ou constituírem um único fator. Não obstante o

reconhecimento da importância deste modelo e dos muitos estudos realizados sobre as escalas homônimas, há alguns aspectos que permanecem menos consensuais ou a exigir mais investigação. Springer e Hauser (2006) colocaram um conjunto de reservas relativamente à capacidade das escalas de Ryff medirem seis dimensões de bem-estar psicológico. Dados apresentados por Ryff e Keyes (1995) suportam a existência de seis fatores primários agrupados em um fator hierarquicamente superior designado de bem-estar. A primeira autora tinha já identificado em 1989 que duas das escalas (Aceitação de Si e Domínio do Meio) saturavam em um fator geral de bem-estar e as restantes quatro escalas em dois outros fatores ou dimensões. De igual modo, salientou que, apesar de conceptualmente distintas (uma mais estável e predisposta, outra mais suscetível às mudanças desenvolvimentais e contextuais), a personalidade e algumas das dimensões do bem-estar psicológico estão associadas. Este parece ser o caso do traço *Abertura À Experiência*, que, no entender da autora, é essencial a um funcionamento humano ótimo.

No contexto português, a referência mais significativa no que toca à investigação sobre o bem-estar psicológico utilizando o modelo e as escalas de Ryff é a de Novo (2003, 2005, etc.), cujo trabalho de adaptação ou de validação psicométrica das escalas constitui uma mais valia a nível da avaliação psicológica e da sua utilização (na sua forma original e nas versões reduzidas) no contexto português. Igualmente relevante é a informação proveniente dos estudos desenvolvidos pela mesma autora relativamente ao bem-estar psicológico, personalidade e desenvolvimento humano, especialmente no âmbito da psicologia do envelhecimento, fase do desenvolvimento humano sobre qual tem vindo a ser efetuado um conjunto de trabalhos relevantes de que são exemplo, também, as investigações de Afonso (2008), e Fernandes e colaboradores (2007, 2011), este último em estudos que integraram adolescentes. Associada à temática está uma outra questão que tem norteado a investigação e que diz respeito à existência (ou não) de alterações no bem-estar psicológico em função da idade, parecendo haver algumas alterações a nível das dimensões *Objetivo/Propósito na vida* e *Crescimento Pessoal* quando comparamos pessoas idosas, com adultos e jovens adultos.

As investigações têm apresentado dados que não são completamente consonantes, e que ora sustentam um efeito diferenciador, em termos gerais, da idade, ora não. No caso da afirmação das diferenças de resultados em função da idade, os estudos têm assinalado que este efeito não é generalizado, havendo algumas exceções, como por exemplo nas escalas Aceitação de Si e Relações Positivas com os Outros, tal como é

sugerido nas investigações iniciais que C. Ryff realizou (1989).<sup>22</sup> Este efeito diferenciador da idade não se verificou apenas no contexto norte-americano, mas também no nosso, ainda que não se tenha aplicado ao caso da escala de Autonomia no estudo desenvolvido por Novo, Silva e Peralta (1997; Novo, 2003; Ryff, 2014; Ryff & Keyes, 1995). O estudo longitudinal de Springer, Pudrovska e Hauser (2011), por outro lado, vem contrariar a existência de perfis etários muito distintos no que diz respeito ao bem-estar psicológico. Os resultados das variáveis sociodemográficas acabam por se apresentar diversificados, com algumas oscilações nos dados encontrados (e.g., diferenciação por sexo).

Ainda relativamente aos correlatos do bem-estar psicológico, e a nível do sexo, verificaram-se diferenças, com as mulheres a apresentarem resultados mais elevados na escala das Relações Positivas com os Outros (Han et al., 2003). Relativamente a outros indicadores sociodemográficos, Novo (2005) refere que “(...) quando consideradas diferentes condições de vida e de saúde (...) [identificam-se] (...) relações muito estreitas entre o nível educacional e o bem-estar psicológico”. No caso dos estudantes universitários, o estudo do bem-estar psicológico tem surgido associado a outras variáveis da aprendizagem, ou mais específicas, como o perfeccionismo ou a procrastinação (Chang, 2006). Outras investigações têm sugerido a associação entre o bem-estar (e, nomeadamente, as dimensões avaliadas por estas escalas) e a personalidade, havendo alguma sobreposição entre dimensões e traços - de que são exemplo a Relação Positiva com os Outros e a Agradabilidade, e do Crescimento Pessoal com a Abertura à Experiência no modelo *Big Five* (e.g., Novo, 2003, 2005; Schumtte & Ryff, 1997).

De todo modo, como Ryff (1989) refere, as competências e as perceções que estão associadas à experiência do bem-estar são fundamentais em qualquer fase do desenvolvimento humano, uma vez que associado a este e à vivência de todos nós, está a criação e manutenção de relações significativas, a necessidade e capacidade de nos sentirmos efetivos na nossa relação com o meio e nos tornarmos o que em potência poderemos ser.

Em suma, este modelo, na dependência da escalas desenvolvidas para o estudar, tem dado azo a um vasto conjunto de investigações, com os investigadores a alternarem entre a defesa da estrutura de seis dimensões de bem-estar e a argumentação em prol de uma organização supra-ordenada, com fatores de segunda ordem, ou com a conjugação de fatores ou dimensões, havendo estudos a suportarem diversas formas

---

<sup>22</sup> Note-se, no entanto, que a influência do contexto também é importante, a par, no caso dos idosos, do estatuto socioeconómico.

de organização das dimensões (e.g., Abbott, Ploubidis, Huppert, Kuh, & Croudace, 2008; Aranguren & Irrazabal, 2015; Burns & Machin, 2009; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2008; Springer, Hauser, & Freese, 2006; van Dierendonck, Díaz, Rodriguez-Carvajal, Blanco, & Moreno-Jimenez, 2008). Ainda assim, a tendência mais geral dos estudos parece suportar a estrutura inicial proposta por Ryff, não obstante indicação de associação entre as dimensões e, no caso de alguns autores ou estudos, a sobreposição de algumas delas.

### **1.2.5 Bem-estar subjetivo ou felicidade: Emoções positivas, negativas e satisfação**

No seguimento da distinção que foi discutida na secção anterior e das questões colocadas em torno da estrutura do bem-estar, referimos a associação da abordagem hedónica ao chamado bem-estar subjetivo e a utilização, muitas vezes indiferenciada, que se faz dos conceitos bem-estar subjetivo e felicidade.<sup>23</sup> Por definição, o bem-estar subjetivo é entendido como a avaliação afetiva e cognitiva que fazemos da vida, cujas dimensões fundamentais são afeto positivo e negativo (no original, PA e NA, respetivamente) e a satisfação com a vida (Diener, 1984). A existência destas duas componentes tem reunido algum consenso sendo que, no final, são referidas três componentes fundamentais do bem-estar subjetivo (BES), a saber, satisfação de vida, níveis elevados de afeto positivo e níveis de afeto negativo baixos (Bradburn, 1969; Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). A satisfação com a vida parece ser a componente mais estável ao longo do tempo e os traços de personalidade, extroversão e neuroticismo como um dos melhores preditores do BES (Diener et al., 1999). Apesar de alguns autores referirem a influência de aspetos como as variáveis sociodemográficas, de rendimento, entre outras, é um facto que a personalidade é aquela variável a que mais referência se faz quando falamos do bem-estar subjetivo (e.g., Barros, 2010), e que permite ajudar a compreender o porquê de pessoas nas mesmas circunstâncias expressarem níveis de felicidade diferentes.

---

<sup>23</sup> A propósito da definição a felicidade e do bem-estar subjetivo, Barros (2010) sintetiza os principais “(...) tipos de modelos na conceptualização do bem-estar subjetivo: 1) modelos de personalidade (...), que concebem a felicidade como um traço estável dependente primariamente da personalidade e por isso com pouca variação ao longo dos anos; 2) modelos dos acontecimentos de vida (...), que defendem o peso essencial dos diversos acontecimentos da vida e que podem fazer variar muito o nível de felicidade, se bem que tais acontecimentos positivos ou negativos sejam de algum modo controlados pela personalidade (...); 3) modelos adaptativos (...) defendendo que a pessoa se adapta rapidamente aos diversos acontecimentos de modo que pouca influência acabam por exercer.” (p. 125)

Diener (1984) foi o grande impulsionador da investigação e divulgação desta abordagem, promovendo, juntamente com os seus colaboradores, alguns dos estudos mais referenciados sobre os fatores implicados no bem-estar. Depois dele, ou na sua colaboração, têm surgido dados de outras investigações que visam identificar e analisar as condições que levam a que algumas pessoas sejam mais felizes do que outras ou a sugerir formas de intervenção ou de promoção da felicidade. Um desses autores é Lyubormisky (Layous & Lyubomirsky, 2014), que tem um vasto conjunto de publicações sobre a felicidade dedicado às questões conceptuais, mas também operacionais ou de intervenção. A autora apresenta um leque de evidências em prol dos efeitos benéficos da felicidade (e.g., Jacobs & Lyubomirsky, 2013), como antes dela Diener et al. (1999) haviam indiciado, nomeadamente a nível do sucesso em vários domínios da vida, uma vez que a experiência de afeto positivo (que integra a felicidade) leva a que tendencialmente adotemos uma postura de aproximação (versus evitamento) relativamente aos outros e às situações, potenciando o desenvolvimento de recursos e competências.

No contexto português, os estudos de Albuquerque, de Lima, Matos e Figueiredo (2012), em torno do bem-estar subjetivo, da personalidade e também dos objetivos pessoais vêm reforçar a influência da personalidade no bem-estar subjetivo (nas suas três componentes, afeto positivo, afeto negativo e satisfação com a vida), nomeadamente no caso do neuroticismo, da extroversão e da conscienciosidade, por um lado, e dar apoio à multidimensionalidade do constructo e à relação entre as mesmas três componentes, por outro, ainda que independentes.

O nível de bem-estar percebido resulta, assim, do modo como o indivíduo se avalia (subjetivamente, portanto) relativamente àqueles indicadores, que habitualmente se encontram moderadamente correlacionados. Assim, o bem-estar ou a felicidade decorre, essencialmente, da ocorrência/perceção de afeto positivo e da ausência de afeto negativo (Ryan et al., 2008). Note-se, no entanto, que esta ausência dos aspetos negativos terá de ser olhada a partir da nossa matriz ocidental, pois que para outras culturas e religiões (e.g., culturas não ocidentais, filosofias como o budismo) o sofrimento constituiu uma fonte de desenvolvimento e crescimento pessoais. Bem sabemos que o entendimento do crescimento pessoal está associado ao bem-estar psicológico, mas a reflexão que os autores fazem vai para lá, porque a montante, da dicotomização dos tipos de bem-estar que, habitualmente, é feita.

Das condições para as conseqüências, encontramos autores que identificaram alguns dos efeitos da felicidade em dimensões relevantes da vida dos sujeitos, avançando com a possibilidade da bidirecionalidade na relação entre as origens e os resultados

da felicidade. Se é razoável considerar que determinados aspetos/dimensões da nossa vida ou traços de personalidade facilitam a predominância de um dado tipo de humor, também o é admitir o retorno positivo que a felicidade tem em áreas como a saúde (indicadores fisiológicos e psicológicos) ou a produtividade. Mais especificamente, o impacto das emoções positivas, dimensão em que a felicidade é aqui entendida, faz-se sentir diretamente com evidências de que as pessoas mais felizes são, igualmente, mais propensas a relações interpessoais significativas de qualidade e, em sentido geral, são mais sociáveis e "contagiantes" na sua felicidade, e indiretamente, pelo efeito que as emoções positivas parecem ter na capacidade cognitiva e na estimulação de comportamentos potencialmente mais eficientes/produtivos (e.g., de cooperação, motivação, etc.) (Boehm & Lyubormisky, 2009) ou na resiliência e satisfação com a vida (Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels, & Conway, 2009).

É relativamente consensual que a felicidade acarreta um conjunto de aspetos positivos, facilitando o funcionamento cognitivo flexível e criativo, ou a concretização de relações significativas e de objetivos importantes para os indivíduos. Não obstante, uma questão se coloca sobre a existência de limites para estes efeitos positivos da felicidade. Haverá tal coisa como "felicidade a mais"? Aparentemente sim, ou, dito de outro modo, como uma boa parte das questões em psicologia, a frequência, intensidade ou duração destes estados parecem ser elementos, cautelosamente, considerados na resposta, separando o que é adaptativo ou aquilo que será funcionalmente excessivo.

De facto, a permanência de estados emocionais positivos nem sempre se revestirá de consequências (também elas) positivas, como referem Gruber e colaboradores (2011). A valência desses estados dependerá da valorização ou enquadramento que o contexto faz (grau de adaptação ou adaptabilidade), do nível experienciado pelo sujeito (ao moderado corresponderá um estado ótimo) e do balanceamento que é feito entre as emoções positivas e as negativas, utilizados aqui como indicadores de felicidade. Dos resultados apurados pelos autores, sobressai a ideia de que, quando toca a este tipo de felicidade, a manifestação de níveis muito elevados de emoções positivas e de relativamente ausentes ou diminutos níveis de emoções negativas, poderá ter consequências não desejáveis. Tal é válido em contextos regulares de funcionamento como em contextos clínicos. Situação diferente é o exercício de uma procura da *positividade* na vida (Catalino, Algoe, & Fredrickson, 2014) ou da saliência desta nas nossas vidas, dado que tal indicador parece ser preditor de componentes do bem-estar, como as emoções positivas, com os indivíduos com este perfil a

experienciarem mais emoções daquele tipo e mais recursos para lidarem com as situações. Ao contrário do que parece estar implícito à posição de Kashdan et al., (2008), que define o bem-estar simplesmente como um estado mental, e em que mais felicidade seria *sempre* significado de mais bem-estar, aspeto que, como acabámos de ver, nem sempre é um facto. Para Ryan e Huta (2009), críticos da perspectiva de Kashdan sobre o bem-estar (o qual, de resto, devolve a cortesia), o funcionamento saudável da personalidade não é linear, antes tem subjacente uma dinâmica organizativa que decorre da capacidade autorregulatória dos indivíduos, dimensão do funcionamento à qual uma abordagem puramente hedónica parece não dar particular atenção. Ainda assim, autores como Jacobs e Lyubormisky (2013) reconhecem que são as pessoas moderadamente felizes que têm níveis mais elevados em indicadores tradicionais de sucesso, como seja o rendimento, o nível de formação, do que aquelas “mais ou muito felizes”. Uma possível explicação para tal é a de que estas últimas estarão menos motivadas para melhorar a sua situação nesses domínios. É à capacidade mobilizadora do bem-estar subjetivo que Busseri e Sadava (2013) se referem quando o definem como um sistema de “agência”, de promoção de um funcionamento adaptativo. Diener et al. (1999) consideram o bem-estar subjetivo como uma medida da qualidade de vida (do indivíduo, da sociedade), a par dos indicadores económicos e sociais, daí considerar-se que é uma dimensão ou característica necessária, mas não suficiente, para uma “vida boa”. Podemos, por isso mesmo, encontrar diferenças individuais e sociais em termos dos níveis de bem-estar subjetivo, uma vez que para ele contribuem desde a personalidade, à genética, passando pela valorização que os contextos fazem às emoções positivas, ou dos valores e objetivos individuais. Daí que à questão da universalidade versus especificidade do BES os autores respondam com um “meio caminho”.

Uma perspectiva que também considera aspetos da personalidade e o afeto positivo, mas que complementa com um outro racional o modo de encarar o bem-estar subjetivo, mais integrativa, é aquela que nos apresenta Lent (2004), cujos estudos que a validam nos dão informação relevante sobre o bem-estar subjetivo em contexto universitário e cujo Modelo de Bem-estar Subjetivo passamos a apresentar.

### 1.2.6 Os mecanismos sociocognitivos e o Modelo de Bem-estar Subjetivo de R. W. Lent (TSCC)

“Through cognitive self-guidance, humans can visualize futures that act on the present, order preferences rooted in personal values, construct, evaluate, and modify alternative courses of action to secure valued outcomes, and override environmental influences.” (Bandura, 2008, p. 87)

Até ao momento, o enquadramento das ideias e dos conceitos do nosso trabalho foi seguindo uma lógica organizada em dois eixos, para nós, estruturantes: um deles relativo à dicotomia aproximação-evitamento e um outro sobre a relação indivíduo-contexto. É nossa intenção dar continuidade, nesta secção, a este tipo de enquadramento, agora relativamente à Teoria Sociocognitiva da Carreira (TSCC), de Lent e colaboradores. Esta abordagem, da qual iremos apenas analisar os aspetos relativos ao modelo do bem-estar, deriva da Teoria Sociocognitiva, originalmente desenvolvida por Bandura e profusamente conhecida e divulgada. Não nos alongando muito sobre o trabalho desenvolvido pelo autor, sobre o qual já muito se escreveu, iremos apenas assinalar ou lembrar alguns dos conceitos ou ideias centrais que foram incorporados na abordagem desenvolvida por Lent, Brown e Hackett (1994, 2002), e que poderão contribuir para dar uma maior inteligibilidade às variáveis contempladas pelo modelo.

A Teoria Sociocognitiva, proposta por Bandura (1986), revelou-se de vasto alcance teórico e de aplicabilidade, representando uma matriz de análise do comportamento humano de leitura mais ou menos imediata. Esta teoria inclui alguns conceitos que são particularmente relevantes também para o presente trabalho, dos quais gostaríamos de salientar os de *agência pessoal* e o de *mecanismos sociocognitivos*, variáveis fundamentais quando estamos a falar do estudo do bem-estar. Localizados no eixo do indivíduo, um e outro conceito necessitam da outra coordenada, o contexto, para que se possam efetivar.

A noção de agência, a par das de autonomia e volição, sintetiza o que de mais distintivo o ser humano tem, que é sua capacidade de *fazer-se origem de si* e da sua ação. A conceptualização que o autor faz da agência é resumida na afirmação de que, enquanto *agentes*, os indivíduos contribuem para as suas circunstâncias de vida, não se limitando a ser um produto delas. A agência é, então, a capacidade que temos de *intencionalmente* influenciar o nosso modo de funcionamento, bem como o que acontece no contexto. Para que tal se verifique, tem de ser dotada de determinadas

características. A *intencionalidade* é uma delas, à qual se juntam a *autorregulação* (*self-reactiveness*) e uma dimensão *antecipatória*. A agência está envolvida quer na formulação de planos de ação, quer na sua execução.

(...) A future state has no material existence, so it cannot be a cause of current behavior acting purposefully for its own realization. But through cognitive representation, visualized futures are brought into the present as current guides and motivators of behavior. In this form of anticipatory self-guidance, behavior is governed by visualized goals and anticipated outcomes rather than being pulled by an unrealized future state. The ability to bring anticipated outcomes to bear on current activities promotes purposeful and foresightful behavior. When projected over a long time course on matters of value, a forethoughtful perspective provides direction, coherence, and meaning to one's life. (Bandura, 2008, p.87)

Apesar de partirem de um referencial sociocognitivo, qualquer uma destas características se assemelha, à partida, a outros conceitos presentes quando nos debruçamos sobre a Teoria da Autodeterminação e os objetivos, a temporalidade e o tipo de regulação autónoma, criando a possibilidade de interligação, não obstante a perspetiva de Bandura apresentar algumas divergências relativamente a aspetos mais específicos dos objetivos e da temporalidade. Isto é particularmente visível quando este autor afirma que os objetivos proximais têm um impacto motivacional maior do que os de longo prazo, posição que não é partilhada em absoluto pela abordagem clássica de estudo da Perspetiva Temporal (PT). A agência é um dos conceitos que também é valorizado por R. Lent, que a identifica como uma das pedras de toque do bem-estar, sendo que ambos os conceitos podem ser associados ao processo de satisfação das necessidades psicológicas.

A par das características, a Teoria Sociocognitiva distingue três tipos de agência: uma *individual*, outra *mediada socialmente* (*proxy*) e, uma última, *coletiva* (2001, 2008). Não obstante o cariz intencional que a ação humana pode ter subjacente quando “agenciada”, o comportamento é visto como socialmente situado e largamente contextualizado. E é também a partir desse contexto que nascem as componentes de um outro conceito fundamental para Bandura e para entender o funcionamento e comportamento humanos: o de *mecanismo sociocognitivo*. A principal ideia

subjacente é a de que os mecanismos sociocognitivos definidos atuam juntamente com o contexto para permitirem a expressão da agência individual, a intencionalidade e a regulação comportamental. E por mecanismos sociocognitivos entende-se as *expectativas de autoeficácia* ou *crenças de eficácia pessoal* (de crenças sobre si mesmo, específicas de determinado domínio de desempenho e que interagem com os outros, com o comportamento e com fatores do contexto), as *expectativas de resultado* (crenças pessoais relativamente às consequências antecipadas ou aos resultados decorrentes da concretização de determinado comportamento) e os *objetivos* (decisão individual de investir em uma dada atividade; via da efetivação da agência pessoal).

Os objetivos são, a par da autoeficácia e das expectativas de resultado, um dos mecanismos que têm sido estudados à luz das teorias sociocognitivas. Enquanto que as expectativas de resultado e as de autoeficácia constituem, respetivamente, crenças sobre as consequências e sobre a capacidade para desempenhar uma tarefa - em um dado domínio - de forma bem sucedida, os objetivos traduzem a decisão individual de realizar determinadas atividades, fornecendo direção ao comportamento. A relação entre objetivos e crenças de eficácia pessoal ou autoeficácia é particularmente importante, uma vez que o estabelecimento de objetivos e a persistência no seu alcance, o afeto, a cognição e a seleção dos contextos e das atividade são os mecanismos mediadores da influência das crenças de eficácia sobre o comportamento.<sup>24</sup> Note-se, no entanto, que o papel mediacional e a força da sua relação com o comportamento podem ser afetados por vários fatores, que ultrapassam o nível ou a dimensão individual, como é o caso daqueles provenientes do contexto, dimensão igualmente considerada nas abordagens sociocognitivas.

Nas crenças de autoeficácia radicam aspetos fundamentais da ação, uma vez que aquelas influenciam as escolhas que os indivíduos fazem e as ações que as seguem. Esta escolha, expressão da agência individual que aquelas crenças encerram, traduz-se na preferência ou seleção das atividades em relação às quais nos sentimos competentes e confiantes, evitando aquelas em que tal não se verifica. É esta crença, de que as ações terão as consequências desejadas, que nos leva a dar início à

---

<sup>24</sup> Entendida na aceção de senso comum, a autoeficácia surge esboçada nos contornos da competência ou da efetividade, ganhando, no entanto, maior utilidade e validade ao operacionalizar-se do ponto de vista do comportamento ou de conjunto de comportamentos referenciados a um contexto específico. De facto, enquanto conceito, a autoeficácia tem, necessariamente, um referencial comportamental, uma vez que as expectativas são específicas de determinada ação e de um contexto em particular, podendo pertencer e abranger domínios muito diversos (e.g., aprendizagem da matemática, interações sociais, atividades práticas, etc.).

ação e a seguir a direção dada pelos objetivos formulados. Por outro lado, a par da responsabilidade ligada à escolha do comportamento a iniciar, as crenças de eficácia pessoal estão também associadas ao tipo ou quantidade de esforço despendido, bem como à perseverança na presença de obstáculos e à resiliência em situações adversas (Bandura, 1986, 2001).

Da relação triádica entre elementos que compõem a ação humana (indivíduo, comportamento, contexto), sublinha Bandura o pressuposto de que, através daqueles mecanismos, o indivíduo, o comportamento e o contexto interagem de modo recíproco, sendo, por isso mesmo, necessário pensarmos cada um deles à luz da influência partilhada. A autoeficácia, as expectativas de resultado e os objetivos decorrem da interação com o contexto e devolvem-lhe, em impacto, as consequências desta relação. Isto mesmo já havia sido previsto pela TSCC, como iremos ver muito sumariamente.<sup>25</sup>

Tendo por base a influência da Teoria Sociocognitiva e da Teoria da Aprendizagem Social da Tomada de Decisão (Krumboltz, 1994), Lent e colaboradores desenvolveram uma abordagem centrada nos mecanismos sociocognitivos e nas experiências de aprendizagem, e na sua relação com a formação de interesses, valores, com o processo das escolhas e com o desempenho (Lent et al., 2002). Este enfoque traduziu-se, por parte da TSCC, na elaboração de três modelos, interligados, que pretendiam explicar o modo como aqueles três processos decorrem. Alvo de uma ampla validação empírica em vários países, como Portugal (e.g., Lee, Flores, Navarro, & Kanagui-Muñoz, 2015; Leitão, Paixão, & Silva, 2007; Lent, Brown, Nota, & Soresi, 2003; Lent, Paixão, Silva, & Leitão, 2010), e em âmbitos como o vocacional, do trabalho ou educativo, esta abordagem foi sendo desenvolvida nos últimos anos a fim de englobar outras variáveis que se perceberam estarem relacionadas com aquelas já contempladas, onde se incluem algumas ligadas à personalidade ou à dimensão afetiva, como é o caso da *satisfação com a vida* (para além da satisfação específica dos domínios académico e social) ou o *bem-estar subjetivo*. Mercê este facto, bem como o de alguma indefinição ou falta de clarificação no âmbito do bem-estar, Lent propôs (mais) dois modelos que, baseando-se no mesmo referencial sociocognitivo, pretendem, genericamente, elaborar sobre o impacto de variáveis sociocognitivas e de personalidade no bem-estar subjetivo ou satisfação global e ajustamento psicossocial, não descurando, naturalmente, o impacto do ajustamento ou satisfação em domínios específicos importantes, para a TSCC e para os indivíduos,

---

<sup>25</sup> O modelo que propomos e cujo teste é, também, o motivo da presente investigação, inclui quer estes mecanismos (ainda que os objetivos sejam concertados com outras abordagens) quer o contexto, em termos dos recursos disponíveis.

como sejam o académico, o social, de trabalho, etc. Para tal, o autor considerou dois tipos de cenários: um de circunstâncias normativas de vida, correspondente ao modelo com a mesma designação, e um outro, de circunstâncias não normativas, concernente ao modelo dito restaurativo. Note-se que ambos os modelos fazem parte de um único entendimento sobre os processos do bem-estar, como afirma Lent (2004, p. 498)

(...) whereas both sets of processes (normative and restorative) may aid psychological recovery (hedonic well-being) and growth (eudaimonic well-being), and both have implications for preventive and developmental applications, the coping model may be most relevant to the context of remedial interventions. The two sets of processes should be viewed as interwoven rather than as discontinuous or truly distinct.

Estas propostas inserem-se em uma intenção maior do autor no sentido de apresentar uma alternativa que contorne as lacunas e os desafios conceptuais e práticos que caracterizam o domínio de estudo do bem-estar. Tal foi sinalizado por Lent (2004) aquando da análise efetuada sobre a organização teórica e correlatos operacionais do bem-estar.

Ao contextualizar e justificar a apresentação dos seus modelos, Lent (2004) disponibiliza-nos, neste seu primeiro artigo sobre o assunto, uma reflexão bastante interessante sobre aquilo que têm sido as questões e os caminhos seguidos no âmbito do estudo do bem-estar, subjetivo e psicológico.<sup>26</sup> A par da sistematização factual ou empírica, o autor vai realçando questões suscitadas pelo *estado da arte* do estudo sobre o bem-estar, que, de resto, foram também sistematizadas na primeira parte do nosso trabalho, destacando uma diversidade de aspetos que beneficiariam de clarificação.

Se, em um primeiro momento, Lent sinaliza que a transição do foco da patologia para o funcionamento positivo não foi acompanhada de um real desenvolvimento de práticas novas, mas antes da adaptação de aquelas que eram usadas pelos modelos orientados para o funcionamento patológico, em um segundo momento admite as vantagens que a abertura da psicologia positiva e das abordagens centradas nos processos funcionais ou adaptativos dá para colmatar essa lacuna. Este imperativo,

---

<sup>26</sup> Note-se que para efeitos do presente trabalho, o modelo por nós considerado, e em relação ao qual iremos sistematizar os principais pressupostos, é o modelo normativo ou Modelo de Bem-estar em condições de vida normativa.

de ajuste dos métodos, é tanto mais necessário quanto a relação entre as abordagens sobre o bem-estar e a intervenção era incipiente. De facto, um dos propósitos de Lent era, precisamente, estimular o desenvolvimento de modelos que apoiassem as práticas, nomeadamente, de aconselhamento.

Para o autor, como para outros que vimos anteriormente, o estudo do bem-estar tem sido pautado por alguma indefinição ou sobreposição conceptual com os principais autores a tratarem no mesmo nível conceitos similares com designações diferentes, ou conceitos diferentes, ou de níveis diferentes, que são tratados como se fossem um só (e.g., *bem-estar* e *qualidade de vida*), e originando dificuldades acrescidas à operacionalização dos conceitos. Não iremos aprofundar aqui estes aspetos, uma vez que já foram apresentados em uma outra parte deste trabalho, reforçando a existência de duas grandes linhas de estudo do bem-estar, a eudaimónica e hedónica, as quais, tendo aspetos distintos e válidos, têm, igualmente, um potencial de complementaridade e integração.<sup>27</sup>

Lent, no entanto, chama a atenção para um aspeto importante que uma e outra abordagem ao bem-estar tiveram alguma dificuldade inicial em clarificar, e que se prende não só com as questões conceptuais sobre as quais falámos anteriormente, como também, em estreita associação, com as formas de avaliação do bem-estar. O tipo de indicadores utilizados, que vão do temporalmente mais curto, em uma aceção *estado*, até ao mais alargado, na ótica *traço*, do mais situacional ou especificado (relativamente ao domínio) ao mais geral e ao *culture free*, mais diretos ou indiretos (via outras pessoas), têm-se revelado importantes como fonte de informação sobre o funcionamento dos indivíduos.

No caso do bem-estar subjetivo e da saúde mental, por exemplo, há aspetos do ponto de vista dos indicadores ou resultados que poderão induzir em erro as conclusões retiradas relativamente ao nível bem-estar (neste caso subjetivo) dos indivíduos, a partir da forma como são recolhidos e como são interpretados, atendendo a uma conceção quantitativa ou aditiva do bem ou mal-estar, do ajuste e do desajuste. Com efeito, as circunstâncias de alguns quadros psicopatológicos (e.g., estados maníacos, de esquizofrenia) poderão fazer com que surjam resultados elevados nas provas de avaliação psicológica utilizadas e que não correspondam, em termos do que socialmente foi definido, a um funcionamento adaptativo ou ajustado. De igual modo, e olhando agora para o caso do bem-estar psicológico que considera várias dimensões na sua definição, poderemos encontrar indivíduos com resultados elevados em

---

<sup>27</sup> Este parece-nos que foi, de resto, o entendimento que Huta e Ryan fizeram.

algumas dessas dimensões (e.g., significado) e que, simultaneamente, exibem condutas pouco ajustadas. A necessidade de rever ou aperfeiçoar os meios de avaliação passa por complementar a informação proveniente de medidas de autorresposta com outra proveniente de indicadores externos ou de outras dimensões que, do ponto de vista de outros referenciais teóricos relacionados ou a desenvolver, se revelem adequadas ou relevantes para o entendimento do funcionamento humano ótimo ou bem-estar. Entre essas dimensões ou variáveis estão os fatores temporais, situacionais ou do contexto (Lent, 2004; Lent et al., 2005), as variáveis afetivas e da personalidade (Diener, Oishi, & Lucas, 2003), e as cognitivas, comportamentais e sociais (Robbins & Kliewer, 2000; Sheldon & Kasser, 1998).

O modelo que Lent desenvolveu integra elementos que se incluem nestas categorias de variáveis e que se podem organizar em termos do binómio indivíduo-contexto. Assim, encontramos as crenças de autoeficácia e os objetivos como dimensões individuais (no sentido que lhe estamos aqui a atribuir), e os recursos relevantes como contextuais. Todas elas constituem variáveis associadas à satisfação em um dado domínio e à satisfação com a vida e podem ser alvo de algum tipo de controlo, isto é, podem ser desenvolvidas ou alteradas em alguma medida. A um nível mais estruturante, na aceção de uma maior resistência à mudança, são ainda incluídos os traços ou aspetos de personalidade, variável que também se tem mostrado associada ao bem-estar.

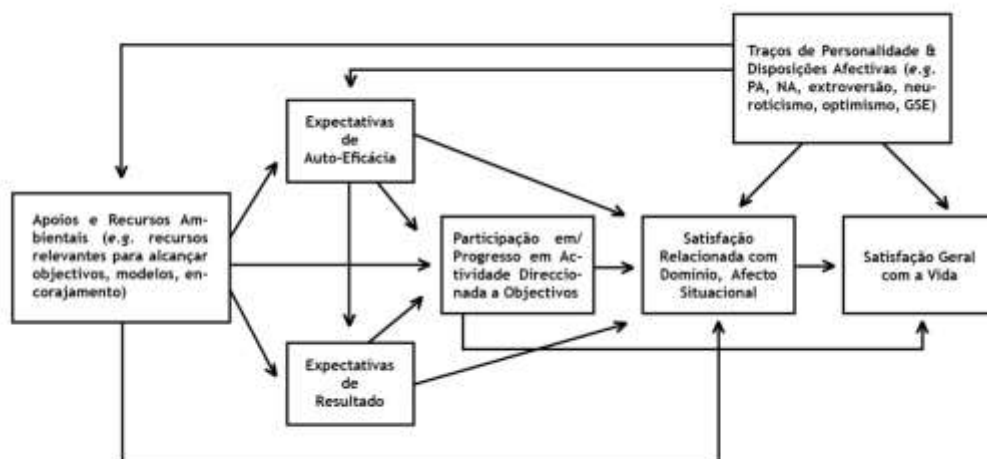
A dispersão teórica que referimos quando se trata da definição do bem-estar levanta questões do ponto de vista operacional e de avaliação. É também neste sentido que surgem os modelos de Lent (2004), integrando aspetos provenientes da revisão da literatura do bem-estar hedónico e eudaimónico, uma vez que se tem verificado, do ponto de vista empírico, que há uma relação e até sobreposição entre o bem-estar psicológico e o bem-estar subjetivo

(...) In an effort to address the above conceptual, empirical, and practical limitations of the well-being literature, Lent (2004) developed two unifying theoretical models in which personality, contextual, and social-cognitive variables are hypothesized to jointly determine domain and global life satisfaction. The normative model focuses on the obtainment and maintenance of well-being under ordinary life conditions; the restorative model highlights the ways in which people recover their sense of well-being under particularly

challenging or stressful life conditions. To counter the potential danger of “cafeteria-style theorizing” (Bandura, 1995, p. 354), Lent adopted social cognitive theory as the underlying structure to account for the relations among predictors and outcomes of well-being. (Sheu & Lent, 2009, p. 48)

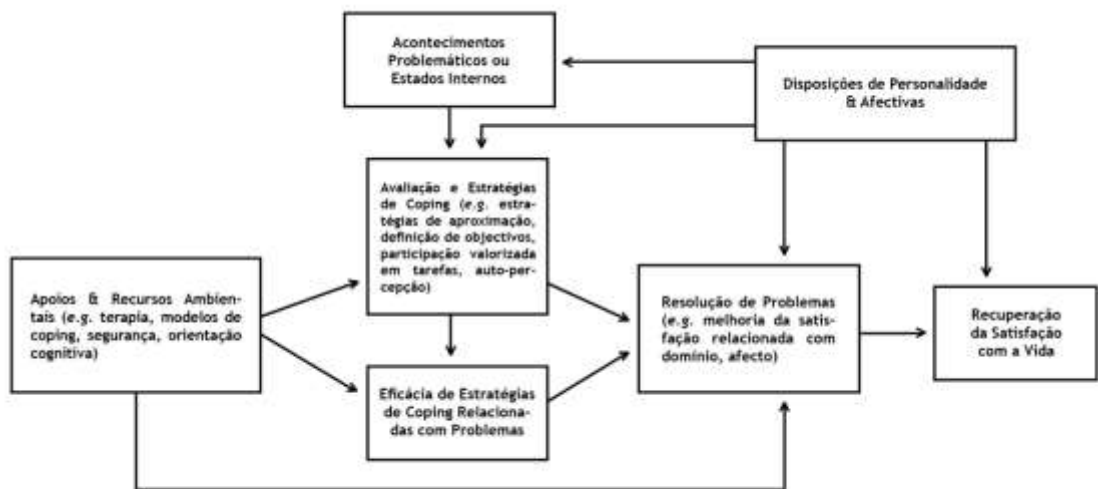
Da perspectiva hedónica sobre o bem-estar é utilizado como indicador do bem-estar subjetivo a satisfação com a vida, enquanto que à eudaimónica são associados os conceitos de autoeficácia, similar à noção de objetivos (sentido de progressão nos objetivos e importância atribuída). No sentido de clarificar a relação entre as variáveis (e em que medida as restantes predizem o bem-estar) refira-se que Lent distingue, no caso do bem-estar subjetivo, a satisfação com a vida, considerado o seu principal indicador, da *afetividade positiva* e *negativa*, consideradas variáveis de personalidade (Lent, 2004; Lent et al., 2005).

As figuras que se seguem (Figura 1 e Figura 2) representam as variáveis e relações entre elas na explicação do bem-estar em condições de vida normativas e não normativas, respetivamente.<sup>28</sup>



**Figura 1.** Modelo do bem-estar em condições de vida normativas (Traduzido de Lent, 2004, p. 500).

<sup>28</sup> Ou Modelo Normativo e Modelo Restaurativo do Bem-estar, designação também por nós já utilizada (Ramos, Paixão, & Simões, 2011).



**Figura 2.** Modelo do bem-estar em condições de vida não normativas: As variáveis de personalidade, afetivas e sociocognitivas no processo de coping (Traduzido a partir de Lent, 2004, p.502).

(...) Simply put, people are more likely to be satisfied within a given life domain when they see themselves as making progress at personally valued goals, possessing capabilities necessary for successful performance, and likely to attain valued outcomes within that domain. They are also likely to be satisfied when they see their environments as supportive of their involvement and as providing tangible resources that can facilitate their goal-directed behavior, in that domain. (Lent et al., 2005, p. 430)

Genericamente, o modelo propõe que o bem-estar subjetivo, aqui definido pela satisfação global com a vida, é alvo da influência direta e/ou indireta de um conjunto geral de variáveis: cognitivas (as crenças - de autoeficácia e de resultado - e os objetivos), de personalidade (tipos de personalidade), e sociais ou contextuais (recursos), a par de outras, mais específicas, como a perceção de avanço ou progressão nos objetivos e a satisfação em domínios relevantes.

Especificando, pressupõe-se que: a) a satisfação global com a vida e a satisfação em um domínio específico da vida relacionam-se reciprocamente e ambas, por seu turno, sofrem a influência dos aspetos da personalidade e da perceção da progressão nos objetivos pessoais; b) a satisfação em um dado domínio é influenciada não só pela progressão nos objetivos, como também pelas crenças de autoeficácia relevantes

para esse domínio, pelas expectativas de resultado e pelos recursos e suportes ambientais; c) a autoeficácia, as expectativas de resultado e os recursos do contexto determinam, parcialmente, os objetivos que os indivíduos colocam (Bandura, 1986, 1997); d) os fatores do contexto atuam de forma direta na progressão nos objetivos, ao suportar o desempenho, e de modo indireto, através do aumento ou diminuição do sentimento de eficácia (crenças de autoeficácia) e das expectativas de resultado; e) as crenças de autoeficácia influenciam diretamente os objetivos que os indivíduos selecionam, bem como a sua progressão, e indiretamente, através das expectativas de resultado; f) os fatores cognitivos e os personalísticos podem funcionar conjuntamente como preditores do bem-estar ou, dito de outro modo, as predisposições cognitivas associadas com determinados traços de personalidade (como a afetividade positiva ou negativa) direcionam, parcialmente, a percepção de eficácia que os indivíduos têm ou a forma como processam as experiências relevantes para a formação dessas crenças (Lent et al., 2005). Para além destas assunções, o modelo normativo contempla uma série de outras variáveis moderadoras, traduzidas nas seguintes suposições de relação: a) a relação entre a satisfação em um dado domínio e a satisfação global de vida é moderada pela importância atribuída ao domínio específico da vida; b) a relação entre a progressão nos objetivos, a satisfação em um dado domínio e a satisfação global de vida é moderada pela importância que o indivíduo atribui ao objetivo.<sup>29</sup>

Um relevante número de estudos, tanto de caráter transversal como longitudinal, tem sido feito em torno dos modelos de bem-estar propostos por Robert W. Lent, ora incidindo no modelo completo, ora em versões parciais (e.g., académica), e em contextos diversos (e.g., Lent, Taveira, & Lobo, 2012; Lent et al., 2014; Lent, Taveira, Sheu, & Singley, 2009). Algumas destas investigações procederam a um alargamento ou a especificações das dimensões avaliadas, sem com isso, no entanto, desvirtuar a estrutura original. É o caso da investigação realizada por Lent et al. (2009), que visou analisar o ajustamento académico de estudantes universitários portugueses e que, para o efeito, introduziu algumas especificações nas medidas utilizadas, nomeadamente relativas à *perceção* que os estudantes tinham do grau de ajustamento, da satisfação e do stresse no domínio académico. Ou o do estudo de Ojeda, Flores e Navarro (2011), que testaram este modelo em uma amostra de estudantes universitários mexicanos, considerando também aspetos culturais, e obtiveram resultados similares e que reforçam o papel das variáveis sociocognitivas

---

<sup>29</sup> Considera-se a definição de *variável moderadora* de Baron e Kenny (1986), como “uma variável qualitativa ou quantitativa que afeta a direção e/ou a força da relação entre uma variável independente ou preditora e uma variável dependente ou critério” (p.1174).

na satisfação académica e com a vida.

De um ponto de vista geral, os estudos realizados reforçam a relevância das variáveis que integram o modelo, realçando o papel das crenças e o dos recursos do contexto. Verificaram-se, ainda assim, algumas variações mais específicas nas relações entre as variáveis, como no caso do estudo realizado por Lent et al. (2014), em contexto universitário angolano e moçambicano, e em que se verificou que, contrariamente à totalidade do inicialmente previsto, o poder preditivo da autoeficácia relativamente à satisfação académica apenas se fez sentir indiretamente, isto é, através dos objetivos (progressão nos objetivos) que, por sua vez, só influenciou a satisfação com a vida através do seu impacto na satisfação académica. Também em um outro estudo de Lent et al. (2012) se obtiveram resultados que não foram completamente ao encontro do inicialmente previsto, nomeadamente no caso dos objetivos, variável considerada relevante para o bem-estar (Ryan & Deci, 2001a, 2001b) ou para a satisfação no domínio em que se inserem (Lent et al., 2005; Singley, Lent, & Sheu, 2010). Com efeito, neste estudo o poder preditivo dos objetivos restringiu-se ao stresse académico, não tendo sido suportada a relação desta variável com o bem-estar; tal poderá ter ficado a dever-se mais a questões metodológicas do que de formulação teórica, uma vez que, como referem Lent et al. (2012), a influência dos objetivos sobre o bem-estar foi atestada anteriormente.

Embora em sintonia no que à importância da agência individual diz respeito, a TAD e a abordagem sociocognitiva afastam-se no entendimento da expressão dessa mesma agência, distância temporariamente entrecortada no conceito de competência, (parcialmente) comum a ambas as perspetivas. Para a TAD esta competência ou crenças acerca da competência ou autoeficácia é, aliás, o único tipo de agência concedida nas teorias sociocognitivas. Um dos pontos mais distintivos encontra-se ao nível da conceptualização da autonomia, hipoteticamente considerada, mas efetivamente relegada para um plano secundário por Bandura, ao defini-la como a ação totalmente independente do contexto ou das situações, ao mesmo tempo que, simultaneamente, enfatiza a influência que o contexto tem no comportamento ou nas ações dos indivíduos. Não nos perdendo nas controvérsias em torno das conceptualizações e definições de autonomia que caracterizam abordagens diferentes, centramo-nos na evidência empírica (patrocinada, em grande medida, pelo trabalho desenvolvido pelos teóricos da TAD) da relevância e universalidade da regulação autónoma e no seu impacto na perceção de bem-estar (Ryan & Deci, 2006). Será esta, de resto, uma das nossas pretensões, ao intersetar um modelo de inspiração sociocognitiva com dimensões da TAD.

A importância de pensar o bem-estar no plano de um modelo integrativo é claramente justificada não só pelo exposto, mas também pela determinação múltipla de um dos constructos nucleares do nosso trabalho, como Diener et al. (1999) sustenta. De facto, subjacentes ao entendimento daquilo que é o bem-estar parece estar um conjunto de outras variáveis, como a personalidade, as cognições ou os recursos do meio, entre outros. Neste contexto, Lent (2004; Lent & Brown, 2006) propõe-nos um modelo integrativo explicativo do bem-estar subjetivo enraizado na abordagem sociocognitiva, na agência individual e no conceito de *hygiology* ou de funcionamento adaptativo, conceito utilizado primeiramente por Super (1955) a propósito do aconselhamento e que, basicamente, nos remete para um enfoque nos aspetos normativos ou adaptativos do funcionamento individual. O presente modelo, no conjunto das suas duas versões, reúne aspetos dos três principais modelos de bem-estar, sistematizados por Robbins e Kliwer (2000). A revisão da literatura efetuada pelo autor permitiu identificar três tipos de modelos sobre o bem-estar, nomeadamente: de traços ou temperamento, de participação no processo (de atividades orientadas para os objetivos) e de *coping*. Os dois primeiros são referenciados no *modelo normativo* e o último no *restaurativo* ou de *recuperação*.

As variáveis cognitivas (como as crenças de agência pessoal, as expectativas de resultado e os objetivos), comportamentais, sociais e de personalidade parecem moderar ou mediar os efeitos desta última no bem-estar (Lent, 2004). Neste sentido, o modelo apresentado contempla processos e variáveis interrelacionadas e complementares à perspetiva assente nos traços (mais direcionada para os indicadores hedonistas do bem-estar).

Nunca como hoje ganha substância o imperativo da promoção de comportamentos que vão para lá do adaptativo, no sentido da potencialização do funcionamento e da realização individual. Daqui resulta que, mais do que pensar na intervenção psicológica em uma dimensão remediativa, situada na linha da “disfuncionalidade”, pretende-se atuar ao nível da agência individual e da autorregulação afetiva. Para tal, importa clarificar o modo como diversas variáveis e mecanismos sociocognitivos (autoeficácia, expectativas de resultado e objetivos) se interrelacionam com os restantes elementos de vida do sujeito. Estamos, assim, a endereçar os domínios da saúde mental, da resiliência, dos recursos pessoais e sociais.

Aquele modelo de Lent reúne já um conjunto das investigações que dão suporte aos principais enunciados teóricos, verificando-se que, na globalidade, as variáveis ou mecanismos sociocognitivos considerados predizem a satisfação com a vida, salientando-se o contributo da satisfação específica em um determinado domínio, que

demonstrou ser o preditor mais consistente da satisfação global com a vida. Apesar de algumas oscilações nos resultados presentes na literatura, a percepção de progresso nos objetivos parece ser um dos melhores preditores da satisfação em um domínio específico, para a qual também contribuem os recursos do contexto e a autoeficácia (diretamente e indiretamente, através do progresso nos objetivos).

É se salientar, no entanto, que quando falamos deste modelo, estamos a situar-nos no que consideramos ser o domínio do bem-estar subjetivo (SWB). No presente trabalho, e em função da revisão da literatura efetuada, esta abordagem é complementada (porque mais concordante com o nosso entendimento do bem-estar) com uma conceptualização psicológica do bem-estar, sugerida pela Teoria da Autodeterminação e por autores com uma perspetiva supletiva do bem-estar, mais próximo de um referencial eudaimónico. Este será um dos desafios e o contributo principal do nosso trabalho: tentar verificar empiricamente a combinação teoricamente enunciada destes dois modelos, na proposta de um modelo integrativo de compreensão do bem-estar.

Dada a complexidade do conceito de bem-estar psicológico, importa clarificar o modo como as diversas variáveis e mecanismos sociocognitivos (autoeficácia, expectativas de resultado e objetivos) se interrelacionam com os restantes elementos de vida do sujeito. Mais especificamente, e considerando o modelo sociocognitivo da satisfação desenvolvido por Lent, são contemplados os diversos domínios ou papéis de vida relevantes para os indivíduos, nomeadamente aqueles que dizem respeito ao domínio académico e do desempenho escolar, o grau de satisfação associado ao seu desempenho, a identificação, progressão e concretização de objetivos valorizados e o sentimento de eficácia inerente à sua prossecução. O progresso nos objetivos valorizados parecer ser, de resto, um importante preditor do aumento do bem-estar também em outros referenciais. A Teoria da Autodeterminação, em particular, clarifica a distinção e o impacto da autonomia e da heteronomia dos objetivos pessoais, considerando que apenas na primeira situação (i.e., em que os objetivos derivam do *self*) poderemos assistir a um verdadeiro aumento do bem-estar (Deci & Ryan, 2008; Lent et al., 2005; Lent et al., 2012; Lent et al., 2009; Ryan & Deci, 2001a, 2001b; Ryan et al., 2008; Singley et al., 2010).<sup>30</sup>

---

<sup>30</sup> No domínio dos objetivos, em particular, Elliot, Sheldon e Church (1997) e Carver e Scheier (2002) apontam para relações mais específicas com o tipo de objetivos: se de aproximação, se de evitamento, com os resultados das investigações efetuadas a sugerirem uma relação positiva entre os objetivos de aproximação e o bem-estar, verificando-se o inverso no que concerne aos de evitamento. Ainda no que se refere aos objetivos, Brunstein, Schultheiss e Grässman (1998) realçam outros aspetos, como o da importância, para o bem-estar, de haver uma congruência dos objetivos que os indivíduos perseguem com o seu *self*.

A nossa proposta de adaptação do modelo de bem-estar apresentado por R. W. Lent decorreu do reconhecimento do que este modelo tem de extremamente relevante para a compreensão dos mecanismos envolvidos na satisfação em áreas importantes para a vida, e com a vida em geral, dos estudantes universitários, mas também daquilo que nos pareceu poder ser o contributo de outras grelhas teóricas de análise. A integração das necessidades psicológicas em detrimento das variáveis personalísticas tradicionais (e.g., *Big Five*), largamente estudadas, justifica-se, no nosso entender, tanto por constituírem, à luz da TAD, elementos estruturantes do nosso funcionamento, como por a investigação ter sugerido evidências consistentes da sua relação com o bem-estar dos indivíduos, nomeadamente o bem-estar psicológico. É um facto que a literatura da área estabelece a relação entre os traços de personalidade e bem-estar, mas também reafirma a importância de necessidades psicológicas básicas no bem-estar e no mal-estar (Vansteenkiste & Ryan, 2013) e o enquadramento da Teoria da Autodeterminação tem ganho notoriedade na comunidade científica e robustez suficientes para serem consideradas como uma possível estruturação de uma explicação integrada do bem-estar. Entendemos ser um objetivo ajustado, ainda que seja desafiante e, de algum modo, inovador, tentar conciliar duas abordagens teóricas que, em parte, se distinguem epistemologicamente nos principais fundamentos, mas que vão partilhando alguns aspetos e que, acima de tudo, poderão funcionar de modo complementar na explicação do bem-estar psicológico. No caso particular deste modelo, acabamos por dar primazia a um ângulo mais eudaimónico, ainda que reconheçamos, mediante os dados provenientes das investigações, que há elementos sobrepostos ou comuns às duas abordagens.

Em suma: partindo do Modelo do Bem-estar em condições Normativas, o presente trabalho propõe um outro, no qual a dimensão personalística é definida ao nível das necessidades identificadas pela Teoria da Autodeterminação (TAD) - e, mais especificamente, desenvolvidas pela Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas (TNPB)-, isto é, no que diz respeito à necessidade de competência, de autonomia e de relacionamento. Com base na revisão da literatura e no que é previsto não só pela TAD, como também pela Perspetiva Temporal de Futuro (PTF), o constructo *objetivos* é definido em duas vertentes, uma relativa ao conteúdo ou domínio no qual os indivíduos os situam, e uma outra relativa à temporalidade do comportamento atual no sentido do objetivo futuro.

Por último, refira-se que o bem-estar é por nós considerado nas suas duas dimensões, uma subjetiva, de satisfação com a vida [à semelhança daquilo que acontece no modelo original de Lent (2004)], e uma outra psicológica, definida a partir do modelo

de bem-estar psicológico de C. Ryff e de um outro indicador previsto pela Teoria da Autodeterminação, a vitalidade. O nosso ponto de partida (e chegada) é, precisamente, esta última variável (bem-estar psicológico), e naquilo que desta é resultado ou relação com as restantes variáveis ou constructos.



2.

**Abordagens:**

**a Teoria da Autodeterminação**

**- *What & Why do Comportamento***

“Uma nêspira  
estava na cama  
deitada  
muito calada  
a ver  
o que acontecia  
chegou a Velha  
e disse  
olha uma nêspira  
e zás comeu-a  
é o que acontece às nêspiras  
que ficam deitadas  
caladas  
a esperar  
o que acontece”

Mário-Henrique Leiria, 2010, p. 31

A relação entre a motivação e felicidade, aqui utilizada em uma acepção geral, é inequívoca, pois como Seligman (2002) refere todos nós procuramos atividades que nos permitam chegar até ela. A Teoria da Autodeterminação (TAD) de Deci e Ryan constitui uma perspectiva privilegiada dos aspectos motivacionais, personalísticos e do funcionamento comportamental, permitindo explicar e integrar muitas das dimensões consideradas a nível da psicologia positiva. O bem-estar e a felicidade, neste contexto, estão intimamente associados à liberdade ou volição que a experiência da autonomia pessoal e motivacional nos propiciam, na formulação e concretização de objetivos e nas ações que os efetivam. Sendo fundamental para o bem-estar e para a felicidade, a emergência da autonomia depende do contexto e de condições que a favoreçam. E sobre isto mesmo se debruça a Teoria da Autodeterminação, sobre o *what*, o *why* e o *processo* subjacente ao comportamento dos indivíduos, mediante a formulação teórica - e respetiva concretização empírica - sobre os conteúdos dos objetivos (intrínsecos/extrínsecos), os tipos de regulação (autónoma/controlada) e sobre as necessidades, respetivamente.

Reconhecida como uma das perspectivas mais relevantes no domínio da psicologia da motivação, a TAD vê a sua pertinência traduzida em um progressivo aumento de investigadores que se dedicam ao estudo e divulgação científica de variáveis enquadradas nesta abordagem. O seu poder explicativo radica, entre outros, na noção de motivação intrínseca e na sua relação com os conceitos de motivação extrínseca, de internalização dos processos motivacionais e de autodeterminação, na particularidade de, conjugando o individual e o contextual, sinalizar os mecanismos subjacentes ao crescimento pessoal e os elementos que, no contexto, promovem ou ameaçam aquele crescimento.<sup>31</sup> Esta metateoria, de pendor organísmico-dialético, considera que o ser humano é intrinsecamente proativo, capaz de agir não somente sobre os seus impulsos e emoções, como também sobre os “impulsos” e/ou “estimulações” do contexto, no sentido de otimizar as suas condições de vida.

A agência individual é, assim, tão inerente à existência humana quanto a tendência individual para crescer, desenvolver-se e funcionar de modo volitivo, integrador (em progressivos níveis de complexidade e coerência), ou seja, cumprir a sua natureza de organismo auto-organizado (Deci & Vansteenkiste, 2004; Ryan & Deci, 2000;

---

<sup>31</sup> Sintetizando, a motivação intrínseca reporta-se à realização - voluntária - das atividades, pela própria satisfação, prazer ou interesse que o seu desempenho proporciona, estando intimamente relacionada com as necessidades (psicológicas) de autonomia (e, assim sendo, à autodeterminação), de competência e de relacionamento. São estas as necessidades básicas dos indivíduos que subjazem à aprendizagem, aos comportamentos exploratórios e ao empenho que aqueles colocam no desenvolvimento de interesses e capacidades. A motivação extrínseca, por seu turno, refere-se aos comportamentos cujo objetivo ou “ganho” se situa para além da realização da atividade em si mesma ou pelo interesse que tem, assumindo um cariz eminentemente instrumental (Deci & Ryan, 1985, 2000).

Vansteenkiste, Niemic, & Soenens, 2010; Vansteenkiste & Ryan, 2013). Tratando-se de um processo predisposto, mas não de produto automático, implica do contexto o papel de dinamização, a partir dos nutrientes que coloca à disposição da satisfação das necessidades psicológicas básicas. Dito de outra forma, o contexto social assume um papel importante na estimulação do potencial dos indivíduos e na satisfação ou ameaça das necessidades psicológicas que nos compõem. Na origem das variações comportamentais e no trilho do caminho do crescimento pessoal está a dialética (entre) indivíduo e contexto.

Se todo o comportamento intrinsecamente motivado é, por definição, autodeterminado, na sua dimensão extrínseca a possibilidade de autodeterminação ocorre mediante a internalização dos processos regulatórios extrinsecamente motivados, implicando a identificação e a integração da ação regulada externamente, facilitada pela existência de condições que favorecem a autonomia. A autonomia é definida ao longo de um *continuum* de estilos motivacionais ou de regulação comportamental (que vai desde a *heteronomia* ou *regulação controlada* até à *autonomia* ou efetiva *autorregulação*) (Paixão, 2008) e

(...) uma regulação inicialmente extrínseca pode ser internalizada e integrada no *self*: regulação externa (o comportamento é regulado através de meios externos, como recompensas, punições, avaliações, prazos, etc.), regulação introjetada (o sujeito interiorizou mas não aceitou a regulação como sua), regulação integrada (os resultados do comportamento são altamente valorizados) e regulação identificada (os comportamentos são realizados de forma a harmonizar e a trazer coerência a diferentes aspetos do *self*). No entanto, a regulação identificada difere da motivação intrínseca pois não se refere ao envolvimento em atividades por satisfação, prazer ou interesse. (Paixão, 2004, p. 401)

O quadro que se segue (Quadro 7) sintetiza os vários tipos de regulação e a relação com outras dimensões motivacionais:

**Quadro 7. Caracterização Alargada do *Continuum* da Regulação Comportamental (TAD)**

Tipo De Regulação	Amotivação	Externa	Introjetada	Identificada	Integrada	Intrínseca
<b>Intensidade Motivacional</b>	Baixa	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
<b>Força Motivacional</b>	Passividade, Desânimo, Baixa Perceção de Competência	Obediência, Recompensa, Punição	Culpa, Vergonha, Manutenção da Autoestima	Valorização E Relevância Pessoal, Aceitação Pelo <i>Self</i>	Compromisso, Coerente e Harmonioso	Prazer Interesse
<b>Internalização</b>	Não	Não	Parcial	Quase Completa	Completa	Não Requerida
<b>Sentimentos Subjacentes</b>	Futilidade Apatia	Stress Pressão	Stress Pressão	Volição Liberdade	Volição Liberdade	Volição Liberdade
<b>Locus de Causalidade</b>	Impessoal	Externo	Externo	Interno	Interno	Interno
<b>Tipo Motivação</b>	Amotivação	Extrínseco (controlada)	Extrínseco (controlada)	Extrínseco (autónoma)	Extrínseco (autónoma)	Intrínseco (autónoma)

Retirado e traduzido de Vansteenkiste, Niemiec e Soenens (2010).

Estes e outros aspetos são, então, tratados pela TAD ao longo de seis mini-teorias,<sup>32</sup> que visam compreender e explicar o comportamento humano e que passamos a apresentar no Quadro 8:

**Quadro 8. Síntese das Mini-Teorias da Teoria da Autodeterminação (TAD)**

Mini-Teoria	Enfoque
<b><i>Avaliação Cognitiva (TAC)</i></b>	Motivação intrínseca (MI); a competência e a autonomia na MI; o papel dos contextos na MI.
<b><i>Integração Organísmica (TIO)</i></b>	Motivação extrínseca (ME); tipos de regulação comportamental; internalização do continuum comportamental; a autonomia e o relacionamento no processo de internalização; contextos que favorecem ou entram o processo de internalização.
<b><i>Orientações de Causalidade (TOC)</i></b>	Modo como se interage com o ambiente e a regulação comportamental; funcionamento que se configura em estilos relativamente estáveis de personalidade; tipos de orientação de causalidade: autónomo, controlado e impessoal ou amotivado.
<b><i>Necessidades Psicológicas Básicas (TNPB)</i></b>	Relação entre as necessidades psicológicas e o bem-estar; universalidade das necessidades; competência, a autonomia, o relacionamento e o bem-estar; o tipo de contexto: suportador da autonomia ou do controlo.
<b><i>Conteúdo dos Objetivos (TCO)</i></b>	Objetivos intrínsecos e extrínsecos; relação objetivos, necessidades (que permitem satisfazer) e bem-estar.
<b><i>Teoria Motivacional das Relações Interpessoais (TMRI)</i></b>	Manutenção e desenvolvimento de relações pessoais próximas.

Fonte: Vansteenkiste, M., Niemiec, C. e Soenens, B., 2010; <http://www.selfdeterminationtheory.org>.

<sup>32</sup> Apesar da sua relevância para uma das temáticas do nosso trabalho, a sexta mini-teoria (TMRI) só foi apresentada muito recentemente, havendo a necessidade de aguardar pelo seu desenvolvimento; a ser incorporada em trabalhos futuros.

Deste conjunto, iremos centrar-nos naquelas que mais diretamente tratam dos constructos que interessam ao modelo que pretendemos testar ou que, de algum modo, permitem compreender melhor a contextualização teórica do presente trabalho. Assim sendo, focar-nos-emos no segmento relativo à teoria das necessidades psicológicas básicas para, posteriormente, e considerando a inclusão dos objetivos no nosso modelo e a relação do conteúdo dos objetivos com as necessidades psicológicas e o bem-estar, fazermos uma referência à abordagem da TAD ao tipo ou conteúdo dos objetivos.

## 2.1 A centralidade do conceito de Necessidades Psicológicas Básicas

Necessidades, objetivos, aspirações são conceitos motivacionais e, como tal, não raramente são percebidos e utilizados como se fossem uma mesma coisa. Apesar de todos eles serem, em potência, mobilizadores da ação, diferem na sua essência e no modo como são tratados na literatura.<sup>33</sup> No caso das necessidades, em particular, a história da Psicologia mostra-nos que foram vários os autores a incluí-las nas suas abordagens, o que resultou em uma categorização das mesmas ora mais centrada nos aspetos biológicos ou da homeostasia, como em C. Hull, ora assente em pressupostos humanistas, como em Maslow, ou, ainda, em uma conceção como a de Murray, para quem a maior parte dos grandes objetivos de vida do indivíduo poderiam ser considerados como necessidades. Independentemente do racional, o interesse de vários autores pelo conceito não se traduziu em um consenso em torno do seu papel no crescimento ou desenvolvimento psicológico, muito também pela utilização diversificada e alargada dada à palavra ou ao conceito.

A Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas (TNPB; no original, *Basic Psychological Needs Theory*), uma das seis mini-teorias que constituem a TAD, veio propor uma possibilidade de delimitação do conceito, fornecendo um enquadramento teórico mais circunscrito às necessidades (aqui limitadas à de autonomia, de competência e de relacionamento), ao mesmo tempo que alarga o âmbito de estudo à relação destas últimas com as variáveis com as quais se interrelaciona (e.g., vitalidade, bem-estar)<sup>34</sup>. Esta mini-teoria ocupa um lugar fundamental na Teoria da Autodeterminação, cabendo ao conceito de necessidades psicológicas básicas o papel de fio condutor ou princípio unificador.

As necessidades, “(...) innate psychological nutrients that are essential for ongoing psychological growth, integrity, and well-being.” (Deci & Ryan, 2000, p.229), que são um conceito central da TNPB que se reveste de grande valor heurístico, encerram em si uma certa dimensão orgânica, de nutriente, que o fausto do bem-estar e do crescimento, i.e., de um funcionamento ideal e ajustado ou de saúde, necessariamente implica.

---

<sup>34</sup> Neste contexto podemos afirmar que o comportamento e a experiência humana são entendidos ao nível do *significado* ou do *sentido* que têm para o indivíduo, na medida em que, na conjugação com o contexto, permitem responder a necessidades humanas básicas: de autonomia, de competência e de relacionamento. Seguindo o princípio da navalha de Occam, os autores mais representativos da TAD definiram um número básico de necessidades, aparentemente diminuto, é certo, mas o necessário para explicar a maior parte dos fenómenos justificando, por via da parcimónia, a utilização de apenas três necessidades psicológicas.

Esta inerência define, à partida e no enquadramento da TAD, as dimensões a considerar quando estudamos o comportamento humano (em sentido lato) e quando se aprofunda a análise de variáveis mais ou menos específicas a elas ligadas. Para Deci e Ryan (2000) as necessidades psicológicas e o inatismo implícito a esta conceção funcionam como um conceito unificador de variáveis e processos motivacionais muito importantes e valorizados pela TAD, como sejam o tipo de objetivos, cujo valor reside, em muito, na possibilidade de permitirem a satisfação das necessidades e os processos regulatórios.

O pressuposto de base da TNPB é o de que existem três necessidades básicas e universais (autonomia, relacionamento, competência), cuja satisfação é fundamental para o desenvolvimento e funcionamento humanos e a frustração das quais está associada ao mal-estar e à psicopatologia (Vansteenkiste & Ryan, 2013). Deci e Ryan, (1985) definem a *autonomia* como autodeterminação e volição, “(... The organismic desire to self-organize experience and behavior and to have activity be concordant with one’s integrated sense of self (Angyal, 1965; Decharms, 1968; Deci, 1980; Ryan & Connell, 1989; Sheldon & Elliot, 1999)” (Deci & Ryan, 2000, p. 231); a necessidade de *relacionamento*, por seu turno, diz respeito ao desejo de nos sentirmos ligados aos outros, “(...) to love and care, and to be loved and cared for (Baumeister & Leary, 1995; Bowlby, 1958; Harlow, 1958; Ryan, 1993)” (Deci & Ryan, 2000, p.231). Relativamente à *competência* vários tem sido os autores, para além de Bandura, a debruçar-se sobre o papel desta variável realçando-se, no domínio do bem-estar, a estreita e inequívoca ligação entre um aumento nos níveis deste último e o sentimento de competência relativamente a objetivos valorizados pelo indivíduo (Carver & Scheier, 1999). Deci e Ryan (1985), no entanto, redimensionam esta relação, uma vez que, para eles, a perceção de competência só terá um efeito na motivação intrínseca se for acompanhada de um sentimento de autonomia ou de autodeterminação, o que significa dizer, do ponto de vista atribucional, que este esteja internamente localizado.

Sendo estreita a relação das necessidades e da sua satisfação com outras variáveis psicológicas importantes (e.g., objetivos, vitalidade, bem-estar), percebe-se a sua centralidade na explicação da ação humana, assim como se entende que aquelas, sem a dialética com o contexto, não são mais do que predisposições com várias possibilidades e formatos de concretização. Assim, às variações no contexto correspondem diferenças no tipo de recursos ou nutrientes disponíveis e, conseqüentemente, diferenças individuais e intergrupais em indicadores associados às necessidades, como sejam o de *crescimento* e *bem-estar*, por exemplo. A

variabilidade pode decorrer, igualmente, de alterações a nível dos meios, exigências e obstáculos associados às atividades potenciadoras da satisfação, como referimos anteriormente, bem como ao nível dos recursos individuais e estratégias necessários à satisfação das necessidades, mudanças essas associadas à passagem do tempo ou à idade.

Note-se que, como afirmam Ryan e La Guardia (2000), "By assuming universal needs, however, SDT does not assume universal outcomes" (p.146). Dito de outro modo, as necessidades psicológicas, sendo inerentes à condição humana, permanecerão as mesmas ao longo da nossa vida. O que não permanece imutável, porque a passagem do tempo e as circunstâncias da vida disso se encarregam, é a saliência relativa dessas necessidades e as oportunidades que temos ao nosso dispor, no contexto, para que elas possam ser cumpridas. O inatismo das necessidades, condição claramente assumida pela TAD, não encerra em si a rigidez de responsabilidade total da ação, antes exige a coautoria, o enquadramento e a nutrição que o contexto permite na explicação e viabilização do funcionamento humano que, assim, pode ter expressões diferentes. Ora, este papel do contexto, tão necessário quanto exigível para o tal funcionamento ótimo (e igualmente corresponsável na situação de disfuncionamento), tem especial protagonismo nos nossos dias.

De facto, se do contexto fazem parte sistemas e fatores diversos (social, político, económico, etc.), de grau de proximidade variado (como que na lógica dos sistemas de Brofrenbrenner, da família, à comunidade mais alargada, ao país, etc.), e se é ele (contexto) que facilita ou inibe a satisfação das necessidades e o crescimento pessoal, então, esta deverá ser uma questão à qual todos nós teremos de estar particularmente atentos. O substrato otimista, no bom sentido do termo, que caracteriza a TAD quando valoriza e realça esta nossa tendência inata para o funcionamento ótimo não é suficiente, como a própria teoria reconhece, para que esse potencial se concretize. E o mundo atual parece estar pouco propenso a promover, com facilidade, a satisfação das necessidades, que são básicas. Uma das mais valias desta teoria é, precisamente, clarificar as variáveis e os processos que são fundamentais para compreendermos e, acima de tudo, potenciarmos o funcionamento dos indivíduos, das/dos quais fazem parte, para além das necessidades, as políticas sociais, educativas, económicas e culturais, estas sim, mutáveis. E naturalmente que, no nosso entender, este é um aspeto a considerar quando debatemos as questões do bem-estar e do crescimento e desenvolvimento ótimos. De um ponto de vista mais específico, os contextos, que as investigações têm mostrado ter uma relação positiva com o bem-estar, o desempenho, a persistência

comportamental, entre outros, (Ryan, Deci, Grolnick, & La Guardia, 2006; Vansteenkiste et al., 2010; Waaler, Halvari, Skjesol, & Bagoien, 2012), podem ser de três tipos, consoante sejam facilitadores de uma ou de outra necessidade: a) contextos promotores da autonomia (autonomia); b) contextos estruturados (competência); e c) contextos responsivos e acolhedores (relacionamento).

Os contextos de aprendizagem são particularmente atreitos ao estudo e à verificação daquilo que temos vindo a referir, uma vez que se constituem como circunstâncias onde os aspetos da regulação comportamental e da satisfação de necessidades são particularmente salientes. O contexto universitário, por definição, reforça a indiscutibilidade da exigência e necessidade de sentimentos de autonomia, de competência e de relacionamento, sendo, é certo, mais imediatamente visíveis os dois primeiros, dado o enfoque no desempenho e na aprendizagem. A importância da perceção daquelas necessidades e dos objetivos no desempenho e persistência dos estudantes há muito que tem sido alvo do interesse da comunidade científica, ao qual se acrescenta o reconhecimento da relação destes constructos com o bem-estar.<sup>35</sup> Levesque, Zuehlke, Stanek e Ryan (2004), em um estudo comparativo integrando estudantes universitários alemães e americanos, verificaram que, apesar das variações na forma como estas necessidades são satisfeitas, a autonomia e a competência, e a perceção da sua satisfação, têm um papel muito importante em contextos de aprendizagem, como o universitário, e no bem-estar dos estudantes, tal como previsto pela TAD.

As necessidades psicológicas básicas são, então, essenciais para a compreensão do comportamento em domínios de vida significativos e da influência que a sua satisfação tem na satisfação mais geral com a vida e no bem-estar. Uma das razões poderá estar relacionada com o facto de, como referido anteriormente, as necessidades psicológicas representarem, de algum modo, o processo subjacente ao *what* (conteúdo) e *why* (tipos de regulação) do comportamento. Tomemos os seguintes exemplos: os objetivos intrínsecos (*what*) acarretam a procura do desenvolvimento pessoal e de afiliação que, por sua vez, poderão possibilitar a satisfação da necessidade de competência e relacionamento. Como os objetivos intrínsecos estão alinhados com a tendência natural de desenvolvimento pessoal e afiliação, então, haverá uma maior probabilidade de serem executados

---

<sup>35</sup> As investigações de Deci e Ryan, Kasser, Vansteenkiste, entre muitos outros, e de Lent e restante equipa (ainda que com um teor diferente) remetem para e refletem isso mesmo. No caso deste último, no entanto, considera-se a noção, aproximada, de eficácia pessoal - e restantes mecanismos sociocognitivos - e de suporte social, a par da relação destes com os ajustamentos académico e social. Relembramos que, para Bandura (autor a quem Lent vai buscar os mecanismos sociocognitivos, como a autoeficácia), uma das formas comportamentais de manifestação da eficácia pessoal é a *aproximação-evitamento* (outras são a *qualidade de desempenho* e a *persistência perante obstáculos*).

volitivamente, satisfazendo, deste modo, a necessidade de autonomia. Por outro lado (*why*), a satisfação da necessidade de relacionamento pode facilitar a internalização das normas sociais e valores até ao nível da introjeção. A transição da regulação externa para a introjeção, no entanto, requer algum grau de compreensão do significado do comportamento e de sentimentos de competência (para que haja envolvimento na atividade em causa). A necessidade de competência é, assim, uma condição necessária para que haja introjeção, e a de autonomia para que possa haver identificação e integração (Van den Broeck, Vansteenkiste, & De Witte, 2008).

Não obstante a existência de vários estudos sobre a relação entre o bem-estar e satisfação ou frustração das três necessidades psicológicas (e.g., Chen, Van Assche, Vansteenkiste, Soenens, Beyers, 2014; Costa, Ntoumanis & Kimberley, 2015), sobressai o destaque que na literatura é dado à necessidade de autonomia. Este aspeto reflete a importância que o conceito e a necessidade de autonomia têm no âmbito da Teoria da Autodeterminação, sendo considerada como o cerne do funcionamento psicológico saudável. Em última análise, a autonomia representa a verdadeira autorregulação ou autodeterminação e, nessa medida, é essencial para o crescimento e desenvolvimento do potencial dos indivíduos, e, conseqüentemente, à vitalidade e à felicidade (Ryan & Deci, 2011). A já referida saliência atribuída pela TAD à autonomia (no âmbito do papel do contexto na percepção da satisfação das necessidades), também está presente quando se faz depender o (sucesso do) impacto da percepção de competência no aumento do bem-estar, da regulação autónoma do comportamento. Esta aparente subalternidade poderá ajudar a compreender a relativa assimetria nos estudos conduzidos sobre uma e outra. A tendência mantém-se a nível de alguns estudos transculturais, onde o enfoque na autonomia se poderá justificar não só pelo cariz nuclear desta necessidade, como também pela controvérsia e debate que se gerou em torno da sua universalidade versus especificidade cultural. A este propósito refira-se, no entanto, que algum desse debate será devido, em larga medida, à equiparação que por vezes é feita da autonomia à independência, conceitos distintos na sua natureza, pois que a primeira surge mesmo na ausência da segunda e em circunstâncias de interdependência. Bastará, de resto, pensar na ligação entre a necessidade de relacionamento e a de autonomia, a par dos pressupostos gerais da TAD, para clarificamos aquela distinção.

Assim, e apesar do reconhecimento da importância das necessidades nos vários estudos, em diferentes países, que têm dado robustez aos pressupostos da TAD e à Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas (TNPB), parece ainda existir alguma discussão sobre as características destas últimas, em geral, e da autonomia, em

particular. De facto, alguns autores questionam uma das premissas fundamentais da TAD/TNPB, como a da universalidade da necessidade de autonomia, considerando a sua relevância limitada às sociedades ocidentais e mais individualistas. As críticas à validação transcultural daquela necessidade, tida como tendo um papel fulcral no bem-estar, foram apontadas pelos defensores de uma posição mais relativista ou construcionista, mas têm sido ofuscadas pelas evidências sugeridas em outros estudos que dão seguimento à afirmação da universalidade, quer em sociedades mais coletivistas, como a russa, quer mais individualistas, como a americana (Chen et al., 2015; Chirkov, Ryan, Kim, & Kaplan, 2003; Levesque et al., 2004). Para além disso, a afirmação de consequências positivas, em várias culturas, resultantes da satisfação da necessidade de autonomia, tal como é apresentada pela TNPB, não coloca em causa a possibilidade de haver variações culturais no modo como elas são satisfeitas. Posta a questão das fronteiras culturais coloca-se uma outra relativa à associação entre as três necessidades e à possibilidade de existir algum conflito entre elas. Os dados da investigação vão, precisamente, em sentido oposto, pois mesmo que o contexto social possa criar condições para que tal aconteça, favorecendo circunstâncias ou exigências que as coloquem em competição, o que se verifica, na generalidade, é a complementaridade entre necessidades (Ryan, 1993; Ryan & Deci, 2000). O que a TNPB pressupõe, aliás, e depois verifica empiricamente, é que cada uma delas contribui, de modo singular, para predizer a saúde psicológica e o funcionamento social, entre outros.

Considerando as investigações realizadas, um outro dado interessante poderá acrescentar riqueza, complementaridade e alguma justiça aos dados já conhecidos sobre o papel das necessidades psicológicas, por vezes aparentemente mais centrados na autonomia e na competência. De facto, parece existir um progressivo consenso em torno do papel igualmente essencial da necessidade de relacionamento (Deci & Ryan, 1991; Ryan & Deci, 2001a, 2001b), visível na importância que as relações sociais significativas e os padrões de vinculação segura têm na promoção do bem-estar (Sheldon & Elliot, 1999). A importância desta necessidade básica no âmbito da TAD parece ir ao encontro da posição formulada por Haidt (2006), a propósito da felicidade, e do modelo do bem-estar psicológico de C. Ryff, ao assinalar as relações positivas com outros como uma dimensão do bem-estar psicológico. Com efeito, a existência de relações interpessoais significativas constitui um fator de resiliência importante e um elemento fundamental para a autorrealização e satisfação individuais, elementares quando falamos do bem-estar.

As necessidades psicológicas descritas são, então, essenciais para o desenvolvimento da personalidade, para o crescimento pessoal e para o bem-estar do ser humano. Donde um dos corolários da TAD: todos nós visamos objetivos, domínios e relações que promovam o preenchimento destas necessidades. Quando satisfeitas, as necessidades de autonomia e competência traduzem-se em ganhos psicológicos importantes, como o sentimento de efetividade na ação e objetivos individuais, no caso da última, ou na percepção de congruência entre as atividades e objetivos e os interesses e valores intrínsecos, quando nos referimos à primeira (Vallerand, Pelletier, & Koestner, 2008). Podemos considerar que, neste contexto, o bem-estar psicológico é o crescimento psicológico e a auto-atualização que decorre da satisfação das necessidades que contribuem direta e individualmente para aquele e que gera um conjunto de manifestações positivas importantes

Many studies have shown that the satisfaction of these basic psychological needs predicts psychological well-being (e.g., Reis et al., 2000; Ryan et al., 2010). Furthermore, Patrick et al. (2007) found that need satisfaction was positively related with relationship quality, positive affect, vitality, and adaptive responses to conflict. Other studies (e.g., La Guardia et al., 2000; Patrick et al., 2007) have shown that individuals who reported higher levels of need satisfaction also reported having better relationships with parents, friends, and romantic partners.” (Costa et al., 2015, p.11)

Esta é uma tendência natural em nós, aquela de procurar os contextos, atividades, relações que permitem a satisfação e a ligação entre esta última e o bem-estar tem sido demonstrada em diversos estudos, sejam eles

(...) (a) at the level of individual differences, with those who report higher psychological need satisfaction feeling better about themselves (e.g., higher self-esteem, Deci et al., 2001) and their lives in general (e.g., life satisfaction, Kasser and Ryan, 1999); and (b) at the intrapersonal level, showing that day-to-day fluctuations in psychological need satisfaction co-vary with day-to-day fluctuation in well-being (e.g., Ryan et al., 2010). Such findings have been reported in diverse life domains, including education (e.g., Mouratidis et al.,

2011), the workplace (Van den Broeck et al., 2010), and health care (Williams et al. 2011). (Chen et al., 2015, p. 217)

A dicotomia aproximação-evitamento, sobre a qual falámos a propósito do bem-estar, poderá encontrar-se aqui também, ao referirmos as duas faces da interação necessidades-contexto. Assim, para além da vertente da *satisfação/insatisfação*, os estudos têm vindo a debruçar-se, cada vez mais, sobre o impacto da *frustração*.<sup>36</sup> A frustração das necessidades diz respeito à experiência de "boicote" ou impedimento da concretização das necessidades, em virtude da influência ou circunstâncias do contexto. Satisfação e frustração são, em certa medida, espelho das dimensões *bem-estar* e *mal-estar*, relação que a investigação de Unanue, Dittmar, Vignoles e Vansteenkiste (2014) nos permite verificar.

De facto, como referem Vansteenkiste e Ryan (2013), se a primeira circunstância nos impele para a proatividade e para o bem-estar, entre outros, a última revela ou desperta a nossa fragilidade e conduz-nos potencialmente à passividade e ao mal-estar, donde a importância de criarmos as condições para que as necessidades de competência e relacionamento sejam satisfeitas, pois para além dos ganhos há as perdas inerentes ao impedimento da sua concretização.

In line with the basic tenets of SDT, cross-sectional studies have shown that need satisfaction relates to less emotional exhaustion in employed adults (e.g., Van der Elst et al., 2012), less anger and anxiety among teachers (e.g., Klassen, Perry, & Frenzel, 2012), and fewer teacher-rated problem behaviors among adolescents (Ahmad et al., 2013), to cite a few examples. Furthermore, diary studies have indicated that the ups and downs in daily satisfaction of psychological needs relate to the fluctuation in daily physical symptoms and negative affect among students (e.g., Reis et al., 2000) and working adults (Ryan et al., 2010).” (Vansteenkiste & Ryan, 2013, p. 268)

Esta dupla análise das necessidades parece-nos que poderá decorrer da própria organização da Teoria da Autodeterminação, que, valorizando a vertente positiva, de

---

<sup>36</sup> Apesar de Deci e Ryan já terem referido a questão do impacto da frustração das necessidades psicológicas no (dis)funcionamento dos indivíduos em 2000, só mais recentemente tomámos conhecimento da existência de uma nova escala, desenvolvida no âmbito da TAD, que permite apurar informação relativa às duas vertentes - satisfação e frustração, e que apresenta dados promissores (Chen et al., 2015).

potencial e crescimento do funcionamento humano, não descarta a outra face desse mesmo funcionamento, isto é, o lado do mal-estar e da patologia. É aquilo que Ryan e Deci (2000) designam de “the darker and brighter sides of human existence”.

**Quadro 9. As Necessidades Psicológicas Básicas: Implicações da sua Satisfação e Frustração**

Necessidade	Satisfação	Frustração
<b>Autonomia</b>	Perceção de volição e responsabilidade ou origem da ação	Sentimentos de controlo, de imposição e pressão externas
<b>Competência</b>	Sentimento de efetividade na interação com o contexto	Sentimentos de <i>fracasso</i> e dúvidas sobre a eficácia pessoal
<b>Relacionamento</b>	Perceção de se ser amado e acarinhado por outros significativos; sensação de intimidade e genuína ligação com outros	Sensação de exclusão relacional e de solidão

Fonte: Costa, Ntoumanis e Bartholomew, 2015; Chen et al., 2015; Deci e Ryan, 1985.

Para além da distinção entre satisfação e frustração, a teoria faz uma outra relativa aos contextos sociais, diferenciando-os “(...) as alternatively *need supportive*, *need depriving*, or *need thwarting*. That is, socializing agents can be actively fostering of, indifferent to, or antagonistic toward the individual’s satisfaction of needs” (Vansteenkiste & Ryan, 2013, p. 265). Quando a satisfação das necessidades é ameaçada ou frustrada aumenta a probabilidade de os indivíduos adotarem *necessidades de substituição* - permitindo, eventualmente, algum tipo residual de satisfação, mas que acaba por não satisfazer - efetivamente - as necessidades básicas - ou, então, a recorrerem a estratégias mal-adaptativas, como seja o desenvolvimento de padrões comportamentais rígidos. Tais padrões podem, em um primeiro momento, ajudar a preservar sentimentos de segurança, estabilidade ou eficácia, mas acabam por interferir com a genuína satisfação das necessidades.<sup>37</sup>

O estudo de Chen e restante equipa (2015), a par de outros mais antigos (e.g., Bartholomew, Ntoumanis, Ryan, Bosch, & Thøgersen-Ntoumani, 2011; Ryan et al., 2006; Vansteenkiste & Ryan, 2013), vai ao encontro daquilo que acabámos de referir. Os autores verificaram que o bem-estar é determinado pela satisfação das necessidades psicológicas, da mesma forma que a sua frustração é preditora do *mal-*

<sup>37</sup> A este propósito Vansteenkiste, Niemic e Soenens (2010) sugerem que nos debrucemos com mais profundidade sobre a origem destas necessidades de substituição e sobre os mecanismos que, no contexto da frustração das necessidades psicológicas básicas, lhe estão associados e ao funcionamento psicopatológico.

*estar*. Estes resultados reforçam não só a relação entre as duas variáveis como vêm apoiar a noção de um funcionamento universal das necessidades, uma vez que foram no mesmo sentido nos quatro países em que o estudo decorreu e não houve moderação das diferenças individuais no desejo de satisfação. Ainda em relação à frustração há um outro aspeto interessante e que diz respeito às alterações na sensibilidade para detetar oportunidades, no contexto, de concretização das necessidades. Vansteenkiste et al. (2010) sinalizaram, a partir da revisão da literatura, que os indivíduos que se veem privados de concretizar as necessidades psicológicas em causa estão mais predispostos para identificar informação ou oportunidades no contexto para essa satisfação, para restabelecer o seu sentido de valor próprio. Estas circunstâncias, sensibilidade e envolvimento do ego, têm, no entanto, contrapartidas. Não só pode levar a que os indivíduos subavaliem, pela extrema sensibilidade à necessidade, o grau de satisfação fornecido pela situação/acontecimento/contexto, no caso da primeira circunstância (sensibilidade), como, no caso da segunda (envolvimento do ego), diminui a probabilidade de satisfação se a razão para atender ao contexto for a de proteção do ego.

Como referimos anteriormente, as necessidades psicológicas de autonomia, competência e relacionamento têm sido amplamente estudadas no âmbito da Teoria da Autodeterminação (TAD), verificando-se a existência de uma associação entre aquelas e outras dimensões importantes do funcionamento humano. O bem-estar (físico e psicológico) e a vitalidade subjetiva são mais um exemplo dessas variáveis. De facto, se entendermos a vitalidade como a energia disponível para o *self*, ou como o sentimento de ter energia física e mental (Ryan & Frederick, 1997), então, nutrientes psicológicos como a autonomia, a competência e o relacionamento poderão permitir o aumento daquela energia, bem como uma associação positiva com aspetos mais gerais da autodeterminação (Lynch, 2010; Ryan & Bernstein, 2004; Ryan & Frederick, 1997). É neste sentido que vão os dados apresentados por Reis et al. (2000), reforçando o pressuposto de que a satisfação das necessidades psicológicas conduz à vitalidade. Em suma, e apesar da complexidade que reveste a relação entre necessidades e bem-estar podemos afirmar, e em sentido geral, que a satisfação das necessidades conduz ao pleno desenvolvimento/crescimento e sentido de integração individuais. A importância destas variáveis não é circunscrita temporalmente, verificando-se ao longo de toda a vida e atravessando faixas etárias, diferindo, no entanto, na forma como as necessidades se manifestam e no modo como são satisfeitas nas várias idades, assim como nos desafios e tarefas de vida a elas associadas.

No caso do contexto português, a temática tem suscitado o interesse da comunidade

académica, expresso na realização de um número alargado de teses em que as necessidades psicológicas básicas são contempladas. É ainda possível encontrarmos outras referências que juntam aos dados de validação de instrumentos de avaliação das necessidades básicas, outros relativos ao papel deste constructo em diferentes fases da vida - crianças (e.g., Simões & Alarcão, 2014) ou na relação com o bem-estar subjetivo em adultos emergentes (e.g., Amaral & Franco-Borges, 2010) ou em diferentes contextos (escolar, de saúde) ainda que, a nosso ver, com uma clara predominância do contexto desportivo (e.g., Monteiro, Moutão, Baptista, & Cid, 2014). Ainda assim, parece-nos um sinal do reconhecimento da importância do papel das necessidades psicológicas e do referencial da Teoria da Autodeterminação na explicação do comportamento motivado em contextos importantes, como os de realização e os de desenvolvimento pessoal, e um sinal do potencial de desenvolvimento desta área de investigação.

A energia e a direção do comportamento são duas dimensões fundamentais quando pretendemos compreender e explicar esse mesmo comportamento. Deste ponto de vista, da psicologia da motivação e do estudo do comportamento humano, a TNPB apresenta um conjunto de mais valias, que vão para lá da sua aplicabilidade. A Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas providencia uma teorização sobre os elementos que funcionam como fonte de energia, a saber, as necessidades, e sobre a relação daqueles com outras variáveis importantes do funcionamento psicológico. Permite, igualmente, enriquecer a discussão sobre a natureza humana e sobre os fatores psicológicos que contribuem para o desenvolvimento ótimo e fornece um enquadramento teórico à compreensão das dinâmicas dos contextos sociais que promovem ou inibem os tipos de regulação qualitativamente mais elevados, a produtividade, o bem-estar e diversas outras dimensões ou constructos (Vansteenkiste et al., 2010). Um deles é, precisamente, o *objetivo*.

## 2.2 Objetivos, temporalidade e bem-estar

### 2.2.1 Objetivos: *It's both what you pursue and why you pursue it*

A expressão que intitula esta subsecção, da autoria de Sheldon, Ryan, Deci e Kasser (2004), resume os eixos de análise em torno dos quais se erige uma boa parte da investigação sobre os objetivos. Esta área científica, como a das necessidades, tem constituído um domínio particularmente relevante e antigo no campo da psicologia da motivação. A sua centralidade e relevância não foram, no entanto, acompanhadas por uma grande sintonia e síntese, tendo sido antes pautadas pela diversidade e, até mesmo, alguma fragmentação. Como afirmam Elliot e Fryer (2008), “Simply put, consensual agreement on the definition and use of *goal* in the psychological literature does not exist” (p.235)<sup>38</sup>. Desde a própria designação corrente ao tratamento científico, a palavra (*goal*) e o conceito de *objetivo* demoraram a reunir consenso, dada a proliferação de autores que, reconhecendo a sua importância na explicação do comportamento e funcionamento dos indivíduos, por eles se interessaram<sup>39</sup>. As consequências da polarização fizeram-se sentir quer no domínio conceptual, quer no da investigação, e na consequente dificuldade na delimitação e operacionalização do conceito. Como referem Eccles e Wigfield (2002), são várias as teorias e os autores que consideram os objetivos: desde Bandura (ao explicitar a relação entre os *objetivos*, a *autoeficácia* e as *expectativas de resultado*), e Ford (ao caracterizar a relação entre *objetivos*, *crenças de agência pessoal* e *emoções*), até Nicholls, Dweck, Ames ou Elliot, que se dedicaram ao estudo dos objetivos associados ao desempenho (*de envolvimento do ego/na tarefa*, *de realização/de aprendizagem*, *de realização/de mestria*, *de aproximação/evitamento*).

Dos vários níveis de abstração que pode ter, a investigação tem sido amplamente direcionada para a questão dos objetivos pessoais que definimos e procuramos no nosso quotidiano, e que fazem parte de propósitos maiores que queremos para a nossa vida e que são natural e literalmente contextualizados. Daqui se poderá, desde já, deprender a sua pertinência enquanto elemento do *puzzle* hedónico e eudaimónico, em última análise, fim maior da existência. No nosso trabalho os

---

<sup>38</sup> A diversidade, *per se*, não seria alguma coisa negativa se do debate resultasse uma maior delimitação. Mesmo do ponto de vista etimológico, a diversidade impera (cf. Elliot & Fryer, 2008 para uma cuidada síntese sobre o assunto). A literatura científica demorou a adotar o termo (*goal/ziel*), sendo também utilizada a palavra *end* para se referir aos objetivos. Mesmo depois de integrado, o conceito continuou a ser utilizado de modo diverso.

<sup>39</sup> De Aristóteles, dos primeiros a sinalizar a intencionalidade do comportamento, a McDougall, passando por Freud, entre muitos outros, a noção de objetivo está implícita ou explícita. Refira-se, apenas, que apesar de Adler não oferecer uma definição distinta de objetivo, acaba por introduzir a noção de *fictional final goal* ou *guiding self-ideal*, de *direção* e *sentido* à vida, que poderemos, de algum modo, relacionar com os aspetos da eudaimonia apresentados no primeiro capítulo.

objetivos são considerados em uma dupla raiz ou aceção teórica: uma cognitivo-motivacional, que procuramos sintetizar nesta secção, a partir do enquadramento que a Teoria da Autodeterminação (TAD) lhe dá, juntamente com a Perspetiva Temporal do Futuro (PTF), e uma outra, sociocognitiva, que enquadrámos na Abordagem Sociocognitiva da Carreira (TSCC, de Lent e colaboradores).<sup>40</sup>

Uma análise mais detalhada das questões em torno da definição de objetivos implicaria um nível de profundidade que ultrapassa o alcance que definimos para este trabalho e, assim sendo, para além de traçarmos o referencial na TAD e na TSCC, consideraremos, para efeitos da definição, a proposta de Elliot e Fryer (2008) que entendem o objetivo como a representação cognitiva de um objeto futuro em relação ao qual o organismo está comprometido em aproximar-se ou a evitar. À definição acrescentam os autores a delimitação de algumas características que estariam presentes em uma parte substancial das restantes definições, nomeadamente: a) é/está dirigido a um objeto; b) direciona ou guia o comportamento; c) está localizado no futuro; d) à exceção da abordagem behaviorista, é internamente representado; e) é algo em relação ao qual o organismo procura aproximar-se ou afastar-se. Ainda para Elliot e Fryer é a noção de *compromisso* que estabelece o lado da fronteira no qual ou a partir do qual passamos a falar de um objetivo e não apenas de uma representação mental ou incentivo. Aquele compromisso pode variar (entre e dentro dos objetivos), com previsíveis consequências no grau de envolvimento e persistência dos indivíduos. De todo o modo, se entendermos que o compromisso tem uma origem consciente e volitiva, os objetivos distinguem-se das necessidades e dos motivos, genericamente tidos como de raiz inata e não consciente. Ao diferenciarem-se, permite-se que os primeiros sejam organizados e que atuem de modo hierárquico e integrado, com as necessidades e os motivos a desempenharem o papel de catalizadores do comportamento e os objetivos a serem os responsáveis pela sua direção.

A articulação ou interdependência destas variáveis foi já corroborada em várias investigações, e por autores como Vansteenkiste et al. (2010), que atribuem uma função *macro mediacional* à satisfação das necessidades, ao atuarem entre o

---

<sup>40</sup> Assumimos a responsabilidade de reduzir o nosso enquadramento a estes referenciais, sabendo que tal poderá implicar alguma limitação no alcance da nossa análise. No entanto, e por razões de afinidade teórica - ainda que subjetivas, é certo -, da perspetiva adotada e de delimitação de conteúdos, optámos por não alargar a contextualização teórica a outras abordagens dos processos motivacionais como, por exemplo, aquelas relacionadas com o estabelecimento de objetivos. A investigação em Portugal tem um conjunto de referências bastante importantes, nomeadamente relativas aos contextos de aprendizagem, sobre este outro tipo de abordagens (e.g., Coelho, Lemos, & Soares, 2012; Lemos, 2004; Paixão, 2004; Paixão & Borges, 2005).

conteúdo dos objetivos e os resultados<sup>41</sup>. E reforçando o que escrevemos a propósito das necessidades psicológicas, Deci e Ryan (2000) consideram que estas têm por função integrar

(...) the differentiations of goal contents and regulatory processes and the predictions that resulted from those differentiations. Specifically, according to SDT, a critical issue in the effects of goal pursuit and attainment concerns the degree to which people are able to satisfy their basic psychological needs as they pursue and attain their valued outcomes. (p.475)

Dado o teor do nosso trabalho, e admitidos o poder explicativo dos objetivos e a sua relevância, passamos a sintetizar aquilo que a literatura refere a respeito da relação que se estabelece entre estes e o bem-estar. As questões, colocadas de modo prosaico, são as seguintes: existindo tantas possibilidades de metas para a nossa vida, qual o tipo ou conteúdo dos objetivos que promove os indicadores do bem-estar (sejam eles mais eudaimônicos, como o sentido ou significado e o propósito, ou mais hedônicos, como aqueles incluídos na satisfação com a vida)? E como poderemos rentabilizar esse conhecimento para promover indivíduos e vidas mais felizes?

Emmons (2003), refletindo sobre a importância dos objetivos no bem-estar, sintetiza

(...) Goal attainment is a major benchmark for the experience of well-being. When asked what makes for a happy, fulfilling, and meaningful life, people spontaneously discuss their life goals, wishes, and dreams for the future. For many people, of course, the primary goal in life is to be happy. Yet research indicates that happiness is most often a by-product of participating in worthwhile projects and activities that do not have as their primary focus the attainment of happiness. Whether they focus primarily on basic research or intervention, psychologists also see goal-striving as vital to “the good life.” Psychological well-being has been defined as “the self-evaluated level of the person’s competence and the self, weighted in terms of the person’s hierarchy

---

<sup>41</sup> Os mesmos autores recomendam que se complemente este processo mediacional com uma análise dos *processos micro-mediacionais* - atencionais, cognitivos -, para que possamos compreender melhor como a formulação de e/ou a orientação para objetivos internos e externos afeta a satisfação das necessidades e, conseqüentemente, o funcionamento dos indivíduos.

of goals” (Lawton, 1996, p. 328). Frisch (1998) defined happiness as “the extent to which important goals, needs, and wishes have been fulfilled” (p. 35). (p.106)

Qualquer que seja, então, a vertente de bem-estar que estejamos a considerar, o papel dos objetivos é incontornável. Para Emmons, são três os tipos de objetivos pessoais que se têm revelado particular e consistentemente associados ao bem-estar, neste caso, subjetivo em estudantes universitários: *intimidade, generatividade e espiritualidade*, cada um deles pertencente à categoria de *significado pessoal*.

O papel dos objetivos pessoais na definição de sentido e organização da vida dos indivíduos tem sido já documentado, com as investigações feitas no âmbito do bem-estar a sugerirem uma relação - significativa - entre aqueles e um funcionamento psicológico saudável (Diener, et al., 1999)<sup>42</sup>. Com efeito, a investigação aponta para uma relação entre o bem-estar ou a felicidade e o tipo de objetivos que os sujeitos formulam e a prioridade que lhes atribuem. Assim, a felicidade/satisfação com a vida, a vitalidade, a auto-atualização, os níveis de autoestima, aparentam ser tanto mais elevados quanto maior a prioridade atribuída a objetivos intrínsecos (e.g., crescimento pessoal) - potencialmente mais associados a dimensões favorecedoras da satisfação das necessidades psicológicas -, quando comparados com os extrínsecos (e.g., sucesso financeiro) (Guillen-Royo & Kasser, 2015; Kasser & Ryan, 1996; Sheldon & Kasser, 1995).

Tão relevante quanto a salvaguarda desta relação entre o tipo de objetivos intrínsecos e dimensões positivas do funcionamento psicológico é a noção de que os objetivos extrínsecos tendem não só a não favorecer dimensões estruturantes da personalidade e da vida dos indivíduos como, com frequência, os afastam dessas componentes do bem-estar. Já em 1993 Kasser e Ryan haviam verificado que os sujeitos que manifestavam aspirações de sucesso financeiro (relativamente à de crescimento, por exemplo) apresentavam resultados mais baixos em uma série de indicadores de bem-estar. Tais resultados, suportados em estudos com populações de diferentes culturas (Grouzet et al., 2005), estão em linha com outros apurados mais tarde (1996) pelos primeiros autores, reforçando a ideia de que as aspirações intrínsecas estão positivamente associadas a níveis de vitalidade, auto-atualização e afeto/emoções positivas.

---

<sup>42</sup> Em sentido inverso, e para uma revisão de aspetos relacionados com ameaças ao bem-estar psicológico e o conflito entre objetivos, cf. Boudreaux e Ozer (2012).

O estudo da relação entre o bem-estar e os objetivos começou a granjear maior interesse na parte final do século vinte e, progressivamente, tem vindo a ocupar um espaço (de debate, de investigação e publicação) cada vez maior. Uma das abordagens que inclui os objetivos no seu objeto de estudo é, como referimos, a Teoria da Autodeterminação<sup>43</sup>. Na sua mini-teoria do tipo ou *Conteúdo dos Objetivos* (TCO), a TAD faz a distinção entre os objetivos *intrínsecos* (e.g., afiliação<sup>44</sup>, autoaceitação, contributo para a comunidade etc.) e os *extrínsecos* (e.g., fama, popularidade, sucesso financeiro, etc.). Uns e outros são qualitativamente diferentes, assim como distintos são os efeitos que produzem - a nível do desempenho, do funcionamento psicológico - e o direcionamento que instigam. Assim, se no caso dos primeiros a sua valorização é inerente, assim como o são a satisfação e um funcionamento saudável, no dos segundos, a tónica é colocado no *ter*, na componente material. O indivíduo está, pois, virado para o exterior, para a *obtenção de* (aprovação, ganhos), enquanto que os objetivos intrínsecos o direcionam para dentro, para o desenvolvimento, para a auto-atualização.

O tipo de objetivos e as variáveis a eles associados têm sido o tópico central da TCO, teoria que, como refere Vansteenkiste et al. (2010), tem um enfoque mais prescritivo do que propriamente descritivo. O seu propósito está, pois, bem delimitado, orientando para a identificação do tipo de conteúdo dos objetivos que favorece a satisfação das necessidades. E, ainda que relacionadas, aspirações intrínsecas e extrínsecas são conceptualmente diferentes de motivação intrínseca (objeto da Teoria da Avaliação Cognitiva) e extrínseca (central para a Teoria da Integração Organísmica), donde não são contemplados aspetos mais específicos da regulação comportamental, pois que quer os objetivos extrínsecos, quer os intrínsecos podem inscrever-se em motivos autónomos ou controlados, ainda que tendencialmente cada um dos tipos se associe mais a uns do que a outros. Uma das premissas fundamentais desta mini-teoria é, então, a de que o conteúdo intrínseco ou extrínseco dos objetivos prediz, diferenciadamente, a satisfação das necessidades psicológicas básicas, o bem-estar (físico, social, psicológico) e o ajustamento.

O pressuposto de que os objetivos intrínsecos são mais consentâneos com a natureza e necessidades humanas (de crescimento pessoal, de autoconhecimento, etc.), do que os extrínsecos, mais suscetíveis à influência cultural ou contextual, parece ser empiricamente suportado (Deci & Ryan, 2000; Kasser & Ryan, 1996; Sheldon & Kasser,

---

<sup>43</sup> Mantendo a lógica do *what* e *why*, que apresentámos na subsecção relativa à Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas, centrar-nos-emos, com a TCO, no primeiro.

<sup>44</sup> Autores como Amaral e Franco-Borges (2010) utilizam *afiliação* em vez de *relacionamento*, designação por nós adotada, a partir da restante revisão da literatura efetuada e a fim de estabelecer uma clara distinção com a necessidade de afiliação proposta por outros autores (e.g., Murray, McClelland).

2001). Daí que a relação entre o bem-estar e os dois tipos de objetivos se pautar por algumas diferenças, pois as necessidades psicológicas não são igualmente satisfeitas por ambos, e nem todos os objetivos são de igual modo relevantes em todos os domínios da vida (donde a necessidade de se atender à importância atribuída: ao domínio e ao objetivo). O exposto não exclui a possibilidade de algumas necessidades serem satisfeitas a partir de algum tipo de objetivo extrínseco, ao mesmo tempo que reafirma a importância deste tipo de objetivos ser devidamente balanceado com outros do tipo intrínseco, sob pena de surgirem indicadores de mal-estar.

Um dos estudos que espelhou essas diferenças, ao mesmo tempo que nos trouxe dados importantes, foi o de Schumack, Kasser e Ryan (2000). A partir de uma amostra de estudantes universitários alemães e norte-americanos (e replicando um estudo anterior com estudantes desta última nacionalidade), os autores puderam verificar o mesmo tipo de relação entre o conteúdo dos objetivos e o bem-estar, independentemente do enquadramento cultural, com os objetivos extrínsecos a estarem associados a níveis mais baixos daquele e os intrínsecos a níveis mais elevados. No mesmo sentido vão conclusões encontradas anteriormente por Kasser e Ryan (1996), com a indicação de que a relação entre o bem-estar e os objetivos extrínsecos era negativa, sendo estas reforçadas em estudos mais recentes (e.g., Sheldon & Kasser, 2008). Não obstante, há autores que contrariam o cariz absoluto da afirmação da direção desta relação, como Carver e Baird (1998), para quem o impacto negativo dos objetivos no bem-estar se poderá dever mais ao tipo de regulação habitualmente associada a este tipo de objetivos (ou, se quisermos, o *why*), isto é, controlada, do que propriamente ao seu conteúdo. Daí mesmo que extrínsecos, se os objetivos forem formulados e perseguidos volitivamente, então, estão asseguradas condições para o bem-estar.<sup>45</sup>

Apesar da controvérsia que tem rodeado a noção de que o bem-estar é alvo da influência não apenas das *razões* ou *motivos*, mas também *do tipo* de objetivo,<sup>46</sup> Kasser e outros autores que se têm dedicado ao estudo destas questões (Kasser et al., 2014; Sheldon et al., 2004) atestam a plausibilidade do argumento, sugerindo, pela demonstração, a associação entre a promoção e o aumento do bem-estar e o investimento em ou a concretização de objetivos intrínsecos, na mesma medida em

---

<sup>45</sup> Os resultados deste estudo, com estudantes universitários, foram analisados por Sheldon et al. (2004) que concluíram que, ao contrário do inicialmente previsto, os dados sustentam apenas o pressuposto de que a auto-atualização está positivamente associada à regulação autónoma e negativamente à controlada. Para a *Goal Setting Theory*, por exemplo, não há sequer diferenças qualitativas entre os objetivos e todos são tidos como igualmente mobilizadores da ação.

<sup>46</sup> Para uma síntese sobre estas questões, cf. Sheldon et al. (2004). O artigo perde em recência aquilo que ganha em precisão e relevância para a temática em questão.

que se verifica, com frequência, que os extrínsecos não só não o promovem como, muitas vezes, se/nos afastam dele. Será este o *dark side do sonho americano* de que falam Kasser e Ryan (1993). O exemplo daquilo que acabámos de referir está patente, de forma resumida, na meta-análise levada a cabo por Dilmar e colaboradores sobre a relação entre o materialismo e o bem-estar, ou no estudo de Chen et al. (2014) que, reconhecendo algum efeito positivo da segurança financeira, destacam a associação negativa entre o materialismo e o bem-estar e o facto de a satisfação das necessidades ter uma maior capacidade preditiva em relação a este último do que a segurança. Estas questões já foram referidas na secção relativa ao estudo do bem-estar, e na qual fizemos referência a um conjunto de investigações que apontam para uma relação (negativa) entre este e o materialismo, verificando-se que os valores materiais, ou a sua prevalência, estão associados a níveis mais baixos de bem-estar, pela razão de só muito residualmente permitirem a satisfação das necessidades psicológicas.

Outros autores, como Ingrid, Majda e Dubravka (2009), sugerem que as aspirações materiais não terão impacto na diminuição do bem-estar (podendo até mesmo contribuir para ele) se permitirem alcançar algum tipo de segurança financeira ou de objetivos intrínsecos, especialmente quando estamos a falar de indivíduos que vivem em sociedades com condições sociais e económicas mais vulneráveis, sugerindo que os objetivos intrínsecos são uma opção ao dispor dos indivíduos com circunstâncias de vida, à partida, mais favoráveis. Tal sugestão recorda-nos uma outra relacionada com a questão sobre se o *dinheiro traz felicidade* e do *hedonic treadmill* que, como vimos anteriormente, parece ter uma resposta similar à destes autores. Também como já referimos a propósito das necessidades psicológicas, discordando da afirmação no essencial, Deci e Ryan ou Sheldon e Kasser não negam, em absoluto, a possibilidade de algum modo de bem-estar, o que contrariam, isso sim, é a *probabilidade* de isso acontecer, pois que o investimento (anímico, de tempo e recursos) em objetivos extrínsecos, por comparação com os intrínsecos, é habitualmente menor e, portanto, mais diminuta é a possibilidade de os indivíduos terem experiências que alimentem as necessidades psicológicas, que, como vimos, são essenciais para o bem-estar. Ou seja, e fazendo a ligação com a Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas, os objetivos extrínsecos serão típicos de situações de privação da satisfação das necessidades, funcionando como objetivos compensatórios e, por isso mesmo, menos capazes de reverter a situação inicial.

De facto, verificam-se diferenças a nível de vários indicadores do bem-estar (como a autoestima e a vitalidade, entre outros) quando estamos a falar de objetivos

intrínsecos ou de objetivos extrínsecos: por comparação, a estes últimos estão associados valores mais baixos naqueles indicadores e valores mais elevados a nível da ansiedade e depressão (indicadores de doença) (Deci & Vansteenkiste, 2004). No caso do bem-estar subjetivo, Sheldon et al. (2004) sugerem que a relação entre este e a concretização dos objetivos é mediada não apenas pelo *conteúdo* e pelas *razões* subjacentes a estes últimos, como também pela força da relação entre os objetivos e a respetiva necessidade psicológica associada (Sheldon, Elliot, Kim, & Kasser, 2001). Articulando, as *aspirações intrínsecas* remetem para dimensões do bem-estar psicológico (e.g., crescimento pessoal) e as *extrínsecas* para aspetos que, habitualmente, associaríamos mais ao bem-estar subjetivo (e.g., fama).

Kasser et al. (2014) procuraram apurar até que ponto e de que modo existe uma relação entre as mudanças individuais no bem-estar psicológico e a valorização ou prioridade dada a objetivos materialistas. Partindo de uma meta-análise de mais de 200 amostras independentes, que “(...) revealed that the negative association between materialism and well-being is robust across different operationalizations of the constructs and across different personal and cultural characteristics” (Dittmar, Bond, Hurst, & Kasser, 2013, p. 2), os autores verificaram, com base nos resultados gerais, que a diminuição da valorização de objetivos/metast materialistas estaria associada a uma melhoria, ao longo do tempo, no bem-estar psicológico, ao passo que a focalização em objetivos materialistas se refletiu em uma diminuição daqueles indicadores; um dos estudos permitiu verificar, ainda, que a relação é mediada por alterações a nível das necessidades psicológicas básicas.<sup>47</sup>

Mais recentemente, em 2015, Guillen-Roy e Kasser procuraram analisar a relação entre o bem-estar e os objetivos pessoais em uma amostra não ocidental (habitantes do Peru) e com circunstâncias socioeconómicas diversas. Os resultados, apoiando - genericamente - a relação entre os objetivos intrínsecos e a felicidade, indicam outros aspetos interessantes, nomeadamente, o facto de os indivíduos provenientes de locais mais distantes daqueles socioeconomicamente mais favorecidos tenderem a priorizar os objetivos extrínsecos, ao passo que os habitantes de zonas consideradas economicamente abonadas atribuírem uma maior importância aos intrínsecos. Estes dados vão ao encontro daquilo que já referimos a propósito de outros autores (e.g., Ingrid et al., 2009) e dão seguimento à noção de que os sentimentos de segurança e estabilidade propiciam a valorização de aspirações ou valores intrínsecos e que

---

<sup>47</sup> Apesar da forte evidência destes resultados, teremos de acautelar alguns aspetos na interpretação ou na generalização destes dados, considerando, por exemplo, as medidas utilizadas para a avaliação do bem-estar psicológico [a *Life Satisfaction Scale* - que também foi usada para avaliação do bem-estar subjetivo -, a *Revised Children's Manifest Anxiety Scale* (Reynolds & Richmond, 1978), a Rosenberg (1965) *Self-Esteem Scale*].

quando aqueles são ameaçados os indivíduos tendem a dar prioridade a propósitos mais materialistas (Sheldon & Kasser, 2008).

Independentemente do tipo de objetivos de que estejamos a falar, considera-se inequívoco o seu poder motivacional e a estreita relação que têm com outras variáveis importantes para a compreensão do funcionamento humano. Mas, por definição, os objetivos não existem no tempo presente, a não ser pelo sentido que podem dar ao comportamento do momento. Precisam e criam a existência de uma temporalidade e realidade em devir, a qual dotam de significado e de individualidade e, por isso mesmo, *os objetivos são um meio de viajar no tempo*.<sup>48</sup> Efetivamente, eles encerram em si a *possibilidade*, que só poderá desenrolar-se em um tempo que há de vir e que se espera feliz. Mas mais do que inscrever-nos no tempo futuro, os objetivos têm a capacidade de nos aproximar dele e, com isso, dotar de maior inteligibilidade o nosso comportamento atual. Na subsecção que segue faremos uma breve referência a essa matriz temporal futura e ao modo como nela e com ela se interligam os objetivos e o bem-estar.

Ainda a este nível, outros fatores mais específicos têm sido apontados como elementos centrais para o sentimento do bem-estar, nomeadamente, a autonomia (como em Aristóteles, e nas necessidades psicológicas básicas, de resto) na definição e concretização de objetivos, juntando-se, assim, ao *what* (que temos estado a analisar), o eixo do *why*. A TAD, em particular, preconiza que somente na condição de autonomia o objetivo terá um impacto efetivo e poderá predizer o bem-estar. Mais especificamente, Sheldon e Elliot (1999) verificaram, no seu *modelo de auto-concordância*, que a influência dos objetivos no bem-estar é mais significativa quando estes respondem às necessidades fundamentais e às motivações intrínsecas do indivíduo, isto é, quando são internalizados ou autónomos, com claras consequências do ponto de vista da persistência no seu prosseguimento, no esforço a longo prazo para os alcançar. Já Milyavskaya, Nadolny e Koestner (2014) realçam a influência da satisfação das necessidades por domínio ou dimensões/projeto importantes para as pessoas. O seu estudo, pioneiro na obtenção de dados que explicam as diferenças individuais nos *self-concordant goals*, sugere que a satisfação das necessidades em um dado domínio precede os objetivos, predizendo em que medida os indivíduos irão

---

<sup>48</sup> Para quem, como nós, aprecia a ficção científica e a área de estudo dos objetivos, a metáfora apresentada por Sheldon e Vansteenkiste (2005) não poderia ser mais feliz. Ainda assim, não seremos tão radicais quanto Einstein, a quem é atribuída a afirmação “*If you want to live a happy life, tie it to a goal, not to people or things*”.

adotar *self-concordant goals* naquele domínio em particular. Portanto, aqui, como nas necessidades, o contexto é importante.<sup>49,50</sup>

### 2.2.2 A temporalidade: A Perspetiva Temporal de Futuro e o Bem-estar (*Life is temptation*)

... *It's all about yielding, resisting, yes, no, now, later, impulsive, reflective, present focus and future focus*. As palavras são de Philip Zimbardo, nome proeminente na área da Perspetiva Temporal de Futuro (PTF), e traduzem aquilo que poderá ser entendido como um dos grandes desafios que a temporalidade nos coloca do ponto de vista comportamental. Divididos entre o conhecimento e a estrutura que nos dão as experiências passadas, o momento presente, que nos exige a ação, e as consequências futuras (intencionais e planeadas ou, então, não previstas e localizadas em um “adiante” fisicamente não visível), vamos desenvolvendo modos preferenciais de agir e lidar com a (nossa) temporalidade, subjetiva por definição.

Mas, de facto, sabemos nós o que se esconde por detrás desta realidade complexa que chamamos tempo? Desde Einstein que a própria noção se complicou consideravelmente. Não existe um tempo, há um número infinito, cada um com o seu próprio ritmo. O ritmo do tempo está ligado à velocidade de quem o mede. (Reeves, 1986, p.154)

É a diferença entre o *kronos* e o *kairós*, entre o *tempo-máquina* e o *tempo-corpo*, entre o tempo físico e a perceção que dele, e da sua passagem, temos.<sup>51</sup> Esta divisão

---

<sup>49</sup> Os autores chamam a atenção para o desafio que, neste âmbito, se poderá colocar quando o mesmo objetivo se relaciona com vários domínios.

<sup>50</sup> O contexto também é importante para Bandura ou Lent tanto no caso dos objetivos, enquanto fonte das crenças que dão origem à formulação dos mesmos, como do ponto de vista dos recursos e barreiras do contexto que facilitam ou dificultam a sua concretização.

<sup>51</sup> “(...), *kairós* simboliza um tempo que, ao contrário de *kronos*, é irreduzível e transcorre de uma forma relativa à presentificação de cada um que o percebe e o vivencia (...) é a representação do tempo subjetivo, que pode ser a eternização do momento pela presentificação em sua elaboração. Significa também o momento oportuno, a oportunidade agarrada. Era representado por um jovem atlético, com asas nos pés, que tinha como principal característica transitar em velocidade vertiginosa por todo o mundo de forma aleatória, sendo, assim, impossível se prever um encontro com ele (...). Dessa forma, há duas categorias de tempo: uma lógica, contabilizável, quantificável, comum e previsível, que pode ser mensurada e dividida em anos, meses, dias, horas, minutos e segundos, um tempo universal e que serve de norteador para vários processos sociais. A segunda categoria é um tempo não racional, qualificável, pessoal, imprevisível e mutável, que não pode ser compartilhado com o outro, que, mesmo sendo enunciado, só pode ser entendido plenamente por aquele que o vive” (Martins, Aquino, Sabóia, & Pinheiro, 2012). Como descreve Guitton (1969) “(...) o tempo humano se decompõe em dois factores indissociáveis e, contudo, distintos. Um deles faz com que os modos da vida, em vez de se concentrarem na unidade, se sucedam uns aos outros e constituam o tempo. O outro elemento conserta o que parecia desfazer-se, reúne

das dimensões do tempo é feita, com maior ou menor desenvolvimento, por vários autores de saberes diferentes, como o é intuitivamente por cada um de nós, no confronto diário com ele. E isto diz-nos da sua natureza. Se sociologicamente o tempo pode ser entendido como o enquadramento permanente da vida mental, uma representação partilhada, que permite a organização coletiva da sociedade, do ponto de vista da psicologia é, antes de mais, uma representação cognitiva, subjetiva, e a atitude (i.e., dimensão afetiva) que temos para com ele e a categoria temporal (passado, presente, futuro) a que damos mais atenção, difere entre os indivíduos.

Para Nuttin e Lens (1985), a perspetiva temporal é a experiência do presente (psicológico) e a perspetiva, a partir deste, que temos sobre o passado e o futuro. Mais especificamente, Nuttin (1985) distingue algumas dimensões ou fatores que compõe a perspetiva temporal e que podem ser utilizadas para a análise tanto do tempo passado como do tempo futuro, e que são a *extensão*, a *estruturação* e o *realismo*. Savickas (1991), a quem se deve, no domínio do desenvolvimento vocacional e construção de carreira, a introdução do estudo da perspetiva temporal de futuro, identifica como dimensões desta última a *extensão*, a *diferenciação* e a *integração*. Simons, Vansteenkiste, Lens e Lacante (2004), por seu turno, consideram que o conceito cognitivo-motivacional *Perspetiva Temporal de Futuro* (PTF) pode definir-se como a antecipação, no presente, de objetivos futuros, tendo dois eixos fundamentais: a *extensão* (até onde, no futuro cronológico, vai o futuro psicológico) e o *conteúdo* (do que é feito esse futuro antecipado). Já Husman e Shell (2008), autoras que se têm dedicado ao estudo da PTF em contextos de aprendizagem, referem como dimensões do constructo a *valência*, a *extensão*, a *velocidade* e *interligação*. E Lens, Paixão, Herrera e Grobler (2012), definem a PTF (...) “as a cognitive-motivational personality characteristic that results from goal setting.” (p.322).

Apesar de existirem algumas dificuldades na conceptualização e operacionalização da perspetiva temporal, de um ponto de vista motivacional, a perspetiva temporal de futuro é extremamente relevante. Sendo específica do ser humano, mas não de um contexto em particular, o seu estudo traz benefícios para várias áreas da psicologia aplicada, desde aquela da saúde, à da educação e aprendizagem, à desportiva, passando pela organizacional, ambiental ou pelos aspetos mais gerais do funcionamento positivo e do bem-estar. Uma leitura atenta das revistas científicas da área ou dos encontros científicos sobre a perspetiva temporal, leva-nos a reforçar

---

o que se dispersava; confere à duração o seu relacionamento. É uma continuidade profunda, uma presença virtual, uma aspiração incessante. Estes dois factores entrelaçam-se (...), supõem-se e reclamam-se como matéria e a forma da vida presente. Mas o tempo interior, que eles assim constituem, é, ele mesmo, uma espécie de substância, sobre a qual a liberdade tem poder.” (p.43)

esse mesmo sentido de transversalidade e de atualidade deste campo de estudo (e.g., Paixão, Silva, Ortuño, & Cordeiro, 2013).

Como vimos, o modo como nos relacionamos com o tempo pode ser analisado à luz da sua dimensão *cognitiva*, isto é, no que à antecipação de um futuro mais distante diz respeito, e à da sua vertente *dinâmica*, ou seja, à valência atribuída aos objetivos (De Volder & Lens, 1982; Simons, Dewitte et al., 2004). A este propósito, a investigação mostra-nos que indivíduos com uma perspetiva extensa têm tendência não só a perceber um tempo futuro relativamente distante (digamos, de cinco ou mais anos), como psicologicamente mais próximo, como também a atribuir uma maior valência a objetivos nesse futuro, do que aqueles que têm uma PTF mais curta. Acresce, ainda, que aquelas pessoas com uma perspetiva mais longa têm, também, uma maior capacidade de planeamento e de antecipação das implicações das ações do presente o que, conseqüentemente, lhe permite atribuir uma maior ou menor instrumentalidade a esses mesmos comportamentos atuais (Lens et al., 2012).

De acordo com Simons, Dewitte et al. (2004), a instrumentalidade pode ser dividida nas dimensões *utilidade* (do comportamento; *baixa versus alta*) e *regulação* (razões do comportamento; *interna versus externa*). Do cruzamento destas dimensões decorrem quatro tipos de instrumentalidade: *utilidade baixa-regulação externa*; *utilidade baixa-regulação interna*; *utilidade alta-regulação externa* e *utilidade alta-regulação interna*. O que os autores verificaram foi que, em termos correlacionais, os indivíduos com perceções mais elevadas de utilidade e com um tipo de regulação comportamental interna têm mais probabilidade de ter bons indicadores a nível da motivação (qualidade) e da aprendizagem (tipo de objetivos, desempenho académico).

O interesse pela temporalidade futura, enquanto unidade de estudo no campo da psicologia, não é de agora e desde cedo reuniu o interesse de alguns autores com realce para Kurt Lewin (1951) e para a noção de *campo psicológico*. Atualmente esta área de estudo congrega um conjunto cada vez mais substancial de autores e investigadores e, no campo da psicologia (havendo outras áreas a interessar-se pelo assunto) (Guignard, Apostolidis, & Demarque, 2014), o avanço na teoria e investigação desta área parece fazer-se a partir do referencial motivacional sobre a *perspetiva temporal de futuro* e de um outro sobre as *orientações temporais*. Estão incluídos nestas últimas os tipos de orientações temporais passado *positivo* e *negativo*, *presente hedonista* e *fatalista* e *futuro transcendental* (Janeiro, 2012; Zimbardo & Boyd, 1999).

Zimbardo e colaboradores (Zimbardo & Boyd, 1999), definem, então, a perspectiva temporal como um processo, não consciente, por via do qual os indivíduos organizam a experiência humana em categorias temporais que lhe facilitam a codificação, armazenamento e recuperação de informação relevante do ponto de vista motivacional. As orientações temporais são as seguintes: a) *Passado Negativo*: reflete uma atitude negativa para com o passado, que se traduz em sentimentos como ansiedade, depressão, raiva para com esse mesmo passado; b) *Passado Positivo*: reflete uma visão sentimental ou nostálgica do passado; c) *Presente Hedonista*: reflete a necessidade de procura de sensações, do desejo de um prazer espontâneo, liberto do constrangimento das consequências futuras do comportamento, mesmo que de risco; d) *Presente Fatalista*: reflete uma visão desesperançada do presente e uma crença de incontabilidade sobre aquilo que nos acontece;<sup>52</sup> e) *Futuro*: reflete uma orientação do comportamento para o alcançar de objetivos a médio ou longo prazo, sendo caracterizado por alguma dependência da recompensa associada a essa concretização dos objetivos. A estes tipos de orientação temporal originais foi, posteriormente, acrescentada uma outra dimensão temporal (Boyd & Zimbardo, 1997): f) *Futuro Transcendental*: reflete as crenças *post-mortem* dos indivíduos e sobre a relação entre o comportamento quotidiano e a vida após a morte. A prevalência de um determinado tipo de orientação temporal é designada por Zimbardo de *biased temporal perspective*, enquanto denomina a utilização ponderada e flexível das categorias temporais de *balanced temporal perspective*.

De um ponto de vista geral, as investigações realizadas apontam para a associação entre as orientações passado negativo, presente hedonista e fatalista com alguns indicadores negativos do funcionamento, sejam eles ligados à adoção de comportamentos de risco ou aditivos (especialmente no caso da hedonista, mas não só), como no caso do abuso e dependência de substâncias, entre outros, até a situações de depressão, baixa autoestima e ansiedade. Resultados elevados na escala do futuro, por outro lado, têm sido associados a menores indicadores de psicopatia.

Mais recentemente, e no contexto português, foi proposta uma outra dimensão, g) *Visão Negativa de Futuro* “(...) a qual está relacionada com as incertezas, angústias e preocupações que naturalmente podem advir do futuro” (Ortuño, Paixão, & Janeiro, 2011, p.220). A perspectiva apresentada por Zimbardo tem sido amplamente divulgada, dando origem a um conjunto de investigações e instrumentos de avaliação, validados em vários países, nomeadamente em Portugal (e.g., Echeverría, Esteves,

---

<sup>52</sup> Enquanto que ao presente hedonista podemos associar o sobejamente conhecido *carpe diem*, o presente fatalista recorda-nos a personagem Jacques, da obra de Diderot - intitulada, precisamente, de *Jacques o Fatalista* - que simplesmente considerava que *tudo o que nos acontece de bem e de mal cá em baixo está escrito lá em cima*.

Gomes, & Ortuño, 2015; Janeiro, 2012; Ortuño & Gamboa, 2009).<sup>53</sup> Em particular, o estudo realizado por Ortuño et al. (2011) em contexto universitário, sugere a existência de uma tendência para a adoção de uma perspetiva temporal mais adaptativa, do ponto de vista do psicossocial, bem como uma diminuição dos níveis de Futuro Transcendental, à medida que se vai avançando no percurso académico. O cariz científico do contexto formativo em causa poderá, segundo os autores, ajudar a explicar estes resultados.

Sob outro ponto de vista, investigações que integraram estudantes universitários (e.g., Husman & Lens, 1999) indicam-nos a influência das crenças sobre o futuro que os estudantes têm no seu desempenho académico ou na persistência no estudo e no estabelecimento de objetivos.

No caso da orientação temporal *do presente (hedonista e fatalista)*, Sheldon e Vansteenkiste (2005; Brown & Ryan, 2003) acrescentam a este a categoria temporal de *mindfulness*.<sup>54</sup> Este conceito tem suscitado o interesse de um maior número de investigadores, com reflexo no número de publicações e práticas sobre a temática, e até mesmo da população em geral.<sup>55</sup> Não deixa de ser curioso que a disponibilidade de dados das investigações que atestam e reforçam a importância de olharmos para o futuro e desenvolvermos competências de projeção e *preenchimento* desse mesmo futuro se cruze com esta, que nos pretende situados no presente.

Naturalmente que o presente do *mindfulness* é diferente do presente hedonista, mas talvez que um e outro, a par da saliência que lhes é atribuída, sejam também um reflexo dos tempos atuais. Voltamos ao início deste nosso trabalho, à era da incerteza, do imediatismo por um lado, e à apologia do desenvolvimento do potencial humano e do bem-estar, por outro. Apesar das diferenças entre eles, estes três tipos de tempo presente partilham a condição de refletirem uma orientação temporal similar, aquela que se refere ao momento presente, e a de serem conceptualizadas, enquanto orientações temporais, como disposições relativamente estáveis ao longo do tempo. Note-se, no entanto, que a explicação para a predominância de uma determinada categoria pode ser, também ela, contextual. Se, por um lado, as questões da temporalidade e da orientação temporal influenciam as expectativas que temos e os juízos que fazemos, por outro, também são alvo da influência do contexto, mediante a prioridade temporal que este transmite e, relacionando com a afirmação de Zimbardo com a qual iniciámos esta subsecção, com o seu incentivo à

---

<sup>53</sup> Para conhecimento de dados de outros países, cf. Sircova et al. (2014).

<sup>54</sup> Encontrámos a utilização da expressão “atenção vigilante” como sinónimo de *mindfulness*; no entanto, como é muito mais frequente a utilização do termo em inglês, optámos por manter essa opção.

<sup>55</sup> A Teoria da Autodeterminação tem-se debruçado sobre estes aspetos de há algum tempo a esta parte.

gratificação imediata ou ao ideal de adiamento da gratificação, entre outras características.

“It is also instructive to conceive the future as a contextual factor. In some interpersonal contexts, participants’ attention is oriented to the future importance of their present behavior, in other contexts, it is not explained to participants how their current task-engagement is instrumental to attain a future goal.” (Simons, Vansteenkiste, et al., p.122)

Os contextos em que o indivíduo vive influenciam a sua perspectiva temporal, porque valorizam os feitos ou objetivos futuros ou porque realçam a importância do desempenho presente (por exemplo). Note-se, ainda, que como referimos mais atrás neste trabalho, o efeito motivacional da recompensa (regulação externa) vai diminuindo à medida que ela se vai afastando no tempo, mas, no entanto, esta perda é menor para os indivíduos com uma perspectiva futura longa quando comparados com os restantes, uma vez que, para aqueles, o futuro - e logo, a recompensa - está psicologicamente mais próximo.

As questões em torno das quais a investigação nesta área se desenvolve podem beneficiar de uma análise feita à luz da Teoria da Autodeterminação (TAD), como podemos ver a propósito dos tipos de instrumentalidade que Simons, Dewitte, et al. (2004) falam. As duas teorias diferem em alguns aspetos, por exemplo no que diz respeito ao papel moderador do conteúdo dos objetivos no impacto da importância futura atribuída à tarefa presente, como no caso dos objetivos extrínsecos, que parecem desviar a atenção da atividade para os ganhos que ela permite alcançar, evitando o envolvimento do indivíduo na mesma.

Os resultados obtidos por autores como Simons et al. (2004), entre outros, incorporam alguns dos aspetos definidos pela Teoria da Autodeterminação e sugerem que, efetivamente, a qualidade do objetivo (futuro) modera o impacto do enquadramento futuro dado à atividade presente. Apesar de os objetivos futuros terem a probabilidade de aumentar ou estimular a instrumentalidade percebida (aspeto cognitivo) do comportamento atual, nem todos têm uma influência positiva, como seria de prever segundo a Perspetiva Temporal. Já em linha com esta abordagem, os dados indicam que a promoção da percepção das consequências futuras do comportamento atual, ou seja, da instrumentalidade, acarreta resultados positivos em termos quantitativos (e.g., de esforço, recursos, etc.) e qualitativos (e.g., nível

de profundidade da aprendizagem, motivação intrínseca), ainda que seja necessário analisar melhor a influência de fatores moderadores no impacto positivo da percepção de instrumentalidade. É, pois, fundamental que o contexto tenha a função de apoiar a definição de objetivos futuros concretos, claros e que sejam capazes de satisfazer a necessidade de volição ou autonomia. PTF e a TAD acabam, assim, por funcionar como grelhas complementares de leitura sobre o futuro.

Para Sheldon e Vansteenkiste (2005), são os objetivos pessoais que nos permitem mover ao longo do tempo, em um ritmo constante, cadenciado, *criando o futuro* até chegarmos ao *sítio* (tempo-espço) que pretendemos. Este processo, de um comportamento orientado para os objetivos, dá-nos estrutura e permite construir um sentido de coerência individual, a par da noção de compromisso que, como vimos em Elliot e Fryer (2008), é uma característica inerente ao conceito *objetivo*. Os objetivos estão localizados no futuro, donde todo o comportamento orientado por eles é, necessariamente, proativo e, simultaneamente, feito *presente*, por via da influência que a projeção do futuro tem no comportamento atual. Sheldon e Vansteenkiste referem que este “(...) *“traveling through time”* involves both creating or approaching *negentropy*, that is, organized patterns of functioning or circumstances, as well as avoiding or negating entropy, that is, the disorganization that might be wrought by random or uncontrollable factors.”(p. 144). A intencionalidade é, pois, um aspeto importante para que o percurso se faça pelo prosseguimento dos objetivos.

De um ponto de vista geral, estar orientado para o futuro tem implicações positivas a nível da valorização e atribuição de sentido ao comportamento presente e são várias as investigações que nos mostram as vantagens de se ter uma perspetiva temporal alargada. No entanto, há algumas contrapartidas para esta orientação futura. Com efeito, colocam-se algumas questões relativamente ao cariz eminentemente extrínseco que uma orientação futura poderá acarretar, no sentido da instrumentalidade (extrínseca), pois o comportamento atual serve apenas a concretização de um futuro mais ou menos distante, podendo assim minar o envolvimento dos sujeitos no presente, porque é aqui que radica a motivação intrínseca do indivíduo.<sup>56</sup> Também Zimbardo realça a importância de considerarmos o impacto que a ênfase em objetivos futuros pode ter no comportamento. Esta influência pode fazer-se sentir por duas vias: por um lado, ao abrir caminho à possibilidade de um certo sentido de *“urgência”* ou de *ansiedade* e, por outro, ao potenciar o desvio da atenção da realidade presente para aquela vindoura. Como notam Lens, Paixão e Herrera (2009), é importante não restringir ou enviesar o que se

---

<sup>56</sup> Note-se que, do ponto de vista motivacional, ter apenas objetivos em um futuro percebido como demasiado distante, ou ter objetivos muito vagos, tem o mesmo poder que não formular qualquer objetivo.

consideram ser as características da instrumentalidade associada aos objetivos futuros. Apesar da motivação instrumental ser considerada, por definição, extrínseca, não significa que a qualidade deste tipo de motivação seja necessariamente inferior, como muitas vezes parece ser assumido. Tal como já referimos, há tipos de regulação comportamental que fazem parte da motivação extrínseca, mas que, ainda assim, implicam a autonomia e a volição, como é o caso da regulação identificada e da integrada.

Para Simons, DeWitte e Lens (2004), no entanto, as duas dimensões (orientação para o futuro e motivação intrínseca) não são necessariamente incompatíveis e há circunstâncias que poderão travar esta eminência de ameaça à motivação intrínseca. De facto, estes autores verificaram que, quando os objetivos (futuros) são pessoalmente significativos, então, a motivação intrínseca manter-se-á, muito possivelmente, devido a um processo de internalização dos objetivos que eram extrínsecos, ou seja, pelo exercício da autonomia.

Utilizando como referencial a Teoria da Autodeterminação, Bilde, Vansteenkiste e Lens (2011) obtiveram dados interessantes sobre a relação entre a Perspetiva Temporal de Futuro e o tipo de regulação comportamental. Alguns desses resultados vão, em certa medida, ao encontro daquilo que Zimbardo refere quando realça a importância de considerarmos o impacto que a ênfase nos/em objetivos futuros poderá ter no comportamento e objetivos do presente, nomeadamente ao abrir caminho à possibilidade de um certo sentido de “urgência” ou de ansiedade, por um lado e, por outro, ao potenciar o desvio da atenção do indivíduo da realidade presente para aquela em devir, tal como referimos ainda há pouco. Zimbardo também chama a atenção para a necessidade de atendermos às situações em que os objetivos futuros possam colocar em risco os objetivos do presente e em que medida o indivíduo é capaz de lidar com isso ou o modo como o faz. O que os primeiros autores verificaram neste estudo de 2011 foi que o tipo de regulação comportamental dos estudantes que apresentavam uma PTF mais longa, e que valorizavam a atividade presente, era feito principalmente a nível identificado (autónomo), mas também intrínseco (ainda que a associação deste tipo com a PTF baixasse quando se controlou a regulação identificada) e introjetado. A antecipação do futuro ou das consequências do comportamento presente pode acarretar um sentimento de pressão ou tensão para alcançar objetivos importantes, como se pode depreender da associação positiva que foi encontrada entre a PTF e o tipo de regulação comportamental introjetada. Mas houve outros dados importantes

(...) we demonstrated that FTP is associated with the use of several adaptive self-regulatory study strategies, while the hedonistic and fatalistic present orientations are either unrelated or negatively related to learning outcomes. Specifically, individuals who are more future-oriented seem to be more determined in their study behaviour, as they were found to adopt a more positive attitude towards their schooling and report greater persistence in times of difficulties. Moreover, when foreseeing the future consequences of one's present behaviour, one seems to be better able to manage and plan one's study time and to stay more focused on the task at hand. In addition, more future-oriented individuals also cognitively processed the learning material at hand more deeply, as they were found to be more focused on selecting core ideas of the text material. (Bilde et al., p.340)

Outros estudos procuraram analisar a relação da perspectiva temporal e outras variáveis importantes da vida dos indivíduos que não apenas as ligadas à aprendizagem, como é o caso do bem-estar. Assim, para além daqueles resultantes das investigações que referimos aquando do estudo dos objetivos e da satisfação das necessidades - vias privilegiadas para o bem-estar -, surgem resultados a apontar para a associação, mais específica, entre a *balanced temporal orientation* (BTO) e a felicidade e o *mindfulness* (Drake, Duncan, Sutherland, Abernethy & Henry, 2008). Sailer et al. (2014) apuraram que a PTF estava relacionada com o bem-estar subjetivo e com o bem-estar psicológico, bem como que níveis mais elevados destes tipos de bem-estar também se encontrariam associados a um passado mais positivo e a um presente mais hedonista e menos fatalista. O conceito que C. Ryff apresentou, de aceitação de si ou de auto-aceitação poderá explicar melhor esta associação, uma vez que este fator do bem-estar se define por uma valorização de si e uma atitude positiva relativamente ao passado. O *sentido da vida* foi outra das dimensões que surgiu e Shterjovska e Achkovska-Leshkovska (2013) encontram essa mesma relação em um estudo com uma amostra de adolescentes.

Como seria de esperar, a partir da descrição que foi feita dos vários tipos de orientação, os primeiros dados referidos reforçam aquela que é a posição de Zimbardo uma vez que, para o autor, a BTO corresponde ao perfil que permite reunir o *melhor dos mundos possíveis*, da reminiscência das experiências positivas do

passado, ao usufruir do melhor do presente, até à perseguição dos sonhos e ambições do futuro. O bem-estar, subjetivo ou psicológico, implica este tipo de características. Em termos gerais, podemos, então, afirmar que a perspetiva temporal está associada a variações no bem-estar (subjetivo e psicológico), mas ainda é necessário aprofundar aspetos ou facetas específicas desta associação. Esta relação pode consubstanciar-se de forma mais ou menos direta, considerando as duas grandes linhas do estudo da perspetiva temporal, que temos vindo a apresentar, e os dois tipos de bem-estar, que endereçámos na primeira secção.

(...) rumination about past negative events (i.e., low score on Past Negative), the tendency to take risks in the present to achieve happy feelings and/or avoid boredom (i.e., high scores on Present Hedonistic), and a less hopeless and pessimistic view about the present (low scores on Present Fatalistic) were associated with higher levels of psychological well-being and positive affect. These same time perspective dimensions were associated with lower levels of negative affect. The Future time perspective dimension (i.e., approaching life with self-control, punctuality, and planning for the future) was associated with both psychological well-being and positive affect. (Sailer et al., 2014, p.8)



## II. Estudo Empírico

### 3. Metodologia

#### 3.1 Enquadramento

#### 3.2 Objetivos e hipóteses de trabalho

#### 3.3 Participantes

#### 3.4 Instrumentos

#### 3.5 Procedimento

#### 3.6 Resultados



## **3.**

# **Metodologia**

### **3.1 Enquadramento**

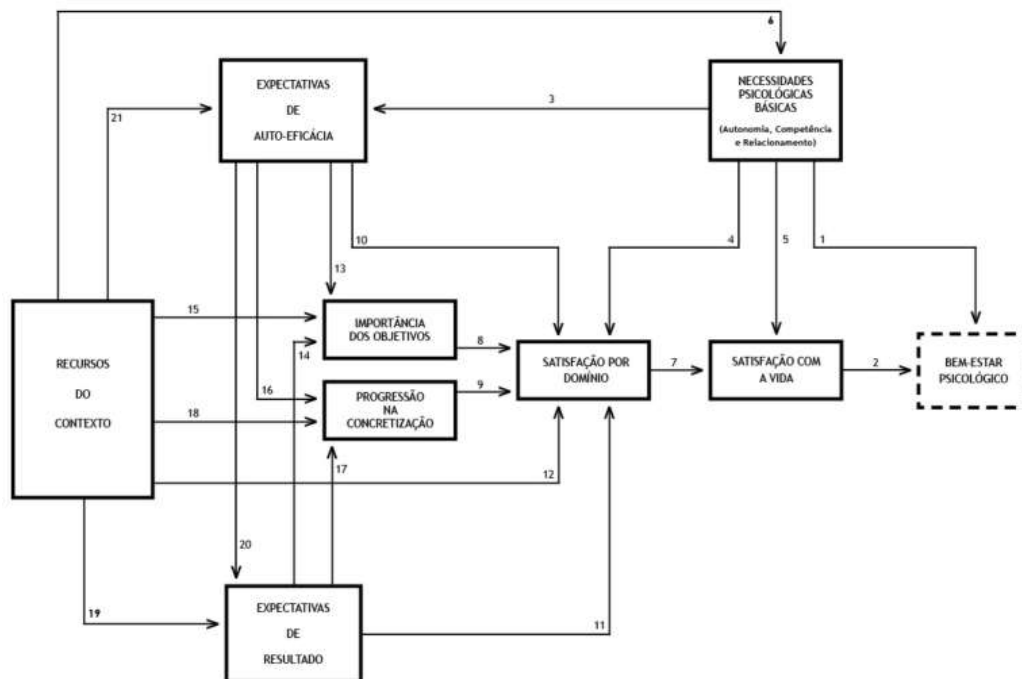
No presente capítulo iremos proceder a uma breve apresentação dos objetivos gerais da investigação, das principais características da amostra, dos instrumentos e dos procedimentos de recolha e análise de dados que nos permitiram testar o Modelo Integrativo de Bem-estar Psicológico que referimos no final da secção deste trabalho relativa ao Modelo de Bem-estar Subjetivo proposto por R. W. Lent.

### **3.2 Objetivos e hipóteses de trabalho**

O objetivo geral da nossa investigação é contribuir para um melhor entendimento sobre o bem-estar psicológico à luz da sua relação com outras variáveis psicológicas consideradas relevantes, como sejam os mecanismos sociocognitivos e as necessidades psicológicas básicas. O modelo apresentado por nós proposto visa responder à questão sobre a relação entre os mecanismos sociocognitivos e o bem-estar psicológico, em um sentido geral, e que variáveis psicológicas, escolhidas a partir de um conjunto de relações pressupostas que a revisão da literatura ou dos estudos efetuados nos permite colocar, se encontram na interface desta relação.

Como já referimos na subsecção relativa ao Modelo de Bem-Estar Subjetivo de R. W. Lent, o modelo proposto no âmbito deste trabalho de investigação pretende, do ponto de vista conceptual, articular aspetos da Teoria da Autodeterminação e da Teoria Sociocognitiva de Carreira, e especificamente do Modelo de Bem-estar em Circunstâncias de Vida Normativas (Lent, 2004).

O Modelo Integrativo do Bem-estar Psicológico que agora apresentamos (Figura 3), e que parte daquele apresentado por Lent (2004, Lent et al., 2005), visa avançar com uma proposta de explicação e integração dos principais mecanismos sociocognitivos (autoeficácia, expectativas de resultado e objetivos) e outras variáveis motivacionais e personalísticas (necessidades psicológicas básicas de autonomia, competência e relacionamento) que contribuem para o bem-estar psicológico, nomeadamente através: a) da sistematização dos aspetos conceptuais do bem-estar e das relações que se estabelecem entre as variáveis com ele relacionadas; b) da descrição e compreensão do papel dos mecanismos sociocognitivos e da satisfação das necessidades básicas do ser humano (autonomia, competência e relacionamento) na satisfação global com a vida; c) do entendimento do modo como as variáveis orgânicas e contextuais se relacionam entre elas e com a satisfação em um dado domínio de vida (e.g., académico, social) e o bem-estar em geral.



**Figura 3.** Modelo integrativo do bem-estar psicológico: Contributos das variáveis orgânicas e sociocognitivas para o bem-estar psicológico.

Assim, consideramos um conjunto de relações direcionais positivas entre as seguintes variáveis, pressupondo que:<sup>57</sup>

- (1) O bem-estar psicológico seja influenciado pelas necessidades psicológicas básicas,
- (2) e pela satisfação com a vida;
- (3) As necessidades psicológicas básicas influenciem a autoeficácia,
- (4) a satisfação por domínio e
- (5) a satisfação com a vida;
- (6) As necessidades psicológicas sejam influenciadas pelos recursos do contexto;
- (7) A satisfação por domínio influencie a satisfação com a vida;
- (8) A satisfação por domínio seja influenciada pela importância dos objetivos;
- (9) A satisfação por domínio seja influenciada pela progressão na concretização dos objetivos,
- (10) pela autoeficácia,
- (11) pelas expectativas de resultado,
- (12) e pelos recursos do contexto;
- (13) A importância dos objetivos seja influenciada pela autoeficácia,
- (14) pelas expectativas de resultado,
- (15) e pelos recursos relevantes do contexto;
- (16) A progressão na concretização dos objetivos seja influenciada pela autoeficácia,
- (17) pelas expectativas de resultado,
- (18) e pelos recursos relevantes do contexto;
- (19) As expectativas de resultado sejam influenciadas pelos recursos do contexto;
- (20) A autoeficácia influencie as expectativas de resultado,
- (21) e seja influenciada pelos recursos do contexto.

É este conjunto de relações hipotetizadas que iremos testar no âmbito deste estudo empírico e que constitui o cerne do nosso trabalho.

---

<sup>57</sup> O número associado a cada uma das hipóteses corresponde ao número do caminho (*path*).

### 3.3 Participantes

A amostra utilizada é constituída por 682 estudantes universitários a frequentarem o primeiro e segundo ciclos ou mestrado integrado em universidades portuguesas (do interior e litoral do país). Do total de participantes, 74% são mulheres e 26% homens, com média de anos de idade de 22.23 (idades compreendidas entre os 18 e os 52 anos) e o desvio padrão de 4.78 ( $M= 22.12$ ;  $DP= 4.78$ ). Do total de estudantes que fazem parte desta amostra final, cerca de 53% vive com amigos e 30% com a família, 12.6% são trabalhadores-estudantes, 40.8% bolseiros e 74.3% estão a frequentar pela primeira vez o ensino superior, 68.4% na universidade pretendida e 61.8% no curso desejado. A nota de acesso ao ensino superior variou entre 10 e 19.57 valores.<sup>58</sup>

Para salvaguardar a potencial interferência quer da condição de adaptação inicial à Universidade, quer do fator de aproximação ao mercado do trabalho ou da preparação para essa transição, optou-se por excluir da amostra os estudantes do 1º ano do 1º ciclo e os do último ano do mestrado ou mestrado integrado.<sup>59</sup>

### 3.4 Instrumentos<sup>60</sup>

No âmbito desta investigação, foram utilizados instrumentos previamente adaptados à nossa população e outros ainda em fase de desenvolvimento e validação. As escalas e questionários utilizados foram escolhidos após uma fase inicial de revisão da literatura e análise da adequação do instrumento para avaliar cada uma das variáveis em causa. No caso particular do bem-estar, e apesar de toda a polémica e falta de consenso em torno da delimitação do bem-estar subjetivo e bem-estar psicológico e, consequentemente, das questões das medidas utilizadas para a sua avaliação, existem estudos e autores (e.g., Camfield, Guillen-Royo, & Velazco, 2010) a indicar

---

<sup>58</sup> As percentagens indicadas são percentagens válidas.

<sup>59</sup> A possibilidade de não recolher informação junto de estudantes do 3º ano também foi ponderada, uma vez que se trata de um ano curricular de final de ciclo; no entanto, pelas características de organização dos cursos, que têm implícita, na sua maioria, o prosseguimento de estudos, optou-se por manter estes estudantes na amostra utilizada.

<sup>60</sup> Por questões de proteção da difusão não controlada dos instrumentos e do pedido expresso feito por uma das autoras das escalas utilizadas, os instrumentos não serão aqui disponibilizados.

que, apesar de correlacionadas, as medidas de avaliação de ambas as vertentes do bem-estar são diferenciadas e necessárias.

O Quadro (10) que se segue reúne alguma informação essencial sobre cada um dos instrumentos.

Quadro 10. Síntese dos Instrumentos Utilizados na Recolha de Dados

Constructo	Variável	Instrumento	Descrição geral	Exemplos de itens
Bem-estar Psicológico/Vitalidade	Bem-estar psicológico	(3.4.2) Escala de Vitalidade Subjetiva (subescala Estado) (EVS) (Ryan & Frederick, 1997) - adaptação portuguesa Ramos e Paixão (2010)	<p>- Adaptação portuguesa das <i>Vitality Scales</i> (Ryan &amp; Frederick, 1997);</p> <p>- 6 itens por subescala; (no original as escalas comportam uma versão "traço" e uma versão "estado");<sup>61</sup></p> <p>- Escala de resposta tipo <i>Likert</i> com 7 pontos: de 1 a 7, de <i>Nada verdadeiro</i> (1) até <i>Muito verdadeiro</i> (7), para avaliar o seu grau de energia naquele momento ou, na versão traço, habitualmente.</p>	<i>Neste momento, tenho energia e entusiasmo</i>
Mecanismos sociocognitivos (autoeficácia, expectativas de resultado), recursos do contexto, satisfação por domínio	Autoeficácia, expectativas de resultado, recursos do contexto, satisfação académica/social	(3.4.3) Questionário de Variáveis Sociocognitivas (VSC) (Lent et al., 2005) - adaptação portuguesa Ramos e Paixão (2010)	<p>- Adaptação de algumas das escalas que compõem o <i>Academic Adjustment Questionnaire</i> e o <i>Social Adjustment Questionnaire</i> (Lent et al., 2005);</p> <p>- Questionários que avaliam variáveis sociocognitivas em dois domínios: Académico e Social;</p> <p>- <b>Dimensão Académica:</b> a) <b>Autoeficácia</b> Autoeficácia académica (4 itens); Autoeficácia Académica de coping (7 itens) - escala de <i>Likert</i> de 10 pontos, de 0 - <i>Nenhuma confiança</i> até 9 - <i>Confiança absoluta</i>; b) <b>Expectativas de resultado</b> (10 itens) - escala de <i>Likert</i> de 10 pontos, de 0 - <i>Discordo fortemente</i> até 9 - <i>Concordo fortemente</i>; c) <b>Suporte</b> (9 itens) - escala de <i>Likert</i> de 5 pontos, de 1 - <i>Nunca</i> até 5 - <i>A maior parte do tempo</i>; d) <b>Satisfação</b> (7 itens) - escala de <i>Likert</i> de 5 pontos, de 1 - <i>Discordo fortemente</i> até 5 - <i>Concordo fortemente</i>;</p>	<p><i>Completar com boa nota todas as unidades curriculares fundamentais do seu curso</i></p> <p><i>Lidar com a falta de apoio por parte dos professores ou do tutor</i></p> <p><i>Este curso permitir-me-á ter uma boa oferta de emprego</i></p>

<sup>61</sup> No presente trabalho apenas foi utilizada a versão *estado*.

Quadro 10. Síntese dos Instrumentos Utilizados na Recolha de Dados

Constructo	Variável	Instrumento	Descrição geral	Exemplos de itens
			<p>- <b>Dimensão Social:</b> a) <b>Autoeficácia</b> (12 Itens) - escala de <i>Likert</i> de 10 Pontos, de 0 - <i>Nenhuma Confiança</i> até 9 - <i>Confiança Absoluta</i>; b) <b>Expectativas de Resultado</b> (10 Itens) - escala de <i>Likert</i> de 5 Pontos, de 0 - <i>Discordo Fortemente</i> até 5 - <i>Concordo Fortemente</i>; c) <b>Suporte</b> (10 itens) - escala de <i>Likert</i> de 5 pontos, de 0 - <i>Discordo Fortemente</i> até 5 - <i>Concordo fortemente</i>; d) <b>Satisfação</b> (6 itens) - escala de <i>Likert</i> de 5 pontos, de 0 - <i>Nunca</i> até 5 - <i>A maior parte do tempo</i>.</p>	<p><i>Manter uma conversa com alguém que acabei de conhecer</i></p> <p><i>As outras pessoas vêem-me como competente em situações sociais</i></p>
Necessidades psicológicas básicas (autonomia, competência, relacionamento)	Necessidades psicológicas	(3.4.4) Escala das Necessidades Psicológicas (BPNS-G) (Deci & Ryan, 2000) - adaptação portuguesa Amaral e Franco-Borges (2010)	<p>- Versão portuguesa da <i>Basic Psychological Needs General Scale</i> (Deci &amp; Ryan, 2000);</p> <p>- 19 itens distribuídos por três subescalas que avaliam o nível de satisfação da necessidade de <b>Autonomia</b>: cinco itens (1, 7, <b>10</b>, 15 e <b>18</b>); <b>Competência</b>: seis itens (<b>3</b>, 4, 9, 12, <b>13</b> e <b>17</b>) e o de <b>Relacionamento</b>: oito itens (2, 5, <b>6</b>, 8, 11, <b>14</b>, <b>16</b> e 19);</p> <p>- Escala de resposta tipo <i>Likert</i> de 5 pontos: entre 1 - <i>Não é de forma alguma verdade</i> a 5 - <i>Totalmente verdade</i>.</p>	<p><i>Frequentemente não me sinto muito competente</i></p> <p><i>As pessoas da minha vida preocupam-se comigo</i></p> <p><i>Sinto-me geralmente livre para expressar as minhas ideias e opiniões</i></p>
Objetivos	Objetivos	(3.4.5) Questionário de Objetivos (QO) (Herrera, Martinez, & Lens, 2009) - adaptação portuguesa Ramos e Paixão (2010)	<p>- Questionário que prevê que se liste, por ordem decrescente de importância, até um máximo 10 (dez) objetivos sinalizando, para cada um deles: o domínio em que se inscrevem (<i>académico, profissional, social e das relações interpessoais e o de desenvolvimento pessoal</i>), e o que já foi feito no sentido da sua concretização (<i>nada em concreto, pensar em como atingir o objetivo, atividades específicas, executar um plano</i>).</p>	

Quadro 10. Síntese dos Instrumentos Utilizados na Recolha de Dados

Constructo	Variável	Instrumento	Descrição geral	Exemplos de itens
Bem-estar psicológico	Bem-estar psicológico	(3.4.6) Escalas do Bem-estar Psicológico (EBEP) (Ryff, 1989) - adaptação portuguesa Silva, Novo e Peralta (1997)	<p>- Versão Portuguesa das <i>Psychological Well-Being Scales</i> (Ryff, 1989a);</p> <p>- 84 itens (Ryff &amp; Essex, 1992; Novo, Silva, &amp; Peralta, 1997), distribuídos pelas 6 escalas correspondentes (14 itens por escala), cada uma delas, às seis dimensões do modelo de bem-estar psicológico de C. Ryff:</p> <p><b>Autonomia</b> (itens <u>1</u>, 7, 13, <u>19</u>, 25, <u>31</u>, 37, <u>43</u>, 49, <u>55</u>, <u>61</u>, 67, <u>73</u>, 79);</p> <p><b>Domínio do Meio</b> (itens 2, <u>8</u>, <u>14</u>, 20, <u>26</u>, 32, 38, <u>44</u>, 50, 56, <u>62</u>, 68, <u>74</u>, 80);</p> <p><b>Crescimento Pessoal</b> (itens <u>3</u>, 9, 15, <u>21</u>, 27, <u>33</u>, 39, 45, 51, <u>57</u>, 63, 69, <u>75</u>, <u>81</u>);</p> <p><b>Relações Positivas com os Outros</b> (itens 4, <u>10</u>, <u>16</u>, 22, 28, <u>34</u>, 40, <u>46</u>, 52, <u>58</u>, <u>64</u>, 70, <u>76</u>, 82);</p> <p><b>Objetivos na Vida</b> (itens 5, 11, <u>17</u>, 23, <u>29</u>, <u>35</u>, <u>41</u>, 47, 53, 59, <u>65</u>, 71, 77, <u>83</u>);</p> <p><b>Aceitação de si</b>: (itens 6, 12, <u>18</u>, <u>24</u>, 30, 36, <u>42</u>, 48, <u>54</u>, <u>60</u>, <u>66</u>, 72, 78, <u>84</u>);</p> <p>- Escala de resposta tipo <i>Likert</i> de 6 pontos: desde o 1 - <i>Discordo completamente</i> até ao 6 - <i>Concordo completamente</i>.</p>	<p><i>Para mim é mais importante fazer parte de um grupo do que ficar de fora apegado(a) aos meus princípios</i></p> <p><i>Quando revejo a minha vida, fico contente com a forma como as coisas correram</i></p>

**Quadro 10. Síntese dos Instrumentos Utilizados na Recolha de Dados**

<b>Constructo</b>	<b>Variável</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Descrição geral</b>	<b>Exemplos de itens</b>
Satisfação com a vida	<b>Satisfação com a vida</b>	(3.4.7) Escala de Satisfação com a Vida (SWLS) (Diener et al., 1985) - adaptação portuguesa Simões (1992)	<p>- Versão portuguesa da <i>Satisfaction With Life Scale</i> (Diener et al., 1985);</p> <p>- 5 itens, relativamente aos quais o sujeito tem de manifestar o seu grau de concordância ou discordância;</p> <p>- Escala de resposta tipo <i>Likert</i> de 5 pontos: de 1 - <i>Discordo muito</i> até 5 - <i>Concordo muito</i>. Quanto mais elevado o score (de entre 5 a 25 pontos possíveis), maior o grau de satisfação com a vida apresentado pelo sujeito.</p>	<p><i>As minhas condições de vida são muito boas</i></p> <p><i>Se eu pudesse recomeçar a minha vida não mudaria quase nada</i></p>

**Nota.** Os itens invertidos foram sinalizados a negrito e sublinhado.

### 3.4.1 Questionário Sociodemográfico

Trata-se de um conjunto de questões que nos permitem fazer o levantamento de informação geral dos participantes. Especificamente, as questões colocadas permitem recolher elementos não só em termos das características mais gerais (e.g., sexo, idade), mas, também, no que diz respeito elementos específicos do estudante em contexto universitário. Neste sentido, reunimos um conjunto de informações de teor mais académico, como sejam as da ordem de preferência do curso e da Universidade, o curso desejado, a média de entrada, o número de matrículas, a existência de mudança de curso ou não, bem como o tipo de estatuto (estudante, estudante-trabalhador), a existência de apoio social (bolsa) e qual as circunstâncias de vida/habitação (e.g., mora sozinho(a), com a família, amigos, etc.).<sup>62</sup>

### 3.4.2 Escala de Vitalidade Subjetiva (subescala Estado) (EVS) (Ryan & Frederick, 1997) - adaptação portuguesa Ramos e Paixão (2010)

A presente escala, da autoria de Ryan e Frederick (1997), avalia a vitalidade, isto é, a experiência subjetiva de energia "(...) emanate from the self" (p. 535), e de vivacidade, sensação de "estar vivo". Um sentimento positivo de energização que reflete um certo grau de bem-estar físico e psicológico.

O interesse por este constructo no domínio da psicologia tem vindo a alargar-se. No âmbito da TAD a vitalidade surge associada ao estudo das condições que caracterizam a motivação intrínseca, tipo de motivação em que as atividades são realizadas pelo gosto ou prazer da sua execução, valem por si mesmas/são um fim em si mesmas (autotélicas), e pressupõe-se que sejam acompanhadas por sentimentos/sensação de vitalidade. A ideia subjacente é a de que a curiosidade, a exploração, a procura ou experiência do que é novo, são características inerentemente humanas, do que é "viver", por um lado, e, por outro, representativas daquilo que é a motivação intrínseca (Ryan & Frederick, 1997).

---

<sup>62</sup> Na recolha de dados procurou-se salvaguardar todos princípios éticos de recolha e tratamentos dos dados e a informação recolhida serviu apenas para o propósito desta investigação. Dado o objetivo central do nosso trabalho ser o teste do modelo hipotetizado e dada a complexidade do mesmo e a intenção de não retirar o foco do propósito conceptual ou epistemológico, optámos por não utilizar, para já, a informação recolhida, estando prevista a sua integração em trabalhos futuros que decorrem do presente.

A nível da sua estrutura, e de acordo com os autores, as escalas originais comportam uma versão "*traço*" e uma versão "*estado*", consoante estejamos a avaliar a vitalidade a um nível mais permanente, das diferenças individuais, ou mais temporário, respetivamente. Os estudos realizados por aqueles (Ryan & Frederick, 1997) indicam que a vitalidade está positivamente associada à auto-atualização, à autoestima, e à autonomia, e negativamente à depressão, à ansiedade e à dor física (nomeadamente enquanto *estado*) (Nix, Ryan, Manly, & Deci, 1999). Aquando da sua validação original, a escala englobava 7 itens, número que foi reajustado para 6, por se revelar mais adequado, após o trabalho de Bostic, Rubio e Hood (2000). Os participantes utilizam uma escala tipo *Likert* de 1 a 7, de *nada verdadeiro* (1) até  *muito verdadeiro* (7), para avaliar o seu grau de energia naquele momento ou, na versão *traço*, habitualmente. As instruções são, por isso mesmo, diferenciadas entre "na minha vida em geral" e "neste momento". São exemplos de itens "*Às vezes sinto-me tão vivo que parece que vou "explodir"*" ou "*Neste momento, tenho energia e entusiasmo*". Existem dados sobre as características psicométricas e que permitem confiar na sua utilização enquanto medida deste constructo. Especificamente, Lemos, Gonçalves e Coelho (2011) apresentam dados relativos à validação da EVS, considerando a sua forma final como adequada. A versão utilizada pelas autoras, posterior ao nosso trabalho inicial com a escala, apenas contempla os itens considerados na versão *estado*. É esta mesma dimensão que é por nós considerada, uma vez que mesmo em outros estudos de validação psicométrica (e.g., Bostic et al., 2000; Gouveia et al., 2012) esta versão se revelou ajustada e suficiente para avaliar o constructo. No presente trabalho optámos, assim, por utilizar apenas a versão *estado*, que se constituirá como uma dimensão do bem-estar, em uma conceção integrada.

### **3.4.3 Questionário de Variáveis Sociocognitivas (VSC) (Lent, Singley et al., 2005) - adaptação portuguesa Ramos e Paixão (2010)**

O questionário utilizado resulta da tradução e da adaptação parcial de dois questionários desenvolvidos por Lent e colaboradores (2005). Em Portugal, e que seja do nosso conhecimento, existe a adaptação do Questionário de Ajustamento Académico (AQQ, Lent, 2004) realizada por Taveira e Lent (2004; Lent, 2004; Lobo, 2011), a partir de uma amostra de estudantes universitários, instrumento esse posteriormente utilizado por Lobo, Taveira e Lent (Lent, Lobo & Taveira, 2012). No entanto, o questionário em questão corresponde ou coincide parcialmente com aquele por nós trabalhado. De facto, o conjunto de questionários de ajustamento (académico, social) aplicado na presente investigação resulta de uma articulação de dois instrumentos desenvolvidos por Lent e colaboradores (2005), que nos disponibilizou os originais e a respetiva autorização. Assim, na sua totalidade, temos um conjunto de escalas que avaliam variáveis incluídas no modelo proposto por R. W. Lent e que, genericamente, se dividem em dois grandes domínios ou dimensões, organizados em várias subescalas, às quais os participantes respondem utilizando uma escala tipo *Likert*, que vai variando de intervalo em cada uma delas, para indicar o seu grau de concordância ou discordância/frequência relativamente a uma dada afirmação. No seu conjunto, e nos estudos originais, as escalas apresentaram níveis de consistência interna que variaram entre .81 (na de Autoeficácia académica de coping) e .92 (na de Autoeficácia social e na dos Recursos do contexto - social). A informação geral, bem como a restante relativa ao número de itens e ao tipo de resposta, encontra-se sistematizada no Quadro 10 (Síntese dos Instrumentos Utilizados na Recolha de Dados).

### **3.4.4 Escala das Necessidades Psicológicas (BPNS-G) (Deci & Ryan, 2000)<sup>63</sup> - adaptação portuguesa Amaral e Franco-Borges (2010)**

A presente escala visa avaliar a satisfação das necessidades em geral, recorrendo a um conjunto de 19 itens (dos 21 originais), reunidos em um questionário de autorresposta que considera, para o efeito, uma escala de resposta tipo *Likert* de sete pontos. A prova encontra-se dividida em três subescalas correspondendo, cada uma delas, a uma das necessidades psicológicas básicas identificadas na homónima

---

<sup>63</sup> Na literatura é frequente ver a seguinte referência feita à origem da escala: *Basic Need Satisfaction in Life Scale* (Gagné, 2003).

mini-teoria da Teoria da Autodeterminação (TAD). A escala de resposta é do tipo *Likert* de 5 pontos, entre 1 - *não é de forma alguma verdade* a 5 - *totalmente verdade*.

A tradução e adaptação para a população portuguesa é da autoria de Amaral e Franco-Borges (2010). Apesar de assinalarem que alguns itens não são suficientemente discriminativos e, portanto, a necessidade de se rever estes aspetos em estudos futuros, as autoras registaram valores considerados aceitáveis a nível da consistência interna para as subescalas, especialmente para as de Relacionamento e Autonomia, com .74 e .72, respetivamente, já que a subescala de Competência rondou .60 (.62). À semelhança de Gagné (2003), também Amaral e Franco-Borges obtiveram correlações entre as três subescalas, resultado só parcialmente apurado no estudo de Reis (2000), uma vez que neste último o Relacionamento e a Autonomia não surgiram correlacionados (Amaral & Franco-Borges, 2010). As mesmas autoras identificaram seis fatores na análise inicial dos itens e, após análise Varimax, verificaram que 41.79% da variância total era explicada pelas subescalas Competência, Autonomia e Relacionamento (Amaral & Franco-Borges, 2010). Um outro estudo da responsabilidade de Sousa, Pais Ribeiro, Palmeira, Teixeira e Silva (2012) atestou a adequação a escala para a população portuguesa ainda que indique a manutenção dos 21 itens originais, mesmo reconhecendo algumas questões a nível da consistência interna de algumas das subescalas.

Para além da utilização dos resultados por escala, pode (e tem sido) usado o resultado composto, (...) “As need satisfaction scales are typically found to be highly intercorrelated, they can be averaged to form an overall index of intrinsic need satisfaction (see, e.g., Deci et al., 2001).” (Hofer & Busch, 2011, p.1151).

### **3.4.5 Questionário de Objetivos (QO) (Herrera, Martinez & Lens, 2009) - adaptação portuguesa Ramos e Paixão (2010)**

O presente Questionário resulta de uma adaptação do Cuestionario del Tiempo Futuro (R), instrumento originalmente apresentado por Herrera, Matos, Martinez e Lens (2009). Trata-se de um questionário que se encontra, no original, em uma fase de desenvolvimento, não tendo sido possível, mesmo após consulta junto dos autores da escala original, recolher dados na literatura sobre a sua utilização mais alargada, exceção feita a uma referência já do corrente ano (Herrera et al., 2015). Esta particularidade acarreta alguns inconvenientes - do ponto de vista do acesso a uma

informação mais específica, vantagens e limites da sua utilização, dados comparativos, etc. De todo o modo, e considerando, por um lado, o vasto trabalho dos autores e, por outro, os estudos que suportam os constructos por eles apresentados, pareceu-nos relevante partir da sua estrutura para (re)desenhar um novo questionário que permitisse recolher informações sobre os objetivos que não estão contemplados naquele de Lent e colaboradores ou que possibilitasse reforçar algumas das dimensões, especialmente naquilo que diz respeito a um referencial tão entrecruzado com o conceito de objetivo e, também, como a investigação sugere, ao bem-estar; falamos, pois, da dimensão temporal ou da Perspetiva Temporal de Futuro (PTF). Assim, o presente “Questionário de Objetivos” prevê que os participantes listem, por ordem decrescente de importância, até um máximo 10 (dez) objetivos sinalizando, para cada um deles: o domínio em que se inscrevem (*académico, profissional, social e das relações interpessoais* e o de *desenvolvimento pessoal*), e o que é que já fizeram no sentido da sua concretização (*nada em concreto, pensar em como atingir o objetivo, atividades específicas, executar um plano*). As alternativas de resposta para esta última categoria de informação estavam definidas em uma escala de resposta de Likert de 4 pontos (desde o *nada em concreto* até ao *executar um plano*). Para efeitos de quantificação foram levados a cabo procedimentos que nos permitiram obter informação sobre o tipo de domínio mais frequente e mais priorizado e o grau de progressão na concretização desses objetivos. Assim, procedeu-se ao cálculo de dois tipos de scores, um por cada uma das dimensões contempladas no questionário: domínio e progressão na concretização dos objetivos. A criação de um score por tipo de domínio teve em conta o posicionamento dos objetivos (score ordenado de forma crescente: quanto maior o valor, mais importantes são os objetivos desse domínio, i.e., estão em uma posição hierarquicamente superior). Cada um dos estudantes tem um score no domínio académico, um no profissional, um no social e de relações interpessoais e um no de desenvolvimento pessoal/construção da identidade. Quanto maior o valor, mais o sujeito prioriza esse domínio, mais estabelece objetivos nessa área como os primeiros a atingir. Para a progressão na concretização dos objetivos foi desenvolvido um score médio para cada um dos domínios.

### 3.4.6 Escalas do Bem-estar Psicológico (EBEP) (Ryff, 1989) - adaptação portuguesa Silva, Novo e Peralta (1997)

Partindo de uma conceção multidimensional e conceptual do funcionamento psicológico positivo, Ryff (1989) desenvolveu este conjunto de escalas que visam avaliar, a partir da autorresposta, as seis dimensões do bem-estar psicológico identificadas pela autora (cf. secção relativa ao bem-estar psicológico e ao modelo de C. Ryff).

A versão utilizada no presente trabalho foi aquela que decorreu da adaptação portuguesa das Escalas de Bem-Estar Psicológico de C. Ryff (Ryff, 1989) na sua versão de 84 itens (Novo, Silva, & Peralta, 1997; Ryff & Essex, 1992), distribuídos pelas seis escalas correspondentes (14 itens por escala). Cada uma destas escalas corresponde a uma das seis dimensões do modelo de bem-estar psicológico de C. Ryff, a saber: *Autonomia, Domínio do Meio, Crescimento Pessoal, Relações Positivas com os Outros, Aceitação de si, Objetivos na Vida e Aceitação de Si*<sup>64</sup>. A escala de resposta é do tipo *Likert*, com 6 pontos: desde o 1 - *discordo completamente* até ao 6 - *concordo completamente*. Dos 14 itens que constituem cada uma das escalas, 7 são de cotação negativa, o que implicou a sua inversão para as análises estatísticas.

A primeira versão destas escalas, a *Psychological Well-Being Scale* (1989), contemplava 20 itens por dimensão ou por subescala, proporção que foi mantida nas versões posteriores que, sendo mais curtas (uma com um total de 54 itens e outra de 18), não sofreram alterações a nível da proporção de itens negativos e positivos.

No contexto português, a adaptação das Escalas foi feita, originalmente, com base nos estudos da autoria de Novo et al. (1997; Novo, 2003), tendo sido apurados indicadores satisfatórios. A versão de 84 itens, em particular, tem sido amplamente utilizada, verificando-se itens com níveis de consistência interna que variam entre .83 a .91 (Machado, Pawlowski, & Bandeira, 2013; Ryff & Essex, 1992), valores acima daqueles encontrados nas versões mais curtas/breves (entre .61 a .83, na de 54 itens e .33 a .56, na de 18 itens). No caso particular da versão de Novo, Silva e Peralta, a consistência interna para as seis escalas variou entre .74 e .86, com um valor de .93 para o conjunto total de itens. Fernandes, Vasconcelos-Raposo e Teixeira (2011) também confirmaram a estrutura fatorial proposta por Ryff, assim como Albuquerque, Lima, Figueiredo e Matos (2012). Aqueles autores desenvolveram e validaram uma versão para adolescentes, até à data inexistente, com cerca de 30 itens no total, tendo obtido valores considerados ajustados.

---

<sup>64</sup> Esta última escala surge também na literatura com a designação de *Auto-Aceitação*.

Estas escalas têm sido amplamente divulgadas, traduzidas e adaptadas a várias populações (e.g., Grécia, Austrália, Suécia, Holanda, China, etc.). Existem, pois, diversos estudos que nos permitem ter uma vasta informação sobre as características deste instrumento. No estudo psicométrico da versão francesa de 84 itens, por exemplo, os valores do alpha de Cronbach variaram entre .72 e .88. e na Análise Fatorial Exploratória realizada foram apurados 5 (cinco) fatores, distribuídos por 20 itens.

Apesar de encontrarmos na literatura autores (Abbott et al., 2010; Kafka & Kozma, 2002; Springer e Hauser, 2006; van Dierendonck, 2005) que sinalizam algumas fragilidades a nível psicométrico, (e.g., de multicolinearidade, a eventual existência de uma multidimensionalidade na hierarquização de fatores, com a identificação de fatores de segunda ordem), mais assinaláveis nas versões mais curtas, houve razões favoráveis à utilização desta versão. De facto, e como já sinalizámos noutra secção deste trabalho, a discussão que se gerou em torno do modelo apresentado por Ryff permitiu a ampla difusão dos pressupostos e dos meios de avaliação, i.e., das escalas e, conseqüentemente, o teste desses mesmos pressupostos e escalas, revelando-nos não só as suas limitações como, também, as suas vantagens.<sup>65</sup> Tendo esta informação em mente, por um lado, e considerando a centralidade do conceito no nosso modelo integrativo e as sugestões indicadas pela autora responsável pela adaptação portuguesa, por outro, optámos pela utilização da versão com 84 itens, tendo a noção de algumas dificuldades que isso poderia acarretar, nomeadamente aquelas inerentes aos aspetos que referimos atrás e à própria extensão do instrumento, que iria ser integrado em um conjunto - já de si - vasto de questionários.

### **3.4.7 Escala de Satisfação com a Vida (SWLS) (Diener et al., 1985) - adaptação portuguesa Simões (1992)**

A satisfação com a vida foi analisada a partir da aplicação da versão portuguesa (Simões, 1992) da *Satisfaction with Life Scale* de Diener, Emmons, Larsen e Griffin (1985), escala original e posteriormente revista por Pavot e Diener (1993). Este instrumento, traduzido em diversas línguas, pretende avaliar o julgamento que os indivíduos fazem relativamente ao grau de satisfação que têm com as suas vidas. Seguindo a distinção que apresentámos na componente teórica deste trabalho, a escala avalia a dimensão cognitiva do bem-estar subjetivo, estando correlacionados

---

<sup>65</sup> Mesmo a questão da sobreposição de conceitos e - ligada à questão da multicolineariedade - houve já alguns autores que apresentaram argumentos explicativos e que, em determinada medida, nos parecem poder suportar a conceptualização diferenciada das dimensões e das escalas.

os resultados na SWLS com os das medidas de avaliação da dimensão afetiva. De um total inicial de 48 itens, a escala final foi reduzida a cinco itens finais, relativamente aos quais o sujeito tem de manifestar o seu grau de concordância ou discordância utilizando, para o efeito, uma escala tipo *Likert* de 5 pontos: de 1 (*discordo muito*) até 5 (*concordo muito*)<sup>66</sup>. Quanto mais elevado o *score* ou resultado (de entre 5 a 25 pontos possíveis), maior o grau de satisfação com a vida apresentado pelo sujeito.

No contexto português, é a Neto, Barros e Barros (1990; Neto 1993) que se deve a validação inicial da SWLS que foi levada a cabo a partir de uma amostra de 308 professores do ensino básico e secundário. Não obstante o número reduzido de itens, este instrumento apresenta índices de validade confiáveis, apresentando um valor, aquando da primeira validação, de .78 a nível da consistência interna (alfa de Cronbach) e a indicação de correlações significativas com variáveis como a autoeficácia, o autoconceito total ou a ansiedade social. Simões, em 1992, realizou uma revisão da prova, no sentido de a tornar mais compreensível, reduzindo-a para 5 itens finais (em comparação com os 7 anteriores), obtendo um alfa de .89 e resultados na mesma linha dos anteriores.

De facto, quer a versão original, quer a portuguesa, tem sido amplamente utilizada, com resultados encorajadores do ponto de vista das suas características psicométricas. Outros autores apontam para índices de consistência interna de .85 (Pavot et al., 1991), .87 (Diener et al., 1985).<sup>67</sup> Especificamente, a versão utilizada no presente trabalho apresentou qualidades do ponto de vista psicométrico, aquando da sua validação para a população portuguesa, com um alfa de .77 e com um único fator a explicar cerca de 51% de variância. As correlações inicialmente encontradas com indicadores da personalidade associados ao bem-estar que levaram a que Diener, et al. (1985) sugerissem a utilidade da SWLS em contexto clínico. Nesse primeiro estudo, os autores verificaram que, apesar de correlacionadas, a satisfação em determinado domínio e a satisfação global com a vida são dois constructos diferentes.

A revisão que Pavot e Diener fizeram desta escala em 2008 revelou uma moderada estabilidade temporal/consistência temporal da satisfação com a vida, ainda que possa haver algumas alterações enquanto reação a acontecimentos de vida. A versão de Simões (1992) obteve resultados a nível da estrutura fatorial coincidentes com os de Neto et al. (1990), com um único fator a explicar 53.1% da variância total e índices de validade bastante similares, com uma pequena diferença favorável à

---

<sup>66</sup> Originalmente o tipo de resposta da escala era de 7 alternativas, tendo sido posteriormente reduzido para 5 aquele número.

<sup>67</sup> Cf. Tabela 1 em Pavot e Diener (2008) para dados normativos mais específicos sobre as diversas amostras em que a escala foi utilizada.

versão de Simões, porque mais próxima dos valores obtidos na validação que Pavot e Diener fizeram da escala.

A validade transcultural da escala e da sua utilização em populações de diversas idades foi reforçada em um estudo realizado por Neto (2001) com/em uma amostra de adolescentes portugueses provenientes de famílias de imigrantes. O autor encontrou uma relação positiva e estatisticamente significativa entre a satisfação com a vida e outras variáveis, como sejam a identidade portuguesa, a interação social fora do grupo e a autoestima. Igualmente significativa foi a correlação, em sentido negativo, observada com a discriminação percebida e com a depressão, a ansiedade ou sintomas psicossomáticos.

### 3.5 Procedimento

Após a seleção dos instrumentos com base na revisão da literatura foi dado seguimento ao pedido de autorização de utilização daqueles aos respetivos autores. Ainda previamente à definição e aplicação da versão final dos questionários utilizados, foi realizado um estudo piloto para teste da compreensibilidade de instruções e itens.<sup>68</sup> Na sequência desta atividade foram definidos quais os instrumentos que iriam integrar o conjunto final a aplicar e quais as alterações a efetuar nos mesmos com base na informação recolhida. Todos os questionários utilizados na recolha de dados da presente investigação foram organizados na mesma ordem, também tendo em consideração o potencial efeito de fadiga associado ao preenchimento de instrumentos muito longos ou com muitos itens e ao próprio número total daqueles. A sequência foi a seguinte: Questionário Sociodemográfico, *Escala de Vitalidade Subjetiva (subescala Estado) (EVS)*, *Questionários dos Objetivos (QO)*, *Questionários das Variáveis Sociocognitivas (VSC)*, *Escala das Necessidades Psicológicas Básicas (BPNS-G)* *Escalas de Bem-Estar Psicológico (EBEP)* e *Escala de Satisfação com a Vida (SWLS)*. Os Diretores dos Cursos ou presidentes de Departamento, bem como os docentes nas sessões de contacto de quem foram aplicados os questionários, foram contactados no sentido do esclarecimento relativo aos objetivos científicos do estudo, aos procedimentos de recolha de dados e à definição de outros aspetos logísticos. Nesta sequência, foi obtido o consentimento informado e realizada a respetiva aplicação dos questionários, turma a turma, em contexto de sala de aula. A aplicação foi realizada durante o primeiro semestre do ano letivo de 2010/2011. Os estudantes participaram voluntariamente, não tendo havido qualquer tipo de contrapartida monetária ou de outra ordem (e.g., atribuição de créditos em Unidades Curriculares) para a sua participação. Foi dada a possibilidade de obter informações sobre os resultados gerais da investigação a quem manifestasse esse interesse (*debriefing*). O preenchimento do conjunto de escalas implicou um período de tempo de aproximadamente 45 minutos.

---

<sup>68</sup> Até se chegar à versão final do conjunto de questionários a aplicar, com a mesma ordem, foram realizados estudos exploratórios para verificar questões relacionadas com a tradução de algumas das escalas, verificar inteligibilidade dos itens, apurar informação juntos dos participantes de aspetos a melhorar, realizar as primeiras análises exploratórias e definir as escalas a utilizar.

## 3.6 Resultados

### 3.6.1 Análise das propriedades psicométricas dos instrumentos de medida do ponto de vista da sua validade de constructo e fiabilidade

Em uma fase prévia ao teste do modelo hipotetizado, procedeu-se ao estudo das propriedades psicométricas dos instrumentos de avaliação das variáveis em análise, tendo por base as recomendações de Stevens (2009) e de Tabachnik e Fidell (2007). Atendendo ao facto de que a *Escala de Vitalidade Subjetiva (subescala Estado) (EVS)* (Ryan & Frederick, 1997) de Ryan e Frederick (1997), a *Escala das Necessidades Psicológicas (BPNS - G)* de Deci e Ryan (2000), e a *Escala de Satisfação com a Vida (SWLS)* de Diener et al. (1985) foram objeto de estudos de adaptação à população portuguesa (e.g., Ramos & Paixão, 2010; Amaral & Franco-Borges, 2010; Simões, 1992, respetivamente), procedemos ao estudo da sua validade de constructo recorrendo à análise fatorial confirmatória. Esta decisão decorre da evidência empírica recolhida em amostras internacionais (Gagné, 2003; Johnston & Finney, 2010) e nacionais que suporta a estabilidade da sua estrutura fatorial possibilitando-nos, assim, partir para o teste de hipóteses a respeito dos seus respetivos modelos de medida (Byrne, 2010; Stevens, 2009).

Já no que concerne ao *Questionário de Variáveis Sociocognitivas (VSC)* de Lent et al. (2005), e respetivas sub-dimensões, e à *Escala do Bem-estar Psicológico (EBEP)* de Ryff (1989), os estudos anteriores conduzidos com amostras portuguesas são, pelo menos de que tenhamos conhecimento, comparativamente mais reduzidos ou praticamente inexistentes, no caso da Dimensão Social, do VSC (2004; Ramos & Paixão, 2010; Silva, et al., 1997), e no caso das Escalas de Bem-estar Psicológico, havendo uma profusa descrição na literatura a mesma não é consensual sobre a estrutura e dimensionalidade do bem-estar que lhe está subjacente (e.g., Abbott et al., 2010; Burns & Machin, 2009; Fernandes, Vasconcelo-Raposo, & Teixeira, 2011; Springer & Hauser, 2006; Springer, Hauser, & Freese, 2006; van Dierendonck, 2005). Por conseguinte, optámos por analisar a estrutura latente de ambos os instrumentos em apreço através da análise em componentes principais, que se afigura especialmente adequada para casos nos quais a investigação prévia relativa às medidas se encontra pouco desenvolvida, ou denuncia uma menor estabilidade das estruturas fatoriais (Stevens, 2009). Este último caso é também aplicável ao *Questionário de Objetivos*, que foi desenvolvido no âmbito deste estudo, o que nos conduziu a privilegiar a análise em componentes principais como a

técnica estatística apropriada para analisar a sua dimensionalidade. Importa destacar ainda que todos os itens invertidos foram devidamente alterados, de forma a definir a totalidade dos itens de cada escala codificados em um mesmo sentido, antes de iniciar o processo de análise propriamente dito.

No que toca à estimação da fiabilidade dos instrumentos de medida, deve referir-se que a mesma foi realizada através do cálculo da consistência interna das subdimensões e da escala global de cada uma das medidas previamente apresentadas (Nunnally, 1978).

Do ponto de vista da estratégia de dados, cabe clarificar, ainda, que este conjunto de análises foi executado após a necessária preparação dos dados para análise, através do tratamento dos dados omissos e, naturalmente, da verificação dos pressupostos estatísticos inerentes às técnicas de análise adotadas. Relativamente ao primeiro aspeto, importa frisar que foram eliminados todos os sujeitos que apresentavam uma percentagem de dados omissos superior a 10%, quando considerado o número total de itens de cada instrumento. Este procedimento possibilitou apurar um número extremamente reduzido de sujeitos com uma percentagem de dados omissos igual ou superior a 3%. Nestes últimos casos, os testes Little's MCAR realizados não atingiram significância estatística, suportando a distribuição aleatória das não respostas na base de dados, o que viabilizou a sua substituição pela média no item correspondente (Tabachnik & Fidell, 2007). No que toca aos procedimentos adotados para a verificação dos pressupostos, realizaremos as clarificações necessárias de forma concomitante com a apresentação dos resultados obtidos, que tem lugar na secção que se segue. Para concluir, deve especificar-se que todas as análises foram executadas com recurso aos programas SPSS e Amos, versão 20.0.

### **3.6.2 Resultados obtidos**

#### **3.6.2.1 Escala de Vitalidade Subjetiva (subescala Estado) (EVS) de Ryan e Frederick (1997) - adaptação portuguesa Ramos e Paixão (2010)**

Em conformidade com as questões previamente elucidadas, deve recordar-se que como o presente estudo se encontra focado na variável de vitalidade subjetiva, na sua dimensão de estado (VNM), utilizaram-se os 6 itens da *Escala de Vitalidade Subjetiva (EVS)* que acedem a esta dimensão. Após o tratamento dos dados omissos, apuraram-se 682 casos válidos para a execução da análise fatorial confirmatória a esta subescala, o que representa um tamanho amostral que cumpre perfeitamente os

critérios estatísticos aplicáveis em termos da amostra exigida<sup>69</sup> para a generalização dos resultados desta análise (Ho, 2006; Kline, 2011). Por seu turno, procedeu-se à verificação dos restantes pressupostos estatísticos aplicáveis, nomeadamente, a ausência de valores extremos (*outliers*) univariados e multivariados, a normalidade univariada e multivariada<sup>70</sup>, a multicolinearidade, singularidade e homocedasticidade das variáveis, bem como a presença de relações lineares entre os itens (Stevens, 2009). No geral, não foram detetadas violações aos pressupostos referidos, possibilitando-nos avançar para a realização da análise fatorial confirmatória com o estimador da máxima verosimilhança, com o objetivo de testar um modelo de medida unifatorial, correspondente à dimensão de vitalidade subjetiva estado.

De modo a avaliarmos o modelo estimado, seguimos as indicações de Brown (2006), de Marsh, Hau e Wen (2004) e de Ho (2006), tendo em atenção quer o grau de adequação dos parâmetros estimados, quer o ajuste global do modelo. Relativamente à adequação dos parâmetros estimados, tivemos em linha de conta as cargas fatoriais (*loadings*) que, tal como é recomendável, atingiram valores iguais ou superiores a .50, providos de significância estatística, na variável latente em apreço (Brown, 2006). A avaliação do ajuste global do modelo realizou-se tendo por base o valor da estatística de Qui-Quadrado ( $\chi^2$ ) e graus de liberdade associados, em conjunto com a análise dos índices de ajustamento, tendo-se seguido, a propósito desta última questão, os critérios de Marsh et al. (2004) que recomendam a utilização conjunta do *Comparative Fit Index* (CFI), o *Root Mean Square Error of Aproximation* (RMSEA), o *Standardized Root Mean Square Residual* (SRMR), reportando-se também o *Goodness-of-Fit Index* (GFI).

Esta análise conjunta é fortemente recomendável, na medida em que o teste de  $\chi^2$  possui uma sensibilidade elevada (probabilidade acrescida de incorrer em Erro Tipo I), sobretudo na presença de tamanhos de amostra elevados ( $n > 200$ ), como sucede neste caso ( $n = 682$ ). De facto, para o modelo considerado, o valor de Qui-Quadrado obtido neste caso excede, com significância estatística, os respetivos graus de liberdade ( $\chi^2 (9) = 71.38, p < .001$ )<sup>71</sup>, o que pode indiciar que o ajustamento do modelo não se revela adequado. Em uma primeira análise, considerámos que o elevado tamanho amostral pudesse ser responsável por este resultado, já que os

---

<sup>69</sup> Segundo Kline (2011) é recomendável um tamanho de amostra que respeite um rácio de 10 sujeitos por parâmetro estimado, devendo-se garantir um rácio mínimo de 5 sujeitos por parâmetro estimado. No presente caso, o número de parâmetros a estimar é de 13 para um  $n = 682$ , o que equivale a um rácio de 52.05, que viabiliza de forma sólida a prossecução das análises.

<sup>70</sup> Apesar da verificação da normalidade multivariada não se poder realizar diretamente, este pressuposto tende a cumprir-se nas situações nas quais as variáveis possuem distribuições normais (seguindo os critérios aplicáveis de simetria e curtose), as suas relações são lineares e se verifica a presença de homocedasticidade, tal como sucedeu neste caso (Stevens, 2009; Tabachnik & Fidell, 2007).

<sup>71</sup> Importa reportar ainda que o valor de ajustamento absoluto  $\chi^2 / gl = 7.93$ , ultrapassa neste caso o valor máximo admissível de 5 para sinalizar modelos com ajustamento aceitável (Marsh, Hau e Wen, 2004).

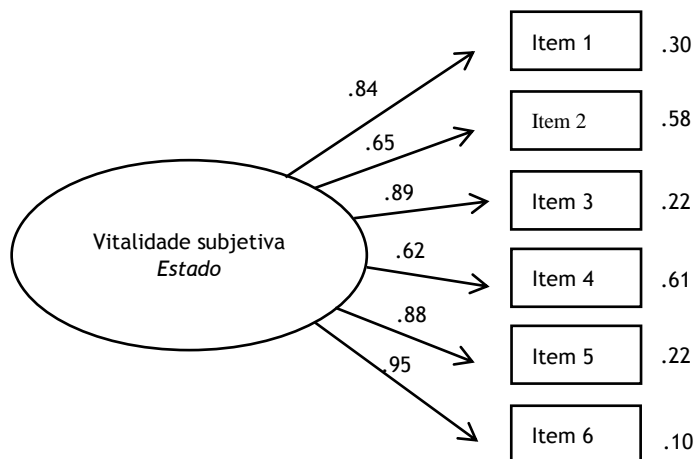
índices CFI = .98 e GFI = .97 registaram valores admissíveis, ao superarem o ponto de corte de .90 (Brown, 2006), bem como o SRMR = .03, que se situou abaixo de .80, como recomendado (Hu & Bentler, 1999; Kline, 2011; Marôco, 2010).

Não obstante, o valor de o RMSEA atingiu o valor de .10, que supera o ponto de corte aplicável (RMSEA < .10), indicando a necessidade de re-especificar o modelo. Assim, partimos para a identificação de possíveis fontes de desajustamento, recorrendo à análise dos índices de modificação e dos resíduos estandardizados. A apreciação conjunta destes indicadores sinalizou apenas a covariação entre os erros dos itens 1 (*Neste momento, sinto-me vivo(a) e com vitalidade*) e 3 (*Neste momento, tenho energia e entusiasmo*) desta subescala. Atendendo a que se trata de itens pertencentes a uma mesma dimensão e que possuem também uma certa proximidade na sua formulação, procedemos à re-especificação do modelo, acrescentando a correlação entre os erros dos mesmos (Byrne, 2010; Kline, 2011). Esta alteração conduziu a um grau de maior adequabilidade do modelo proposto, particularmente visível através da obtenção de índices de ajustamento claramente mais favoráveis, como se especifica no Quadro 11.

**Quadro 11. Índices de ajustamento obtidos através da análise fatorial confirmatória à versão portuguesa (Ramos & Paixão, 2010) da subescala estado da EVS de Ryan e Frederick (1997) (n = 682)**

	$\chi^2$	<i>df</i>	RMSEA	SRMR	CFI	GFI
<b>Modelo hipotetizado</b>	40.97	8	.08	.03	.99	.98

Além destes aspetos não se verificaram índices de modificação elevados nem resíduos estandardizados superiores a 2.58 (Brown, 2006; Byrne, 2010), o que nos levou a concluir que o modelo empírico esquematizado na Figura 4 possui um ajustamento adequado, permitindo excluir a necessidade de voltar a re-especificar o modelo. Por último, deve-se indicar que esta subescala possui uma adequada consistência interna, tendo sido obtido um coeficiente alfa de Cronbach de .92 (Nunally, 1978).



**Figura 4.** Modelo estrutural da sub-dimensão estado da EVS (solução estandardizada na qual os valores à direita das variáveis observadas representam as proporções de variância não explicada).

### 3.6.2.2 Questionário de Variáveis Sociocognitivas (VSC) (Lent et al., 2005) - adaptação portuguesa Ramos e Paixão (2010)

A estrutura latente das variáveis e respetivas subescalas deste instrumento foi estudada através da análise em componentes principais, como já asseverámos anteriormente. Importa relembrar que este questionário contempla duas dimensões ou domínios, o domínio académico e o domínio social. O domínio académico inclui as subescalas de *Autoeficácia Académica*, de *Autoeficácia Académica de Coping*, de *Expectativas de Resultado Académico*, de *Suporte Académico* e, por fim, de *Satisfação Académica*. Por seu turno, o domínio social engloba as subescalas de *Autoeficácia Social*, de *Expectativas de Resultado Social*, de *Suporte Social* e, por último, de *Satisfação Social*. De acordo com Lent et al. (2005), estas subescalas aludem a constructos distintos (a satisfação é específica de um domínio; há especificidade situacional que leva a que, como no caso das crenças, as duas versões da satisfação e outras estejam separadas) e, por conseguinte, devem ser analisadas individualmente. Como tal, procedemos à realização de uma análise em componentes principais a cada uma das subescalas, por forma a recolher evidência concernente à sua validade de constructo.

Antes de procedermos à apresentação dos resultados obtidos, deve acentuar-se que para a totalidade das análises foram verificados os pressupostos estatísticos aplicáveis

relativos ao  $n$  amostral, ausência de valores extremos univariados e multivariados, verificação da inexistência de desvios inadmissíveis da distribuição dos itens à curva normal e da recolha dos indícios e indicadores da presença da normalidade multivariada, bem como da presença de linearidade nas inter-relações entre os itens (Stevens, 2009; Tabachnik & Fidell, 2007). Os pré-requisitos da heterocedasticidade e da ausência de multicolinearidade e singularidade entre os itens ou variáveis foram também tidos em consideração.

Deve reportar-se, a este propósito, que não foram verificadas violações a nenhum dos pressupostos de um modo susceptível de afetar os resultados, bem como impedir a sua generalização. Seguidamente, apresentam-se as análises realizadas para cada uma das subescalas deste instrumento, dando início com a dimensão académica.

### **3.6.2.2.1 Dimensão académica**

#### **3.6.2.2.1.1 Escalas de Autoeficácia Académica e de Autoeficácia Académica de *Coping***

Partindo da premissa de que a subescala de *Autoeficácia Académica* e de *Autoeficácia Académica de Coping* constituem subdimensões de um constructo supra-ordenado de autoeficácia, procedeu-se à análise de ambas as subescalas em conjunto (Lent et al., 2005).

Tal como sucedeu para os instrumentos já apresentados, a amostra final para estas duas subescalas de autoeficácia atingiu um  $n = 682$  de casos válidos, o que representa um tamanho de amostra considerado como *Muito Bom* para a realização da análise em componentes principais, segundo os critérios de Comrey e Lee (1992). Não obstante a utilidade destas indicações relativamente absolutas para a definição do tamanho exigido da amostra, alguns estudos evidenciam que essa definição se encontra em clara dependência das especificidades de cada caso (Guadagnoli & Velicer, 1988; MacCallum, Widaman, Zhang, & Hong, 1999). Em rigor, em alguns casos tamanhos de amostra mais reduzidos poderão ser suficientes para que a análise em componentes principais produza resultados robustos e generalizáveis, dependendo sobretudo da média das comunalidades e das saturações dos itens em cada componente (Stevens, 2009). Neste caso, a amostra disponível cumpre os critérios especificados e viabiliza a execução das análises sem qualquer limitação.

A verificação dos pressupostos relativos à ausência de *Outliers* univariados e multivariados, bem como à normalidade univariada, aos indicadores da presença de

normalidade multivariada e à linearidade das relações entre os itens em análise, permitiu concluir que os mesmos não foram violados na presente amostra. Deste modo, prosseguimos para a avaliação da fatoriabilidade das correlações entre os itens, recorrendo à inspeção da matriz de correlações inter-item, da matriz anti-imagem e à análise dos resultados apurados pelo teste de esfericidade de Bartlett e da medida de adequação amostral de Kaiser (*KMO - Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy*). No seu conjunto, os indicadores recolhidos na matriz de correlações inter-item evidenciaram que os itens se encontram correlacionados (com múltiplos coeficientes acima de .30, como recomendado), sem revelarem problemas de multicolinearidade já que não se verificaram coeficientes superiores iguais ou superiores a .90 (Tabachnik & Fidell, 2007). De modo congruente, os valores da diagonal da matriz anti-imagem superaram o ponto de corte de .50 (com um valor mínimo de .810 e máximo de .943) e os valores fora da diagonal apresentam, na sua larga maioria, uma magnitude inferior a .40 (Stevens, 2009; Tabachnik & Fidell, 2007).

O carácter favorável destes indicadores em conjunto com os resultados do teste de esfericidade de Bartlett<sup>72</sup>, que se revestiu de significância estatística [ $\chi^2 (55) = 4237.00, p < .001$ ], e do KMO<sup>73</sup> com um valor de .87, permitiu-nos prosseguir com as análises. Assim, submetemos o conjunto dos itens a uma análise em componentes principais com extração livre de fatores, optando pela rotação oblíqua *Oblimin*, por se assumir que as duas componentes de autoeficácia em análise se encontram relacionadas (e.g., Bandura, 1997; Lent & Brown, 2008; Lent et al., 2014).

Tendo em consideração as recomendações de Stevens (2009), baseámo-nos na análise integrada dos critérios de Kaiser, do Scree teste de Cattell e também da análise paralela (Lautenschlager, 1990; Longman, Cota, Holden, & Fekken, 1989)<sup>74</sup>, para verificar o número de componentes a reter. A consideração adicional da análise paralela é aconselhada por diversos autores, por se tratar de um critério mais fidedigno, pese embora com tamanhos de amostra elevados, como no presente caso, os diferentes critérios tendem a conferir indicações congruentes no que toca ao número de componentes a extrair (Hayton, Allen, & Scarpello, 2004). Foi

---

<sup>72</sup> Quando este teste não atinge significância estatística pode indicar que as variáveis não se encontram correlacionadas na amostra, o que inviabiliza desde logo a aplicação da análise em componentes principais. No entanto, o mesmo é sensível ao tamanho da amostra pelo que é aconselhável complementar as análises com a inspeção das matrizes de correlação entre os itens e de anti-imagem (Tabachnik & Fidell, 2007).

<sup>73</sup> É recomendável a obtenção de valores de KMO superiores a .60 para que a análise produza resultados fidedignos (Stevens, 2009).

<sup>74</sup> A análise paralela baseia-se na comparação os *eigen values* das componentes observadas com *eigen values* críticos estimados tendo por base amostra de dados aleatórios, com o mesmo tamanho e igual número de variáveis ou itens. Esta análise parte do pressuposto que os *eigen values* observados que são inferiores aos *eigen values* críticos ou aleatórios decorrem do erro amostral (Lautenschlager, 1990; Longman et al., 1989; Zwick & Velicer, 1986). Como o SPSS não inclui esta análise recorreu-se ao software RanEigen 2.0 (Enzmann, 1997) para o efeito.

precisamente o que se verificou neste caso, com os três critérios a indicarem a retenção de duas componentes responsáveis pela explicação de 63.27% da variância global.

A observação da solução rodada (*pattern matrix*) possibilitou constatar que os itens saturam de modo apropriado<sup>75</sup> e de acordo com o que seria expectável, nas respetivas componentes de *autoeficácia académica de coping* (Componente 1) e de *autoeficácia académica* (Componente 2), como podemos verificar no Quadro 12.

---

<sup>75</sup> Na avaliação da adequação das saturações ou cargas fatoriais, seguimos a recomendação de Stevens (2009), segundo a qual apenas devem ser interpretadas as saturações com magnitude igual ou superior a .40, para que se assegure que as mesmas são estatisticamente significativas.

**Quadro 12. Saturações (*S*) e Comunalidades (*h*<sup>2</sup>) obtidas para os itens da versão portuguesa (Ramos & Paixão, 2010) das escalas de autoeficácia académica e de autoeficácia académica de coping, da dimensão académica do questionário de variáveis sociocognitivas de Lent et al. (2005), através da análise em componentes principais, com rotação oblíqua *Oblimin* (*n* = 682)**

Item	<i>S</i>		<i>h</i> <sup>2</sup>
	C1	C2	
6b. Continuar no curso em que está mesmo que sinta que o ambiente das aulas (em termos da relação com os outros) não é muito acolhedor para consigo.	.901	.095	.732
3b. Continuar no curso em que está mesmo que sinta que os seus colegas ou os seus professores não gostam muito de si.	.892	.156	.675
2b. Concluir a sua formação académica mesmo tendo pressões financeiras.	.744	.027	.533
4b. Encontrar formas de ultrapassar dificuldades de comunicação que tenha com os seus professores.	.737	-.121	.652
7b. Arranjar formas de efetivamente estudar, não obstante ter outras alternativas para utilizar o seu tempo.	.684	-.130	.577
5b. Conciliar a pressão de ter de estudar com o desejo de ter tempo livre para se divertir ou para outras atividades.	.630	-.153	.522
1b. Lidar com a falta de apoio por parte dos professores ou do tutor.	.514	-.082	.316
3a. Melhorar o seu desempenho académico nos dois próximos semestres.	-.002	-.886	.784
2a. Melhorar o seu desempenho académico no próximo semestre.	.030	-.885	.813
4a. Completar com uma boa média as unidades curriculares necessárias ao acesso a um nível mais avançado da sua formação académica.	-.006	-.855	.726
1a. Completar com boa nota todas as unidades curriculares fundamentais do seu curso.	.043	-.770	.630
<i>Eighen values</i> empíricos	5.43	1.53	
<i>Eighen values</i> aleatórios	1.21	1.15	
% de Variância explicada	49.3	13.9	
$\alpha$	.87	.88	

**Nota.** Os itens 1a, 2a, 3a e 4a são pertencentes à escala de autoeficácia académica e os itens 1b, 2b, 3b, 4b, 5b, 6b, e 7b respeitam à escala de autoeficácia académica de coping. C1 = Autoeficácia Académica de Coping, C2 = Autoeficácia Académica.  $\alpha$  = alfa de Cronbach.

Adicionalmente, não se registou a presença de itens complexos<sup>76</sup>, permitindo-nos considerar a solução obtida como adequada. Deve salientar-se ainda que a rotação

<sup>76</sup> Trata-se de itens que apresentaram saturações superiores a .40 em mais do que uma componente, sem que as mesmas revelem uma diferença de magnitude superior ou igual a .10, necessária para realizar a sua inclusão em uma única componente (Hair, Black, Babin, Anderson, & Tatham, 2009; Tabachnik & Fidell, 2007).

oblíqua se revelou adequada, na medida em que as componentes se encontram relacionadas ( $r = .52$ )<sup>77</sup>. A estimação da fiabilidade, com recurso à análise de consistência interna, permitiu a obtenção de um alfa de Cronbach de .88 para a dimensão de *autoeficácia académica* com 4 itens, de .87 para a *autoeficácia académica de coping* com 7 itens, e de .88 para a escala global.

### 3.6.2.2.1.2 Escala de Expectativas de Resultado Académico

A amostra final obtida ( $n = 682$ ) para esta escala constituída por 10 itens cumpre perfeitamente as exigências da análise em componentes principais, não se tendo verificado quaisquer violações aos restantes pressupostos estatísticos. Os resultados do teste de esfericidade de Bartlett, que atingiu significância estatística [ $\chi^2 (45) = 4161.80, p < .001$ ] e do KMO, que assumiu um valor de .88, foram congruentes com a observação das matrizes de correlações inter-item e anti-imagem, suportando a fatoriabilidade dos dados obtidos (Tabaschnik & Fidell, 2007). Deste modo, partimos para a realização da análise em componentes principais, especificando a extração livre de fatores e utilização da rotação oblíqua *Oblimin*.

Os critérios estatísticos de Kaiser, do *scree plot* e a própria análise paralela apontaram para a retenção inequívoca de 2 componentes inter-relacionadas ( $r = .478$ ) e responsáveis pela explicação de 70.21% da variância total. A análise ulterior às saturações dos itens indica que uma componente remete para as expectativas de resultado de natureza intrínseca, enquanto que a segunda componente alude claramente a expectativas de resultado de teor extrínseco. Os resultados evidenciam também que a totalidade dos itens saturou de forma apropriada na componente correspondente, à exceção do item 3 que se constituiu em um item complexo, tendo apresentado as saturações de .650 na primeira componente e de .657 na segunda componente. Assim, procedemos à remoção deste item da solução bidimensional final que se encontra no Quadro 13. Para além da defensabilidade teórica desta solução bidimensional (Lent 2004; Lent et al., 2005, 2009), ambas as dimensões apresentaram uma adequada fiabilidade, tendo-se obtido as estimativas de alfa de Cronbach de .89 para a componente 1, de .87 para a segunda componente e de .89 para a escala global.

---

<sup>77</sup> Segundo alguns autores, a rotação oblíqua justifica-se nos casos em que a correlação entre as componentes atinge o valor de .32, caso contrário deve ser reportada a solução decorrente da rotação ortogonal, em virtude da sua maior simplicidade (Pedhazur & Schmelkin, 1991).

**Quadro 13.** Saturações (*S*) e Comunalidades (*h*<sup>2</sup>) obtidas para os itens da versão portuguesa (Ramos & Paixão, 2010) da escala de expectativas de resultado académico, da dimensão académica do questionário de variáveis sociocognitivas de Lent et al. (2005), através da análise em componentes principais, com rotação oblíqua *Oblimin* (*n* = 682)

Item	<i>S</i>		<i>h</i> <sup>2</sup>
	C1	C2	
5. Aumentar o meu sentimento de utilidade.	.878	-.080	.712
7. Realizar um trabalho que “faça a diferença” na vida das pessoas.	.865	-.067	.699
4. Realizar um trabalho gratificante para mim.	.846	-.013	.706
9. Realizar um trabalho entusiasmante.	.811	.086	.730
10. Ter o tipo e a quantidade de contacto com outras pessoas que considero ser o ideal para mim.	.767	.023	.606
6. Ter uma carreira valorizada pela minha família.	.629	.104	.467
1. Ter uma boa oferta de emprego.	-.005	.924	.849
2. Ganhar um salário aliciante.	.046	.890	.832
8. Ir para uma área com grande procura/oferta de emprego.	-.018	.856	.718
<i>Eighen values</i> empíricos	4.77	1.54	
<i>Eighen values</i> aleatórios	1.18	1.11	
% de Variância explicada	53.1	17.1	
$\alpha$	.89	.87	

**Nota.** C1 = Expectativas de resultado intrínsecas, C2 = Expectativas de resultado extrínsecas.  $\alpha$  = alfa de Cronbach.

### 3.6.2.2.1.3 Escala de Suporte Académico

A aplicação da análise em componentes principais à presente escala contou com o mesmo tamanho amostral das análises prévias e os procedimentos prévios de verificação dos pressupostos estatísticos permitiram avançar igualmente com as análises. De modo convergente, o teste de esfericidade de Bartlett revelou-se estatisticamente significativo [ $\chi^2$  (36) = 1557.62,  $p < .001$ ], tendo-se obtido um valor de .79 para o KMO.

Como tal, prosseguimos com a análise aos 9 itens desta escala, autorizando a extração livre de componentes, com o critério de Kaiser e o teste de *scree* a sugerir a retenção de 3 componentes, enquanto que a análise paralela sugere a retenção de 2

componentes. Atendendo a esta divergência presente nos critérios estatísticos, atribuímos maior preponderância aos critérios de ordem teórica segundo os quais é expectável a existência de uma solução unidimensional, aspeto que recebe algum suporte da análise paralela, na medida em que o *eighen value* empírico da segunda componente supera apenas marginalmente o respetivo *eighen value* aleatório. Assim, forçamos a extração de uma única componente que resulta na explicação de 36.56% da variância total da escala. Deve salientar-se também que a globalidade dos itens da escala apresentou saturações aproximadamente iguais ou superiores a .40, o que nos permitiu considerar que a solução unidimensional, para além da sua maior coerência teórica, se revela igualmente admissível do ponto de vista estatístico. As comunalidades e saturações dos itens em apreço são apresentadas no Quadro 14.

A estimativa de alfa de Cronbach assumiu um valor de .76 que suporta uma consistência interna adequada para esta escala.

**Quadro 14. Saturações (*S*) e Comunalidades ( $h^2$ ) obtidas para os itens da versão portuguesa (Ramos & Paixão, 2010) da escala de suporte académica, da dimensão académica do questionário de variáveis sociocognitivas de Lent et al. (2005), através da análise em componentes principais ( $n = 682$ )**

Item	<i>S</i>	$h^2$
2. Sinto o apoio de pessoas importantes na minha vida (e.g., professores) para concretizar curso que frequento.	.710	.504
5. Sou encorajado pelos meus amigos a frequentar o curso que pretendo.	.685	.470
8. Sinto que os meus amigos e familiares mais próximos ficarão orgulhosos de mim por me formar nesta área.	.641	.411
6. Tenho o apoio adequado por parte de pessoas da instituição.	.623	.388
7. Sinto que a minha família apoia a minha decisão de tirar o curso nesta área.	.605	.366
4. Tenho o apoio adequado por parte do tutor, se sentir que é necessário.	.603	.363
3. Sinto que há pessoas “como eu” nesta área académica.	.574	.329
9. Tenho acesso a um “mentor” que me poderá aconselhar e encorajar.	.550	.302
1. Tenho contacto com uma “figura modelo” (e.g., alguém que posso observar e, assim, aprender) no curso que frequento.	.396	.157
<i>Eighen value</i> empírico	3.28	
<i>Eighen value</i> aleatório	1.18	
% de Variância explicada	36.5	
$\alpha$	.76	

Nota.  $\alpha$  = alfa de Cronbach.

#### 3.6.2.2.1.4 Escala de Satisfação Acadêmica

As análises a esta escala basearam-se, igualmente, em uma amostra de  $n = 682$ , que viabiliza perfeitamente a aplicação da análise em componentes principais. Como sucedeu para as restantes escalas da dimensão académica deste instrumento, a verificação dos pressupostos estatísticos não evidenciou a sua violação nos 7 itens desta escala. Por seu turno, os resultados do teste de esfericidade de Bartlett [ $\chi^2(10) = 540.86, p < .001$ ], que se revelou estatisticamente significativo, em conjunto com o KMO, com o valor de .73, e com a inspeção das matrizes de correlações inter-item e de anti-imagem, suportaram a fatoriabilidade dos dados relativos a esta escala na presente amostra. Por conseguinte, avançámos para a aplicação da análise em componentes principais aos itens em apreço, tendo-se verificado a emergência de uma solução unidimensional dotada de congruência teórica e viabilidade estatística, já que os critérios de Kaiser, do teste de *scree* de Cattell e da análise paralela apontaram claramente para a retenção de uma única componente. Não obstante, a averiguação das saturações fatoriais evidenciou que o item 4, com uma carga fatorial de .37, não atinge o critério de .40 recomendado por Stevens (2009) para assegurar a sua significância estatística. Atendendo a que o tamanho da amostra é elevado, o que nos permite admitir níveis reduzidos de erro de amostra na estimação das saturações fatoriais e demais estatísticas, optámos, no âmbito deste estudo, por seguir aquele critério e decidir pela remoção deste item da solução final (Tabachnik & Fidell, 2007). Note-se, no entanto, que outros autores indicam valores de referência mais baixos como, por exemplo, .32 (Tabachnik & Fidell, 2007), daí que se sugira que em um próximo estudo da escala se (re)considere a totalidade dos itens, uma vez que em investigações prévias se encontraram resultados satisfatórios, e no sentido de verificar se os indicadores se mantêm. Para efeitos da presente investigação a solução unidimensional final composta pelos restantes itens explica 44.02% da variância da escala, como mostra o Quadro 15. A consistência interna desta escala é de .70, aproximadamente.

**Quadro 15. Saturações (*S*) e Comunalidades (*h*<sup>2</sup>) obtidas para os itens da versão portuguesa (Ramos & Paixão, 2010) da escala de satisfação académica, da dimensão académica do questionário de variáveis sociocognitivas de Lent et al. (2005), através da análise em componentes principais (*n* = 682)**

Item	<i>S</i>	<i>h</i> <sup>2</sup>
5. Aprecio o nível de estimulação intelectual que o meu curso tem.	.805	.648
1. Estou satisfeito(a) com a decisão de me formar nesta área.	.791	.626
6. Sinto-me entusiasmado (a) com os conteúdos do curso que frequento.	.691	.478
3. Estou a gostar da maior parte do trabalho que tenho no curso que frequento.	.498	.248
2. Sinto-me confortável no ambiente educativo da minha área de formação.	.448	.201
<i>Eighen value</i> empírico	2.20	
<i>Eighen value</i> aleatório	1.11	
% de Variância explicada	44.0	
$\alpha$	.67	

**Nota.**  $\alpha$  = alfa de Cronbach.

### 3.6.2.2.2 Dimensão social

Como já ressaltámos a dimensão social deste questionário inclui 4 subescalas, a saber, as escalas de *Autoeficácia*, de *Expectativas de Resultado*, de *Suporte* e de *Satisfação* neste domínio. No seu conjunto, obteve-se uma amostra final precisamente igual (*n* = 682) ao tamanho de amostra que tem servido de base às análises à dimensão académica, que permitiu a utilização da análise em componentes principais, como forma de apurar evidência a respeito da validade de constructo de cada uma das escalas referidas. Uma vez efectuada esta clarificação, iniciaremos a discussão dos resultados obtidos através da análise em componentes principais à *Escala de Autoeficácia Social*.

#### 3.6.2.2.2.1 Escala de Autoeficácia Social

No caso da Escala de Autoeficácia Social, não se verificou a violação dos pressupostos relativos à ausência de *Outliers* univariados e multivariados, à presença de

normalidade univariada, aos indicadores que indiciam a existência de normalidade multivariada, bem como de relações lineares entre os itens.

A realização das análises permitiu verificar ainda que o resultado do teste de esfericidade de Bartlett [ $\chi^2 (10) = 4880.69, p < .001$ ] se revela estatisticamente significativo e que o valor de KMO atinge .91, representando assim indicadores fortemente favoráveis à aplicação da análise em componentes principais (Stevens, 2009; Tabachnik & Fidel, 2007). A execução desta análise com extração livre de componentes e rotação oblíqua em conjunto com a consideração posterior dos critérios estatísticos de Kaiser, *scree* de Cattell e da análise paralela, sugerem de forma pronunciada a retenção de 2 componentes responsáveis pela explicação de 65% da variância total da escala.

A análise às saturações dos itens indica que uma componente se encontra focada na autoeficácia social direcionada para uma miríade de ações de apoio e suporte social do sujeito a pessoas da sua esfera mais próxima, enquanto que a segunda componente alude às crenças de autoeficácia relativas a situações sociais que implicam a interação com novas pessoas. Para além da sua forte adequação estatística, já que todos os itens saturam adequadamente na componente respetiva, como se pode observar no Quadro 16, a mesma possui defensabilidade teórica já que se assume que ambas estas facetas de autoeficácia contribuem para um constructo latente e supra-ordenado de eficácia social (e.g., Lent et al., 2005, 2008, 2014). Deve salientar-se ainda que as mesmas se encontram correlacionadas ( $r = .38$ ), o que justifica a apropriação da rotação oblíqua (Pedhazur & Schmelkin, 1991; Tabachnik & Fidel, 2007), e possuem uma adequada consistência interna, conduzindo-nos, por conseguinte, a aceitar esta solução bidimensional como a solução final.

A estimação da fiabilidade, com recurso à análise de consistência interna, permitiu a obtenção de um alfa de Cronbach de .88 para cada uma das componentes. Saliente-se, por fim, que o alfa de Cronbach para a escala global atingiu o valor de .90 na presente amostra.

**Quadro 16.** Saturações (*S*) e Comunalidades (*h*<sup>2</sup>) obtidas para os itens da versão portuguesa (Ramos & Paixão, 2010) da escala de autoeficácia social, da dimensão social do questionário de variáveis sociocognitivas de Lent et al. (2005), através da análise em componentes principais, com rotação oblíqua *Oblimin* (*n* = 682)

Item	<i>S</i>		<i>h</i> <sup>2</sup>
	C1	C2	
9. Partilhar sentimentos dolorosos com alguém de quem se sintia próximo(a).	.864	-.113	.684
11. Confortar um(a) amigo(a) que está em sofrimento.	.829	.004	.690
12. Pedir apoio a um(a) amigo(a) quando precisa.	.812	-.089	.612
10. Manter o relacionamento com antigos amigos que não estejam junto de si.	.727	.063	.568
8. Resolver conflitos ou problemas com um(a) amigo(a).	.720	.175	.646
7. Iniciar atividades (em termos sociais) com os amigos.	.564	.374	.621
6. Manter uma conversa com alguém que acabou de conhecer.	.043	.849	.750
2. Iniciar uma conversa com um estranho(a).	.046	.842	.741
3. Conhecer pessoas novas num acontecimento social.	.213	.784	.789
5. Revelar informação sobre si próprio(a) a alguém que acabou de conhecer.	-.234	.697	.416
4. Ajudar outras pessoas a sentir-se “à-vontade” numa situação social nova.	.357	.600	.651
1. Fazer novos amigos.	.391	.561	.636
<i>Eigen values</i> empíricos	6.03	1.77	
<i>Eigen values</i> aleatórios	1.22	1.16	
% de Variância explicada	50.3	14.8	
$\alpha$	.88	.88	

**Nota.** C1 = Autoeficácia social de coping, C2 = Autoeficácia nas relações interpessoais.  $\alpha$  = alfa de Cronbach.

### 3.6.2.2.2 Escala de Expectativas de Resultado Social

Os resultados da verificação dos pressupostos estatísticos possibilitaram a aplicação da análise em componentes principais à presente escala. No geral, todas as assunções estatísticas foram cumpridas e os próprios pressupostos mais específicos relativos à fatoriabilidade dos dados seguiram uma mesma linha de evidência, com o teste de esfericidade de Bartlett [ $\chi^2 (45) = 4339.49, p < .001$ ] a revelar significância estatística e o KMO a demonstrar um valor de .93 claramente superior ao valor mínimo admissível para a utilização da análise em componentes principais (Tabachnik & Fidell, 2007; Stevens, 2009). A realização do processo de análise conduziu-nos a reter uma única componente, em conformidade com os critérios estatísticos já enunciados e também com os critérios de ordem conceptual indicativos de que os itens da escala acedem a uma variável latente relativa às expectativas de resultado específicas do domínio ou dimensão social (Lent, 2004; Lent et al., 2005). A solução obtida encontra-se representada no Quadro 17, no qual é possível observar a presença de saturações adequadas para a totalidade dos itens na componente, à qual se associa uma percentagem de variância explicada de 60.25%. A estimação da fiabilidade da medida revelou que esta dimensão possui uma adequada consistência interna expressa em um alfa de Cronbach de .93 (Nunnally, 1978).

**Quadro 17. Saturações (*S*) e Comunalidades (*h*<sup>2</sup>) obtidas para os itens da versão portuguesa (Ramos & Paixão, 2010) da escala de expectativas de resultado social, da dimensão social do questionário de variáveis sociocognitivas de Lent et al. (2005), através da análise em componentes principais (*n* = 682)**

Item	<i>S</i>	<i>h</i> <sup>2</sup>
4. Sentir-me entusiasmado(a).	.859	.738
5. Sentir-me bem comigo mesmo(a).	.854	.729
2. Renovar as minhas energias para as usar em outras atividades.	.800	.641
3. Gostar de mim mesmo(a).	.796	.634
1. Sentir-me relaxado(a) e calmo(a).	.781	.611
10. Participar numa atividade de que gosto e valorizo em si mesma.	.766	.586
8. Sentir-me ligado(a) ou ter um sentimento de pertença a um grupo de pessoas.	.751	.565
9. Aprender acerca das outras pessoas.	.725	.525
7. Aprender mais acerca de mim mesmo(a).	.720	.519
6. Conhecer pessoas novas e interessantes.	.692	.478
<i>Eighen value</i> empírico	6.02	
<i>Eighen value</i> aleatório	1.19	
% de Variância explicada	60.3	
$\alpha$	.93	

Nota.  $\alpha$  = alfa de Cronbach.

### 3.6.2.2.2.3 Escala de Suporte Social

No que toca às análises à escala de Suporte Social, seguimos o mesmo procedimento adotado nas análises antecedentes, começando pela verificação dos pressupostos da análise em componentes principais, que também neste caso não denunciou qualquer irregularidade ou violação. Deste modo, avançamos para a execução da análise supracitada, tendo-se verificado que o teste de esfericidade de Bartlett [ $\chi^2 (45) = 2930.15, p < .001$ ] atinge significância estatística e que o valor de KMO atinge .88, o que viabilizou a prossecução das análises. De modo consonante, a análise da matriz inter-item e da matriz anti-imagem, seguindo os procedimentos já explicitados, demonstrou a existência de um padrão de inter-relações consistente entre os 10 itens da escala.

A execução da análise em componentes principais e a observação sequencial dos critérios de Kaiser e de scree de Cattell, conjugada com os resultados da análise paralela, evidenciou a presença de uma solução unidimensional que explica 47.56% da variância da escala. Para além da sua total coerência teórica (Lent, 2004), a mesma evidencia saturações fatoriais de todos os itens bastante adequadas, que superam largamente o ponto de corte de .40 sugerido por Stevens (2009), como se observa no Quadro 18. A totalidade destes aspetos, em conjunto com a adequada consistência interna ( $\alpha = .88$ ) obtida para a única dimensão em apreço (Nunnally, 1978), permite-nos apresentar esta solução unidimensional como a solução final.

**Quadro 18.** Saturações (*S*) e Comunalidades (*h<sup>2</sup>*) obtidas para os itens da versão portuguesa (Ramos & Paixão, 2010) da escala de suporte social, da dimensão social do questionário de variáveis sociocognitivas de Lent et al. (2005), através da análise em componentes principais (*n* = 682)

Item	<i>S</i>	<i>h<sup>2</sup></i>
5. Tenho relações de proximidade que me dão um sentimento de pertença.	.766	.587
1. Tenho relações de proximidade com outras pessoas.	.750	.562
4. Sinto-me parte integrante de um grupo de pessoas que partilha as minhas atitudes e crenças.	.732	.536
6. Tenho amigos junto de mim que partilham dos meus interesses e preocupações.	.723	.523
2. Facilmente contacto com pessoas com o mesmo tipo de atividades sociais que eu.	.683	.466
3. As outras pessoas vêem-me como competente em situações sociais.	.670	.448
7. Sinto que tenho uma forte ligação afetiva com pelo menos uma pessoa.	.651	.424
10. Há pessoas com quem aprecio passar o tempo.	.644	.414
9. Sinto-me íntimo(a) de pelo menos uma pessoa.	.637	.406
8. Há pessoas que admiram as minhas competências sociais.	.625	.390
<i>Eighen value</i> empírico	4.76	
<i>Eighen value</i> aleatório	1.19	
% de Variância explicada	47.6	
$\alpha$	.88	

**Nota.**  $\alpha$  = alfa de Cronbach.

#### 3.6.2.2.2.4 Escala de Satisfação Social

Com as análises à Escala de Satisfação social encerramos o estudo das propriedades psicométricas da versão portuguesa do Questionário de Variáveis Sociocognitivas (VSC) de Lent et al. (2005), elaborada por Ramos e Paixão (2010). Assim, importa reportar que, também neste caso, os pressupostos estatísticos foram cumpridos e não se verificaram obstáculos à aplicação da análise em componentes principais para recolher evidência a respeito da validade de constructo desta escala. De modo mais preciso, o teste de esfericidade de Bartlett [ $\chi^2$  (15) = 1406.42,  $p < .001$ ] revestido de significância estatística, bem como o valor de KMO a atingir o valor de

.85, em complementaridade com a inspeção das matrizes de correlação inter-item e anti-imagem, viabilizaram a utilização desta técnica estatística.

A prossecução das análises com extração livre de componentes possibilitou verificar, com base nos critérios de Kaiser, de scree de Cattell e da análise paralela, a emergência clara de uma solução unidimensional que explica 55.25% da variância total. Esta solução possui total adequação teórica e apresenta saturações fatoriais claramente adequadas para os 6 itens da escala, como de resto se pode apreciar no Quadro 19. O respetivo alfa de Cronbach atinge .84, um valor indicador de uma adequada consistência interna, permitindo-nos assim a finalização do processo analítico (Nunnally, 1978).

**Quadro 19. Saturações (S) e Comunalidades ( $h^2$ ) obtidas para os itens da versão portuguesa (Ramos & Paixão, 2010) da escala de satisfação social, da dimensão social do questionário de variáveis sociocognitivas de Lent et al. (2005), através da análise em componentes principais ( $n = 682$ )**

Item	S	$h^2$
1. Apreciado falar ou estar com os seus amigos ou familiares?	.803	.645
3. Feito planos de atividades conjuntas (em termos sociais) com os seus amigos ou familiares?	.764	.584
6. Estado globalmente satisfeito com a sua vida social?	.761	.579
4. Apreciado falar com outros colegas, ou vizinhos?	.750	.562
5. Sentido que a sua relação com os seus amigos ou familiares não tem “problemas de maior”?	.692	.479
2. Desejado estar com os seus amigos ou familiares?	.683	.467
<i>Eigen value</i> empírico	3.31	
<i>Eigen value</i> aleatório	1.13	
% de Variância explicada	55.3	
$\alpha$	.84	

Nota.  $\alpha$  = alfa de Cronbach.

### 3.6.2.3 Questionário de Objetivos (QO) (Herrera, Martinez & Lens, 2009) - adaptação portuguesa Ramos e Paixão (2010)

Como se explicitou anteriormente, o Questionário de Objetivos foi desenvolvido no âmbito do presente estudo. A adoção dos procedimentos já explanados conduziu à obtenção de 4 itens que visam facultar uma medida da dimensão de *Importância dos Objetivos por Domínio* e a 4 itens que visam medir a dimensão de *Progressão na*

*Concretização dos Objetivos por Domínio*. Desta forma, assumimos pelas razões elucidadas anteriormente que se trata de uma medida bidimensional que inclui estas duas dimensões independentes, ambas referentes aos objetivos do sujeito (Herrera, Matos, Martinez, & Lens, 2015).

Atendendo a que se trata de um instrumento novo, desenvolvido para os propósitos específicos deste estudo e que não possui, portanto, qualquer evidência prévia concernente às suas propriedades psicométricas, quer no que respeita à sua validade de constructo, quer no que toca à sua fiabilidade, avançamos para o estudo destes aspetos pela primeira vez nesta amostra. A consideração destes aspetos conduziu-nos a estudar a sua estrutura latente com recurso à análise em componentes principais, como forma de recolher evidência relativa à sua validade de constructo, bem como a estimar a sua fiabilidade, através do cálculo de consistência interna, como de resto já assinalámos na secção anterior relativa à estratégia analítica.

Em uma fase inicial procedemos à verificação da adequação dos dados obtidos para cada item, bem como ao tratamento dos dados omissos, tendo-se apurado uma amostra de 255 sujeitos com respostas válidas aos oito itens deste instrumento. Tendo como referência os critérios de exigência de amostra para utilização da análise em componentes principais já discutidos concluímos estar em condições para avançar com as análises, no que ao tamanho amostral diz respeito (Guadagnoli & Velicer, 1988; MacCallum et al., 1999; Stevens, 2009).

Por sua vez, a confirmação dos pressupostos estatísticos não revelou nenhum caso de incumprimento, verificando-se também que o teste de esfericidade de Bartlett se revelou estatisticamente significativo [ $\chi^2 (28) = 294.74, p < .001$ ] e o de KMO superou o valor aceitável de .60 para a realização das análises (Stevens, 2009).

Assim, tendo em linha de conta de que é expectável, do ponto de vista conceptual, que as duas dimensões de *Importância dos Objetivos por Domínio* e de *Progresso na Concretização dos Objetivos por Domínio* sejam relativamente independentes, optámos pela realização da análise com extração livre de fatores e rotação ortogonal *Varimax*. Após analisarmos os critérios estatísticos que devem nortear, em conjunto com os critérios teóricos, o número de componentes a reter, verificámos que o *scree* de Cattell e os resultados da análise paralela apontavam para a retenção de 2 componentes, contrariamente ao critério de Kaiser que sugeria reter 3 componentes. Contudo, tendo em consideração a maior acuidade da análise

paralela, os critérios teóricos, bem como as indicações de alguns autores que sustentam que o critério de Kaiser tende a sobre-estimar o número de componentes em alguns casos (Gorsuch, 1983; Hayton et al., 2004; Stevens, 2009), solicitamos a extração de duas componentes.

A solução bidimensional resultante, exposta no Quadro 20, explica 48.16% da variância total, com os 8 itens a saturarem, de forma bastante adequada, na componente correspondente, razões que nos levam a admitir a mesma como a solução final. O cálculo da consistência interna de cada uma das dimensões sugere também que estas possuem uma consistência interna admissível na primeira validação de um instrumento, de acordo com DeVellis (2003).

Deste modo, podemos concluir que o *Questionário de Objetivos* possui adequadas propriedades psicométricas, que viabilizam a utilização das variáveis que o mesmo acede no teste das respetivas hipóteses do presente estudo.

**Quadro 20. Saturações (S) e Comunalidades ( $h^2$ ) obtidas para os itens da versão portuguesa (Ramos & Paixão, 2010) da escala de objectivos de Herrera, Martinez e Lens (2009), através da análise em componentes principais, com rotação ortogonal *Varimax* ( $n = 255$ )**

Item	S		$h^2$
	C1	C2	
2a. Importância do domínio social.	.749	.069	.565
3a. Importância do domínio profissional.	.748	.077	.565
4a. Importância do domínio de desenvolvimento pessoal.	.678	.056	.463
1a. Importância do domínio académico.	.613	-.147	.397
2b. Progressão na concretização de objetivos sociais.	.093	.699	.498
3b. Progressão na concretização de objetivos profissionais.	.044	.699	.491
4b. Progressão na concretização de objetivos de desenvolvimento pessoal.	.077	.693	.486
1b. Progressão na concretização de objetivos académicos.	-.177	.597	.388
<i>Eigen values</i> empíricos	2.05	1.80	
<i>Eigen values</i> aleatórios	1.26	1.17	
% de Variância explicada	25.6	22.5	
$\alpha$	.69	.61	

**Nota.** C1 = Importância do domínio, C2 = Progressão na concretização de objetivos do domínio.  $\alpha$  = alfa de Cronbach.

### 3.6.2.4 Escala das Necessidades Psicológicas (BPNS - G) de Deci e Ryan (2000) - adaptação portuguesa de Amaral e Franco-Borges (2010)

Como referimos, a validade de constructo da versão Portuguesa da BPNS - G (Amaral & Franco-Borges, 2010) foi estudada através da análise fatorial confirmatória, tendo-se submetido a teste um modelo trifatorial que contempla as três subdimensões desta escala, que incluem a *Necessidade de Autonomia*, *Necessidade de Competência* e *Necessidade de Relacionamento*. Após a verificação da adequação da base de dados e do tratamento das não respostas apuraram-se também 682 casos válidos, garantindo-se um tamanho amostral perfeitamente viável para a prossecução das análises (Kline, 2011). As análises aos pressupostos da análise fatorial confirmatória nesta amostra permitiram avançar com as análises, não se tendo verificado violações dos mesmos suscetíveis de afetar a generalização de resultados (Stevens, 2009).

Assim, procedemos à estimação do modelo trifatorial, adotando a estratégia recomendada por Brown (2006) para avaliar a adequabilidade do seu ajustamento. Os resultados permitiram constatar um valor de Qui-Quadrado estatisticamente significativo<sup>78</sup>, aliado a alguns índices de ajuste que não cumprem os pontos de corte aplicáveis, especificados anteriormente [ $\chi^2 (149) = 915.06, p < .001, RMSEA = .09, SRMR = .07, CFI = .82, GFI = .83$ ].

A verificação das cargas fatoriais (*loadings*) permitiu observar que o item 10 da dimensão de *Necessidade de Autonomia*, os itens 4 e 13 da dimensão de *Necessidade de Competência* não atingiram valores iguais ou superiores a .50, como recomendado, o que conduziu a proceder à sua eliminação do modelo. De forma sequencial, foram também removidos os itens 6, 14 e 16 da dimensão de *Necessidade de Autonomia*, que apresentaram múltiplos resíduos estandardizados superiores a 2.58, representando fontes de desajustamento do modelo (Brown, 2006; Ho, 2006). Por último, a observação dos índices de modificação sinalizou valores elevados para a covariação entre erros de medida dos itens 3 (*Frequentemente não me sinto muito competente*) e 17 (*Frequentemente não me sinto muito capaz*) da dimensão de *Necessidade de Competência*. A análise posterior ao conteúdo de ambos os itens permitiu-nos admitir que esta covariação advém da formulação similar dos mesmos. Como tal, voltámos a re-especificar o modelo, introduzindo a correlação entre os erros dos mesmos.

Estas alterações, conduzidas de forma sequencial, permitiram-nos obter um modelo com um nível de adequabilidade francamente superior e aceitável; que se pode

---

<sup>78</sup> De resto, o valor de ajustamento absoluto  $\chi^2/ gl = 6.15$ , ultrapassa o valor máximo admissível de 5 para sinalizar modelos com ajustamento aceitável (Marsh, Hau, & Wen, 2004).

constatar quer pelo decréscimo do valor de Qui-Quadrado em relação com os respectivos graus de liberdade<sup>79</sup>, quer pelos índices de ajustamento obtidos, como se pode observar no Quadro 21. Saliente-se que a observação dos índices de modificação e dos resíduos estandardizados, seguindo os critérios já apresentados, não sugeriu a necessidade de qualquer re-especificação ao modelo proposto, que se encontra representado na Figura 5 (Brown, 2006; Byrne, 2010).

**Quadro 21. Índices de ajustamento obtidos através da análise fatorial confirmatória à versão portuguesa (Amaral & Franco-Borges, 2010) da escala das necessidades psicológicas (BPNS - G) de Deci e Ryan (2000) (n = 682)**

	<b>x<sup>2</sup></b>	<b>df</b>	<b>RMSEA</b>	<b>SRMR</b>	<b>CFI</b>	<b>GFI</b>
<b>Modelo hipotetizado</b>	234.16	61	.06	.05	.94	.95

No que se refere à fiabilidade, as análises de consistência interna permitiram a obtenção de um alfa de Cronbach de .86 para a escala global, de .66 para a sub-dimensão de Necessidade de Autonomia, de .73 para a sub-dimensão de Necessidade de Competência e de .83 para a Necessidade de Relacionamento.

<sup>79</sup> A propósito, note-se o decréscimo no registado no índice de ajustamento  $\chi^2 / gl$ , que passa de 6.15 para 3.83, passando-se a situar dentro da amplitude de valores admissíveis para modelos com um ajustamento aceitável (Kline, 2011).

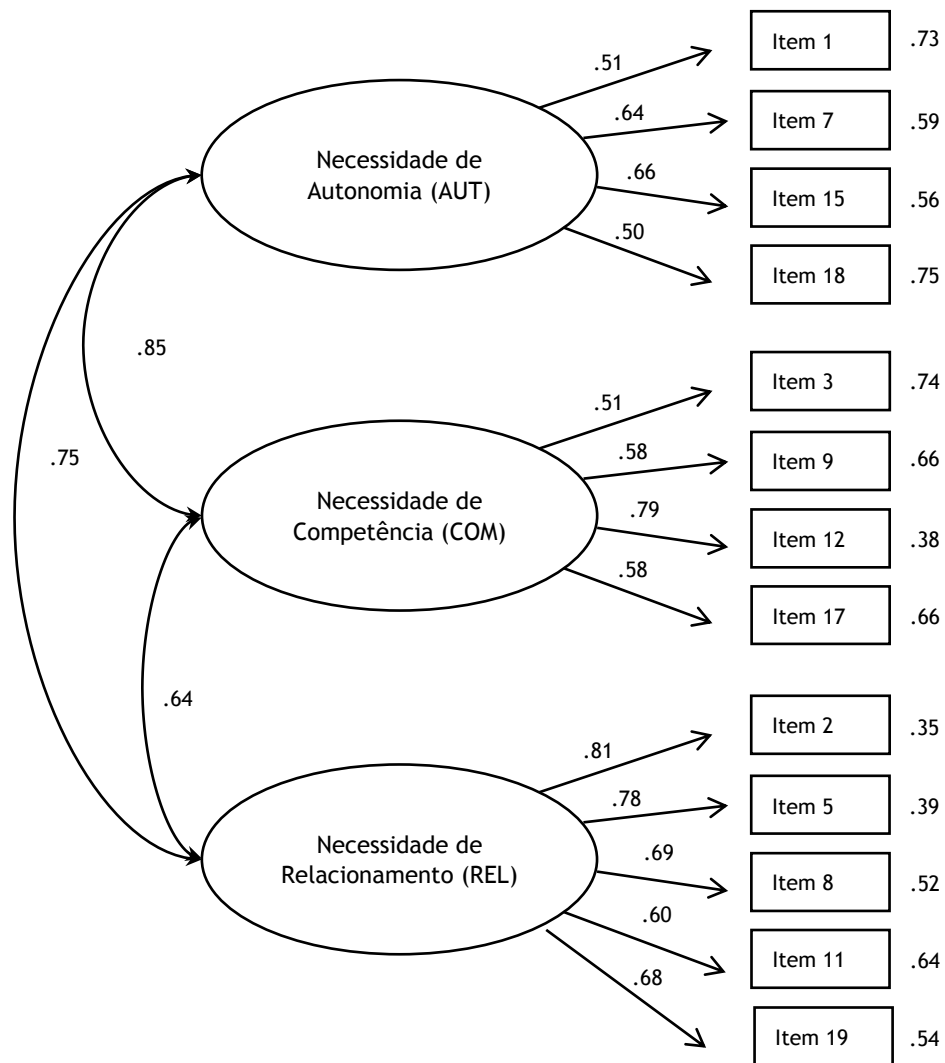


Figura 5. Modelo estrutural da BPNS - G (solução estandardizada na qual os valores à direita das variáveis observadas representam as proporções de variância não explicada).

### 3.6.1.5 Escala do Bem-estar Psicológico de Ryff (EBEP) (1989) - adaptação portuguesa Silva, Novo e Peralta (1997)

Antes de avançarmos para a apresentação dos resultados relativos ao estudo das propriedades psicométricas da versão Portuguesa da EBEP elaborada por Silva et al. (1997), deve-se voltar a salientar que os estudos prévios com esta medida, realizados com amostras provenientes de distintos países, têm evidenciado que a versão original (de Ryff 1989, com 84 itens) possui alguns itens que revelam algumas limitações do ponto de vista psicométrico (Abbott et al., 2010; Kafka & Kozma, 2002; Springer & Hauser, 2006; van Dierendonck, 2005). Por este motivo, decidimos analisar a estrutura latente desta medida na presente amostra, com recurso à análise em componentes principais, ao invés da análise fatorial confirmatória, cuja utilização exige a presença de evidência prévia acumulada que sustente que a estrutura fatorial da medida se encontra consolidada.

Feita esta ressalva, importa referir que foram apurados 682 casos válidos para análise, tal como se verificou para as restantes medidas analisadas. Apesar da EBEP possuir um número de itens francamente superior aos restantes instrumentos analisados neste estudo, a adoção das recomendações em termos de tamanho amostral exigido, permitem-nos avançar com a análise em componentes principais, com a garantia que a mesma produzirá resultados fiáveis e generalizáveis (Ho, 2006; MacCallum, Widaman, Zhang, & Hong, 1999; Stevens, 2009). No geral, não se registaram violações dos pressupostos estatísticos já enumerados, sendo que os resultados do teste de esfericidade de Bartlett significativo [ $\chi^2(3486) = 26702.39, p < .001$ ] e do KMO, com um valor de .95 garantiram excelentes condições de viabilização das análises (Stevens, 2009; Tabachnik & Fidell, 2007). Assumindo a premissa conceptual sustentada pelo autor da escala, segundo a qual as seis subdimensões da EBEP representam dimensões relativamente independentes, indicadoras do constructo de bem-estar psicológico, submetemos os 84 itens à análise em componentes principais, com extração livre de componentes e rotação ortogonal *Varimax*.

A análise dos critérios estatísticos atinentes à definição do número de componentes, no caso do teste scree de Cattell e da análise paralela, apontaram de forma uniforme para a retenção de 6 componentes, o que se revela de resto consistente com os critérios de natureza teórica. Já o critério de Kaiser identificou 16 componentes com eigen values empíricos superiores a 1. Não obstante, decidimos relativizar este critério e nortear a decisão com base nas indicações do teste *scree*

de Cattell e da análise paralela, isto porque o critério de Kaiser tende a sobre-estimar o número de componentes a reter, em particular quando o número de itens ou variáveis em análise é elevado, como acontece neste caso (Gorsuch, 1983; Stevens, 2009).

Uma vez solicitada uma nova solução com 6 componentes, com base na rotação ortogonal, verificou-se que os itens 37 da sub-dimensão de *Autonomia*, os itens 8, 44 e 2 da sub-dimensão de *Domínio do Meio*, os itens 57 e 21 da dimensão de *Crescimento Pessoal*, o item 11 da sub-dimensão de *Objetivos de Vida* e finalmente os itens 42 e 36 não atingiram qualquer saturação fatorial igual ou superior a .40 em nenhuma das componentes em apreço. Estes 9 itens haviam já revelado múltiplos coeficientes de correlação de magnitude reduzida e não sem significância estatística com os restantes itens da escala. Como tal, seguimos as indicações de Stevens (2009) e procedemos à sua eliminação sequencial, um por um, sendo que durante o processo de eliminação gradual, nenhum dos 9 itens cumpriu os critérios para permanecer na solução. Após a realização deste passo, verificámos ainda a presença de 33 itens complexos que saturaram, portanto, em mais do que uma componente, sem que os respetivos *loadings* apresentassem uma diferença de pelo menos .10 para viabilizar a sua incursão em uma única componente. Deve-se salientar que procedemos, igualmente, à sua eliminação gradual, no entanto todos os itens permaneceram dúbios ou complexos, o que forçou a sua eliminação.<sup>80</sup>

Estes resultados são convergentes com a evidência apresentada em estudos realizados com outras amostras que manifestam também a existência de insuficiências psicométricas em alguns dos itens da EBEP (Kafka & Kozma, 2002; Springer & Hauser, 2006; van Dierendocnk, 2005). Ainda assim, os restantes 42 itens organizam-se de forma adequada na solução rodada composta pelas 6 componentes, correspondentes às dimensões da EBEP. Esta solução encontra-se no Quadro 22 e como podemos confirmar, todos os itens presentes possuem saturações apropriadas na componente correspondente. Para além deste aspeto, as seis dimensões da escala possuem índices de consistência interna bastante adequados, o que nos permite avançar assim com esta solução como a solução final da EBEP na presente amostra. As análises de consistência interna à escala global (constituída pelos 32 itens finais) permitiram a obtenção de um coeficiente alfa de Cronbach de .92.

---

<sup>80</sup> Importa salientar que a magnitude relações entre algumas componentes superou o critério de  $r = .32$ , passível de justificar a utilização da rotação oblíqua (Tabachnik & Fidell, 2007; Pedhazur & Schmelkin, 1991). Porém, a replicação das análises com a mesma conduz aos mesmos resultados e à eliminação de 42 itens, tal como sucede com a rotação ortogonal, razão pela qual mantivemos a solução decorrente desta rotação como solução final.

Independentemente da admissibilidade desta solução, quer do ponto de vista empírico, quer do ponto de vista conceptual, o presente estudo evidencia, na linha de alguns estudos anteriores, a necessidade de revisão dos itens originais da escala, por forma a tornar a EBEP mais robusta do ponto de vista psicométrico, caso se pretenda a sua utilização com os itens da sua versão inicial.

**Quadro 22. Saturações (*S*) e Comunalidades (*h*<sup>2</sup>) obtidas para os itens da versão portuguesa (Novo, Silva & Peralta (1997), da escala do bem-estar psicológico de Ryff (1989) obtidas através da análise em componentes principais (*n* = 682), com rotação ortogonal *Varimax* (*n* = 682)**

Item	<i>S</i>						<i>h</i> <sup>2</sup>
	C1	C2	C3	C4	C5	C6	
16. Sinto-me frequentemente sozinho(a) porque tenho poucos amigos íntimos com quem possa partilhar as minhas preocupações.	.782	.064	.183	.048	.073	.030	.657
10. Manter relações estreitas com os outros tem-me sido difícil e frustrante.	.763	.071	.039	.221	.065	.169	.670
34. Quando preciso de falar não tenho muitas pessoas que estejam dispostas a ouvir-me.	.698	.165	.154	.080	.052	.168	.575
46. Parece-me que a maioria das pessoas tem mais amigos do que eu.	.693	.063	.238	.118	.032	-.045	.558
64. No que diz respeito às amizades, sinto-me frequentemente como se fosse um(a) estranha(a).	.679	.220	.269	.129	.078	.147	.626
40. Sinto que tiro imenso partido das minhas amizades.	.560	.361	.168	-.060	.273	-.004	.550
58. Não tive a experiência de ter muitas relações calorosas e baseadas na confiança.	.494	.144	.174	.089	-.033	.187	.339
76. Tenho dificuldade em abrir-me quando falo com os outros.	.464	-.052	.103	.181	.118	.173	.305
27. Penso que é importante ter novas experiências que ponham em causa a forma como pensamos acerca de nós próprios e do mundo.	-.050	.751	.003	.028	-.044	.074	.575
63. Para mim, a vida tem sido um processo contínuo de aprendizagem, mudança e crescimento.	.125	.711	.182	.082	.161	.233	.641
69. Reconheço com agrado que as minhas opiniões têm mudado e amadurecido ao longo dos anos.	.155	.660	.104	.033	.164	.232	.553
45. Com o passar do tempo, ganhei um maior entendimento sobre a vida, tornando-me mais forte e capaz como pessoa.	.145	.632	.306	.075	.216	.171	.596

**Quadro 22. Saturações (S) e Comunalidades ( $h^2$ ) obtidas para os itens da versão portuguesa (Novo, Silva & Peralta (1997), da escala do bem-estar psicológico de Ryff (1989) obtidas através da análise em componentes principais ( $n = 682$ ), com rotação ortogonal *Varimax* ( $n = 682$ )**

Item	S						$h^2$
	C1	C2	C3	C4	C5	C6	
39. Na minha opinião, as pessoas são capazes de continuar a evoluir e a desenvolver-se em qualquer idade.	.099	.608	-.024	-.012	.239	.114	.451
9. Em geral, sinto que continuo a aprender mais acerca de mim próprio(a) à medida que o tempo passa.	.076	.598	.065	-.129	.088	.035	.393
51. Sinto que, ao longo do tempo, me tenho desenvolvido bastante como pessoa.	.143	.543	.368	.036	.312	.177	.580
15. Sou o tipo de pessoa que gosta de experimentar coisas novas.	.190	.516	.118	.207	.018	-.128	.376
12. De um modo geral sinto-me confiante e bem comigo próprio(a).	.197	.223	.672	.115	.232	.102	.618
30. Gosto da maior parte dos aspetos da minha personalidade.	.168	.309	.606	.128	.161	.016	.534
60. Provavelmente não tenho uma atitude para comigo próprio(a) tão positiva como a maioria das pessoas tem em relação a si própria.	.267	-.109	.560	.300	-.071	.212	.525
48. Na maior parte dos casos tenho orgulho no que sou e na vida que levo.	.160	.402	.549	.112	.339	.225	.668
6. Quando revejo a minha vida, fico contente com a forma como as coisas correram.	.232	.137	.548	-.029	.190	.057	.412
78. Quando me comparo com amigos e conhecidos, sinto-me bem em ser quem sou.	.219	.385	.528	.110	.247	.027	.549
84. Toda a gente tem as suas fraquezas mas parece-me que eu tenho mais que a minha conta.	.256	.147	.516	.265	-.041	.360	.555
24. Se tivesse oportunidade havia muitas coisas em mim que mudaria.	.256	-.184	.498	.282	-.038	.154	.452
31. Tenho tendência a ser influenciado(a) por pessoas com opiniões firmes.	.120	.013	.050	.688	.190	.064	.531
1. Às vezes modifico a minha forma de agir ou de pensar de modo a ficar mais parecido(a) com aqueles que me rodeiam.	.167	.002	-.112	.653	.132	-.038	.486
19. Tenho tendência para me preocupar com o que as outras pessoas pensam de mim.	.097	-.075	.244	.638	-.037	.023	.483

**Quadro 22. Saturações (S) e Comunalidades ( $h^2$ ) obtidas para os itens da versão portuguesa (Novo, Silva & Peralta (1997), da escala do bem-estar psicológico de Ryff (1989) obtidas através da análise em componentes principais ( $n = 682$ ), com rotação ortogonal *Varimax* ( $n = 682$ )**

Item	S						$h^2$
	C1	C2	C3	C4	C5	C6	
61. Altero com frequência as minhas decisões, se os meus amigos ou familiares não estão de acordo comigo.	.077	.080	.178	.628	-.032	.152	.463
73. Preocupa-me a forma como as outras pessoas avaliam as escolhas que tenho feito na minha vida.	.145	.010	.083	.611	.058	.164	.432
43. Para mim é mais importante fazer parte de um grupo do que ficar de fora apegado(a) aos meus princípios.	-.039	.039	-.113	.568	-.090	.215	.393
55. É-me difícil exprimir as minhas opiniões em assuntos controversos.	.193	.018	.185	.529	-.046	.072	.359
7. Não tenho medo de exprimir as minhas opiniões mesmo quando elas são contrárias às opiniões da maioria das pessoas.	.090	.157	.214	.478	.144	-.143	.348
20. Sou bastante competente a gerir as diversas responsabilidades da minha vida quotidiana.	.025	.137	.042	.093	.708	.112	.544
50. Sou capaz de utilizar bem o meu tempo de forma a conseguir fazer tudo o que é preciso fazer.	.137	.066	.298	.008	.662	.079	.557
38. De um modo geral, tomo bem conta das minhas finanças e assuntos pessoais.	.112	.248	-.031	.107	.621	.118	.486
56. O meu dia-a-dia é ocupado, mas sinto-me satisfeito por dar conta do recado.	.077	.275	.297	-.029	.488	.045	.410
35. Não tenho bem a noção do que estou a tentar alcançar na vida.	.241	.109	.133	.170	.214	.694	.644
41. Costumava definir objetivos para mim próprio(a), mas isso agora parece-me uma perda de tempo.	.246	.185	.083	.111	.051	.654	.544
23. Tenho uma ideia definida dos objetivos e do rumo que quero dar à vida.	.028	.260	.170	.063	.424	.520	.552
17. Tenho tendência a centrar-me no presente, porque o futuro quase sempre me traz problemas.	.209	.055	.063	.167	.002	.507	.336
47. Tenho prazer em fazer planos para o futuro e trabalhar para os tornar realidade.	.001	.410	.200	.034	.344	.456	.536
59. Algumas pessoas andam pela vida sem rumo, mas eu não sou assim.	.132	.291	.228	.003	.339	.448	.470

Quadro 22. Saturações (*S*) e Comunalidades (*h*<sup>2</sup>) obtidas para os itens da versão portuguesa (Novo, Silva & Peralta (1997), da escala do bem-estar psicológico de Ryff (1989) obtidas através da análise em componentes principais (*n* = 682), com rotação ortogonal *Varimax* (*n* = 682)

Item	<i>S</i>						<i>h</i> <sup>2</sup>
	C1	C2	C3	C4	C5	C6	
<i>Eigen values</i> empíricos	11.3	3.84	2.33	1.64	1.56	1.30	
<i>Eigen values</i> aleatórios	1.51	1.46	1.41	1.38	1.35	1.32	
% de Variância explicada	26.36	8.94	5.42	3.81	3.62	3.00	
$\alpha$	.86	.84	.83	.78	.69	.78	

Nota. C1 = Relações Positivas com os Outros, C2 = Crescimento Pessoal, C3 = Aceitação de Si, C4 = Autonomia, C5 = Domínio do Meio, C6 = Objetivos na Vida.  $\alpha$  = alfa de Cronbach.

### 3.6.2.6 Escala de Satisfação com a Vida de (SWLS) (Diener et al., 1985) - adaptação portuguesa Simões (1992)

Tendo em consideração a evidência proveniente de estudos realizados com múltiplas amostras em contexto nacional e internacional (Diener et al., 1985; Pavot & Diener, 1993; Pavot & Diener, 2008), que atesta a unidimensionalidade desta escala, partimos para o teste de um modelo unifatorial na presente amostra, através da análise fatorial confirmatória. À semelhança do que se verificou para as medidas anteriores, apuramos um total de 682 sujeitos com respostas válidas a este instrumento, o que corresponde a um tamanho de amostra que cumpre perfeitamente as exigências das análises, neste particular (Kline, 2011; Stevens, 2009). Os pressupostos estatísticos aplicáveis, explicitados anteriormente, foram analisados não se verificando a sua violação.

Uma vez conduzidas as análises, a observação dos resultados obtidos revelou um modelo com um ajustamento adequado, não se vislumbrando a necessidade de qualquer re-especificação, à luz dos critérios e recomendações já explicitadas previamente. Apesar do valor de Qui-Quadrado se ter revestido de significância estatística [ $\chi^2$  (5) = 22.42,  $p < .001$ ], este resultado é expectável e admissível, se tivermos em linha de conta o elevado tamanho da amostra, em conjunto com a fatoriabilidade dos índices de ajuste (Brown, 2006; Byrne, 2010), como se pode observar no Quadro 23. O modelo em apreço encontra-se na Figura 6.

Quadro 23. Índices de ajustamento obtidos através da análise fatorial confirmatória à versão portuguesa (Simões, 1992) da escala de satisfação com a vida (SWLS) de Diener et al. (1985) ( $n = 682$ )

	$\chi^2$	$df$	RMSEA	SRMR	CFI	GFI	TLI
Modelo hipotetizado	22.42	5	.07	.02	.99	.99	.98

Esta escala possui também uma adequada consistência interna, com o valor de alfa de Cronbach correspondente a apresentar o valor de .85.

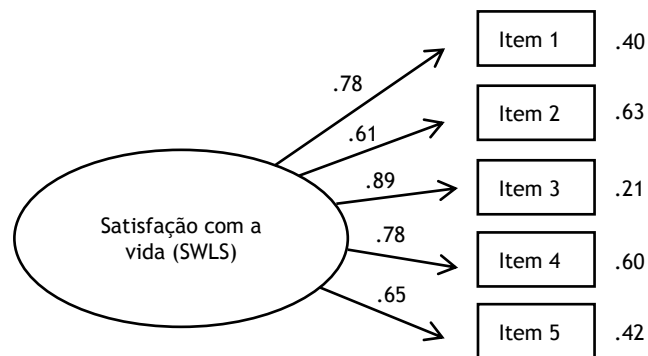


Figura 6. Modelo estrutural da SWLS (solução estandardizada na qual os valores à direita das variáveis observadas representam as proporções de variância não explicada).

### 3.6.3 Resultados obtidos no teste dos modelos hipotetizados

Uma vez conduzidas e reportadas as análises aos instrumentos utilizados para a mensuração das variáveis que integram o presente estudo, e que evidenciaram no geral a adequação das suas propriedades psicométricas, avançamos para o teste das hipóteses que norteiam o presente estudo. Assim, devemos começar por explicitar que as hipóteses de investigação foram testadas conjuntamente com recurso à análise de caminhos ou de trajetórias (*path analysis*). Partindo do modelo apresentado no final da componente teórica do nosso trabalho, partimos para o teste de dois modelos de caminhos (*path models*), que especificam as hipóteses de investigação para o domínio académico e para o domínio social, respetivamente.

De modo a testar cada um dos modelos apresentados foram utilizadas medidas compósitas para cada uma das variáveis do modelo através do cálculo da média dos valores dos itens correspondentes. A adequação desta estratégia decorre da ponderação do número total de parâmetros a estimar e o tamanho amostral disponível (Kline, 2011). Deve-se salientar, ainda, que, apesar das vantagens inerentes aos modelos híbridos (que permitem a utilização de variáveis latentes nas quais os distúrbios correspondem apenas a variáveis omissas, isto porque os erros de medida se encontram associados às variáveis observadas), alguns autores sustentam que os resultados obtidos através de um modelo de caminhos (no qual são consideradas apenas variáveis observadas) são, no geral, equivalentes aos resultados que são obtidos através de modelos híbridos (Niemeyer, Johnston, & Burton, 1990).

Os modelos hipotetizados no presente estudo encontram-se esquematizados nas figuras 7 e 8, por ordem respetiva. Assim, pressupomos um conjunto de relações positivas entre as seguintes variáveis, pressupondo que:

- (1) O bem-estar psicológico seja influenciado pelas necessidades psicológicas básicas,
- (2) e pela satisfação com a vida;
- (3) As necessidades psicológicas básicas influenciem a autoeficácia,
- (4) a satisfação por domínio e
- (5) a satisfação com a vida;
- (6) As necessidades psicológicas sejam influenciadas pelos recursos do contexto;
- (7) A satisfação por domínio influencie a satisfação com a vida;
- (8) A satisfação por domínio seja influenciada pela importância dos objetivos;
- (9) A satisfação por domínio seja influenciada pela progressão na concretização dos objetivos,

- (10) pela autoeficácia,
- (11) pelas expectativas de resultado,
- (12) e pelos recursos do contexto;
- (13) A importância dos objetivos seja influenciada pela autoeficácia,
- (14) pelas expectativas de resultado,
- (15) e pelos recursos relevantes do contexto;
- (16) A progressão na concretização dos objetivos seja influenciada pela autoeficácia,
- (17) pelas expectativas de resultado,
- (18) e pelos recursos relevantes do contexto;
- (19) As expectativas de resultado sejam influenciadas pelos recursos do contexto;
- (20) A autoeficácia influencie as expectativas de resultado,
- (21) e seja influenciada pelos recursos do contexto.

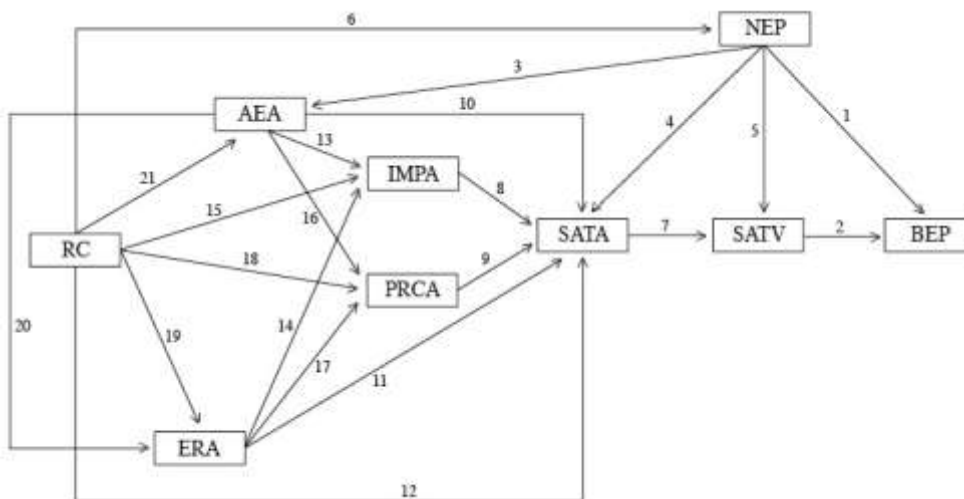


Figura 7. Modelo hipotetizado para o domínio acadêmico.

**Legenda:** IMPA= importância acadêmica; PRCA= progressão na concretização acadêmica; RC= recursos do contexto; AEA= autoeficácia acadêmica; ERA= expectativas de resultado acadêmico; NEP= necessidades psicológicas; BEP= bem-estar psicológico; SATA= satisfação acadêmica; SATV= satisfação com a vida.

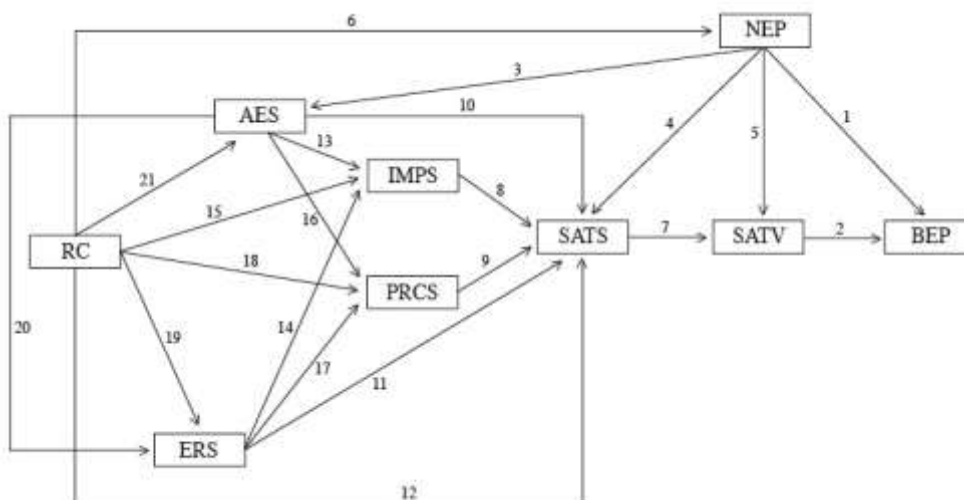


Figura 8. Modelo hipotetizado para o domínio social.

**Legenda:** IMPS= importância social; PRCS= progressão na concretização social; RC= recursos do contexto; AES= autoeficácia social; ERS= expectativas de resultado social; NEP= necessidades psicológicas; BEP= bem-estar psicológico; SATS= satisfação social; SATV= satisfação com a vida.

Em uma fase prévia ao teste dos modelos hipotetizados, procedemos à análise dos pressupostos estatísticos aplicáveis, iniciando com a avaliação da adequação do tamanho da amostra disponível para ambos os modelos. No que se refere ao modelo relativo ao domínio acadêmico foram apurados 478 casos disponíveis para análise após o tratamento dos dados omissos, já no que toca ao modelo social, a amostra final atingiu um  $n = 401$ , tratando-se assim, em ambos os casos, de tamanhos amostrais adequados<sup>81</sup> à prossecução das análises (Kline, 2011; Ullman, 2007).

Ainda no que concerne à especificação da estratégia de dados utilizada no teste de ambos os modelos, deve-se referir ainda que foram verificados os pressupostos estatísticos aplicáveis, a saber, ausência de valores extremos, a normalidade univariada e multivariada, e as premissas relativas à linearidade nas relações entre as variáveis, à multicolinearidade, à singularidade e à homoscedasticidade (Kline, 2011, Ullman, 2007).

Na medida em que os tamanhos amostrais apurados para a totalidade das variáveis que integram os modelos hipotetizados diferem da amostra utilizada na análise das propriedades psicométricas dos respetivos instrumentos de medida, voltámos a calcular os coeficientes alfa de Cronbach nas amostras finais utilizadas para o teste dos modelos, reportando-os na diagonal das respetivas matrizes de correlação apresentadas adiante. Contudo, as variáveis de importância de objetivos por domínio acadêmico e social, bem como de progressão na concretização de objetivos por domínio acadêmico e social representam exceções a este respeito, por se tratarem de variáveis que foram avaliadas por um único item. Como consequência, o cálculo da consistência interna não se pode realizar, o que constitui uma potencial limitação psicométrica deste tipo de medidas (Wanous, Recheirs, & Hudy, 1997). Ainda assim, existe evidência empírica na literatura que mostra que as medidas de um item apresentam correlações bastante satisfatórias com medidas multi-item das variáveis analisadas, o que torna defensável a sua utilização (Pater, Van Vianen, Bechtoldt, & Klehe, 2009; Wanous & Hudy, 2001).

Note-se que a variável Bem-estar Psicológico decorre do cálculo de um compósito de duas variáveis (bem-estar psicológico e vitalidade), já que do ponto de vista teórico as mesmas fazem apelo a um mesmo substrato eudaimónico do bem-estar, como se pode depreender a partir da revisão da literatura que apresentámos no enquadramento teórico. Para Deci e Ryan (2001), a vitalidade é considerada com um indicador do funcionamento pleno e saudável, do ponto de vista psicológico, e

---

<sup>81</sup> Em ambos os casos o número total de parâmetros a estimar foi de 30. Como resultado o rácio de sujeitos por parâmetro estimado foi de 15.9 para o modelo do domínio acadêmico e de 13.4 para o modelo do restante domínio, situando-se assim acima dos valores mínimos exigidos (Kline, 2011; Ullman, 2007).

enquadra-se no chamado bem-estar eudaimónico, referencial onde também localizamos a conceitualização de bem-estar de C. Ryff. Esta perspetiva sobre a vitalidade é também partilhada por Lent (2004). Importa referir que estas foram as matrizes teóricas que adotámos para este trabalho, daí que as indicações da literatura a respeito desta questão tenham sido as consideradas. Assim sendo, procedemos ao cálculo da consistência interna da variável compósita Bem-estar psicológico (Bem-estar Psicológico/ Vitalidade) com base na totalidade dos itens destas escalas, cujas soluções fatoriais finais foram apresentadas na secção anterior.

Para concluir, importa recordar que o ajustamento dos modelos hipotetizados aos dados foi analisado através das estatísticas de Qui-Quadrado e dos índices de ajustamento, como se explicitou no decurso das análises fatoriais confirmatórias.

### **Resultados obtidos**

No Quadro 24 apresentam-se as médias, desvios-padrão e coeficientes de correlação entre as variáveis em estudo, que integram o modelo relativo ao domínio académico e, na generalidade, correspondem ao esperado, verificando-se a emergência de correlações de magnitude positiva e estatisticamente significativas. Atendendo a este facto prosseguimos com a estimação do modelo.

**Quadro 24. Médias, desvios-padrão e coeficientes de correlação entre as variáveis em estudo para o domínio acadêmico**

Variável	M	DP	SEX	IDA	IMPA	PRCA	RC	AEA	ERA	NEP	SATA	SATV	BEP
SEX <sup>a</sup>	1.23	0.42											
IDA	22.11	4.87	.07										
IMPA	15.56	7.85	-.10 <sup>*</sup>	-.07									
PRCA	2.99	0.67	-.04	.07	-.18 <sup>**</sup>								
RC	3.77	0.56	-.08	.03	-.00	.03	(.76)						
AEA	6.26	1.25	.10 <sup>*</sup>	.06	.04	.06	.38 <sup>**</sup>	(.88)					
ERA	4.09	0.51	.03	.02	-.03	.01	.44 <sup>**</sup>	.38 <sup>**</sup>	(.89)				
NEP	3.92	0.45	-.07	.04	.08	.12 <sup>**</sup>	.46 <sup>**</sup>	.48 <sup>**</sup>	.32 <sup>**</sup>	(.86)			
SATA	3.60	0.69	.06	.07	.04	.13 <sup>**</sup>	.33 <sup>**</sup>	.33 <sup>**</sup>	.17 <sup>**</sup>	.54 <sup>**</sup>	(.70)		
SATV	3.76	0.78	.00	.01	.05	.08	.42 <sup>**</sup>	.40 <sup>**</sup>	.31 <sup>**</sup>	.60 <sup>**</sup>	.46 <sup>**</sup>	(.84)	
BEP	4.28	0.81	.06	.21 <sup>**</sup>	.00	.10 <sup>*</sup>	.43 <sup>**</sup>	.42 <sup>**</sup>	.33 <sup>**</sup>	.59 <sup>**</sup>	.47 <sup>**</sup>	.60 <sup>**</sup>	(.93)

**Nota.** M= Média; DP= Desvio-Padrão; SEX= Sexo; IDA= Idade; IMPA= importância acadêmica; PRCA= progressão na concretização acadêmica; RBC= recursos do contexto; AEA= autoeficácia acadêmica; ERA= expectativas de resultado acadêmico; NEP= necessidades psicológicas; SATA= satisfação acadêmica; SATV= satisfação com a vida; BEP= bem-estar psicológico.

As estimativas de fiabilidade encontram-se entre parênteses.

N = 478.

<sup>a</sup>A variável sexo encontra-se codificada como 1 = masculino e 2 = feminino.

\*p < .05. \*\*p < .01. \*\*\*p < .001.

Nesta sequência apresenta-se, na Figura 9, os resultados decorrentes do teste do modelo hipotetizado para o modelo académico, bem como os respetivos índices de ajustamento que se encontram presentes no Quadro que se segue (Quadro 25). Não obstante o Qui-Quadrado se ter revestido de significância estatística, a consideração dos restantes índices de ajustamento permite verificar que os mesmos não ultrapassam os pontos de corte aplicáveis, indicando um ajustamento aceitável<sup>82</sup> do modelo (Brown, 2006; Byrne, 2010; Kline, 2011; Marsh et al., 2004). Esta indicação é corroborada pela inexistência de índices de modificação elevados e de resíduos superiores, em módulo, a 2.58.

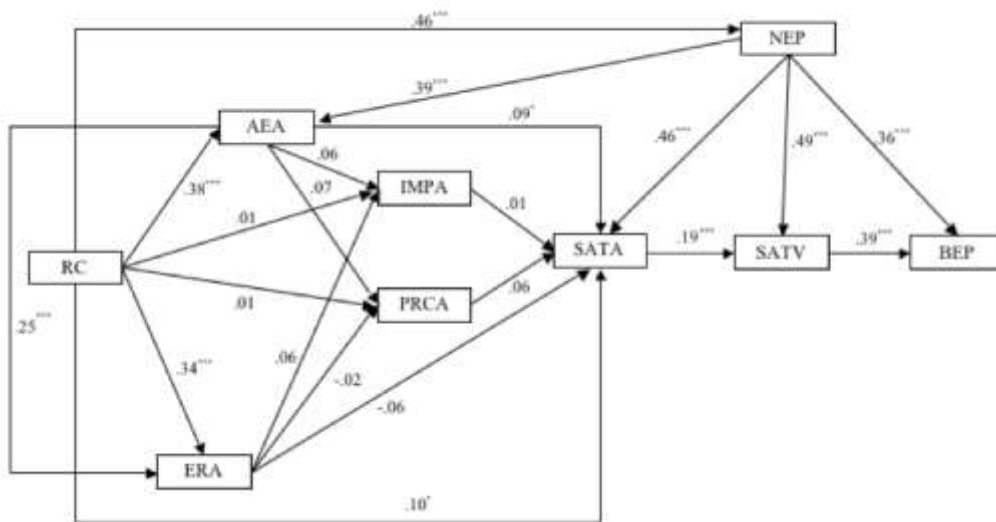


Figura 9. Modelo hipotetizado para o domínio académico.

**Legenda:** IMPA= importância académica; PRCA= progressão na concretização académica; RC= recursos do contexto; AEA= autoeficácia académica; ERA= expectativas de resultado académico; NEP= necessidades psicológicas; SATA= satisfação académica; SATV= satisfação com a vida; BEP= bem-estar psicológico.

Quadro 25. Sumário dos índices de ajustamento obtidos através da *path analysis* para o modelo hipotetizado para o domínio académico ( $n = 478$ )

	$\chi^2$	gl	GFI	CFI	RMSEA	SRMR
Modelo hipotetizado	72.02***	15	.97	.95	.09	.06

Nota. \*\*\*  $p < .001$ .

<sup>82</sup> Apesar dos índices de CFI e de SRMR se encontrarem a níveis que sugerem um bom ajustamento do modelo aos dados, o facto do RMSEA superar .08 indicia que o modelo possui apenas um ajustamento aceitável (Hu & Bentler, 1999). Não obstante, alguns autores sinalizam que como o RMSEA não tem em linha de conta a complexidade do modelo, valores inferiores a .10, sobretudo em modelos de maior complexidade, podem ser entendidos como apresentando um grau de ajustamento adequado, como sucede neste caso (Kelloway, 1998).

Em suma:

o teste do modelo hipotetizado, na sua generalidade, permitiu dar suporte a uma parte substancial dos caminhos definidos, nomeadamente no que diz respeito à influência de algumas das variáveis. Assim, e em conformidade com as hipóteses previstas, verificou-se que no modelo académico os recursos do contexto têm um impacto positivo na autoeficácia (*path 21*) ( $\beta = .38, p < .001$ ), nas expectativas de resultado (*path 19*) ( $\beta = .34, p < .001$ ), nas necessidades psicológicas básicas (*path 6*) ( $\beta = .46, p < .001$ ) e na satisfação académica (*path 12*) ( $\beta = .10, p < .05$ ). Por seu turno, a satisfação académica influi positivamente na satisfação com a vida (*path 7*) ( $\beta = .19, p < .001$ ), sendo que esta última apresenta uma influência positiva no bem-estar psicológico (*path 2*) ( $\beta = .39, p < .001$ ). Verificou-se ainda que a autoeficácia influencia positivamente as expectativas de resultado (*path 20*) ( $\beta = .25, p < .001$ ) e a satisfação com o domínio académico (*path 10*) ( $\beta = .09, p < .05$ ), e que as necessidades psicológicas básicas têm um impacto positivo na autoeficácia (*path 3*) ( $\beta = .39, p < .001$ ), na satisfação académica (*path 4*) ( $\beta = .46, p < .001$ ), na satisfação com a vida (*path 5*) ( $\beta = .49, p < .001$ ) e no bem-estar psicológico (*path 1*) ( $\beta = .36, p < .001$ ).

De seguida, apresentamos os resultados relativos ao modelo referente ao domínio social, com o Quadro 26 a reunir a informação concernente às médias, desvios-padrão e coeficientes de correlação entre as variáveis em estudo integrantes do modelo indicado. À semelhança do que verificámos no modelo anterior, também no presente se sinaliza a emergência de correlações de magnitude positiva e estatisticamente significativas, correspondendo, no geral, ao esperado.

Quadro 26. Médias, desvios-padrão e coeficientes de correlação entre as variáveis em estudo para o domínio social

Variável	M	DP	SEX	IDA	IMPS	PRCS	RC	AES	ERS	NEP	SATS	SATV	BEP
SEX <sup>a</sup>	1.26	0.44											
IDA	22.23	5.10	.11 <sup>*</sup>										
IMPS	15.39	9.50	.04	.02									
PRCS	2.34	0.92	-.01	.06	.10 <sup>*</sup>								
RC	4.16	0.54	-.13 <sup>*</sup>	-.08	.02	.12 <sup>*</sup>	(.88)						
AES	6.30	1.33	.02	.00	.00	.08	.63 <sup>*</sup>	(.90)					
ERS	4.23	0.58	-.15 <sup>**</sup>	-.11 <sup>*</sup>	-.04	.04	.57 <sup>**</sup>	.47 <sup>**</sup>	(.93)				
NEP	4.09	0.52	-.10 <sup>*</sup>	.05	-.01	.07	.64 <sup>**</sup>	.62 <sup>**</sup>	.49 <sup>**</sup>	(.86)			
SATS	3.96	0.70	-.09	-.13 <sup>**</sup>	.00	.11 <sup>*</sup>	.66 <sup>**</sup>	.57 <sup>**</sup>	.50 <sup>**</sup>	.55 <sup>**</sup>	(.84)		
SATV	3.77	0.77	.00	.00	.11 <sup>*</sup>	.10 <sup>*</sup>	.51 <sup>**</sup>	.52 <sup>**</sup>	.36 <sup>**</sup>	.59 <sup>**</sup>	.52 <sup>**</sup>	(.85)	
BEP	4.32	0.84	.03	.21 <sup>**</sup>	.06	.12 <sup>*</sup>	.46 <sup>**</sup>	.55 <sup>**</sup>	.34 <sup>**</sup>	.61 <sup>**</sup>	.46 <sup>**</sup>	.57 <sup>**</sup>	(.92)

Nota. M= Média; DP= Desvio-Padrão; SEX= Sexo; IDA= Idade; IMPS= importância social; PRCS= progressão na concretização social; RC= recursos do contexto; AES= autoeficácia social; ERS= expectativas de resultado social; NEP= necessidades psicológicas; SATS= satisfação social; SATV= satisfação com a vida; BEP= bem-estar psicológico.

N = 401.

As estimativas de fiabilidade encontram-se entre parênteses.

<sup>a</sup>A variável sexo encontra-se codificada como 1 = masculino e 2 = feminino.

\*  $p < .05$ . \*\*  $p < .01$ . \*\*\*  $p < .001$ .

Os resultados obtidos para o modelo hipotetizado relativo ao domínio social apresentam-se na Figura 10, acompanhado dos respectivos índices de ajustamento apresentados no Quadro 27. Como se constata, o valor de Qui-Quadrado também se revelou significativo para este modelo, todavia, e como já sublinhámos, trata-se de um teste de elevada sensibilidade à dimensão da amostra, pelo que o grau de adequabilidade do ajustamento do modelo deve ser estabelecido com recurso à análise integrada dos restantes índices de ajustamento (Byrne, 2010; Kline, 2011). A este propósito, podemos observar que todos os índices reportados respeitam os pontos de corte recomendados (Brown, 2006; Marsh et al., 2004), o que sugere a adequação do modelo. De resto, como o CFI supera .95 e, simultaneamente, o SRMR situa-se abaixo de .08, podemos admitir que o modelo possui um bom ajustamento aos dados da presente amostra (Hu & Bentler, 1999).

Quadro 27. Sumários dos índices de ajustamento obtidos através da *path analysis* para o modelo hipotetizado para o domínio social ( $n = 401$ )

	$\chi^2$	<i>gl</i>	GFI	CFI	RMSEA	SRMR
Modelo hipotetizado	56.59***	15	.97	.97	.08	.04

Nota. \*\*\* $p < .001$ .

Para finalizar, a observação dos índices de modificação e dos resíduos estandardizados suporta esta conclusão e não sugere a necessidade de proceder a qualquer re-especificação do modelo.

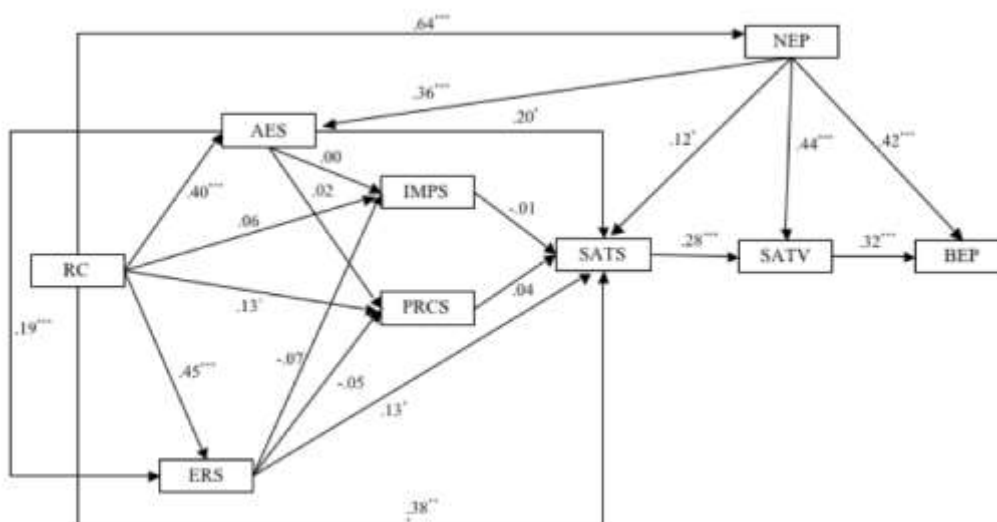


Figura 10. Modelo hipotetizado para o domínio social.

**Legenda:** IMPS= importância social; PRCS= progressão na concretização social; RC= recursos do contexto; AES= autoeficácia social; ERS= expectativas de resultado social; NEP= necessidades psicológicas; SATS= satisfação social; SATV= satisfação com a vida; BEP= bem-estar psicológico.

Em suma:

o teste do modelo hipotetizado, na sua generalidade, permitiu dar suporte a uma parte substancial dos caminhos definidos, nomeadamente no que diz respeito à influência de algumas das variáveis. Assim, e em conformidade com as hipóteses previstas, verificou-se que no modelo social os recursos do contexto têm um impacto positivo na autoeficácia (*path 21*) ( $\beta = .40, p < .001$ ), nas expectativas de resultado (*path 19*) ( $\beta = .45, p < .001$ ), nas necessidades psicológicas básicas (*path 6*) ( $\beta = .64, p < .001$ ) e na satisfação social (*path 12*) ( $\beta = .38, p < .05$ ). Por seu turno, a satisfação social influi positivamente na satisfação com a vida (*path 7*) ( $\beta = .28, p < .001$ ), sendo que esta última apresenta uma influência positiva no bem-estar psicológico (*path 2*) ( $\beta = .32, p < .001$ ). Verificou-se ainda que a autoeficácia influencia positivamente as expectativas de resultado (*path 20*) ( $\beta = .19, p < .001$ ) e a satisfação com o domínio social (*path 10*) ( $\beta = .20, p < .001$ ). Os resultados indicam, ainda, que as necessidades psicológicas básicas têm um impacto positivo na autoeficácia (*path 3*) ( $\beta = .36, p < .001$ ), na satisfação social (*path 4*) ( $\beta = .12, p < .05$ ), na satisfação com a vida (*path 5*) ( $\beta = .44, p < .001$ ) e no bem-estar psicológico (*path 1*) ( $\beta = .42, p < .001$ ).

### 3.7 Discussão dos resultados

Damos início a esta secção do mesmo modo como a anterior terminou, ou seja, pela reflexão em torno dos resultados sobre as relações entre as variáveis consideradas no modelo proposto. Em termos gerais, o final foi relativamente feliz, ou não estivéssemos nós a falar em um modelo que se centra na felicidade, na sua dupla aceção. Com efeito, o teste do modelo apresentado foi suportado na generalidade, exceção feita às relações previstas para e com os objetivos. Estes resultados permitem-nos efetuar uma discussão global e exigem uma reflexão sobre os (outros) objetivos que nortearam o nosso trabalho e sobre a verificação dos pressupostos expressos no modelo, nos seus dois principais domínios (académico e social). Neste sentido, relembramos que a revisão da literatura que incluímos no estudo teórico, a recolha de dados e a respetiva análise, são justificadas pelo propósito: da sistematização dos aspetos conceptuais do bem-estar e das relações que se estabelecem entre as variáveis com ele relacionadas; da descrição e compreensão do papel dos mecanismos sociocognitivos e da satisfação das necessidades básicas do ser humano (autonomia, competência e relacionamento) na satisfação global com a vida; do entendimento do modo como as variáveis orgánicas e contextuais atuam na satisfação em um dado domínio de vida, em particular (e.g., académico, social), e na perceção de desenvolvimento e crescimento pessoais, em geral.

Para a concretização daquele propósito foram propostas diversas relações entre variáveis por nós consideradas relevantes, em função do que literatura refere sobre o bem-estar psicológico. O que o teste do modelo hipotetizado permitiu foi tornar visíveis os contornos do desenho daquelas relações. Esta visibilidade, inicialmente apenas teórica, foi, em grande medida, suportada em termos empíricos. Assim sendo, podemos afirmar que da totalidade das relações previstas foi suportada uma parte substancial pela análise dos dados recolhidos, deixando indicações encorajadoras sobre a pertinência da inclusão dos dois referenciais teóricos considerados na delineação do modelo, a par do desafio de aprofundar o nível de análise de alguns dos resultados obtidos. Da integração teórica que foi feita, dois constructos sobressaíram a nível da magnitude do efeito: os recursos ou suporte do contexto e as necessidades psicológicas básicas, que apresentaram, como previsto, relações moderadas e estatisticamente significativas com outras variáveis do modelo.

Os recursos e a perceção do suporte por parte do contexto revelaram ser, aliás, um dos melhores preditores da autoeficácia, das expectativas de resultado e do nível de satisfação das necessidades psicológicas básicas, o que vem, em grande medida, ao

encontro da literatura quer da abordagem sociocognitiva, quer da Teoria da Autodeterminação. Em ambas as perspetivas o papel do contexto é relevante, enquanto fonte de informação das crenças - de eficácia pessoal ou autoeficácia e de resultado -, no caso da primeira abordagem, e enquanto fonte de satisfação (ou não) das necessidades psicológicas básicas, no que se refere à segunda. E o contexto universitário, partilhando algumas das características dos restantes contextos formais de aprendizagem, tem requisitos e potencialidades que o distinguem, a si e àqueles que dele fazem parte.

Os participantes do nosso estudo enquadram-se na categoria definida por Arnett (2000) como *adulthood emergente* (período de vida contemplado entre os dezoito e os vinte e cinco anos de idade) e, por isso mesmo, há aspetos específicos que caracterizam esta etapa do desenvolvimento humano e que nos poderão ajudar a compreender a importância do estudo de algumas variáveis. Nesta fase, as questões da identidade e da definição de papéis de vida estão muito presentes, dimensões em relação às quais podemos, do ponto de vista das abordagens do bem-estar, fazer uma leitura complementar a partir do modelo de bem-estar psicológico de C. Ryff. As dimensões de aceitação de si, de estabelecimento de relações positivas com os outros e de sentido de propósito na vida, matriz fundamental da eudaimonia, vão-se construindo ao longo da vida e são particularmente salientes na vida do adulto emergente. Salvaguardando a especificidade própria ou as características deste contexto de transição, sobressai, das investigações efetuadas, a relevância de um funcionamento psicológico positivo em qualquer fase do percurso universitário e não apenas aquando da transição (Bowman, 2010; Ryff & Singer, 2008). Note-se que a importância do bem-estar psicológico não é um mero fim a ter em vista, constituindo, igualmente, um meio para usufruir de outras consequências positivas.

Como Waterman (1993, 2008) aponta, às atividades eudaimónicas estão associados elementos positivos e de satisfação (hedónica), bem como ganhos a nível da satisfação das necessidades psicológicas básicas e da motivação intrínseca. O exercício daquelas atividades adquire um papel nuclear e organizativo da experiência humana com o aumento potencial do sentimento de coerência individual e de efetividade. Em certo sentido, é isto mesmo que está subjacente às hipóteses que delineámos no modelo proposto, e que tivemos a possibilidade de verificar no suporte empírico à influência (positiva) das necessidades psicológicas básicas na satisfação (em um dado domínio e global com a vida) e no bem-estar psicológico ou vitalidade. De facto, a TAD, na sua Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas, acentua a natureza determinante das necessidades psicológicas no funcionamento humano. Sento dotadas desta

característica estruturante, as necessidades assumem a corresponsabilidade da determinação de vários dos indicadores do bem-estar, sejam eles subjetivos ou psicológicos (e.g., Sheldon et al., 1996; Vansteenkiste, Niemic & Soenens, 2010). Sheldon, Elliot, Kim e Kasser (2001) verificaram que, no seu conjunto, as necessidades de autonomia, competência e relacionamento predizem, de modo significativo, o afeto positivo, sendo mais determinantes na criação de afeto positivo do que na redução do afeto negativo, ou dito de outro modo, promovendo mais o comportamento de aproximação do que o de evitamento, com as consequências que tal acarreta do ponto de vista da mobilização, direção e persistência da ação.

De um ponto de vista geral, os resultados apurados reforçam aspetos que a literatura sobre o bem-estar e a satisfação com a vida tem indicado, nomeadamente no que diz respeito à ligação entre essas duas dimensões da vida. A ligação entre o bem-estar subjetivo e o bem-estar psicológico é referenciada por um conjunto de autores, daí que os resultados agora obtidos fossem expectáveis. Com efeito, vários têm sido os estudos que indicam que estas duas variáveis se relacionam de modo significativo, contribuindo as variações em uma delas para explicar a variabilidade nos níveis do outro. Este tipo de resultado vai ao encontro da perspectiva de Huta e Ryan (2010) sobre a natureza complementar do bem-estar psicológico e do bem-estar subjetivo ou hedónico (Huta, 2013) e poderá contrariar a convicção oposta de Kashdan et al. (2008), se em estudos posteriores se verificar a não sobreposição dos dois tipos de bem-estar.

Para além disso, são validados os enunciados da Teoria da Autodeterminação (TAD) sobre o bem-estar psicológico e subjetivo e sobre o papel das necessidades psicológicas nesta relação. A nível da formulação teórica, e como vimos na secção relativa às necessidades psicológicas básicas, pressupõe-se que as necessidades de autonomia, competência e relacionamento contribuam para os níveis de bem-estar subjetivo, aqui avaliado apenas na dimensão satisfação global com a vida. A influência das necessidades psicológicas nas crenças de eficácia pessoal ou de competência também foram evidentes, suportando o princípio de que as necessidades psicológicas, e a da competência em particular, levam a que procuremos experiências de desafio ótimo, que sejam potenciadoras de/do reforço do sentimento de competência pessoal ou autoeficácia (e.g., Ryan & Deci, 2001a). Esta última questão do desafio recorda-nos o modelo de bem-estar desenvolvido por Vittersø et al. (2010) no qual se distingue a componente hedónica da eudaimónica, atribuindo a esta última a tendência para o envolvimento em situações desafiadoras ou potencialmente criadoras de crescimento pessoal.

A noção de competência está também presente na definição de Bandura (1997) e de Lent (Lent, Brown, & Hackett, 1994) enquanto autoeficácia, um mecanismo sociocognitivo, à qual se junta a de objetivo e de expectativas de resultado. Teoricamente estas variáveis ou mecanismos estão associados (e.g., Bandura, 1986, 1997, 2001) e funcionam em inter-relação, enunciado que é facilmente compreensível e que tem sido reforçado ao longo de anos de investigação, no âmbito da qual se destaca a que tem sido levada a cabo por Lent e colaboradores (2005, 2007, 2012, 2015). Os resultados do estudo em análise parcialmente sustentam esta ligação, ao evidenciar apenas a relação entre autoeficácia e as expectativas de resultado, mas não entre estas duas variáveis e os objetivos.

Deste modo, e contrariamente ao esperado considerando o ponto de vista teórico geral sobre a influência dos objetivos na satisfação em um dado domínio (e.g., académico) (e.g., Lent et al., 2005), os dados obtidos indicam a não existência, em ambos os domínios, de um contributo daqueles nos índices de satisfação por domínio. De facto, apesar de emergir uma relação (nomeadamente a nível do modelo social), a magnitude do efeito é fraca e sem significância estatística. Ainda assim, os resultados que obtivemos, sendo menos frequentes, não são absolutamente inéditos. Lent et al. (2009) verificaram, em uma amostra de estudantes portugueses, que a progressão nos objetivos não contribuía diretamente para o ajustamento académico ou para os níveis de satisfação no domínio académico. Tal pode ter ficado a dever-se, segundo os autores, quer ao facto de a operacionalização do ajustamento académico ter sido feita de modo diferente, quer pelo baixo valor preditivo do progresso nos objetivos no ajustamento ao contexto que se verificou neste estudo, uma vez controlados a autoeficácia, o suporte ou recursos do contexto e as vias autorregressivas. Ainda a propósito das variáveis relacionadas com o ajustamento, a autoeficácia e os objetivos, outros dados sugerem um suporte diferente aos enunciados pela Teoria Sociocognitiva da Carreira (TSCC). A par de informação empírica que vai ao encontro dos pressupostos iniciais, outros estudos têm vindo a identificar algumas variações na concretização desses pressupostos. É o caso de um estudo de Lent e Brown (2008) no qual não foram obtidos resultados que apoiassem a existência de uma relação bidirecional entre a autoeficácia e a progressão nos objetivos, ou entre a satisfação ou ajustamento no domínio e a satisfação global com a vida.

Mais um exemplo dessas diferenças é o caso da investigação realizada por Singley et al. (2010), que só parcialmente suporta a direcionalidade da relação entre autoeficácia e objetivos, e entre a satisfação no domínio e a satisfação global com a vida. Várias razões podem ser avançadas para que tal aconteça. O facto de poder

haver, por parte do indivíduo, uma maior sinalização de objetivos acadêmicos e do progresso na concretização estar em uma fase mais avançada do processo (e.g., delinear um plano ou executar uma ação, estratégia) pode não acarretar, necessariamente, níveis mais elevados de satisfação acadêmica. Ao contrário do que prevê Bandura, ter objetivos mais proximais (e.g., “passar de ano”) não faz com que o sujeito se sinta satisfeito com o curso que está a frequentar, ou com os conteúdos que está a trabalhar. Adicionalmente, e como vimos a propósito da Teoria da Autodeterminação (TAD) e da Perspetiva Temporal de Futuro (PTF), uma regulação comportamental muito centrada em prazos ou tarefas (entendidas como tais e não como um fim em si mesmo, isto é, como instrumentais) predominantemente extrínseca, ou apoiada em objetivos vagos e pouco diferenciados, pode levar a que o sujeito seja eficaz na tarefa, mas não a que se sinta satisfeito com a mesma ou com os seus resultados. Um tipo de instrumentalidade e regulação comportamental deste género ameaça não só a satisfação das necessidades psicológicas, mas também a motivação intrínseca (e.g., Lens et al., 2009, 2012; Paixão, 2008) quando ela existia, sendo esta qualidade motivacional, por definição, associada a emoções positivas e ao bem-estar. É de referir, igualmente, a importância que uma perspetiva temporal de futuro tem na mobilização do comportamento quando há a interligação de objetivos valorizados pelos indivíduos, mesmo que sejam de vários tipos.

Acresce que o tipo ou conteúdo dos objetivos tem uma influência comportamental diferente consoante o seu caráter extrínseco ou intrínseco e, necessariamente, ter como objetivo ter uma boa média no curso é, do ponto de vista motivacional, limitado em termos volitivos ou de autonomia, como também do ponto de vista da perspetiva temporal de futuro e da orientação temporal essencialmente presente (hedonista, neste caso da ligação com a satisfação), pois, como vimos, ter objetivos demasiado vagos ou inespecíficos significa ter uma capacidade de mobilização comportamental da mesma ordem, i.e., vaga ou inespecífica. Portanto, poderia ser uma questão a aprofundar no futuro e de criar condições para evitar a entropia e promover a neguentropia.

Os estudos na linha da TAD (e.g., Sheldon, Ryan, Deci, & Kasser, 2004) têm demonstrado que a volição e a autonomia no estabelecimento de objetivos são fundamentais para o bem-estar e para o grau de satisfação com a vida e em domínios específicos. Talvez seja também esta uma das razões pelas quais os resultados a nível social tenham sido ligeiramente diferentes, pois os estudantes podem sentir um maior grau de volição no tipo de objetivos que colocam e que valorizam e o contexto ser visto como mais responsivo. A investigação sobre as necessidades (a sua satisfação) e

o bem-estar tem mostrado a forte relação que existe entre estes dois constructos e um tipo de motivação autónoma, ligação manifesta em várias áreas da vida do indivíduo (Milyavskaya & Koestner, 2011). Seria, pois, importante considerar estes fatores na construção de um ambiente que os promovesse e, por essa via, a sua inter-relação.

Nesta mesma investigação saiu reforçada a importância das necessidades de autonomia e competência em contexto escolar ou de aprendizagem e das características deste último que as alimentam. Apesar de poder verificar-se algumas variações culturais ou, de modo mais hierárquico, institucionais, no modo como as necessidades são alimentadas, a universalidade da existência daquelas e o papel fundamental da sua satisfação no bem-estar sai corroborado pelos resultados em ambos os modelos.

Esta hipótese da universalidade do contributo das necessidades psicológicas para o bem-estar de qualquer pessoa, defendida pela Teoria da Autodeterminação (TAD) (Deci e Ryan, 1985), é validada em outros estudos (e.g., Schüler, Brandstätter, & Sheldon, 2012), nos quais se destaca o papel preditivo da competência no bem-estar e no *flow*. No presente estudo é sustentada a importância atribuída a estas variáveis na satisfação em domínios específicos - neste caso, académico e social, e em termos do bem-estar subjetivo (satisfação global com a vida, neste caso) e psicológico.

A relação entre as necessidades psicológicas básicas e o bem-estar (psicológico, subjetivo, do ponto de vista geral e quotidiano/diário) havia sido sugerida por outros autores, desde estudos mais antigos, como o de Sheldon e colaboradores (1996), nos quais se verificou que a níveis mais elevados de competência e autonomia correspondem melhores indicadores de vitalidade e afeto positivo, até aos mais recentes de Chen et al. (2015), passando pelas investigações de Gagné, Ryan e Bargmann (2003), Ryan, Bernstein e Brown (2010), Ryan e Deci (2000), entre muitos outros. No caso do *self-concordance model* de Sheldon e colaboradores (1996), o bem-estar resulta do acumular de experiências diárias de satisfação das três necessidades que vai decorrendo ao longo do tempo.<sup>83</sup> Para efeitos do presente estudo optámos por utilizar os dados por subescala para as análises preliminares e o resultado compósito

---

<sup>83</sup> Os resultados por nós obtidos não partem do mesmo tipo de avaliação; no entanto, Johnston e Finney (2010) indicam que essa é uma possibilidade presente na literatura. Assim, com alguma frequência é utilizado um resultado global das necessidades psicológicas básicas que resulta da Escala de Necessidades Psicológicas Geral. "(...) the total BNSG-S score has been positively related to well-being among Chinese college students studying abroad in Denmark (Vansteenkiste et al., 2006), happiness and self-actualization in women who worked as models in Great Britain, happiness, self-actualization, and life satisfaction (...)" (Johnston & Finney, 2010, p.282).

para a análise dos caminhos do modelo, uma vez que a análise fatorial e a constatação da elevada correlação entre as subescalas (atestada em diversas investigações previamente referidas) nos indicam que o resultado total constitui um indicador da satisfação intrínseca das necessidades (Hofer & Busch, 2011) ou, como referem Amaral e Franco-Borges (2010), um constructo associado ao bem-estar psicológico.

Ainda a nível da reflexão sobre os resultados, poderá ser conveniente, em estudos futuros, avaliar aspetos mais discriminativos das necessidades psicológicas. Com efeito, no nosso estudo esta variável foi considerada enquanto gradiente de satisfação (qual o nível ou quantidade) em relação às necessidades, não tendo sido efetuada uma avaliação balanceada destas últimas, nem contemplada informação relevante no que concerne à sua frustração. No entanto, a validade das medidas utilizadas, bem como as relações previamente estabelecidas entre as necessidades e outras variáveis permitem-nos retirar informação relevante. Assim, no sentido do que está definido pela própria Teoria das Necessidades Básicas (TNPB) e considerando os resultados apurados nas investigações às quais fizemos referência, também aqui se verificou o impacto das necessidades psicológicas básicas na satisfação global e no bem-estar. Estes dados vão ao encontro do que seria esperado, pois segundo a Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas os contextos têm um papel fundamental na satisfação daquelas.

Se o contexto é o preferido pelo indivíduo, então, a probabilidade de que este seja percebido como mais estruturado (aspeto que caracteriza os contextos promotores da necessidade de competência) e mais responsivo ou acolhedor também será maior. Por outro lado, os resultados também são consonantes com um histórico de estudos que apontam a estreita ligação entre a satisfação das necessidades, constructo organísmico, e o sentimento de eficácia pessoal, conceito sociocognitivo (Ryan & Deci 2001ab). Esta ligação teve suporte de significância estatística no nosso modelo, no qual a autoeficácia surge duplamente alimentada pelo contexto. Como sabemos, as crenças de eficácia pessoal surgem a partir das experiências prévias e do *feedback* ou pistas sobre o ajuste do comportamento que o contexto fornece. Por outro lado, ao disponibilizar os nutrientes ou recursos necessários à satisfação das necessidades, e à criação de oportunidades de desafio ótimo que lhe pode estar associado, então, esse mesmo contexto contribui para o sentimento de autoeficácia ou de competência na interação que o sujeito mantém com o ambiente. Estas relações foram sinalizadas no nosso modelo, apoiando as hipóteses inicialmente estabelecidas.

O contexto universitário, em particular, também está organizado, por definição, para apelar, de modo particularmente saliente, à satisfação da totalidade das necessidades

psicológicas, podendo haver, ainda assim, alguma assimetria na prevalência de uma ou outra. O tipo de envolvimento que exige aos estudantes (mais marcadamente objetivado com Bolonha), com a centralização da aprendizagem no estudante e na sua capacidade autorregulatória e de autonomia (e.g., Levesque et al., 2004), leva a uma maior importância das relações significativas estabelecidas em circunstâncias em que, não raras vezes, aqueles se encontram fora do seu ambiente e rede de suporte social de origem. E como La Guardia e Patrick (2008) sugerem, a importância dos processos relacionais para o funcionamento adaptativo e para o bem-estar dos seres humanos é assinalável, quer a nível das relações mais próximas, quer das relações sociais mais alargadas.

Apesar de se constituir em uma base relacional, o contexto universitário, feito por e para pessoas organizadas em torno de objetivos gerais comuns, caracteriza-se, paradoxalmente, pelo apelo que faz a aspetos típicos de um ambiente interpessoal controlador, aquele que é o das tarefas ou dos prazos de entrega, da instigação da competição e competitividade, e que colocam a regulação comportamental a níveis mais externos. Para que o processo de internalização ocorra, como já referimos, teremos de ver reunidas as circunstâncias da promoção da autonomia ou o incentivo a uma forma diferente de instrumentalidade, de temporalidade, na linha do que Lens et al. (2012) identificaram como sendo os elementos fundamentais na extensão do tempo e na ação imediata. Teria sido interessante ter percebido até que ponto a satisfação no domínio académico e em geral com a vida se comportariam de modo diferente se houvesse algum tipo de manipulação (experimental) dos vários tipos de temporalidade e aspirações.

Ao analisarmos a relação entre a satisfação no domínio e os três mecanismos sociocognitivos, verificamos que apenas emerge, com significância estatística, a relação com a autoeficácia, sendo a magnitude do efeito mais forte no caso do modelo social, o que vai parcialmente ao encontro daquilo que a Teoria Sociocognitiva prevê e que foi verificado por Lent et al. (2005). Curiosamente, neste estudo de Lent e colaboradores as expectativas de resultado não revelaram qualquer influência, com relevância estatística, na satisfação em qualquer um dos domínios, tendo apresentado, inclusivamente, uma relação negativa com os objetivos, muito à semelhança do que foi encontrado no nosso estudo. Ainda assim, no caso do domínio social, as expectativas de resultado acabaram por apresentar uma relação estatisticamente significativa, ainda que com uma magnitude do efeito fraca.

Já em sintonia com alguns dos resultados obtidos por Lent e colaboradores em estudos anteriores (e.g., 2005, 2013, 2014), no teste do nosso modelo emergem relações entre

os recursos do contexto e uma série de outras variáveis, mecanismos sociocognitivos incluídos, com uma magnitude do efeito moderada e estatisticamente significativa. Esta influência do contexto, reconhecida desde a formulação teórica de Bandura, que se faz sentir através de diversas variáveis (e.g., autoeficácia, expectativas de resultado, necessidades psicológicas), confere uma porta de acesso importante à intervenção, ao dar um cariz flexível ao modelo explicativo do bem-estar, pois como vimos anteriormente as alterações no contexto e nos recursos disponíveis têm consequências individuais e interindividuais em dimensões como o crescimento pessoal ou o bem-estar.

A possibilidade dos estudantes se encontrarem a frequentar um curso de que gostam ou que corresponda às suas aspirações e, com isso, estarem mais predispostos a uma maior probabilidade da percepção de satisfação e sucesso no domínio académico, não impõe, por si só, essa concretização, uma vez que poderão existir fatores a interferir nesse tipo de processos, relacionados com o próprio desenvolvimento vocacional e da carreira, alguns dos quais já estudados com o referencial da Teoria Sociocognitiva da Carreira (e.g., Lent e al., 2007, 2008). Neste enquadramento, Lobo (2011) verificou que as variações no ajustamento académico eram amplamente explicadas pela variação nos interesses vocacionais congruentes com o plano de estudos. Portanto, podemos colocar a possibilidade de interferência de outros fatores na satisfação percebida relativamente ao contexto académico. O facto desta relação ter tido, ainda assim, valores ligeiramente superiores no domínio social, pode dever-se à circunstância deste domínio não ser tão propenso às consequências de atribuição de valor pessoal em função do desempenho ou à interferência de estados emocionais que associamos a um ambiente de desempenho e realização, como é o académico. Naturalmente que a verificação destas hipóteses explicativas carece de um outro tipo de estudo, a desenvolver no futuro, em que a avaliação a efetuar contemple estas dimensões e questões.

As diferenças nos resultados obtidos no modelo do domínio social, quando comparado com o modelo do domínio académico, também podem ser parcialmente entendidas pela importância que a integração social e a definição da identidade pessoal têm no contexto universitário. Com efeito, a frequência adaptativa do ensino superior passa, também, pela exploração de novos papéis e pela reorganização do sistema social de suporte ou das relações significativas por parte do estudante universitário. Na linguagem da Teoria da Autodeterminação (TAD) falamos da alimentação da necessidade de relacionamento, e na do modelo de Ryff (1989, 2014), no estabelecimento de relações positivas com os outros, dimensão que, juntamente com

a aceitação de si e o propósito na vida, é fundamental ou preponderante na ligação eudaimónica ao bem-estar. A autonomia, sendo uma dimensão importante, acaba por constituir-se como aquela que é mais influenciada por um enquadramento cultural mais ocidentalizado, podendo existir algumas diferenças no modo como é efetuada a gestão de um contexto que seja promotor de autonomia, ou melhor, na valorização que a esta é atribuída.

No caso da competência, e de acordo com a Teoria da Autodeterminação (TAD), a referência de Mouratidis et al. (2011) de que o apoio à necessidade de competência será tanto mais efetivo quanto mais individualizada e genuína for a informação do contexto (e.g., *feedback*) é um dado importante a considerar em termos do retorno do racional e da investigação para a intervenção ou prática. E não podemos esquecer o facto de a necessidade psicológica de competência beneficiar de um contexto estruturado de aprendizagem e as restantes necessidades de ambientes suportadores de segurança e de relações significativas, e, simultaneamente, promotores de um sentido de volição e autonomia ou de origem da ação. De facto, seria interessante verificar se, nos casos em que os princípios de Bolonha são efetivamente concretizados, princípios esses, em termos gerais, consonantes com aquilo que acabámos de referir, há diferenças a nível da satisfação das necessidades e do mecanismo sociocognitivo de autoeficácia. A questão das formas de avaliação que utilizamos para aferir o funcionamento das necessidades pode condicionar os resultados que obtemos e as implicações que daí retiramos (Ntoumanis et al., 2014).

No âmbito do presente trabalho foi possível verificar a importância dos recursos e suportes contextuais previstos nos modelos sociocognitivos e a influência que tiveram nas três necessidades psicológicas básicas, que, como vimos do ponto de vista teórico, necessitam do contexto para que possam concretizar-se e serem satisfeitas, contribuindo, desta forma, para a satisfação com a vida e o bem-estar psicológico e a vitalidade.

Por outro lado, e enquanto mecanismo que nos permite estabelecer uma ligação entre aspetos negativos do contexto (social) e índices de “disfuncionamento” ou mal-estar, o conceito de *frustração das necessidades*, e a sua distinção relativamente ao de satisfação/insatisfação, ganha particular importância neste domínio. Mais especificamente, Deci e Ryan (2000) salientam o impacto que a frustração tem a nível do bem-estar e da saúde e no modo como pode conduzir a estratégias ou mecanismos defensivos e de autoproteção, de que a rigidez comportamental e a adoção de necessidades de substituição são exemplo (Vansteenkiste & Ryan, 2013). É neste contexto que Costa, Ntoumanis e Bartholomew (2015) chamam a atenção para a

diferenciação que tem de ser feita na interpretação dos resultados das necessidades psicológicas, pois resultados baixos nas medidas de avaliação da satisfação das necessidades cingem-se apenas à indicação de não satisfação, coisa diferente (do ponto de vista da intensidade e da intencionalidade) da situação de frustração. Sintetizando, os resultados que apurámos permitem-nos caracterizar apenas os níveis de satisfação ou insatisfação e, do ponto de vista desse indicador, a amostra a partir da qual obtivemos os dados sustenta o pressuposto de que a satisfação das necessidades psicológicas conduz a uma série de outros aspetos positivos do funcionamento, mais específico ou contextualizado e, também, mais geral, e a indicadores do bem-estar subjetivo e psicológico.

Desta investigação saiu reforçada a importância de algumas das componentes ligadas ao bem-estar tal como preconizados por Lent (2004), mas, mais ainda, a pertinência de se considerar a satisfação das necessidades de autonomia e de competência em contexto escolar ou de aprendizagem e de se procurar compreender que tipo de características deste último as alimentam. Apesar de poder verificar-se algumas variações culturais ou, de modo mais hierárquico, institucionais, no modo como as necessidades são alimentadas, ficou evidente a possibilidade de universalidade da sua existência e o papel fundamental da sua satisfação no grau de satisfação em determinada área da vida do indivíduo, assim como no bem-estar. E ao falarmos nestas características das necessidades estamos a endereçar os níveis da regulação comportamental que, no caso da satisfação, são intrínsecos e/ou do tipo autónomo. Como tivemos a oportunidade de assinalar no estudo teórico, as necessidades psicológicas são inerentes ao *what* (*conteúdo*) e ao *why* (*tipos de regulação*) do comportamento e são determinantes para que possam ocorrer formas não intrínsecas de regulação comportamental (Van den Broeck, Vansteenkiste, & De Witte, 2008). Admitindo a possibilidade de qualquer um dos tipos de regulação comportamental extrínseca ser funcional, em momentos temporais específicos, não poderemos deixar de referir que os ganhos inerentes à satisfação das necessidades e ao seu impacto na internalização da regulação comportamental são mais transversais e mais prolongados no tempo.

Como principais contributos do presente trabalho, salienta-se a integração de variáveis que têm sido estudadas separadamente, dentro de referenciais diferentes, em relação aos quais procurámos estabelecer uma ponte de ligação teórica e empírica. Para além disso, foi possível proceder ao aprofundamento do estudo de instrumentos, alguns dos quais não reuniam um total consenso na literatura especializada, nomeadamente do ponto de vista da sua estrutura fatorial. Isto é tanto

mais relevante quanto no caso das Escalas de Bem-estar Psicológico de Ryff a organização do modelo teórico se encontra muito associada à forma de avaliação. Acresce, ainda, o estudo pioneiro e o desenvolvimento de outras medidas, contribuindo para o debate mais alargado em torno dos constructos que são avaliados, que se revestem de atualidade e relevância no domínio da psicologia da motivação e da psicologia positiva e do bem-estar.

Não obstante, a pertinência dos dados apurados beneficiará de uma análise mais profunda que permita explorar a vasta quantidade de informação agora recolhida, a partir do cruzamento de vários tipos de indicadores e considerando a informação mais específica sobre o potencial papel de algumas das variáveis. De igual modo, poderá ser benéfico complementar as medidas utilizadas (essencialmente de autorresposta) com outras e com outro tipo ou formas de avaliação, no sentido de obter dados mais precisos e provenientes de vários indicadores, assim como alargar as conclusões retiradas. Este será um trabalho a efetuar em estudos futuros que pretendem dar seguimento ao agora iniciado. Outro aspeto que poderá enriquecer os enunciados testados remete para a complementaridade do recurso a outro tipo de metodologia de investigação (e.g., longitudinal, experimental, qualitativa) e a uma população ou contexto diferentes, que possibilitem a depuração e o alargamento daquilo que foi feito até agora.

## Conclusão

O estudo do bem-estar em contexto universitário tem incidido sobretudo no processo de adaptação às exigências inerentes a um nível de formação académica superior e de desenvolvimento pessoal em circunstâncias diferentes daquelas que eram vividas até então por parte dos estudantes a frequentarem o primeiro ano. A entrada para a Universidade acarreta a necessidade de criar ou desenvolver estratégias de ajustamento, que vão desde aspetos - aparentemente - apenas logísticos (e.g., alimentação, gestão de horários e recursos económicos) até dimensões mais complexas de identidade e de desenvolvimento pessoal e vocacional. Alguns destes desafios vão assumindo outras formas ao longo da vida universitária, sendo certo, no entanto, que aqui, como no início da mesma, a promoção de fatores de crescimento pessoal e concretização do potencial individual, a par da das competências instrumentalmente mais associadas à realização académica, será o aspeto a considerar. À Universidade é associada, também por razões históricas, a ideia de um lugar privilegiado da partilha e discussão das *essências universais*. A maturidade biológica e psicossocial dos que hoje a frequentam é distinta da alguma vetustez dos “estudantes” dos primórdios, mas agora, como então, a procura do conhecimento e daquilo a que permite aceder mantém-se, bem como a noção de estrutura que está implícita ao propósito da aprendizagem e à partilha do conhecimento. No nosso entender, são por isso indissociáveis a este contexto as noções de autonomia, de competência, de relacionamento.

Relegando para outro plano a história das metodologias de ensino e fixando-nos naqueles objetivos gerais, parece-nos que a construção do conhecimento é feita no enquadramento da partilha social, e constitui um modo e um meio essencial para satisfazer aquelas que são, à luz da Teoria da Autodeterminação (TAD), as necessidades estruturantes do ser humano. Portanto, nesta conjugação do indivíduo-contexto, em que este último pode assumir a dimensão dos laços formais, puramente académicos e hierarquicamente estruturados, mas também a social e das relações interpessoais significativas, encontra-se o estudante na sua experiência universitária. Dada a importância que pudemos constatar pela investigação já realizada (e.g., Chen et al., 2015; Ryan & Deci, 1985, 2000) destas necessidades no bem-estar (psicológico e subjetivo), os resultados agora obtidos vêm reforçar a importância de se considerar e promover a satisfação (e não a frustração) das necessidades no contexto de aprendizagem universitário, criando condições que as alimentem, i.e., de menor heteronomia e controlo e de maior regulação autónoma. Nunca será excessivo frisar, no entanto, que a estas noções não são alheias as de estrutura e de

interdependência; pelo contrário, só em ambientes estruturados é que a necessidade de competência poderá ter mais probabilidade de ser satisfeita. Consideramos que o racional utilizado para a definição do modelo pareceu ser, na generalidade, ajustado, com as variáveis ligadas à abordagem organísmica (Teoria da Autodeterminação - TAD) a revelarem ser um bom preditor de ambas as vertentes do bem-estar: psicológico e da vitalidade e da satisfação com a vida. Estes dados vêm dar suporte ao enunciado pela abordagem eudaimónica do bem-estar, que vimos sistematizada na proposta de Huta e Ryan (2010), e ao previsto pela Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas. Uma das implicações destes resultados que será interessante desenvolver no futuro prende-se com a intervenção psicológica e/ou psicoeducativa, assente uma lógica integrada de orientações hedónica e eudaimónica, tal como Huta a define (2015).

A satisfação das necessidades psicológicas de autonomia, competência e relacionamento passa pela promoção de contextos que as alimentem, isto é, que sejam estruturados, acolhedores e instigadores da volição e autonomia da ação ou, em suma, do bem-estar. A estes constructos juntam-se aqueles que a Teoria Sociocognitiva da Carreira inclui e que se têm revelado determinantes para a compreensão dos mecanismos ou crenças e valores que conduzem a melhores desempenhos e a escolhas mais consonantes com os interesses e/ou personalidade individuais, promovendo uma interação mais eficaz com o ambiente.

A reflexão sobre os resultados encontrados salienta a importância que um contexto responsivo, que forneça os nutrientes à satisfação das necessidades ou as experiências que permitam a elaboração de crenças e objetivos desafiadores mais consequentes. Uma parte desse caminho está percorrido, com a definição de princípios (de Bolonha) que organizam as experiências de aprendizagem universitárias em torno dos conceitos de objetivos, competências e autonomia. É ainda, no entanto, uma via incipiente, em virtude de a mudança conceptual e estrutural não ter sido acompanhada, em modo absoluto, pelas circunstâncias (e.g., físicas, institucionais) fomentadoras de uma prática efetiva daqueles princípios. Esta é uma discussão que extravasa os propósitos deste trabalho, mas que, no nosso entender, não poderíamos deixar de referir e para a qual aquele poderá ter contribuído ao analisar variáveis e processos psicológicos implicados em uma intervenção psicoeducativa potenciadora do bem-estar e correlatos.

## Considerações finais

*(...) Nunca houve esta hora, nem esta luz, nem este meu ser. Amanhã o que for será outra coisa, e o que eu vir será visto por olhos recompostos, cheios de uma nova visão. - Fernando Pessoa, Livro do Desassossego - fragmento 94.*

.... ou sobre a incompletude do trabalho e a certeza da possibilidade de fazer diferente.

A ideia da finalização de um trabalho é, acima de tudo, a convicção de um novo início. De uma outra visão. Do que poderia ter sido feito e daquilo que, tendo sido, permite, certamente, ver de outra forma. O conhecimento que tínhamos dos domínios e conceitos que abordámos ao longo do nosso trabalho, bem como o processo da sua realização, ganhou outra dimensão e amplitude, ao mesmo tempo que nos desafiou com novas interrogações. Fazendo uma analogia *com* e o uso *de* conceitos que abordámos, esta é uma breve reflexão sobre o *what* e o *why* de um comportamento (i.e., a realização de um trabalho de doutoramento) que nasce a partir da formulação de objetivos, intrínsecos e extrínsecos, e que, no longo caminho da sua concretização, nos fez percorrer uma parte substancial do continuum comportamental, tal como é definido pela Teoria da Autodeterminação, com a vivência dos estados emocionais associados, que Vansteenkiste, Niemiec et al. (2010) tão eficazmente sistematizaram.

A manutenção de um comportamento que se exige prolongado no tempo, e que dele implica uma perspetiva integrada, faz apelo a possíveis explicações que as abordagens teóricas que apresentámos contemplam. De facto, desde os conceitos de autoeficácia e expectativas de resultado, passando pelos objetivos, pelas necessidades psicológicas, a satisfação (particular e geral), pelo contexto, até à vitalidade, todos eles são facilmente descortináveis na realização de uma atividade deste tipo, tendo cada um deles assumido uma saliência e uma valência diferentes ao longo do percurso. Com mais ou menos satisfação, mais ou menos perceção de

eficácia pessoal chegamos ao fim deste trabalho, tendo a clara noção de que, se voltássemos ao início, a perspetiva e o resultado final poderiam ser diferentes. Portanto, o objetivo maior de um doutoramento fica assim cumprido, ao fazer-nos concluir pela relatividade da análise e pela necessidade de continuar um trabalho sempre inacabado, porque temporal e conceptualmente circunscrito ao momento presente, e que também é o de estudar algumas das dimensões agora consideradas como importantes para o funcionamento humano e de aprender, enquanto investigadores e pessoas, ao longo desse processo.

## Referências bibliográficas

- Abbott, R. A., Ploubidis, G. B., Huppert, F. A., Kuh, D., & Croudace, T. J. (2010). An evaluation of the precision of measurement of Ryff's Psychological Well-being scales in a population sample. *Social Indicators Research*, 97(3), 357-373. doi:10.1007/s11205-009-9506-x
- Afonso, R. M. (2008). *Efectos de la terapia de reminiscencia sobre la sintomatología depresiva, la integridad del yo y el bienestar psicológico en población mayor portuguesa*. (Tese de doutoramento não publicada). Departamento de Psicologia e Educação: Covilhã.
- Albuquerque, I., de Lima, M. P., Figueiredo, C., & Matos, M. (2012). Subjective well-being structure: Confirmatory factor analysis in a teachers' portuguese sample. *Social Indicators Research*, 105(3), 569-580.
- Albuquerque, I., de Lima, M. P., Matos, M., & Figueiredo, C. (2012). Personality and subjective well-being: What hides behind global analyses? *Social Indicators Research*, 105(3), 447-460.
- Amaral, M., & Franco-Borges, G. (2010). Bem-estar dos adultos emergentes: Factores de protecção e de risco. In APDC - Associação para o Desenvolvimento da Carreira, *Integração e bem-estar em contextos de trabalho* (pp. 28-44). Braga: Universidade do Minho.
- Aranguren, M., & Irrazabal, N. (2015). Estudio de las propiedades psicométricas de las escalas de bienestar psicológico de Ryff en una muestra de estudiantes argentinos. *Ciencias Psicológicas*, 9(1), 73-85.
- Archontaki, D., Lewis, G. J., & Bates, T. C. (2013). Genetic influences on psychological well-being: A nationally representative twin study. *Journal of Personality*, 81(2), 221-230. doi:10.1111/j.1467-6494.2012.00787.x
- Aristóteles (trad. 2005). *Ética a Eudemo*. Lisboa: Tribuna da História.
- Arnett, J. (2000). Emerging Adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social-cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1-26.
- Bandura, A. (2008). Reconstructing of "free will" from the agentic perspective of social cognitive theory. In J. Baer, J. C. Kaufman, & R. F. Baumeister (Eds.), *Are we*

- free?: Psychology and free will* (pp. 86-127). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3806354>
- Barros, J. H. (2010). Felicidade, optimismo, esperança e perdão em jovens, adultos e idosos. *Psychologica*, 52(1), 123-148.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., Bosch, J. A., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Self-determination theory and diminished functioning: the role of interpersonal control and psychological need thwarting. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37, 1459-1503.
- Bilde, J. D., Vansteenkiste, M., & Lens, W. (2011). Understanding the association between future time perspective and self-regulated learning through the lens of self-determination theory. *Learning and Instruction*, 21(3), 332-344. doi:10.1016/j.learninstruc.2010.03.002
- Biswas-Diener, R., & Kashdan, T.B. (2009). Happiness and relationships. In H. Reis & S.K. Sprecher (Eds.), *Encyclopedia of Human Relationships*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Biswas-Diener, R., Kashdan, T., & King, L. (2009). Two traditions of happiness research, not two distinct types of happiness. *Journal of Positive Psychology*, 4, 208-211.
- Boehm, J. K., & Lyubomirsky, S. (2009). The promise of sustainable happiness. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Handbook of positive psychology* (2nd ed.; pp. 667-677). Oxford: Oxford University Press. doi:10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0063
- Bostic, T. J., Rubio, D. M., & Hood, M. (2000). A validation of the subjective vitality scale using structural equation modeling. *Social Indicators Research*, 52, 313-324.
- Boudreaux, M. J., & Ozer, D. J. (2012). Goal conflict, goal striving, and psychological well-being. *Motivation and Emotion*, 37(3), 433-443.
- Bowman, N. A. (2010). The development of psychological well-being among first-year college students. *Journal of College Student Development*, 51(2), 180-200. Doi:10.1353/csd.0.0118
- Boyd, J. N., & Zimbardo, P. G. (1997). Constructing time after death: The transcendental-future time perspective. *Time & Society*, 6(1), 35-54. doi:10.1177/0961463X97006001002
- Bradburn N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present : Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822-848. doi:10.1037/0022-3514.84.4.822
- Brown, T. A. (2006). *Confirmatory factor analysis for applied research*. London: Guilford Press.
- Brunstein, J. C., Schultheiss, O. C., & Grässman, R. (1998). Personal goals and emotional well-being: The moderating role of motive dispositions. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*(2), 494-508. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.75.2.494>
- Burns, R. A., & Machin, M. A. (2009). Investigating the structural validity of Ryff's psychological well-being scales across two samples. *Social Indicators Research, 93*(2), 359-375.
- Busseri, M. A., & Sadava. S. W. (2013). Subjective well-being is a dynamic and agentic system: Evidence from a longitudinal study. *Journal of Happiness Studies, 14*(4), 1085-1112. doi:10.1007/s10902-012-9368-9
- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with Amos: Basic concepts, applications, and programming* (2nd ed.). New York, NY: Taylor and Francis Group.
- Camfield, L., Guillen-Royo, M., & Velazco, J. (2010). Does needs satisfaction matter for psychological and subjective wellbeing in developing countries: A mixed-methods illustration from Bangladesh and Thailand. *Journal of Happiness Studies, 11*(4), 497-516. doi:10.1007/s10902-009-9154-5
- Carver, C. S., & Baird, E. (1998). The American dream revisited: Is it what you want or why you want it that matters? *Psychological Science, 9*, 289-292.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1999). Themes and issues in the self-regulation of behavior. In R. S. Wyer, Jr. (Ed.), *Advances in social cognition* (Vol. 12, pp. 1-105). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2002). Control processes and self-organization as complementary principles underlying behavior. *Personality and Social Psychology Review, 6*(4), 304-315.
- Catalino, L., Algoe, S., & Fredrickson, B. (2014). Prioritizing positivity: An effective approach to pursuing happiness? *Emotion, 14*(6), 1155-1161. doi:10.1037/a0038029.
- Chang E. C. (2006). Perfectionism and dimensions of psychological well-being in a college student sample: A test of a stress-mediation model. *Journal of Social and Clinical Psychology, 25*(9), 1001-1022. doi:10.1521/jscp.2006.25.9.1001
- Chen, B., Van Assche, J., Vansteenkiste, M., Soenens, B., & Beyers, W. (2014). Does psychological need satisfaction matter when environmental or financial safety

- are at risk? *Journal of Happiness Studies*, 16(3), 745-766. doi:10.1007/s10902-014-9532-5.
- Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., Van der Kaap-Deeder, J., ... Verstuyf, J. (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion*, 39, 216-236. doi:10.1007/s11031-014-9450-1
- Chen, F. F., Jing, Y., Hayes, A., & Lee, J. M. (2013). Two concepts or two approaches? A bifactor analysis of psychological and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 14, 1033-1068 doi:10.1007/s10902-012-9367-x
- Chirkov, V., Ryan, R. M., Kim, Y., & Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 97-110.
- Coelho, C., Lemos, M. S., & Soares, L. (2012). Objetivos de realização no ensino superior. In L. Mata, F. Peixoto, J. Morgado, J. C. Silva, & V. Monteiro (Eds.). *Educação, aprendizagem e desenvolvimento: Olhares contemporâneos através da investigação e da prática: Actas* (pp.1356-1366). Lisboa: ISPA.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361-368. doi:10.1037/a0015952
- Comrey, A. L. & Lee, H. B. (1992). *A first course in factor analysis*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Costa, S., Ntoumanis, N., & Bartholomew, K. (2015). Predicting the brighter and darker sides of interpersonal relationships: Does psychological need thwarting matter? *Motivation and Emotion*, 39, 11-24. doi:10.1007/s11031-014-9427-0
- Csikszentmihalyi, M. (2002). *Fluir: A psicologia da experiência ótima* (trad. Port.). Lisboa: Relógio de Água.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Perspectives on motivation*, Vol. 38 (pp. 237-288). Lincoln, NE: University Of Nebraska Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life’s domains. *Canadian Psychology*, 49, 14-23.

- Deci, E. L., & Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerche di Psicologia, 1*(27), 23-40.
- DeVellis, R.F. (2003). *Scale development: theory and applications* (2nd ed.). Thousand Oaks: Sage Publications.
- De Volder, M. L., & Lens, W. (1982). Academic achievement and future time perspective as a cognitive-motivational concept. *Journal of Personality and Social Psychology, 42*(3), 566-571.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*(3), 542-575.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71-75.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R.E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology, 54*, 403-425.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*, 276-302.
- Diener, E., Weiting, Ng., Harter, J., Arora, R. (2010). Wealth and happiness across the world: Material prosperity predicts life evaluation, whereas psychosocial prosperity predicts positive feeling. *Journal of Personality and Social Psychology, 99*(1), 52-61. doi: 10.1037/a0018066
- Dittmar, H., Bond, R., Hurst, M., & Kasser, T. (2013). *A meta-analysis of the materialism literature*. Brighton: University of Sussex.
- Drake, L., Duncan, E., Sutherland, F., Abernethy, C., & Henry, C. (2008). Time perspective and correlates of well-being. *Time and Society, 17*, 47-61.
- Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, values, and goals. *Annual Review of Psychology, 53*, 109-132.
- Echeverría, A. V., Esteves, C., Gomes, C. V., & Ortuño, V. E. (2015). Portuguese validation of the Consideration of Future Consequences Scale. *The Spanish Journal of Psychology, 18*, E7.
- Elliot, A.J., & Covington, M.V. (2001). Approach and avoidance motivation. *Educational Psychology Review, 13*, 73-92.
- Elliot, A.J., & Fryer, J. (2008). The goal construct in Psychology. In J. Shah & W. Gardner (Eds.), *Handbook of motivation science* (pp. 235-250). New York, NY: The Guilford Press.
- Elliot, A. J., Sheldon, K. M., & Church, M. A. (1997). Avoidance personal goals and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin, 23*, 915-927.

- Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. In C.L.M. Keyes (Ed.), *Flourishing: The positive person and the good life* (pp. 105-128). Washington, DC: American Psychological Association.
- Enzmann, D. (1997). RanEigen: A program to determine the parallel analysis is criterion for the number of principal components. *Applied Psychological Measurement, 21*, 232.
- Epicuro (trad. 2008). *Carta sobre a felicidade: Ou a conduta humana para a saúde do espírito*. Lisboa: Padrões Culturais Editora.
- Fernandes, H. M., Vasconcelos-Raposo, J., & Teixeira, C. M. (2011). Preliminary analysis of the psychometric properties of Ryff's scales of psychological well-being in Portuguese adolescents. *The Spanish Journal of Psychology, 13*(2), 1032-1043.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS*. London: SAGE.
- Fredrickson, B. L., Grewen, K. M., Coffey, K. A., Algoe, S. B., Firestine, A. M., Arevalo, J. M. G. ..., & Cole, S. M. (2013). A functional genomic perspective on human well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 110*(3), 13684-13689. doi: 10.1073/pnas.1305419110
- Gagné, M. (2003). The role of autonomy support and autonomy orientation in prosocial behavior engagement. *Motivation and Emotion, 27*, 199-223.
- Gagné, M., Ryan, R. M., & Bargmann, K. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology, 15*, 372-390.
- Gorsuch, R. L. (1983). *Factor Analysis*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Gouveia, V. V., Milfont, T. L., Gouveia, R. S. V., Medeiros, E. D., Vione, K. C., & Soares, A. K. S. (2012). Escala de vitalidade subjetiva: Adaptação ao contexto Brasileiro. *Psicologia: Teoria e Pesquisa, 28*, 5-13.
- Grouzet, F. M., Sheldon, K. M., Kasser, T., Ahuvia, A., Dols, J. M. F., Kim, Y., ..., & Schmuck, P. (2005). The structure of goals across 15 cultures. *Journal of Personality and Social Psychology, 89*, 800-816.
- Gruber, J., Mauss, I., & Tamir, M. (2011). A dark side of happiness? How, when, and why happiness is not always good. *Perspectives on Psychological Science, 6*(3), 222-23. doi:10.1177/1745691611406927
- Guadagnoli, E., & Velicer, W. F. (1988). The relationship of sample size to the stability of component patterns. *Psychological Bulletin, 103*, 265-275.
- Guillen-Royo, M., & Kasser, T. (2015). Personal goals, sócio-economic contexto and happiness: Studying a diverse sample in Peru. *Journal of Happiness Studies, 16*, 405-425.

- Guinard, S., Apostolidis, T., & Demarque, C. (2014). Discussing normative features of Future Time Perspective construct: Renewing with the Lewinian approach from a sociocognitive perspective. *New Ideas in Psychology, 35*, 1-10.
- Guittou, J. (1969). *Justificação do tempo* (trad. Port.). Lisboa: União Gráfica.
- Haidt, J. (2006). *The happiness hypothesis: Finding modern truth in ancient wisdom*. Cambridge: Basic Books.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E. & Tatham, R. L. (2009). *Multivariate data analysis* (7th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson Education.
- Han, G., Lee, J., Ryff, C.D., Marks, N.F., Ok, S., & Cha, S. (2003). Health status and health behavior of middle-aged Korean men and women: Gender and age-group differences. *Journal of Korean Home Economics Association, 4*, 213-229.
- Hart, K. E., & Sasso, T. (2011). Mapping the contours of contemporary positive psychology. *Canadian Psychology, 52*(2), 82-92.
- Hayton, J. C., Allen, D. G. & Scarpello, V. (2004). Factor retention decisions in exploratory factor analysis: A tutorial on parallel analysis. *Organizational Research Methods, 7*, 191-205.
- Helliwell, J. F., Richard L., & Jeffrey S. (Eds.) (2013). *World Happiness Report 2013*. New York: UNSustainable Development Solutions Network.
- Henderson, L.W.; Knight, T. (2012). Integrating the Hedonic and Eudaimonic Perspectives to more comprehensively understand wellbeing and pathways to eellbeing. *International Journal of Wellbeing, 2*, 196-221. doi:10.5502/ijw.v2i3.3
- Herrera, D., Martinez, P. & Lens, W. (2009/2010). *Perspectiva de tiempo futuro. Informe final del proyecto de investigación: Proyecto: Perspectiva de tiempo futro, estrés percibido, recursos de afrontamiento, patrones de perfeccionismo y satisfacción de vida en estudiantes universitarios de Perú, Costa Rica y Estados Unidos: Un estudio transcultural*. Perú: PUCP.
- Herrera, D., Matos, L., Martínez, P., Lens, W. (2015). Perspectiva de tiempo futuro y satisfacción con la vida en adolescentes: Un estudio transcultural, (dedicado al Prof. Dr. Willy Lens). *Revista de Orientación Educativa, 29*(55), 37-54.
- Ho, R. (2006). *Handbook of univariate and multivariate data analysis and interpretation with SPSS*. Boca Raton: Chapman & Hall/CRC.
- Hofer, J. & Busch, H. (2011). Satisfying one's needs for competence and relatedness: Consequent domain-specific well-being depends on strength of implicit motives. *Personality and Social Psychology Bulletin, 37*(9), 1147-1158.

- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling, 6*(1), 1-55.
- Husman, J., & Lens, W. (1999). The role of the future in student motivation. *Educational Psychologist, 34*, 113-125.
- Husman, J., & Shell, D. F. (2008). Beliefs and perceptions about the future : A measurement of future time perspective. *Learning and Individual Differences, 18*, 166-175. doi:10.1016/j.lindif.2007.08.001
- Huta, V. (2013). Eudaimonia. In S. David, I. Boniwell, & A. C. Ayers (Eds.), *Oxford handbook of happiness* (pp. 201-213). Oxford, GB: Oxford.
- Huta, V. (2015) The complementary roles of eudaimonia and hedonia and how they can be pursued in practice. In S. Joseph (Ed.) *Positive psychology in practice* (2nd ed.; pp. 159-184). Hoboken, NJ: Wiley.
- Huta, V. & Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies, 11*, 735-762. doi:10.1007/s10902-009-9171-4
- Huta, V., & Waterman A. S. (2013). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*. doi:10.1007/s10902-013-9485-0
- Huta, V., & Waterman, A.S. (2014) Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions, *Journal of Happiness Studies, 15*, 1425-1456. doi:10.1007/s10902-013-9485-0
- Ingrid, B., Majda, R., & Dubravka, M. (2009). Life goals and well-being: Are extrinsic aspirations always detrimental to well-being? *Psychological Topics, 18*(2), 317-334.
- Jacobs, K., & Lyubomirsky, S. (2013). Making it last: Combating hedonic adaptation in romantic relationships. *Journal of Positive Psychology, 8*, 196-206.
- Janeiro, I. N. (2012). O Inventário de Perspectiva Temporal: estudo de validação. *Revista Iberoamericana de Diagnostico y Evaluacion Psicologica 34*(2), 117-132.
- Johnston, M. M., & Finney, S. J. (2010). Measuring basic needs satisfaction: Evaluating previous research and conducting new psychometric evaluations of the Basic Needs Satisfaction in General Scale. *Contemporary Educational Psychology, 35*(4), 280-296. doi:10.1016/j.cedpsych.2010.04.003

- Kafka, G. J., & Kozma, A. (2002). The construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-Being (SPWB) and their relationship to measures of subjective well-being. *Social Indicators Research*, *57*, 171-190.
- Kamitsis, I., & Francis, A. J. (2013). Spirituality mediates the relationship between engagement with nature and psychological wellbeing. *Journal of Environmental Psychology*, *36*, 136-143.
- Kashdan, T., Biswas-Diener, R., & King, L. (2008). Reconsidering happiness: The costs of the eudemonic-hedonic distinction. *Journal of Positive Psychology*, *3*, 219-233.
- Kasser, T., Rosenblum, K. L., Sameroff, A. J., Deci, E. L., Niemiec, C. P., Ryan, R. M., ..., & Hawks, S. (2014). Changes in materialism, changes in psychological well-being: Evidence from three longitudinal studies and an intervention experiment. *Motivation and Emotion*, *38*(1), 1-22.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, *65*, 410-422.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Well-being correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychological Bulletin*, *22*, 281-288.
- Kelloway, E. (1998). *Using LISREL for structural equation modeling*. New York: Sage.
- Kline, P. (2011). *The handbook of psychological testing* (3rd ed.). New York: Routledge.
- Konow, J., & Earley, J. (2008). The hedonistic paradox: Is *homo economicus* happier? *Journal of Public Economics*, *92*(1-2), 1-33.
- Krumboltz, J. D. (1994). Improving career development theory from a social learning perspective. In M. L. Savickas & R. W. Lent (Eds.), *Convergence in theories of career choice and development* (pp. 9-32). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- La Guardia, J., & Patrick, H. (2008). Self-determination theory as a fundamental theory of close relationship. *Canadian Psychology*, *49*(3), 201-209.
- La Guardia, J., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *79*(3), 367-384. doi:10.1037//0022-3514.79.3367
- Lautenschlager, G. J. (1990). Sources of imprecision in formula of cross-validates multiple correlation. *Journal of Applied Psychology*, *75*, 460-462.
- Lazarus, R.S. (2003). The Lazarus manifesto for positive psychology and psychology in general. *Psychological Inquiry*, *14*(2), 173-189.

- Layous, K., & Lyubomirsky, S. (2014). The how, why, what, when, and who of happiness: Mechanisms underlying the success of positive interventions. In J. Gruber & J. Moskowitz (Eds.), *Positive emotion: Integrating the light sides and dark sides* (pp. 473-495). New York: Oxford University Press.
- Lee, H.-S., Flores, L. Y., Navarro, R., & Kanagui-Munoz, M. (2015). A longitudinal test of social cognitive career theory's academic persistence model among latino/a and white men and women engineering students. *Journal of Vocational Behavior*, *85*(1), 146-155. doi:10.1016/j.jvb.2015.02.003
- Leitão, L., Paixão, M. P., & Silva, J. T. (2007). *Motivação dos jovens portugueses para a formação em Ciências e em Tecnologia*. Lisboa: Conselho Nacional de Educação.
- Lemos, M. S. (2004). Os objectivos dos alunos: Sua relação com emoções e comportamentos em situações stressantes. *Psicologica*, *43*, 197-211.
- Lemos, M. S., Gonçalves, T., & Coelho, C. (2011). Avaliação do bem-estar dos estudantes: Adaptação de uma escala de vitalidade subjetiva. In A. S. Ferreira, A. Verhaeghe, D. R. Silva, L. S. Almeida, R. Lima, & S. Fraga (Eds.). *Atas do VIII Congresso Iberoamericano de Avaliação/Evaluación Psicológica* (pp. 1929-1935). Lisboa: Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.
- Lens, W., Paixão, M. P., Herrera, D. (2009). Instrumental motivation is extrinsic motivation: So what??? *Psicologica*, *50*, 21-40.
- Lens, W., Paixao, M. P., Herrera, D., & Grobler, A. (2012). Future time perspective as a motivational variable: Content and extension of future goals affect the quantity and quality of motivation. *Japanese Psychological Research*, *54*(3), 321-333.
- Lent, R. W. (2004). Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychosocial adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, *51*, 482-509.
- Lent, R. W. (2005). A social cognitive view of career development and counselling. In S.D. Brown & R.W. Lent (Eds.), *Career development and counselling: Putting theory and research to work* (pp. 101-130). New York: Wiley.
- Lent, R. W., & Brown, S. D. (2006). On conceptualizing and assessing social cognitive constructs in career research: A measurement guide. *Journal of Career Assessment*, *14*(1), 12-35.
- Lent, R. W., & Brown, S. D. (2008). Social cognitive theory and subjective well-being in the context of work. *Journal of Career Assessment*, *16*(1), 6-21. doi:10.1177/1069072707305769

- Lent, R. W., Brown, S. D., Hackett, G. (1994). Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance. *Journal of Vocational Behavior*, 45(1), 79-122.
- Lent, R. W., Brown, S. D., Hackett, G. (2002). Social cognitive career theory. In D. Brown and Associates (Eds.), *Career choice and development* (4th ed.; pp. 255-311). San Francisco: Jossey-Bass.
- Lent, R. W., Brown, S. D., Nota, L., & Soresi, S. (2003) Testing social cognitive interest and choice hypotheses across Holland types in Italian high school students. *Journal of Vocational Behavior*, 62(1), 101-118. doi:10.1016/S0001-8791(02)00057-x
- Lent, R. W., & Frederick, G. (2002). Cognitive ties that bind : A tripartite view of efficacy beliefs in growth-promoting relationships. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21(3), 256-286.
- Lent, R. W., & Hackett, G. (1994). Sociocognitive mechanisms of personal agency in career development: Pantheoretical prospects. In M. L. Savickas & R. Lent (Eds.), *Convergence in career development theories: Implications for science and practice* (pp. 77-101). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Lent, R. W., Laura, N., Soresi, S., & Ferrari, L. (2007). Realistic major previews in the school-to-college transition of Italian high school students. *The Career Development Quarterly*, 56(2), 183-191.
- Lent, R. W., Miller, M. J., Smith, P. E., Watford, B. A., Hui, K., & Lim, R. H. (2015). Social cognitive model of adjustment to engineering majors: Longitudinal test across gender and race/ethnicity. *Journal of Vocational Behavior*, 86, 77-85. doi:10.1016/j.jvb.2014.11.004
- Lent, R. W., Miller, M. J., Smith, P. E., Watford, B. A., Lim, R. H., Hui, K., ... Williams, K. (2013). Social cognitive predictors of adjustment engineering majors across gender and race/ethnicity. *Journal of Vocational Behavior*, 83, 22-30.
- Lent, R. W., Paixão, M. P., Silva, J. T., & Leitão, L. M. (2010). Predicting occupational interests and choice aspirations in Portuguese high school students: A test of social cognitive career theory, *Journal of Vocational Behavior*, 76, 244-251.
- Lent, R. W., Singley, D., Sheu, H., Gainor, K. A., Brenner, B. R., Treistman, D., & Ades, L. (2005). Social-cognitive predictors of domain and life satisfaction: Exploring the theoretical precursors of subjective well-being. *Journal of Counselling Psychology*, 52, 429-442.

- Lent, R. W., Taveira, M. D. C., & Lobo, C. (2012). Two tests of the social cognitive model of well-being in Portuguese college students. *Journal of Vocational Behavior, 80*(2), 362-371. doi:10.1016/j.jvb.2011.08.009
- Lent, R. W., Taveira, M. C., Pinto, J., Silva, A. D., Blanco, A., Faria, S., Gonçalves, A. M. (2014). Social cognitive predictors of well-being in African college students. *Journal of Vocational Behavior, 84* (3), 266-272.
- Lent, R. W., Taveira, M. D. C., Sheu, H-B., & Singley, D. (2009). Social cognitive predictors of academic adjustment and life satisfaction in Portuguese college students: A longitudinal analysis. *Journal of Vocational Behavior, 74*(2), 190-198. doi:10.1016/j.jvb.2008.12.006
- Levesque, C., Zuehlke, A. N., Stanek, L. R., & Ryan, R. M. (2004). Autonomy and competence in German and American university students: A comparative study based on self-determination theory. *Journal of Educational Psychology, 96*, 68-84.
- Lewin, K. (1951). *Field theory in social science; selected theoretical papers*. D. Cartwright (ed.). New York: Harper & Row.
- Lindfors, P., & Lundberg, U. (2002). Is low cortisol release an indicator of positive health? *Stress & Health, 18*(4), 153-160 doi: 10.1002/smi.942
- Lipovetsky, G. (2006). *A felicidade paradoxal* (trad. Port.). Lisboa: Edições 70.
- Lobo, M. C. (2011). *Abordagem sócio-cognitiva do ajustamento à carreira no ensino superior: O papel das actividades em grupo, da auto-eficácia e dos interesses*. (Tese de doutoramento não publicada). Universidade do Minho: Braga.
- Longman, R. S., Cota, A. A., Holden, R. R. & Fekken, G. C. (1989). A regression equation for the parallel analysis criterion in principal components analysis: Mean and 95th percentile eigenvalues. *Multivariate Behavioral Research, 24*, 59-69.
- Lopez, S.J., & Snyder, C.R. (Eds.). (2002). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Lynch, M. (2010). Basic needs and well-being: A self-determination theory view. Retrieved from [http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas10/Article\\_70.pdf](http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas10/Article_70.pdf)
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist, 56*, 239-249.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology, 9*, 111-131.
- MacCallum, R. C., Widaman, K. F., Zhang, S., & Hong, S. (1999). Sample size in factor analysis. *Psychological Methods, 4*, 84-99.

- Machado, W. L., Bandeira, D. R., & Pawlowski, J. (2013). Validação da *Psychological Well-being Scale* em uma amostra de estudantes universitários. *Avaliação Psicológica*, 12(2), 263-272.
- Maroco, J. (2010). *Análise de equações estruturais: Fundamentos teóricos, software & aplicações*. Pêro Pinheiro: ReportNumber.
- Marsh, H. W., Hau, K., & Wen, Z. (2004). In search of golden rules: Comment on hypothesis-testing approaches to setting cut-off values for fit indexes and dangers in over generalizing Hu and Bentler's findings. *Structural Equation Modelling*, 11, 320-341.
- Martins, O., Aquino, C., Sabóia, I., & Pinheiro, A. G. (2012). De Kairós a Kronos: Metamorfoses do trabalho na linha do tempo. *Cadernos de Psicologia Social do Trabalho* 15(2), 219-228.
- McMahan, E. A., & Estes, D. (2011). Hedonic versus eudaimonic conceptions of well-being: Evidence of differential associations with experienced well-being. *Social Indicators Research*, 103, 93-108.
- Miller, A. (2008). A critique of positive psychology - or "The new science of happiness". *Journal of Philosophy of Education*, 42(3-4), 591-608.
- Milyavskaya, M., & Koestner, R. (2011). Psychological needs, motivation, and well-being: A test of self-determination theory across multiple domains. *Personality and Individual Differences*, 50(3), 387-391. doi:10.1016/j.paid.2010.10.029
- Milyavskaya, M., Nadolny, D., & Koestner, R. (2014). Where do self-concordant goals come from? The role of domain-specific psychological need satisfaction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40, 700-711. doi:10.1177/0146167214524445
- Monteiro, D., Moutão, J., Baptista, P., & Cid, L. (2014). Clima motivacional, regulação da motivação e percepção de esforço dos atletas no futebol. *Motricidade*, 10(4), 94-104. Retirado de [http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.10\(4\).3453](http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.10(4).3453)
- Moura, R., & Silva, J. T. (2013). O papel das expectativas de resultado e da autoeficácia na satisfação académica dos estudantes de engenharia informática. In *Livro de Atas do VIII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia*. Aveiro.
- Mouratidis, A. A., Vansteenkiste, M., Sideridis, G., Lens, W. (2011). Vitality and interest-enjoyment as a function of class-to-class variation in need-supportive teaching and pupils' autonomous motivation. *Journal of Educational Psychology*, 103(2), 353-366. doi:10.1037/a0022773
- Moutão, J. M. R. P., Serra, L. F. C., Alves, J. A. M., Leitão, J. C., & Vlachopoulos, S. P. (2012). Validation of the basic psychological needs in exercise scale in a

- Portuguese sample. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(1), 399-409.  
Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22379729>
- Netemeyer, R.G., Johnston, M.W., & Burton, S. (1990). Analysis of role conflict and role ambiguity in a structural equations framework, *Journal of Applied Psychology*, 75(2), 148-157.
- Neto, F. (1990). Satisfação com a vida e características de personalidade. *Psychologica*, 22, 55-70.
- Neto, F. (1993). The satisfaction with life scale: Psychometrics properties in an adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 22(2), 125-134.
- Neto, F. (2001). Satisfaction with life among adolescents from immigrant families in Portugal. *Journal of Youth and Adolescence*, 30(1), 53-67.
- Neto, F., Barros, J., & Barros, A. (1990). Satisfação com a vida. In L. Almeida, R. Santiago, P. Silva, O. Caetano, & J. Marques (Eds.), *Acção educativa: Análise psico-social* (pp.105-117). Leiria: ESEL/APPORT.
- Niemiec, C. P., Lynch, M. F., Vansteenkiste, M., Bernstein, J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2006). The antecedents and consequences of autonomous self-regulation for college: A self-determination theory perspective on socialization. *Journal of adolescence*, 29(5), 761-75. doi:10.1016/j.adolescence.2005.11.009
- Niemiec, C. P., & Ryan, R. M. (2009). Autonomy, competence, and relatedness in the classroom: Applying self-determination theory to educational practice. *Theory and Research in Education*, 7(2), 133-144. doi:10.1177/1477878509104318
- Nix, G. A., Ryan, R. M., Manly, J. B., & Deci, E. L. (1999). Revitalization through self-regulation: The effects of autonomous and controlled motivation on happiness and vitality. *Journal of Experimental Social Psychology*, 35, 266-284.
- Novo, R.F. (2003). *Para além da eudaimonia: O bem-estar psicológico em mulheres na idade adulta avançada*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian/Fundação para a Ciência e a Tecnologia.
- Novo, R.F. (2005a). We need more than self-reports: Contributo para a reflexão sobre as estratégias de avaliação do bem-estar. *Psicologia, Educação e Cultura*, 9(2), 476-496.
- Novo, R. F. (2005b). *Bem-estar e psicologia: Conceitos e propostas de avaliação*. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 20(2), 183-203.
- Novo, R.F., Silva, E., & Peralta, E. (1997). O bem-estar psicológico em adultos: Estudo das características psicométricas da versão portuguesa das escalas de C. Ryff. In M. Gonçalves, I. Ribeiro, S. Araújo, C. Machado, L.S. Almeida & M. Simões (Eds.), *Avaliação psicológica: Formas e contextos* (Vol. 5; pp. 313-324). Braga: APPORT/SO.

- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory* (2nd ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Nuttin, J. (1985). *Théorie de la Motivation Humaine*. Paris: PUF.
- Nuttin, J., & Lens, W. (1985). *Future time perspective and motivation: Theory and research method*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Ntoumanis, N., Healy, L.C., Sedikides, C., Duda, J. L., Stewart, B., Smith, A., & Bond, J. (2014). When the going gets tough: The “why” of goal striving matters. *Journal of Personality*, 8, 225-236. doi:10.1111/jopy.12047
- Ojeda, L., Flores, L. Y., & Navarro, R. L. (2011). Social cognitive predictors of Mexican American college students' academic and life satisfaction. *Journal of Counseling Psychology*, 58(1), 61-71. doi:10.1037/a0021687
- Oliveira, J. H. B. (2010). Felicidade, optimismo, esperança e perdão em jovens, adultos e idosos. *Psychologica*, 52(1), 124.147.
- Ortuño, V., & Gamboa, V. (2009). Estrutura factorial do Zimbardo Time Perspective Inventory - ZTPI numa amostra de estudantes universitários portugueses. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 27(1), 21-32
- Ortuño, V. E., Gomes, C., Vasquez, A., Belo, P. Imaginário, S., Paixão, M. P., Janeiro, I. (2013). Satisfaction with life and college social integration: A time perspective multiple regression model. In *Proceedings of the 1.st International Conference on Time Perspective*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Ortuño, V. E., Paixão, M. P., Janeiro, I. (2011). Tempo e Universidade: A evolução da perspetiva temporal ao longo do percurso universitário. In L. Faria, A. Araújo, F. Morais, E. Sá J., Pinto, & Silva, A. (Eds.), *Carreira, criatividade e empreendedorismo* (pp. 217-225). Braga: APDC - Associação Portuguesa para o Desenvolvimento da Carreira.
- Paixão, M. P. (2004). A avaliação dos factores e processos motivacionais. In L. M. Leitão (Coord.), *Avaliação psicológica em orientação escolar e profissional* (pp. 387-426). Coimbra: Quarteto Editora.
- Paixão, M. P. (2008). Autodeterminação em contextos de formação e de trabalho: Promoção do desenvolvimento pessoal e da qualidade de vida. *Psicologia e Educação*, 7(1), 15-30.
- Paixão, M. P., & Borges, G. F. (2005). O papel do tipo de orientação para objectivos no desenvolvimento da identidade vocacional: Estudo exploratório com alunos do 9º ano de escolaridade. *Revista Portuguesa de Psicologia*, 38, 133-153.
- Paixão, M. P., Silva, J. T., Ortuño, V., & Cordeiro, P. (Eds.) (2013). *International Studies in time perspective*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.

- Pater, I. E., Van Vianen, A. E., Bechtoldt, M. N., & Klehe, U. C. (2009). Employees challenging job experiences and supervisors' evaluations of promotability. *Personnel Psychology, 62*, 297-325.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment, 5*(2), 164-172.
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology, 3*(2), 137-152
- Pavot, W., & Diener, E. (2013). Happiness experienced: The science of subjective well-being. In S. David, I. Boniwell, & A.C. Ayers (Eds.), *The Oxford handbook of happiness* (pp. 134-151). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Pavot, W., Diener, E., Colvin, C.R., & Sandvik, E. (1991). Further validation of the life satisfaction scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment, 57*(1), 149-161.
- Pavot, W., Diener, E., & Fujita, F. (1990). Extraversion and happiness. *Personality and Individual Differences, 11*, 1299-1306.
- Pedhazur, E. J., & Schmelkin, L. P. (1991). *Measurement, design, and analysis: An integrated approach*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, D.C.: APA Press and Oxford University Press.
- Plomin, R. (2004). Genetics and development psychology. *Merrill-Palmer Quarterly, 50*(3), 341-352.
- Ramos, L., A., & Paixão, M. P. (2010, abril). *Proposta de um modelo integrativo do bem-estar psicológico*. Poster apresentado na VI Conferência de Desenvolvimento Vocacional: Avaliação e Intervenção. Braga.
- Ramos, L. A., Paixão, M. P., & Simões, M. F. (2011). Os mecanismos sociocognitivos e o bem-estar psicológico: Proposta de um modelo integrativo. *Revista Portuguesa de Pedagogia, 45* (2), 133-147.
- Reeves, H. (1986). *Um pouco mais de azul* (3ed.). Lisboa: Gradiva.
- Reis, H., Sheldon, K., Gable, S., Roscoe, J., & Ryan, R. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin, 26*, 419-435.
- Reynolds, C. R., & Richmond, B. O. (1978). What I think and feel: a revised measure of children's manifest anxiety. *Journal of Abnormal Child Psychology, 6*(2), 271-80.
- Robbins, S. B., & Kliewer, W. L. (2000). Advances in theory and research on subjective well-being. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Handbook of counseling psychology* (pp. 310-345). New York: Wiley.

- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rozanski, A., & Kubzansky, L. D. (2005). Psychologic functioning and physical health: a paradigm of flexibility. *Psychosomatic Medicine*, *67*, 47-53.
- Røysamb, E., Harris, J. R., Magnus, P., Vittersø, & Tambs, K. (2002). Subjective well-being: Sex-specific effects of genetic and environmental factors. *Personality and Individual Differences*, *32*(2), 211-223.
- Ryan, R. M. (1993). Agency and organization: Intrinsic motivation, autonomy and the self in psychological development. In J. Jacobs (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Developmental perspectives on motivation* (Vol 40, pp. 1-56). Lincoln, NE: University Of Nebraska Press.
- Ryan, R. M., & Bernstein, J. (2004). Vitality/zest/enthusiasm/vigor/energy. In C. Petersen & M. E. P. Seligman (Eds.), *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (pp. 273-289). New York: Oxford University Press.
- Ryan, R. M., Bernstein, J. H., & Brown, K. W. (2010). Weekends, work, and well-being: Psychological need satisfactions and day of the week effects on mood, vitality, and physical symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *29*, 95-122.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, *55*(1), 68-78. doi:10.1037/0003-066X.55.1.68
- Ryan, R., & Deci, E. (2000). The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as unifying concept. *Psychological Inquiry*, *11*(4), 319 - 338.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001a). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudemonic well-being. *Annual Review of Psychology*, *52*, 141-166.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001b). To be happy or to be self-fulfilled: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. In S. Fiske (Ed.), *Annual Review of Psychology* (Vol. 52; pp. 141-166). Palo Alto: CA: Annual Reviews.
- Ryan, R., & Deci, E. (2002). *Handbook of self-determination theory*. Rochester, NY: The University of Rochester Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2006). Self-regulation and the problem of human autonomy: Does psychology need choice, self-determination and will? *Journal of Personality*, *74*(6), 1557-1585.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). From ego depletion to vitality: Theory and findings concerning the facilitation of energy available to the self. *Social and Personality Psychology Compass*, *2*, 702-717.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2011). Multiple identities within a single self: A self-determination theory perspective on internalization within contexts and cultures. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self & identity* (pp. 253-274). New York: The Guilford Press.
- Ryan, R. M., Deci, E. L., Grolnick, W. S., & La Guardia, J. G. (2006). The significance of autonomy and autonomy support in psychological development and psychopathology. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology: Theory and method* (Vol 1, pp. 795-849). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Ryan, R. M., & Frederick, C. M. (1997). On energy, personality and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, *65*, 529-565.
- Ryan, R. M., & Huta, V. (2009). Wellness as healthy functioning or wellness as happiness: The importance of Eudaimonic Thinking. *Journal of Positive Psychology*, *4*, 202-204.
- Ryan, R., Huta, V., & Deci, E. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, *9*, 139-170.
- Ryan, R. M., & La Guardia, J. G. (2000). What is being optimized over development? A self-determination theory perspective on basic psychological needs across the life span. In S. Qualls & N. Abeles (Eds.), *Psychology and the aging revolution* (pp. 145-172). Washington, DC: APA Books.
- Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Kasser, T., & Deci, E. L. (1996). All goals are not created equal: An organismic perspective on the nature of goals and their regulation. In P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (Eds.), *The psychology of action: Linking motivation and cognition to behavior* (pp. 7-26). New York: Guilford Press.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, *4*(4), 99-104.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *83*(1), 10-28.
- Ryff, C. D., & Essex, M. J. (1992). The interpretation of life experience and well-being: The sample case of relocation. *Psychology and Aging*, *7*(4), 507-517.
- Ryff, C. D., & Heidrich, S. M. (1997). Experience and well-being: Explorations on domains of life and how they matter. *International Journal of Behavioral Development*, *20*(2), 193-206.

- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14-23.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2002). From social structure to biology: Integrative science in pursuit of human health and well-being. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp.541-555). New York: Oxford University Press.
- Ryff, C., Singer, B. (2005). Integrative science in pursuit of human health and well-being. In C. R. Snyder, S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 541-555). Oxford: University Press.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35, 1103-1119. doi:10.1016/j.ssresearch.2006.01.002
- Ryff, C.D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
- Sailer, U., Rosenberg, P., Nima, A., Gamble, A., Gärling, T., Archer, T., & Garcia, D. (2014). A happier and less sinister past, a more hedonistic and less fatalistic present and a more structured future: time perspective and well-being. *PeerJ*, 2, e303. doi:10.7717/peerj.303
- Savater, F. (2005). *O conteúdo da felicidade*. Lisboa: Relógio de Água.
- Savickas, M. L. (1991). Improving career time perspective. In D. Brown & L. Brooks (Eds.), *Techniques of career counseling* (pp. 236-249). Boston: Allyn & Bacon.
- Schumck, P., Kasser, T., & Ryan, R. M. (2000). Intrinsic and extrinsic goals: Their structure and relationship to well-being in German and U.S. college students. *Social Indicators Research*, 50, 225-241.
- Schmuck, P., & Sheldon, K.M. (Eds.) (2001). *Life-goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving*. Seattle, WA: Hogrefe & Huber Publishers.
- Schmutte, P. S., & Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 549-559.
- Schüler, J., Brandstätter, V., & Sheldon, K. M. (2012). Do implicit motives and basic psychological needs interact to predict well-being and flow? Testing a universal

- hypothesis and a matching hypothesis. *Motivation and Emotion*, 37(3). doi:10.1007/s11031-012-9317-2
- Schüler, J., Sheldon, K. M., & Fröhlich, S. M. (2010). Implicit need for achievement moderates the relationship between competence need satisfaction and subsequent motivation☆. *Journal of Research in Personality*, 44(1), 1-12. doi:10.1016/j.jrp.2009.09.002
- Schwartz, B., & Sharpe, K.E. (2006). Practical wisdom: Aristotle meeting positive psychology. *Journal of Happiness Studies*, 7, 377-395.
- Seligman, M.E.P. (1998). *Learned Optimism* (2nd ed.). New York: Pocket Books.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. New York: Free Press.
- Seligman, M.E.P. (2011). *Flourish*. N.Y.: Simon & Schuster.
- Seligman, M. E. P. (2012). *A vida que floresce* (trad. Port.). Lisboa: Estrela Polar.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Sheldon, K. M., & Bettencourt, B. A. (2002). Psychological need-satisfaction and subjective well-being within social groups. *The British Journal of Social Psychology/The British Psychological Society*, 41(1), 25-38. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11970772>
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need-satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 482-497. <http://dx.doi.org/10.1037//0022-3514.76.3.482>
- Sheldon, K. M., Elliot, A. J. Kim, Y., & Kasser, T. (2001). What is satisfying about satisfying events? Testing 10 candidate psychological needs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(2), 325-339. doi:10.1037//0022-3514.80.2.325
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (1995). Coherence and congruence: Two aspects of personality integration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 531-543.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (1998). Pursuing personal goals: Skills enable progress, but not all progress is beneficial. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 1319-1331. <http://dx.doi.org/10.1177/01461672982412006>
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (2001). Getting older, getting better? Personal strivings and psychological maturity across the life span. *Developmental Psychology*, 37,

- 491-501. <http://dx.doi.org/10.1037//0012-1649.37.4.491>
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (2008). Psychological threat and extrinsic goal striving. *Motivation and Emotion, 32*, 37-45. doi:10.1007/s11031-008-9081-5
- Sheldon, K. M., Kasser, T., Smith, K., & Share, T. (2002). Personal goals and psychological growth: Testing an intervention to enhance goal attainment and personality integration. *Journal of Personality, 70*, 5-31. <http://dx.doi.org/10.1111/1467-6494.00176>
- Sheldon, K. M., & Krieger, L. (2014). Walking the talk: Value importance, value enactment, and well-being. *Motivation and Emotion, 38*, 609-619. doi:10.1007/s11031-014-9424-3
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). Achieving sustainable gains in happiness: Change your actions, not your circumstances. *Journal of Happiness Studies, 7*(1), 55-86. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-005-0868-8>
- Sheldon, K. M. & Lyubomirsky, S. (2012). The challenge of staying happier: Testing the Hedonic Adaptation Prevention Model. *Personality and Social Psychology Bulletin, 38*, 670-680. <http://dx.doi.org/10.1177/0146167212436400>
- Sheldon, K. M. & Niemiec, C. P. (2006). It's not just the amount that counts: Balanced need satisfaction also affects well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 91*, 331-341. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.91.2.331>
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Deci, E. L., & Kasser, T. (2004). The independent effects of goal contents and motives on well-being: It's both what you pursue and why you pursue it. *Personality and Social Psychology Bulletin, 30*(4), 475-486. doi:10.1177/0146167203261883
- Sheldon, K. M., Ryan, R., & Reis, H. T. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin, 22*, 1270-1279.
- Sheldon, K. M., & Vansteenkiste, M. (2005). Personal goals and time-travel: How are future places visited, and is it worth it? In A. Strathman & J. Joireman (Eds.), *Understanding behavior in the context of time theory, research, and application* (pp. 143-165). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Sheu, H. B., & Lent, R. W. (2009). A social cognitive perspective on well-being in educational and work settings: Cross-cultural considerations. *International Journal for Educational and Vocational Guidance, 9*(1), 45-60. doi:10.1007/s10775-008-9147-7
- Shterjovska, M., Achkovska-Leshkovska, E. (2013). Is a meaningful life a satisfying one? *Zbornik radova sa XIX naučnog skupa Empirijska istraživanja u psihologiji, Filozofski fakultet, Univerzitet u Beogradu*, 181-188.

- Silva, M. E., Novo, R. F., & Peralta, E. (1997). Estudo exploratório para a adaptação portuguesa das escalas de desenvolvimento da personalidade de C. Ryff. In M. Gonçalves, I. Ribeiro, S. Araújo, C. Machado, L. Almeida, & M. Simões (Orgs.), *Avaliação psicológica: Formas e contextos* (Vol. 5, pp. 453 - 460). Braga: APPORT.
- Simões, A. (1992). Ulterior validação de uma escala de satisfação com a vida (SWLS). *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 26(3), 503-515.
- Simões, F., & Alarcão, M. (2014). Promoting well-being in school-based mentoring through basic psychological needs support: Does it really count? *Journal of Happiness Studies*, 15(2), 407-424.
- Simons, J., Dewitte, S., & Lens, W. (2004). The role of different types of instrumentality in motivation, study strategies, and performance: know why you learn, so you'll know what you learn. *British Journal Educational Psychology*, 74, 343-360.
- Simons, J., Vansteenkiste, M., Lens, W., & Lacante, M. (2004). Placing motivation and future time perspective theory in a temporal perspective. *Educational Psychology Review*, 16, 121-139.
- Singley, D., Lent, R. W., & Sheu, H. (2010). Longitudinal test of a social cognitive model of academic and life satisfaction. *Journal of Career Assessment*, 18, 133-146.
- Sircova, A., Van de Vijver, F., Osin, E., Milfont, T. L., Fieulaine, N., Kislali, A. ..., Boyd, J. N. (2014). A global look at time: A 24-country study of the equivalence of the Zimbardo time perspective inventory. *SAGE Open*, 4(1). doi: 10.1177/2158244013515686
- Smith, B. J., Tang, K. C., & Nutbeam, D. (2006). WHO health promotion glossary: New terms. *Health Promotion International*, 21(4), 340-345. doi:10.1093/heapro/dal033
- Snyder, C. R., & Lopez, S. (Eds.). (2002). *Handbook of positive psychology*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Snyder, C.J., & Lopez, S, J. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. London: Sage.
- Sousa S. S., Pais Ribeiro, J. L., Palmeira, A. L., Teixeira, P. J., Silva, M. N. (2012). Estudo da Basic Need Satisfaction in General Scale para a língua portuguesa. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 13(2), 209-219.
- Springer, K. W., & Hauser, R. M. (2006). An assessment of the construct validity of Ryff's scales of psychological well-being: Method, mode, and measurement effects. *Social Science Research*, 35, 1080-1102.

- Springer, K. W., Hauser, R. M., & Freese, J. (2006). Bad news indeed for Ryff's six-factor model of well-being. *Social Science Research, 35*, 1120-1131.
- Springer, K. W., Pudrovskaya, T., & R. M. Hauser (2011). Does psychological well-being change with age? Longitudinal tests of age variations further exploration of the multidimensionality of Ryff's model of psychological well-being. *Social Science Research, 40*(1), 392-398.
- Stevens, J. P. (2009). *Applied multivariate statistics for the social sciences*. New York, NY: Taylor & Francis.
- Stewart, A. L., Hays, R. D., & Ware, J. E. (1992). Health perceptions, energy/fatigue, and health distress measures. In A. L Stewart & J. E. Ware (Eds.), *Measuring functioning and well-being: The medical outcomes approach* (pp. 143-172). London: Duke University Press.
- Super, D. (1955). Transition: from vocational guidance to counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology, 2*(1), 3-9.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics*. Boston: Pearson/Allyn & Bacon.
- Thrash T. M., & Elliot, A. J., Maruskin, L. A., & Cassidy, S. E. (2010). Inspiration and the promotion of well-being: Tests of causality and mediation. *Journal of Personality and Social Psychology, 98*(3), 488-506. doi:10.1037/a0017906
- Ullman, J. B. (2007). Structural equation modeling. In B. G. Tabachnick & L.S. Fidell (Eds.), *Using multivariate statistics* (5th ed.; pp. 676-780). New York: Pearson.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5th ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Unanue, W., Dittmar, H., Vignoles, H., & Vansteenkiste, M. (2014). Materialism and well-being in the UK and Chile: Basic need satisfaction and basic need frustration as underlying psychological processes. *European Journal of Personality, 28*(6), 569-585.
- Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Koestner, R. (2008). Reflections on self-determination theory. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne, 49*(3), 257-262. doi:10.1037/a0012804
- Van Den Broeck, A., Vansteenkiste, M., & De Witte, H. (2008). Self-determination theory: A theoretical and empirical overview in occupational health psychology. In J. Houdmont, & S. Leka (Eds.), *Occupational health psychology: European perspectives on research, education, and practice* (Vol. 3, pp. 63-88). Nottingham: Nottingham University Press.
- Van Dierendonck, D. (2005). The construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-Being and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences, 36*, 629-643.

- Van Dierendonck, D., Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B. (2008). Ryff's six-factor model of psychological well-being, a Spanish exploration. *Social Indicators Research*, *87*, 473-479.
- Vansteenkiste, M., Duriez, B., Simons, J., & Soenens, B. (2006). Materialistic values and well-being among business students: Further evidence of their detrimental effect. *Journal of Applied Social Psychology*, *36*(12), 2892-2908. Retrieved from <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.0021-9029.2006.00134>.
- Vansteenkiste, M., Niemic, C. P., Soenens, B. (2010). The development of the five mini-theories of self-determination theory: An historical overview, emergent trends, and future direction. In T. C. Urdan & S. A. Karabenick (Eds.), *Advances in motivation and achievement*, v. 16<sup>A</sup> - *The decade ahead: Theoretical perspectives on motivation and achievement* (pp. 105-165). London: Emerald Group Publishing Limited.
- Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: basic psychological need fulfillment and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration*, *23*, 263-280. doi:10.1037/a0032359
- Vansteenkiste, M., Sierens, E., Soenens, B., Luyckx, K., & Lens, W. (2009). Motivational profiles from a self-determination perspective: The quality of motivation matters. *Journal of Educational Psychology*, *101*(3), 671-688. doi:10.1037/a0015083
- Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Soenens, B., & Matos, L. (2005). Examining the motivational impact of intrinsic versus extrinsic goal framing and autonomy-supportive versus internally controlling communication style on early adolescents' academic achievement. *Child Development*, *76*(2), 483-501.
- Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Soenens, B., Matos, L., & Lacante, M. (2004). Less is sometimes more: Goal content matters. *Journal of Educational Psychology*, *96*(4), 755. Retrieved from <http://psycnet.apa.org/journals/edu/96/4/755/>
- Vansteenkiste, M., Simons, J., Soenens, B., & Lens, W. (2004). How to become a persevering exerciser? The importance of providing a clear, future intrinsic goal in an autonomy-supportive way. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *26*(2), 232-249.
- Vansteenkiste, M., Smeets, S., Soenens, B., Lens, W., Matos, L., & Deci, E. L. (2010). Autonomous and controlled regulation of performance-approach goals: Their relations to perfectionism and educational outcomes. *Motivation and Emotion*, *34*(4), 333-353. doi:10.1007/s11031-010-9188-3

- Vansteenkiste, M., Zhou, M., & Lens, W., Soenens, B. (2005). Experiences of autonomy and control among Chinese learners: Vitalizing or immobilizing? *Journal of Educational Psychology, 97*(3), 468-483.
- Vittersø, J. SØholt, Y., Hetland, A., Thoresen, I. A., & RØysamb, E. (2010). Was Hercules happy? Some answers from a functional model of human well-being. *Social Indicators Research, 95*, 1-18. doi:10.1007/s11205-009-9447-4
- Waalder, R., Halvari, H., Skjesol, K., & Bagoien, T. E. (2012). Autonomy support and intrinsic goal progress expectancy and its links to longitudinal study effort and subjective well-being: The differential mediating effects of intrinsic and identified regulations and the moderator effect of effort and intrinsic goals. *Scandinavian Journal of Educational Research, 57*, 325-341. doi:10.1080/00313831.2012.656284
- Wanous JP, Hudy MJ. (2001). Single-item reliability: A replication and extension. *Organizational Research Methods, 4*, 361-375.
- Waterman, A.S. (1990). Personal expressiveness: Philosophical and psychological foundations. *Journal of Mind and Behavior, 11*, 47-74.
- Waterman, A.S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*(4), 678-691.
- Waterman, A. S. (2008). Reconsidering happiness: A eudaimonist's perspective. *Journal of Positive Psychology, 3*, 234-252. doi:10.1080/17439760802303002
- Waterman, A.S., Schwartz, S.J., & Conti, R. (2008). The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies, 9*, 41-79.
- Weiss, A., Bates, T., & Luciano, M. (2008). Happiness is a personal(ity) thing : The genetics of personality and well-being in a representative sample. *Psychological Science, 19*(3), 205-210.
- Wong, P. T. P. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology, 52*(2), 69-81.
- Zimbardo, P.G., & Boyd, J.N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology, 77*, 1271-1288.
- Zwick, W.R. & Velicer, W.F. (1986). Comparison of five rules for determining the number of components to retain. *Psychological Bulletin, 99*, 432-442.

