



Ana Carolina Teixeira Santos

**ANÁLISE DE PROJETOS PESSOAIS:  
ADAPTAÇÃO PARA O CONTEXTO BRASILEIRO  
E SUA RELAÇÃO COM O BEM-ESTAR SUBJETIVO**

Dissertação de Mestrado em Psicologia, na área de especialização em Psicologia do Desenvolvimento, orientada pela Doutora Margarida Pedroso de Lima, apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra

2012



UNIVERSIDADE DE COIMBRA



**ANÁLISE DE PROJETOS PESSOAIS:  
ADAPTAÇÃO PARA O CONTEXTO BRASILEIRO E SUA  
RELAÇÃO COM O BEM-ESTAR SUBJETIVO**

**Ficha Técnica:**

<b>Tipo de trabalho</b>	<b>Dissertação de Mestrado</b>
<b>Título</b>	<b>Análise de projetos pessoais: adaptação para o contexto brasileiro e sua relação com o bem-estar subjetivo</b>
<b>Autor</b>	<b>Ana Carolina Teixeira Santos</b>
<b>Orientador</b>	<b>Margarida Pedroso de Lima</b>
<b>Júri</b>	<b>Presidente: Maria Teresa Souza Machado</b> <b>Vogais:</b> <b>1. Maria Isabel P. Albuquerque Matos</b> <b>2. Margarida Pedroso de Lima</b>
<b>Área científica</b>	<b>Psicologia</b>
<b>Especialidade</b>	<b>Psicologia do Desenvolvimento</b>
<b>Data da defesa</b>	<b>19-01-2013</b>
<b>Classificação</b>	<b>19 valores</b>

## FICHA CATALOGRÁFICA

Santos, Ana Carolina Teixeira.

Análise de projetos pessoais: adaptação para o contexto brasileiro e sua relação com o bem-estar subjetivo. Coimbra, 2012.  
181f.

Orientadora: Professora Doutora Margarida Pedrosa de Lima.

Dissertação de Mestrado – Universidade de Coimbra, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Coimbra, PT, 2012.

1. Projetos pessoais.
2. Bem-estar subjetivo.
3. Adaptação transcultural
4. Análise de Projetos Pessoais
5. Escala de Bem-estar Subjetivo - EBES

# FOLHA DE APROVAÇÃO

Ana Carolina Teixeira Santos

Análise de projetos pessoais: adaptação para o contexto brasileiro e sua relação com o bem-estar subjetivo

Dissertação de Mestrado em Psicologia, apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra para obtenção do título de Mestre.  
Área de concentração: Psicologia do Desenvolvimento.

Aprovado em: \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

Banca examinadora

Nome: \_\_\_\_\_

Instituição: \_\_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_

Nome: \_\_\_\_\_

Instituição: \_\_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_

Nome: \_\_\_\_\_

Instituição: \_\_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_

*Aos meus pais,  
Arlete Santos e Afonso Ferreira,  
e à Tia Marta,  
que me prepararam para esse momento,  
antes mesmo do meu primeiro sussurro.*

*“Como tenra sementinha  
que na terra paciente espera,  
rompe agora o teu casulo,  
vá florescer, fazer tua primavera.*

*Voa minha borboleta!  
Não te apegues, mesmo que tu ames.  
Bata firme tuas asas sim.  
Te quero aqui mas a Vida te chama”*

*Arlete Santos*

*(Trecho da música ‘Voa, Borboleta’)*

## **AGRADECIMENTOS**

Antes de mais, agradeço a Deus. Ele sabe quantas provas colocou no meu caminho, concomitante a este projeto de mestrado, oportunidade ímpar para meu desenvolvimento pessoal, espiritual e profissional! Foi Ele também que colocou pessoas maravilhosas na minha vida, verdadeiros mestres que, presencialmente ou em energia, facilitam e alegram a minha jornada. A vocês, a cada um, um abraço apertado, simbolizando o meu mais sincero e profundo: muito obrigada!

Peço licença para fazer referência ao meu comitê de especialistas especialíssimos, a TODOS participantes deste estudo, às pessoas que contribuíram nas traduções (especialmente ao Talles e à Gabi), à UNIPAC de Ipatinga que me abriu as portas muito cordialmente, às colegas de mestrado que muito gentilmente não deixaram faltar uma sequer informação dos procedimentos burocráticos da universidade (sem falar na Edilma, que além de correr para entregar o material dela, tinha que correr para entregar o meu também!), ao Marlon que tanto me ajudou a vencer as dificuldades encontradas na reta final deste projeto, ao Professor Brian Little, pela disposição e confiança depositada no meu trabalho, à Ana pela correção, à Maria e Cristina pela torcida fraterna, ao meu pai pela ajuda na produção do material de campo, à minha mãe por ‘colocar a mão na massa’ junto comigo, ao casal Patrícia e Simão por me abrigarem com tanto carinho, à Luciana Gomes pelo incentivo, aos meus professores e familiares.

*Eu tenho uma espécie de dever, dever de sonhar, de sonhar sempre,  
pois sendo mais do que um espetáculo de mim mesmo,  
eu tenho que ter o melhor espetáculo que posso.  
E, assim, me construo a ouro e sedas, em salas  
supostas, invento palco, cenário para viver o meu sonho  
entre luzes brandas e músicas invisíveis.*

(Dever de sonhar - Fernando Pessoa)

-----

*Sonhar mais um sonho impossível  
Lutar quando é fácil ceder  
Vencer o inimigo invencível  
Negar quando a regra é vender*

*Sofrer a tortura implacável  
Romper a incabível prisão  
Voar num limite improvável  
Tocar o inacessível chão*

*É minha lei, é minha questão  
Virar este mundo, cravar este chão  
Não me importa saber  
Se é terrível demais  
Quantas guerras terei que vencer  
Por um pouco de paz*

*E amanhã se este chão que eu beijei  
For meu leito e perdão  
Vou saber que valeu  
Delirar e morrer de paixão*

*E assim, seja lá como for  
Vai ter fim a infinita aflição  
E o mundo vai ver uma flor  
Brotar do impossível chão*

(Sonho Impossível - Música de Chico Buarque)

## RESUMO

SANTOS, ACT. *Análise de projetos pessoais: adaptação para o contexto brasileiro e sua relação com o bem-estar subjetivo*. Coimbra, 2012. 181p. Dissertação (Mestrado). Faculdade de Ciências da Educação, Universidade de Coimbra.

A presente dissertação busca investigar a relação existente entre projetos pessoais (PPs) e bem-estar subjetivo (BES) em estudantes universitários. No contexto brasileiro, não temos até o presente, nenhum instrumento para avaliar os PPs. Decidimos adotar os módulos 1 e 2 da Análise dos Projetos Pessoais (APP) desenvolvida por Brian Little (1983) e para tal, desenvolvemos a tradução e adaptação transcultural para a população brasileira. A adaptação baseou-se na metodologia proposta por Guillemin et. al. (1993), sendo desenvolvida a partir das etapas: (1) grupo focal de especialistas para avaliação da equivalência conceitual e de itens, (2) tradução, (3) retrotradução, (4) grupo focal de especialistas para comparação das traduções com o instrumento original e a versão portuguesa; bem como, elaboração da versão-final brasileira; (5) pré-teste e (6) análise psicométrica. A APP sofreu apenas pequenas alterações para adequação ao contexto brasileiro e mostrou-se válida para aplicação em estudantes universitários, apresentando características psicométricas adequadas. A maioria dos estudos em BES foca-se ao nível de variáveis sociodemográficas e traços da personalidade, havendo pouca investigação sobre o valor preditivo de outros aspectos da personalidade, como os projetos pessoais. Assim, nosso segundo objetivo foi examinar a relação dos projetos pessoais com o bem-estar subjetivo na amostra de estudantes universitários. Nossos resultados sustentam a hipótese de que os projetos pessoais são responsáveis pela maior parte da percentagem da variância explicada do bem-estar, apresentando maior valor explicativo do que um conjunto de variáveis sociodemográficas. Concluimos que a análise dos projetos pessoais pode ser um bom indicador do bem-estar subjetivo, embora mais pesquisas sejam necessárias para fundamentar a relação de causalidade. Considerando que no país não existe nenhum estudo neste âmbito, a proposta deste trabalho alcança maior relevância para o campo da Psicologia no Brasil.

**Palavras-chave:** Projetos pessoais, Bem-estar subjetivo, Adaptação transcultural, Análise de Projetos Pessoais.



## ABSTRACT

SANTOS, ACT. *Personal projects analysis: adaptation to the Brazilian context and its relationship with subjective well-being*. Coimbra, 2012. 181p. Dissertação (Mestrado). Faculdade de Ciências da Educação, Universidade de Coimbra.

This dissertation investigates the relationship between personal projects (PPs) and well-being (SWB) in college students. In the Brazilian context, we have so far, no instrument to assess the PPs. We decided to adopt the Personal Projects Analysis developed by Brian Little (1983). In order to achieve that, we developed translation and transcultural adaptation to the Brazilian population. The adjustment was based on the methodology proposed by Guillemin et. al. (1993), being developed from the steps: (1) a focus group of experts to review the conceptual and the item equivalence, (2) translation (3) retranslation, (4) a focus group of experts to compare the translations with the original instrument and Portuguese version, as well as drafting the final Brazilian version; (5) pre-test and (6) psychometric analysis. The PPA has undergone only minor changes to adapt to the Brazilian context and proved to be valid for application to college students, with adequate psychometric characteristics. Most studies on subjective well-being focuses on the level of socio-demographic variables and personality traits. There is little research on the predictive value of other aspects of personality, such as personal projects. Thus, our second objective was to examine the relationship of personal projects with subjective well-being in a sample of college students. Our results support the hypothesis that personal projects are responsible for most of the percentage of explained variance of subjective well-being, with higher explanatory value than a set of socio-demographic variables. We conclude that the analysis of personal projects can be a good indicator of subjective well-being, although more researches are needed to substantiate the pattern of causality. Considering that in the country there is no study in this area, this work achieves greater relevance to the field of psychology in Brazil.

**Keywords:** Personal Project, subjective well-being, cross-cultural adaptation, Personal Project Analysis.

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Ciclo de interferência mútua: componente afetivo e cognitivo	27
Figura 2 - Dimensões do BES	27
Figura 3 - Modelo socioecológico do BE (adaptado de Little, 1996)	46
Figura 4 - Síntese das etapas seguidas na adaptação	68
Figura 5 - Descrição dos sentimentos na primeira versão da APP	73
Figura 6 - Gráfico Scree Plot	78
Figura 7 - Scree Plot (EBES)	84

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Definição das categorias dos PPs (adaptado de Little & Chambers, 2004, pp. 71)	50
Tabela 2 - Dimensões-padrão propostas por Little (1983, adaptado de Albuquerque & Lima, 2008)	51
Tabela 3 - Fatores emergentes da avaliação dos PPs (adaptado de Albuquerque & Lima, 2008)	52
Tabela 4 - Guia para preservar a equivalência (adaptado de Guillemín et. al., 1993)	58
Tabela 5 - Perfil sociodemográfico dos participantes do pré-teste	70
Tabela 6- Perfil sociodemográfico dos participantes	74
Tabela 7 - Transformação variáveis qualitativas em variáveis <i>dummies</i>	76
Tabela 8 - Saturações fatoriais e comunalidades das variáveis pelos componentes extraídos	79
Tabela 9 - Variância explicada e Alfa de Cronbach dos componentes	80
Tabela 10 - Matriz de correlações entre os componentes da APP	80
Tabela 11 - Análise descritiva do número de PPs levantados	81
Tabela 12 - Análise descritiva das categorias dos PPs	81
Tabela 13 - Estatística descritiva dos componentes da APP	82
Tabela 14 - Cargas fatoriais das variáveis da EBES e comunalidade por fatores extraídos	84
Tabela 15 - Variância explicada e alfa de cronbach dos fatores	86
Tabela 16 - Matriz de correlação entre os fatores	86
Tabela 17 - Estatística descritiva dos índices de BES	87
Tabela 18- médias dos escores nos itens da EBES	87
Tabela 19 - Resultados dos testes de <i>Mann-Whitney</i>	89
Tabela 20 - Coeficiente de Correlação Ró de Spearman	90
Tabela 21 - Medidas de ajustamento do modelo de regressão linear múltipla	92
Tabela 22 - Coeficientes de regressão	93
Tabela 23 - Variáveis preditoras do BES	98

## LISTA DE APÊNDICES

Apêndice A - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	114
Apêndice B - TCLE para os integrantes do comitê de especialistas	116
Apêndice C - TCLE pré-teste	118
Apêndice D - Pauta grupo focal avaliação conceitual e de itens	120
Apêndice E – Matriz de comparação das versões	121
Apêndice F - Pauta grupo focal especialistas: criação versão final	138
Apêndice G - Folha de avaliação da APP no pré-teste	139
Apêndice H - Questionário sociodemográfico	140
Apêndice I - Folha de respostas da APP	141
Apêndice J - Caderno de Aplicação da APP	144

## **LISTADE GRAFICOS**

Gráfico 1 - Média dos projetos levantados por categoria	82
Gráfico 2 - Médias dos componentes da APP	83
Gráfico 3 – Média das dimensões da EBES	87

## LISTA DE ANEXOS

Anexo A - Parecer do Departamento de Psicologia da UFMG	152
Anexo B - Parecer do Comitê de Ética	154
Anexo C - Autorização do autor para adaptação da APP	157
Anexo D - Personal Project Analysis	158
Anexo E - EBES	180

## LISTA DE ABREVIACÕES E SIGLAS

ACP

Análise de Componentes Principais

AF

Índice de Afeto positivo

AN

Índice de Afeto negativo

APP

Análise de projetos pessoais

BE

Bem-estar

BEP

Bem-estar Psicológico

BES

Bem-estar subjetivo

BES\_GERAL

Índice de bem-estar geral

EBES

Escala de Bem-estar subjetivo

PAF

*Principal axis factoring*

PPA

*Personal project analysis*

PPs

Projetos pessoais

SCV

Satisfação com a vida

TCLE

Termo de consentimento livre e esclarecido

# ÍNDICE GERAL

RESUMO .....	9
ABSTRACT .....	10
LISTA DE FIGURAS .....	11
LISTA DE TABELAS .....	12
LISTA DE APÊNDICES.....	13
LISTA DE GRÁFICOS.....	14
LISTA DE ANEXOS .....	15
LISTA DE ABREVIÇÕES E SIGLAS.....	16
ÍNDICE GERAL.....	17
INTRODUÇÃO .....	19
REVISÃO DA LITERATURA .....	21
1. BEM-ESTAR .....	21
1.1. BEM-ESTAR SUBJETIVO VERSUS BEM-ESTAR PSICOLÓGICO .....	23
1.2. BEM-ESTAR SUBJETIVO .....	25
1.3. FATORES SOCIODEMOGRÁFICOS E BES.....	29
1.4. EXPLORANDO A RELAÇÃO ENTRE BES E CONTEXTO UNIVERSITÁRIO .....	33
1.5. PERSONALIDADE E BES.....	35
1.5.1. MODELO TRIÁRQUICO DA PERSONALIDADE.....	37
1.6. BES E A BUSCA DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL.....	39
2. PROJETOS PESSOAIS .....	40
2.1. MODELO SOCIOECOLÓGICO DO DESENVOLVIMENTO HUMANO.....	45
2.2. A METODOLOGIA DE ANÁLISE DE PROJETOS PESSOAIS - APP .....	47
2.2.1. MÓDULOS DA APP .....	48
2.2.1.1. MÓDULO 1: LEVANTAMENTO DOS PROJETOS PESSOAIS.....	48
2.2.1.2. MÓDULO 2: AVALIAÇÃO DOS PROJETOS PESSOAIS.....	51
2.2.1.3. MÓDULO 3: MATRIZ DOS IMPACTOS CRUZADOS .....	52
2.2.1.4. MÓDULO 4: ANÁLISE HIERÁRQUICA.....	54
2.2.2. AVALIAÇÃO DOS PROJETOS NUCLEARES.....	54
2.2.3. ADAPTAÇÕES DA APP .....	55
3. TRADUÇÃO E ADAPTAÇÃO TRANSCULTURAL DE INSTRUMENTOS DE.....	55
3.1. AVALIAÇÃO DAS PROPRIEDADES DE MEDIDA DA ESCALA ADAPTADA .....	58
3.2. CONFIABILIDADE DO INSTRUMENTO DE MEDIDA .....	59
3.2.1. CONSISTÊNCIA INTERNA.....	59
4. INSTRUMENTOS DE MEDIDAS UTILIZADOS .....	59
4.1. BES .....	59
4.1.1. EBES .....	60
4.2. A METODOLOGIA DE ANÁLISE DE PROJETOS PESSOAIS .....	61
5. FORMULAÇÃO DO PROBLEMA DE INVESTIGAÇÃO .....	62
OBJETIVOS.....	64
1. OBJETIVO GERAL.....	64
2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	64
METODOLOGIA.....	66
1. DESENHO DO ESTUDO .....	66
2. ASPECTOS ÉTICOS.....	66
3. PROCEDIMENTOS PARA DESENVOLVIMENTO DO ESTUDO .....	67



3.1.	ETAPAS DO PROCESSO DE VALIDAÇÃO DA APP .....	67
3.1.1.	AVALIAÇÃO DA EQUIVALÊNCIA CONCEITUAL E DE ITENS .....	68
3.1.2.	EQUIVALÊNCIA SEMÂNTICA .....	68
3.1.2.1.	TRADUÇÃO INICIAL .....	69
3.1.2.2.	TRADUÇÃO REVERSA OU RETROTRADUÇÃO.....	69
3.1.2.3.	II REVISÃO PELO COMITÊ DE JUÍZES.....	69
3.1.2.4.	PRÉ-TESTE .....	70
3.1.3.	EQUIVALÊNCIA OPERACIONAL.....	71
3.1.4.	EQUIVALÊNCIA DE MENSURAÇÃO .....	71
3.2.	RESULTADOS DAS ETAPAS QUALITATIVAS DO PROCESSO DE VALIDAÇÃO DA APP ...	71
3.2.1.	AVALIAÇÃO DA EQUIVALÊNCIA CONCEITUAL E DE ITENS .....	71
3.2.2.	TRADUÇÃO INICIAL .....	71
3.2.3.	TRADUÇÃO REVERSA.....	72
3.2.4.	COMITÊ DE ESPECIALISTAS.....	72
3.2.5.	PRÉ-TESTE .....	72
3.3.	PROCEDIMENTOS PARA COLETA DE DADOS .....	74
3.3.1.	DESCRIÇÃO DOS PARTICIPANTES .....	74
3.3.2.	INSTRUMENTOS UTILIZADOS.....	75
3.3.3.	PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE DOS DADOS.....	75
<b>RESULTADOS</b> .....		<b>77</b>
1.	<b>VALIDADE DA APP</b> .....	<b>77</b>
1.1.	FATORES DA APP .....	77
2.	<b>ANÁLISE DESCRITIVA DOS PPS</b> .....	<b>81</b>
3.	<b>ANÁLISE DIMENSIONAL DA EBES</b> .....	<b>83</b>
4.	<b>ANÁLISE DESCRITIVA DO BES</b> .....	<b>86</b>
5.	<b>FATORES DETERMINANTES DO BES</b> .....	<b>89</b>
5.1.	ANÁLISE UNIVARIADA .....	89
5.1.1.	RELAÇÃO EXISTENTE ENTRE VARIÁVEIS DUMMY E BES_GERAL.....	89
5.1.2.	CORRELAÇÃO ENTRE VARIÁVEIS INDEPENDENTES QUANTITATIVAS E BES_GERAL.....	90
5.2.	ANÁLISE DE REGRESSÃO .....	91
<b>DISCUSSÃO</b> .....		<b>95</b>
1.	<b>ADAPTAÇÃO DA APP</b> .....	<b>95</b>
2.	<b>PROJETOS PESSOAIS DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS</b> .....	<b>96</b>
3.	<b>BES DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS</b> .....	<b>97</b>
4.	<b>PP E BES</b> .....	<b>98</b>
5.	<b>LIMITAÇÕES E INVESTIGAÇÕES FUTURAS</b> .....	<b>100</b>
<b>CONCLUSÕES</b> .....		<b>102</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....		<b>104</b>
<b>APÊNDICES</b> .....		<b>113</b>
<b>ANEXOS</b> .....		<b>151</b>

# INTRODUÇÃO

*“A alegria de fazer o bem é a única felicidade verdadeira”*  
[Leon Tolstói]

O bem-estar (BE) tem sido objeto de pesquisa de muitos campos da Psicologia, nomeadamente da Psicologia Positiva, do Trabalho, da Saúde e da Clínica (Hanson, 2008). Nos últimos anos, pesquisadores têm investido forças na tentativa de descobrir fatores que influenciam, positivamente ou negativamente, o BE. Acompanhando este fluxo, o objetivo desta dissertação de mestrado foi examinar a influência dos projetos pessoais (PPs) no bem-estar subjetivo (BES), numa amostra de 206 estudantes universitários.

Posto que não exista instrumento para avaliar os PPs no contexto brasileiro, optou-se por utilizar a metodologia de Análise de Projetos Pessoais - APP<sup>1</sup> (Little, 1983). Para tal, foi necessária adaptação transcultural, já que esta foi desenvolvida em língua inglesa para a aplicação em uma população com características culturais e comportamentais distintas da brasileira: a canadense.

Nosso estudo de validação baseou-se na metodologia proposta por Guillemín, Bombardier e Beaton (1993), sendo desenvolvida a partir das etapas: (1) revisão da literatura e grupo focal com especialistas para avaliação da equivalência conceitual e de itens, (2) tradução e retrotradução (3) grupo focal de especialistas para comparação das traduções, da versão de Portugal e do instrumento original, bem como, elaboração da versão-final, (4) pré-teste e (5) análise psicométrica. Destarte, iniciamos a presente dissertação com o estudo da adaptação da APP para a população de estudantes universitários de Minas Gerais e, num segundo momento, cuidamos de examinar a relação existente entre os PPs e o BES.

Como resultado do estudo de validação da APP, a maioria dos construtos passou por modificações gramaticais simples, como inversão de palavras, substituição por sinônimos para facilitar a compreensão, bem como, modificação dos exemplos e ordem das frases, para adequação ao contexto brasileiro. O instrumento se mostrou válido e preciso para avaliação dos PPs da amostra consultada.

Referente ao nosso segundo objeto de estudo, o BE, trata-se de um construto que não tem uma aceitação definitiva quanto à sua definição, mas que tem sido utilizado enquanto

---

<sup>1</sup>PPA - *Personal Project Analysis* (na versão original)

sinônimo de felicidade (Hanson, 2008)<sup>2</sup>. O estudo da felicidade remonta da antiguidade até a atualidade. Sendo que, as investigações recentes têm mostrado a relação entre personalidade em seus diferentes níveis e o bem-estar subjetivo (BES), mas ainda não estão claros os padrões de causalidade subjacentes. A maioria dos estudos foca ao nível dos traços ou de variáveis sociodemográficas, havendo pouca investigação no âmbito do valor preditivo dos PPs (Cantor, 1990).

Em nosso estudo, a análise da relação entre PPs e BES apontou que o primeiro explica uma parte considerável deste (29,4%), sendo este valor consideravelmente superior a percentagem de variância explicada pelas variáveis sociodemográficas (6%).

Como objetivos secundários, procurou-se identificar os PPs e o nível de BES predominantes em nossa amostra de estudantes universitários. Observou-se uma preponderância de projetos de conteúdos interindividuais e acadêmicos, com uma média de 13 projetos levantados por sujeito e níveis regulares de BES, com saliência do domínio de satisfação com a vida, mostrando que os estudantes da amostra avaliam suas vidas e experiências de maneira relativamente satisfatória.

Em geral, na literatura brasileira, não existem estudos similares a este trabalho, o que o confere maior importância e credibilidade. Nossos resultados abrem caminho no Brasil para pesquisas e intervenções futuras.

Anteriormente à apresentação do estudo empírico, será abordada uma revisão de literatura versando sobre: (1) bem-estar, mais detalhadamente sobre bem-estar subjetivo em relação ao bem-estar psicológico, aos fatores sociodemográficos, ao contexto acadêmico, à personalidade, à busca de desenvolvimento pessoal e seus instrumentos de medida; (2) PPs e sua metodologia de análise (3) modelo socioecológico do bem-estar e (4) procedimentos de adaptação transcultural de instrumentos de medida.

Após a revisão da literatura apresentamos a formulação do problema, os objetivos gerais e específicos, seguidos da apresentação da pesquisa empírica, seus resultados e discussão. Por fim, debatemos as limitações do estudo, realizamos sugestões para futuras investigações e apresentamos a conclusão global, na qual sintetizamos os resultados encontrados.

---

<sup>2</sup>Para uma discussão sobre isso, vide o capítulo **BEM-ESTAR**

## REVISÃO DA LITERATURA

*“Um texto sem um contexto é um pretexto”*  
Jargão Popular

Nesta parte, apresenta-se o estado da arte da metodologia de análise de projetos pessoais (PPs), bem como, do construto de bem-estar (BE), dando maior relevância à vertente do bem-estar subjetivo (BES). Também são abordadas questões metodológicas de adaptação transcultural.

### 1. BEM-ESTAR

*“O segredo da felicidade não é fazer sempre o que se quer,  
mas querer sempre o que se faz”*  
Leon Tolstoi

O conceito de “*bem-estar*” não tem tido aceitação definitiva quanto à sua definição. Ele tem sido usado como sinônimo de ‘felicidade’ na literatura atual, conquanto a maior parte dos autores evita o uso do termo por causa de seu significado diversificado no vocabulário popular e sua complexidade e ressonância emocional (Diener, 1994). Etimologicamente, a palavra felicidade, provém do latim *fēlix*, que significa sorte, destino (Amado, 2008).

O interesse pelo estudo da felicidade remonta desde a Antiguidade Clássica, com Aristóteles, Sêneca<sup>3</sup> e Santo Agostinho, onde havia a preocupação de se compreender a natureza da felicidade<sup>4</sup>. Na modernidade, o interesse continua com Kant e Mill. Sem falar no pensador pré-socrático Demócrito, um dos primeiros a enfatizar a ideia da subjetividade da felicidade. O filósofo grego acreditava que a vida feliz era agradável não por causa da felicidade que a pessoa possuía em si, mas devido ao modo como reagia às circunstâncias da sua vida (Tatarkiewicz<sup>5</sup>, 1976, apud Diener, Scollon & Lucas, 2004).

Na Psicologia, o BE foi ignorado por décadas, embora muita atenção tenha sido dada à questão da infelicidade humana, como é o caso de estudos sobre depressão e ansiedade. Todavia, nas últimas décadas, cientistas comportamentais e sociais têm mudado esta situação e desenvolvido um número crescente de trabalhos teóricos e empíricos sobre BE (Diener,

<sup>3</sup>Sêneca, L. A. (2004). Cartas a Lucílio. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian

<sup>4</sup>Para uma revisão do estudo filosófico da felicidade: Kesebir & Diener (2008)

<sup>5</sup>Tatarkiewicz, W. (1976). Analysis of Happiness. Marinus Nijhoff, The Hague, Netherlands.

1984). Assim, a Psicologia vem-se introduzindo ativamente no debate sobre felicidade, destrinchando questões referentes ‘ao que se trata’, ‘o que a constitui’, ‘como pode ser obtida’, ‘quais os obstáculos enfrenta’ e ‘quais as características das pessoas felizes’. Os estudos são, sobretudo, no âmbito empírico, no contexto da Psicologia Positiva (Seligman e Csikszentmihalyi, 2000), tendo como autor de referência E. Diener, da Universidade de Illinois, EUA<sup>6</sup>.

Esta mudança e crescimento na produção acadêmica referente ao estudo da felicidade pode ser constatada pela criação de um periódico totalmente dedicado ao tema, o *Journal of Happiness Studies* e da *World Database of Happiness*<sup>7</sup>, banco de dados mundial, de organização holandesa, sobre estudos da felicidade; bem como, pela indexação do termo “felicidade” no *Psychological Abstract*, em 1973 (Reppold, Giacomoni & Hutz, 2007).

Voltando à Psicologia Positiva, trata-se de um movimento crítico à ênfase dada nas patologias, falhas e anomalias humanas, característicos da Psicologia pós-Segunda Guerra, na qual se assumia uma concepção baseada no modelo nosográfico, em que saúde equivale à ausência de sintomas. Para a Psicologia Positiva a saúde além de ausência de sintomas é composta pela presença de fatores positivos. Ela propõe uma ampliação do foco, a fim de valorizarmos as investigações no ramo das potencialidades humanas, adicionando como objeto de estudo, conceitos como: felicidade, forças, virtudes, sabedoria, espiritualidade, autoconceito, autoimagem, autoestima, satisfação, esperança, alegria, otimismo, perseverança, altruísmo, bem-estar, criatividade, virtudes de todos os tipos e saúde mental (Seligman, 2004)<sup>8</sup>. De certa forma, este movimento teve início anterior à criação da própria Psicologia Positiva, com os humanistas na década de 60. Entretanto esta abordagem não conseguiu sustentar seu ponto de vista, mormente devido à falta de estudos empíricos.

Relativamente aos conceitos subjacentes ao estudo do BE, não encontramos uma solidez conceitual dos termos. Os mais utilizados são *felicidade*, *bem-estar*, *satisfação com a vida*, *qualidade de vida*, *afeto positivo/negativo*, dentre outros. Frequentemente estes termos são entendidos como equivalentes, embora não os sejam. Uma distinção será realizada no decorrer deste capítulo.

---

<sup>6</sup> Para maiores informações, ver: Diener (2009).

<sup>7</sup> <http://www1.eur.nl/fsw/happiness/>

<sup>8</sup> Para um estudo pormenorizado: Snyder, C.R. & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of positive psychology*. New York. Academic Press.

### 1.1. BEM-ESTAR SUBJETIVO VERSUS BEM-ESTAR PSICOLÓGICO

Ryan e Deci (2001), a partir do seu trabalho de revisão bibliográfica, dividem o conceito de BE em duas categorias, introduzindo a noção de bem-estar subjetivo (BES) e bem-estar psicológico (BEP).

As bases dessas concepções são duas perspectivas filosóficas distintas: o *hedonismo* e o *eudaimonismo*. No *hedonismo* (do grego *hedonê*, que significa prazer), cujas bases filosóficas remontam ao filósofo grego Aristipo, à Epicuro e à filosofia utilitária de Jermy Bentham, o BE consiste na procura de experiências de prazer ou felicidade, em experienciar sentimentos agradáveis ou de equilíbrio entre os agradáveis e desagradáveis (Ryan & Deci, 2001). Para o *eudaimonismo* (do grego *eudaimon*, que significa o verdadeiro *self* do indivíduo), de base filosófica aristotélica e socrática, o BE consiste na realização pessoal, isto é, na atualização da verdadeira natureza, assumindo o BE do ponto de vista do potencial humano. Nesse enfoque, a felicidade se traduz na prática de virtude, focando-se muito mais no que a pessoa faz - em sua proposta de vida - do que no que sente, como na proposta hedonista (Lent, 2004; Diener et. al., 1999).

O enfoque *hedônico* define o BE em termos do que proporciona felicidade, satisfação e prazer; bem como, tristeza, desprazer e dor e enquadra-se no construto de BES, que é medido através do autorelato. Entretanto, não se deve equivocar e acreditar que nesta perspectiva a felicidade limita-se ao prazer físico. Prazer, aqui, é entendido de uma maneira mais ampla, de forma que, o BES considera uma gama de prazeres derivados, por exemplo, da execução de metas e objetivos em diferentes áreas de interesse - pessoal, social, acadêmico, familiar, entre outras.

O enfoque *eudaimônico*, relacionado ao BEP, considera o BE em termos da extensão em que o indivíduo funciona na sua capacidade total. Por conseguinte, o BE ocorre quando os sujeitos participam de atividades relacionadas com seus valores centrais, que oferecem um sentido de completude ou merecimento: uma “expressividade pessoal” (Waterman, 1993). Dentro desta perspectiva subjazem duas teorias dominantes. A teoria da autodeterminação<sup>9</sup> que aponta três necessidades psicológicas básicas: autonomia, competência e conexão; cuja satisfação é essencial para o crescimento psicológico, a integridade e o BE. Nesta teoria, o BES seria um dos indicadores do BE. A segunda teoria seria a proposta por Ryff e Keyes (1995), que apresenta o BEP completamente distinto do BES, associando o BEP

---

<sup>9</sup>Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000).

exclusivamente à procura de sentido e autorealização. Aqui, o BE é visto como um construto multidimensional, que abarca seis aspectos distintos da atualização humana, a saber: autonomia, desenvolvimento pessoal, autoaceitação, propósito na vida, controle sobre o meio e relações positivas com outros.

A *autoaceitação* é caracterizada por uma atitude positiva em direção ao *self*, pelo reconhecimento e aceitação de múltiplos aspectos deste, incluindo os ‘desagradáveis’. Ela inclui sentimentos positivos sobre experiências vividas pelo indivíduo. As *relações positivas com outros* é a possessão ou a habilidade de cultivar, confiar e ter relacionamentos de intimidade com outras pessoas. *Autonomia* reflete a procura por autodeterminação e autoridade pessoal ou independência na sociedade. A habilidade para resistir às pressões sociais, pensar ou comportar de determinado modo e guiar/avaliar comportamentos baseado em padrões e valores internos é fulcral neste domínio. *Controle sobre o meio* inclui a habilidade para administrar situações cotidianas, controlar um conjunto complexo de atividades externas, fazer uso efetivo de oportunidades e escolher ou criar contextos adequados para a necessidade pessoal. Um sentido de controle sobre o meio surge quando os indivíduos reconhecem suas necessidades e desejos, sentem-se capazes de realizá-las e se permitem ter um papel ativo em conseguir o que necessitam a partir do seu ambiente. *Propósito na vida* consiste na presença de objetivos e sentido de direção na vida. Indivíduos com alto nível de propósito na vida vêem seu cotidiano como passos de uma proposta a seguir e, assim, dão significado ao seu presente e passado. O *crescimento pessoal* reflete uma proposta contínua de habilidades, talentos e oportunidades para o desenvolvimento pessoal e para a realização do seu potencial. Inclui ainda, a capacidade de permanecer aberto a experiências e identificar desafios em uma variedade de circunstâncias (Keyes, 2009).

Com relação ao diferencial proposto entre BES e BEP, Hanson (2008) aponta uma distinção temporal, como o BES estando mais ligado ao cotidiano e o BEP a uma realização de longo-prazo (Hanson, 2008). O BE é entendido como um fenômeno multidimensional, que inclui tanto o BES quanto o BEP, ambos sendo considerados facetas do funcionamento ótimo do ser humano, promotores do florescimento humano (Ryan & Deci, 2001). Sendo que, utilizar o BEP e BES em conjunto pode gerar bons frutos para o estudo do BE (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002).

Adicionalmente, pode-se dizer de uma diferença central entre as concepções no tocante à utilização de critérios internos ou externos na avaliação do BE. Posto que, o BES considera critérios internos e o BEP, critérios externos, mais observáveis, como por exemplo, as

virtudes esperadas. Essa também é uma distinção entre o BES e o conceito de qualidade de vida, uma vez que o último diz de critérios externos como condições de saúde e funcionamento social. Concatenando estes dois conceitos, muitos autores costumam dizer que o BES é “*a avaliação subjetiva da qualidade de vida*” (Albuquerque & Tróccoli, 2004, p.153).

O BES também se distingue de ‘saúde mental’, uma vez que uma pessoa pode estar insana, mas se sentir muito feliz, ou ao contrário, uma pessoa pode estar bem em muitos aspectos da vida, mas sentir-se infeliz (Albuquerque & Tróccoli, 2004). Campbell (1976) aponta ainda que condições externas objetivas, como saúde, conforto, virtude ou riqueza, não fazem parte da definição de BES. Entretanto, são influências potenciais do construto.

Diener (1984) criou três categorias de classificação para as definições existentes de BE. Na primeira, o BE é definido a partir de critérios externos, tais como virtude e santidade. Nesta categoria, a felicidade é vista num sentido normativo, como uma possessão de qualidades desejáveis e não como um estado subjetivo. A segunda categoria considera o aspecto subjetivo do BE, definindo-o como satisfação com a vida e, a partir do padrão de resposta do próprio respondente, investiga os questionamentos sobre o que leva as pessoas a avaliarem suas vidas em termos positivos. A última categoria considera o BE como um estado de preponderância de afetos positivos sobre os negativos, enfatizando a presença de experiência emocional prazerosa durante um período da vida ou uma predisposição pessoal para tais emoções.

## **1.2. BEM-ESTAR SUBJETIVO**

Para proposta desse estudo, tomaremos como base o BES. Definições claras deste conceito, e conseqüentemente sua operacionalização em termos de medida, ainda não estão estabelecidas na literatura (Diener, 1994; Albuquerque & Tróccoli, 2004; Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999; DeNever & Cooper, 1998). Segundo Costa e Pereira (2007), no Brasil o referencial do BES vem sendo utilizado a partir do ano de 1993, com maior impulso depois do ano 2000.

Diener (1984) sugere que existem três aspectos do BES a serem destacados: (1) impacto da subjetividade na avaliação que a pessoa faz sobre sua vida; (2) o BES não é apenas ausência de fatores negativos, mas também a presença de fatores positivos e (3) o BES inclui



uma medida global de satisfação, ao invés de uma avaliação limitada a um único aspecto da vida.

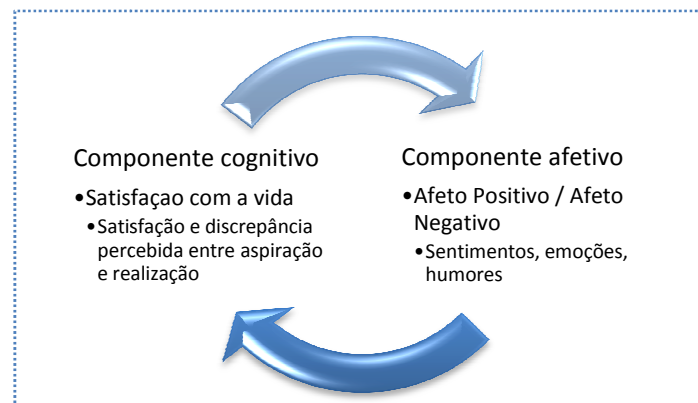
Veenhoven (1984) define BES como o grau em que um indivíduo julga a qualidade total de sua vida de uma maneira favorável. Para tal, o indivíduo utiliza dois componentes: um afetivo e outro cognitivo. Assim, o BES é uma entidade multidimensional que integra um *componente cognitivo* - a satisfação com a vida ou avaliação cognitiva das circunstâncias da vida, bem como, a discrepância percebida entre aspiração e realização - e um *componente afetivo* - afeto positivo e afeto negativo - que remete às reações emocionais (emoções, sentimentos e humores) positivas ou negativas, face à referida apreciação.

Segundo Scorsolini-Comin e Santos (2012), o afeto positivo diz respeito à descrição de um contentamento hedônico puro experimentado em um dado momento pelo sujeito como um estado de entusiasmo, alerta e atividade. Um sentimento transitório de prazer ativo e não um julgamento cognitivo. Sintomas de afeto positivo normalmente incluem sentimentos, como: alegria, felicidade, calma, paz, satisfação e energia (Keys, 2009). O afeto negativo refere-se a um estado de engajamento não prazeroso e transitório, que inclui emoções desagradáveis, tais como: tristeza, falta de animação, nervoso, agitação, ansiedade, inutilidade, inquietude, desesperança, depressão, agitação, aborrecimento, pessimismo, dentre outros. A satisfação com a vida diz de um julgamento cognitivo da vida em geral ou de algum domínio específico<sup>10</sup>, de acordo com critérios próprios.

A ideia que subjaz ao conceito de BES é que os seres humanos, continuamente, fazem avaliações acerca de suas vidas que geram reações emocionais as quais podem ser prazerosas ou desgostosas. Experiências prazerosas, em geral, são normalmente percebidas como desejadas e valorizadas. Assim, uma vez que a pessoa vivencia estas experiências com certa frequência é mais provável de perceber sua vida de maneira positiva, criando um ciclo virtuoso, como ilustrado na figura 1, que poderia ser vicioso, se o exemplo fosse dado a partir de emoções negativas (Diener, 1994).

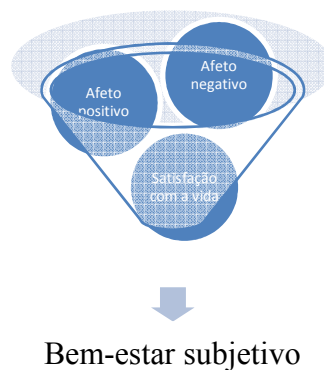
---

<sup>10</sup> Nos últimos anos, surge uma vertente da satisfação com a vida, denominada *satisfação com diferentes domínios da vida* (Diener, 2000; Diener, Scollon & Lucas, 2004). Este componente diz respeito à avaliação subjetiva acerca de domínios específicos, como casamento, trabalho e saúde. Nada obstante, no presente estudo não será utilizado o componente em questão.



**Figura 1** - Ciclo de interferência mútua: componente afetivo e cognitivo

O afeto positivo e o afeto negativo são dimensões distintas e não uma única dimensão bipolar, sendo que a diferenciação ocorre pela especificidade dos processos psicológicos que envolvem (Diener & Larsen, 1984). Esta distinção foi proposta por Bradburn em 1960<sup>11</sup>, na qual ele aponta que os sentimentos de prazer e desprazer são componentes relativamente independentes, não sendo pólos opostos de uma mesma dimensão. Assim, o BES apresenta três componentes e não apenas dois.



**Figura 2** - Dimensões do BES

À vista disto, Diener (1984) sugere que a tentativa de eliminar os estados negativos não possibilita, necessariamente, a promoção de estados positivos. Pode-se sugerir que uma psicologia focada apenas na remissão ou alívio do sofrimento, embora importante, não é capaz de promover a felicidade humana.

Cabe ressaltar que essa distinção entre o afeto negativo e positivo tem sido alvo de questionamento desde que Bradburn (1960) a propôs. Ainda assim, a literatura atual

<sup>11</sup>Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.

corroborar, com evidências coletadas a partir de diferentes instrumentos, a ideia de dimensões opostas, apontando níveis proporcionais de afetos negativos e positivos independentes (Diener, 1984).

Outra questão mal resolvida na esfera dos componentes afetivos do BES é a determinação do que causaria maior impacto na avaliação do indivíduo: a frequência de experiências emocionais positivas ou sua intensidade (Reppold et. al., 2007). Diener e Lucas (2000) argumentaram que a intensidade da emoção é menos importante pelo fato das emoções intensas serem experiências ocasionais para a maior parte da população, bem como, pelos resultados de investigações que indicam que os indivíduos que frequentemente relatam intensos afetos positivos tendem também a relatar fortes emoções negativas.

Os modelos explicativos do BES podem ser divididos em duas perspectivas teóricas opostas, colocadas enquanto processos *bottom-up* e *top-down* (Diener, 1984). A vertente *bottom-up* pressupõe que o BES é derivado do efeito cumulativo de experiências positivas. O indivíduo avalia a satisfação com a vida, somando os elementos experienciados em vários domínios. Uma vida agradável seria rica em momentos agradáveis. As circunstâncias objetivas da vida seriam preditoras do BES e as investigações neste domínio centram-se em fatores biossociais e sociodemográficos. Esta é uma abordagem relacionada com a filosofia atomista e reducionista de Locke, na qual as experiências formam o indivíduo. Para este filósofo inglês, a mente é uma *tabula rasa*, sem nada escrito (Simões et. al., 2000, apud Amado, 2008; Nunes, 2009). Já a teoria *top-down* acredita numa característica individual de inclinação para considerar as experiências de modo positivo, influenciando o modo e o momento como os indivíduos interagem entre si e com o mundo. Assim, a classificação de uma experiência como agradável ou desagradável dependerá das atribuições feitas pelo sujeito. A perspectiva *top-down* incorpora uma noção kantiana, em que o sujeito organiza e interpreta ativamente as experiências, não estando passivos ante elas. Sendo assim, o BE é encarado como ‘efeito’ à medida que, na versão *bottom-up* é visto enquanto ‘causa’ (Simões et.al., 2000<sup>12</sup>, apud Nunes 2009).

A tendência é progressivamente dar maior preferência a abordagem *top-down*, sendo que as questões centrais atuais são relativas aos valores e objetivos pessoais, bem como, às dimensões ou traços de personalidade que medeiam os acontecimentos externos da qualidade da experiência (DeNeve & Cooper, 1998).

---

<sup>12</sup>Simões, A. Ferreira, J., Lima, M., Pinheiro M., Vieira, C., Matos, A. & Oliveira, A. (2000). O bem-estar subjetivo: Estado atual dos conhecimentos. *Psicologia, Educação e Cultura*, 4(2), 243-279.

No Brasil existem muitos estudos que investigam as correlações entre diversas variáveis e o BE. Em um panorama geral, podemos citar Guedea, Albuquerque, Tróccoli, Noriega, Seabra e Guedea (2005) que estudaram as relações das estratégias de enfrentamento, apoio social e variáveis sociodemográficas com o BES; Faria e Seidl (2006) investigaram a religiosidade, o enfrentamento e o BES e Fonseca, Chaves e Gouveia (2006), assim como, Albuquerque, Noriega, Coelho, Neves e Martins (2006), que examinaram a relação entre valores humanos e BES.

### 1.3. FATORES SOCIODEMOGRÁFICOS E BES

O BE é fortemente influenciado por diversos fatores. No que diz respeito às variáveis sociodemográficas, as investigações giram, maiormente, em torno da relação entre BES *versus* idade, gênero, renda, saúde, estado civil, nível educacional, religião e sexo (DeNeve & Cooper, 1998; Diener, Oishi & Lucas, 2003). Embora o senso comum pareça indicar que as condições externas são infalivelmente determinantes para a felicidade, os resultados nem sempre são concordantes e as variáveis socioeconômicas parecem explicar apenas uma pequena proporção da variância do BES (Albuquerque, 2007). Fato este que justifica relatos de pessoas que se consideram felizes em meio à extrema pobreza.

Biswas-Diener e Diener (2001) realizaram um estudo sobre BES nas favelas de Calcutá (Índia), onde entrevistaram 38 pessoas que pertenciam a um de três grupos: moradores das casas da favela, prostitutas de bordeis ou mendigos que viviam nas ruas. Os participantes responderam a questionários sobre satisfação com a vida em geral e em domínios específicos, bem como, a uma medida de memórias de bons e maus eventos de suas vidas. Como resultado, a média de classificação da satisfação geral com a vida foi levemente negativa e a média das medidas de domínios específicos foi positiva. Comparativamente a um grupo controle de indivíduos mais abastados financeiramente, os sujeitos demonstraram um nível de satisfação com a vida inferior. Entretanto, o nível encontrado foi bastante superior ao esperado. Os autores inferiram que isto se deve, em parte, à satisfação derivada das relações sociais, acentuadas nesta população.

Os mesmos autores (Diener & Biswas-Diener, 2002) realizaram uma revisão de literatura sobre a relação entre BES e renda, na qual apontam quatro achados, quais sejam: (1) existe uma significativa correlação entre a saúde de uma nação e a média do BES relatado; (2) em geral, existe apenas uma pequena correlação entre renda e BES dentro das nações, embora

esta pareça maior em nações economicamente desfavorecidas e o risco de infelicidade é mais alto em pessoas pobres; (3) o crescimento econômico nas sociedades é acompanhado por pouco crescimento no BES e, ainda, o aumento na renda individual gera resultados variáveis, por fim; (4) pessoas que valorizam objetivos materiais acima de outros valores tendem a ser substancialmente menos felizes. Ademais, renda parece aumentar pouco o BES, ao longo do tempo, quando se tratando de indivíduos bem-abastados financeiramente, cujo desejo material aumenta juntamente com sua renda.

Existem evidências de que participação social - a qualidade das relações de uma pessoa com outros indivíduos e grupos - pode aumentar o BES (Keyes, 1998). Tov e Diener (2008) demonstraram que cooperação e confiança social tendem a aumentar o BES. Reciprocamente, o BES também tende a alargar a cooperação e confiança. Os autores aduzem que sociabilidade, envolvimento em sociedade e confiança interpessoal aumentam as emoções positivas. Assim, nações que exibem altos níveis de BES tendem a apresentar, concomitantemente, altos níveis de confiança generalizada, voluntariado e atitudes democráticas. Os autores demonstraram que esta associação não é significativamente explicada por PIB per capita, liberdade ou filiação.

As relações sociais de intimidade, confiança e apoio são fortes influências para o BE (Ryan & Deci, 2001; Myers, 2000). Diener e Seligman (2002) examinaram 222 estudantes universitários, onde realizaram uma triagem para estudar o grupo dos 10% mais felizes em comparação ao grupo dos 10% menos felizes. Neste estudo, os autores encontraram que relações sociais positivas e satisfatórias, românticas e sociais em geral, foram o único fator comum às pessoas com elevados níveis de BES. Os dez por cento 'mais felizes' tinham apenas um pouco mais de dinheiro e não havia grande diferença em relação à quantidade de eventos positivos ou negativos, nem em número de horas de sono, tempo passado em frente à televisão, exercícios, hábito de fumar ou beber álcool ou atividade religiosa.

O casamento também está intimamente ligado à felicidade. Segundo Seligman (2004) o *National Opinion Research Center* a partir de uma entrevista com 35 mil pessoas norte-americanas, nos últimos 30 anos, descobriu que 40% das pessoas casadas se consideram "muito felizes", em contrapartida, apenas 24% das solteiras, divorciadas, separadas e viúvas se classificavam enquanto tal. De igual modo, Díaz Llanes (2001) mostra que as pessoas casadas ou que vivem em união consensual, de ambos os sexos, apresentam maior nível de felicidade em comparação às solteiras, divorciadas e viúvas.

Diener e Fujita (1995) estudaram a relação entre recursos como dinheiro, suporte familiar, habilidades sociais e inteligência, em relação ao BES. A amostra contou com 195 estudantes universitários. A partir de seus resultados, os autores concluíram que os tais recursos, se considerados juntos, explicam moderadamente o BES. Entretanto, os recursos sociais e pessoais foram, em geral, mais fortemente relacionados ao BES do que os materiais. Os resultados apontam ainda que, os recursos correlacionam mais fortemente com o BES quando são relevantes para um objetivo pessoal. Foi encontrada uma tendência na qual, os fatores ‘recursos relevantes para satisfazer objetivos pessoais’ e ‘grau de congruência entre os objetivos’ foram fatores preditivos do BES. Assim, observa-se que as condições econômicas são importantes se os objetivos do sujeito são dependentes disso, do contrário, poderiam contribuir pouco no BES.

Biswas, Vitterso e Diener (2005) realizaram um estudo desenvolvido com uma amostra composta por 358 sujeitos americanos e europeus derivados de cidades não-industrializadas, com vida simples do ponto de vista material. Como resultado, os autores encontraram que os sujeitos da amostra, em geral, tendem a apresentar altos indicadores de satisfação com a vida e BES, vivenciando mais afeto positivo do que negativo. Porém, nenhum dos participantes se classificou como totalmente feliz. Os resultados apresentados vão de encontro aos do estudo de Diener e Diener (1996), em que a maioria das pessoas de sociedade industrializada tende a ser moderadamente feliz, o que demonstra que variações culturais devem ser levadas em conta no estudo da felicidade.

No que diz respeito ao gênero, existem vários estudos acerca desta questão (Diener et.al., 1999), mas em geral, encontram pouca ou nenhuma diferença entre homens e mulheres. As pesquisas que demonstram diferença sugerem que as mulheres possuem maior índice de BES que os homens, entretanto existem muitas variáveis mediando esta relação (Amado, 2008). Pavot e Diener (2004), num estudo de revisão, verificaram uma tendência na qual as mulheres experienciam níveis maiores de afeto negativo. Entretanto, as mulheres também experimentam emoções positivas em maior intensidade, o que poderia inclusive ser consequência dos papéis sociais de gênero, influenciando a forma de expressão dos sentimentos por homens e mulheres (Amado, 2008).

A educação parece ter uma correlação positiva com o BES, o que pode ser mediado pelo rendimento e posição social (Pavot & Diener, 2004). Há ainda autores que propõem que a educação tenha um efeito negativo no BES, por elevar as aspirações dos indivíduos (Diener et. al., 1999).

A idade é uma das variáveis que tem sido largamente estudada. De um modo geral, ela não se apresenta correlacionada com o BES ou as correlações são pequenas. Diener e Suh (1998) examinaram a relação existente entre idade e BES numa amostra de quase 60.000 adultos de 40 nações diferentes e verificaram que dos três componentes do BES, apenas o afeto positivo declinou com a idade. Diener e Suh (1997) apontaram que a satisfação com a vida não mostrava declínio com a idade. Entretanto, o afeto positivo diminuía ligeiramente e o afeto negativo mantinha-se relativamente estável de coorte para coorte. Já Costa, McCrae e Zonderman (1987) mostraram estabilidade com relação à idade no seu estudo longitudinal. Existem ainda, algumas investigações que apontam para a possibilidade do BES aumentar com a idade (Diener & Suh, 1998; Mroczek & Kolarz, 1998). Myers (2000) afirma que não há um período na vida em que se seja particularmente feliz. O que pode mudar são os preditores da felicidade, no sentido de que os indivíduos mais velhos atribuem maior importância às relações sociais e à saúde.

A religião também parece ser benéfica ao BES, havendo uma variação interindivíduos (Diener et.al., 1999). Educação, clima, inteligência e etnia não apresentam muita importância para a felicidade (Seligman, 2004). Kim-Pietro, Diener, Tamir, Scollon e Diener (2005) reafirmam que fatores demográficos tais como: educação, casamento, rendimento e etnia, tomados em conjunto, possuem uma porcentagem diminuta na explicação do BES. Quanto aos eventos e circunstâncias da vida, os autores sugerem apenas uma modesta relação entre essas variáveis situacionais e o BES.

Moen, Erickson e Dempster-McClain (1995) demonstraram que o número de papéis ocupados pela mulher (mãe, empregada, esposa, voluntária, etc.) aumenta a satisfação com a vida e o BE. O voluntariado também tem sido associado ao aumento do BEP (Thoits & Hewit, 2001) e diminuição da depressão (Li & Ferrero, 2005; Wilson & Musick, 2000).

Os primeiros estudos sobre BES focavam-se, sobretudo, na tentativa de descobrir ‘quem’ é uma pessoa feliz. Em seu trabalho de revisão, Wilson (1967, p.294) descreveu uma pessoa feliz como:

*“jovem, saudável, bem-educado, bem-pago, extrovertido, otimista, sem preocupações, religioso, casado, com alto nível de auto-estima, alto trabalho moral, aspirações modestas, de ambos os sexos e inteligente”*

Nesse panorama, as variáveis sociodemográficas foram amplamente estudadas. Entretanto, no decorrer das pesquisas, verificou-se que os fatores sociodemográficos explicam

apenas uma parte da variância do BES e que a felicidade é uma entidade múltipla, que pode ser destrinchada em vários elementos. Sendo que, muitos dos fatores que influenciam o BES dependem de características pessoais que variam, desde traços estáveis, a aspectos mais dinâmicos, como o autoconceito (Little & Philips, 2006).

Assim, fatores objetivos, cognitivos, genéticos, de personalidade e as metas pessoais possuem importantes papéis no estudo do BES e é fundamental perceber a inter-relação complexa entre todos estes fatores (Reppold et. al., 2007). A investigação atual realça o papel da personalidade no BES, em virtude de seu poder preditivo. Em decorrência disso, investigadores passaram a levantar a hipótese de que o impacto das variáveis demográficas é mediado por processos psicológicos como metas e habilidades de *coping* (Diener, et. al., 1999).

#### 1.4. EXPLORANDO A RELAÇÃO ENTRE BES E CONTEXTO UNIVERSITÁRIO

O interesse por estudo com universitários tem crescido devido à expansão do ensino superior em todo o mundo a partir da década de 50. Este fato aumentou a necessidade de zelar por um desenvolvimento positivo dos estudantes, para o qual, as instituições devem estar preparadas para a promoção de potencialidades nos domínios cognitivo, profissional, pessoal, afetivo e social. Neste contexto, jaz a necessidade de se estudar acerca das demandas apresentadas por este grupo (Silva & Heleno, 2012).

A fase da universidade representa uma nova época na vida de alguns estudantes, implicando mudança e adaptação a essa realidade, que pode gerar ansiedade e influenciar no desempenho acadêmico. Essas mudanças são no âmbito acadêmico, social, pessoal e vocacional. Adicionalmente pode haver mudanças no estilo de vida relacionadas à alimentação, sono, tabaco ou drogas (Silva & Heleno, 2012).

Silva e Heleno (2012) realizaram um estudo que teve como objetivo avaliar a qualidade de vida e o BES de estudantes universitários brasileiros. Como resultado, os autores verificaram que a maior média encontrada nessa população foi a de afetos negativos, indicando a necessidade de se pensar em ações de assistência aos estudantes, com intervenções que tenham reflexo no BES dos mesmos.

No contexto da educação universitária, o BES tem sido associado com importantes resultados, tais como: aspirações educacionais, engajamento acadêmico, frequência às aulas, escolha educacional do campo de estudo e realização acadêmica. Tais dados mostram que o



BES está associado com sucesso acadêmico e profissional. Além do fato de que o próprio BE já é um resultado almejado (Rattele, Simard & Guay, 2012).

Dela Coleta e Dela Coleta (2006) realizaram um estudo no Brasil para analisar a relação entre BE e comportamento acadêmico em uma amostra de 252 estudantes universitários dos últimos períodos de diversos cursos e diferentes instituições de educação superior. Ao contrário dos achados de Silva e Heleno (2012), os resultados desse estudo mostraram que os estudantes avaliaram sua vida, sua satisfação, bem-estar e felicidade de modo bastante positivo. Sendo que eles estão satisfeitos com a faculdade e com o próprio rendimento acadêmico, embora se preocupem com a garantia de sucesso profissional. Os autores sugerem que é possível que mudanças no estilo e características de vida dos universitários influenciem os níveis de BE experienciados e determinem condutas acadêmicas mais desejáveis.

Diener, Diener e Diener (1995) desenvolveram um estudo transcultural que envolveu 41 países, com amostras locais de 150 estudantes, totalizando 6949 universitários, onde encontraram elevadas diferenças entre as nações, com relação ao BES em função dos níveis de renda de cada uma. Os resultados indicaram que a satisfação com a vida correlacionou-se com a situação financeira, com a família, os amigos, a renda familiar, as notas escolares, a educação, os professores, os livros didáticos, as aulas e palestras. Comparando as médias das amostras dos diferentes países quanto à satisfação com a vida, observou-se que as maiores médias correspondiam às amostras de um grupo de países predominantemente da Europa Ocidental, seguidos do Brasil, Itália, Argentina, Espanha e Portugal, junto com alguns outros países europeus e asiáticos. No grupo das médias inferiores encontraram-se países africanos e orientais. Esse resultado sugere a influência da cultura e desenvolvimento do país no nível de BE experienciado pelos indivíduos. De forma que, pessoas de países mais ricos, com maior liberdade e ênfase no individualismo, tendem a demonstrar maior BES. De acordo com Albuquerque e Tróccoli (2004) é possível que as pessoas num contexto individualista sejam mais capazes de seguir seus próprios interesses e desejos e, assim, mais frequentemente consigam se autorrealizar. Por outro lado, taxas de suicídios e divórcios nestes países também são muito altas.

## 1.5. PERSONALIDADE E BES

Existe uma larga literatura acerca da relação entre personalidade e BE<sup>13</sup>, sendo a personalidade um dos mais fortes e consistentes preditores do BES (Amado, 2008). A personalidade parece correlacionar-se muito mais fortemente com BES que fatores sociodemográficos, sendo que, o próprio BES é considerado por alguns autores como sendo um traço de personalidade, uma vez que permanece estável ao longo do tempo (Diener et. al., 2003). Não obstante, Veenhoven (1994) contesta veementemente esta afirmação, por ela está carregada da ideia de que fatores externos ao indivíduo têm pouca influência sobre a felicidade; o que, como consequência, pode incentivar a falta de promoção de mudanças sociais necessárias e importantes. Veenhoven posiciona-se desta maneira, a partir de três aspectos conclusivos apontados em seu estudo: (1) a felicidade é estável a curto prazo, mas não a longo prazo, (2) a felicidade não é insensível à fortuna e adversidades e (3) apenas parte da felicidade é explicada por fatores genéticos e psicológicos.

Dentre as abordagens que afirmam que a felicidade é determinada primariamente por fatores da personalidade, encontra-se a perspectiva do “*set-point*” que sustenta que os dispositivos da personalidade são as mais potentes influências dos níveis de felicidade. Isto é, temperamentos biologicamente determinados delimitam os níveis de BE que experimentamos ao longo da vida, principalmente com relação ao afeto positivo e negativo. De acordo com esta perspectiva, o nível de BES experienciado poderia ser perturbado apenas por curtos intervalos de tempo, em virtude de acontecimentos e circunstâncias da vida, existindo uma constância no tocante ao nível de BE experienciado ao longo da vida (Whitbourne, 2008). Em contrapartida, o estudo longitudinal desenvolvido por Fujita e Diener (2005), ao longo de 17 anos, revela um “*soft set point*” demonstrando que a satisfação com a vida muda significativamente de cinco em cinco anos para alguns indivíduos, enquanto os traços de personalidade se mantêm mais estáveis.

Com relação à predisposição genética para a felicidade experienciada, Lykken e Tellegen (1996) realizaram um estudo com gêmeos onde calculam que uma proporção entre 44 a 52% da variância no BES pode ser explicada geneticamente e que, quando se trata do componente estável do BES, esta proporção pode chegar aos 80%. Embora esteja bem estabelecido que a predisposição genética detenha uma influência inegável no BES, existem controvérsias com relação aos números apresentados pelos autores (Amado, 2008).

---

<sup>13</sup> Para maiores detalhes: DeNeve & Cooper, (1998); Ryan & Deci (2001)

Relativamente aos Cinco Grandes Fatores de Personalidade (McCrae & John, 1992), as dimensões afetivas do BES parecem estar fortemente relacionadas com dois traços do modelo, a saber: extroversão e neuroticismo, sendo o primeiro relacionado positivamente com o afeto positivo e o segundo com afeto negativo (Diener, Oishi & Lucas, 2003). De acordo com Reppold, Giacomoni e Hutz (2007, pp. 116):

*“Isso decorre do fato de que, por exemplo, pessoas com escores altos em neuroticismo percebem mais eventos negativos e menos eventos positivos em suas vidas. Eventos similares ou do mesmo tipo (casamento, separação, morte de pessoa próxima, perda de emprego etc.) não são avaliados com a mesma intensidade por todas as pessoas. Características de personalidade, entre outros fatores, afetam não só a avaliação dos eventos da vida, mas também seu registro na memória.”*

Lucas e Fujita (2000) demonstraram que extroversão está significativamente correlacionada com o afeto positivo, independentemente do método de medida utilizado. Lucas, Diener, Grob, Suh e Shao (1998) postularam uma explicação para esta associação, dizendo que sujeitos extrovertidos possuem maior sensibilidade à recompensa, o que os leva a experimentar mais afetos positivos e, conseqüentemente, a procurar por mais recompensas, envolvendo-os num maior número de situações sociais. Entretanto, a relação entre afeto positivo e extroversão está ainda por ser explicada de maneira mais satisfatória (Amado, 2008).

DeNeve e Cooper (1998) realizaram uma meta-análise a partir de 148 estudos, abrangendo a relação existente entre 137 diferentes construtos da personalidade (inclusive os cinco grandes fatores) e o BES (nos domínios: felicidade, satisfação com a vida, afeto positivo e afeto negativo). Neste trabalho, o domínio felicidade foi mais bem explicado pelos construtos extroversão e neuroticismo; o domínio satisfação com a vida pelo neuroticismo; o afeto positivo pela extroversão e amabilidade e o afeto negativo pelo neuroticismo. A relação entre os cinco grandes fatores e o afeto negativo foi a mais fraca. Os autores também acharam que as variáveis que mais se correlacionaram com o BES foram: saúde, personalidade e nível socioeconômico, embora essas correlações sejam fracas ou moderadas (de 0.19 a 0.32).

Uma extensa investigação sobre os fatores que contribuem para o BES na vida adulta, a *Midlife in the United States Survey (MIDUS<sup>14</sup>)*, contou com uma amostra de 2700 participantes que foram entrevistados por e-mail e telefone, focando em questões da idade

---

<sup>14</sup>Mroczek, D. K., & Kolarz, C. M. (1998). The effect of age on positive and negative affect: A developmental perspective on happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(5), 1333-1349.

adulta e avançada. As idades dos participantes iam dos 27 aos 74 anos, com média de 46 anos. Seus resultados demonstraram que adultos idosos apresentavam envelhecimento bem-sucedido, sobretudo no que diz respeito aos componentes afetivos. Este estudo demonstrou que a personalidade teve um papel importante relacionado ao BES, pelo que os extrovertidos apresentaram maiores índices de BES em comparação aos demais participantes (Mroczek & Kolarz, 1998).

Observa-se que a relação entre traços e BES está bem sustentada por diversos estudos, entretanto não apresenta grandeza de valor significativa e seus padrões de causalidade não estão completamente esclarecidos (Albuquerque & Lima, 2007). Assim, o debate sobre a influência da personalidade no BES ainda está aberto e os estudos vêm seguindo novos rumos, como por exemplo, focando nos níveis diferenciados da personalidade.

### 1.5.1. MODELO TRIÁRQUICO DA PERSONALIDADE

A fim de ampliar a compreensão do estudo da personalidade e o BES, vários autores têm recorrido a um modelo de personalidade mais abrangente, que integra estruturas e processos numa análise de níveis (Hooker & McAdams, 2003). Trata-se do modelo triárquico da personalidade, originalmente explicado por McAdams (1995). De acordo com este modelo, as diferenças individuais na personalidade podem ser descritas em três níveis.

O nível I (*having*) consiste nas características estáveis da personalidade: os traços - construtos amplos, descontextualizados e não-condicionais, que provê uma ‘assinatura’ disposicional para a descrição da personalidade. Os traços refletem uma ampla consistência no comportamento ao longo do tempo (Hooker & McAdams, 2003; Cantor, 1990).

O nível II (*doing*) é chamado de “preocupações pessoais”, ‘adaptações características’ e, como denominado por Little (1983), ‘construtos de ação pessoal’ (*PAC*<sup>15</sup>). Sendo esta última terminologia bastante apropriada, por refletir a orientação dinâmica deste construto. Trata-se das descrições da personalidade que evocam esforços pessoais, tarefas desenvolvimentais, mecanismos de defesa, estratégias de *coping*, habilidades de domínio-específico, valores, objetivos e uma ampla variedade de outros construtos motivacionais, desenvolvimentais ou estratégicos, que são contextualizados em tempo, local e papel social. Os construtos deste nível são consequências da interação personalidade *versus* fatores ambientais. Em comparação aos traços, eles são menos amplos e mais contingentes (Hooker & McAdams,

---

<sup>15</sup> *Personal action constructs*

2003). Esse nível de personalidade mostra considerável mudança ao longo da vida (Cantor, 1990).

Já o nível III, foca-se num sentido de *self*, na construção do eu, na identidade da pessoa como uma história de vida internalizada e em evolução, uma narrativa pessoal. O indivíduo cria histórias de vida que reconstrói seu passado e antecipa seu futuro, dando à sua história um sentido de significado, unidade e proposta. Essas histórias internalizadas ou '*identidades narrativas*' contem cenário, atores, imagens e temas que são centrais para a compreensão da pessoa: o que a pessoa é, foi ou pode ser no futuro. As histórias de vida evoluem continuamente ao longo da vida tanto no que diz respeito a novos temas e relacionamentos tecidos na trama da vida, como também mudanças no cenário (Hooker & McAdams, 2003; Cantor, 1990).

Esse não é um modelo hierárquico com relação à preponderância de níveis, ou seja, o segundo nível não depende do primeiro e assim por diante. Entretanto, a nível desenvolvimental, traços e estados (nível I) são manifestados mais cedo, na primeira infância; enquanto objetivos e história de vida desenvolvem-se entre a infância e adolescência (Hooker & McAdams, 2003).

Uma das vantagens desse modelo, em relação aos anteriores, é o fato de que ele dissolve a discussão '*estabilidade versus dicotomia*', sendo ambos esperados na produção da personalidade (Hooker & McAdams, 2003).

Vários estudos vêm elegendo variáveis ligadas ao nível médio da personalidade, para o estudo do BES. As unidades de análise que caracterizam este nível são cognitivas e motivacionais, que permitem as pessoas dar sentido às suas vidas, capturar pensamentos, crenças e valores e fornece energia para agir e perseguir objetivos e metas a partir de comportamentos intencionais. Exemplos destas variáveis são: preocupações atuais (Klinger, 1977), empenhos pessoais (Emmons, 1986), tarefas de vidas (Cantor, Norem, Neidenthal, Langston & Brower, 1987) e eus possíveis (Markus & Nurius). Estas unidades podem integrar situações específicas e serem regulares, sem deixar de serem fortemente personalizadas (Albuquerque & Lima, 2007). Nas seções seguintes será discutida uma variável deste nível da personalidade: os projetos pessoais e sua metodologia de análise, que são objetos de estudo da presente dissertação.

## 1.6. BES E A BUSCA DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Diener (1984) classifica como '*teorias téticas*' as teorias que colocam como gênese da felicidade os objetivos. Sendo que estes se configuram nas metas que as pessoas estão a perseguir na vida conscientemente, de forma a orientar os seus comportamentos. O tipo e a estrutura constituída pelo conjunto de objetivos (por exemplo, se são objetivos contraditórios), o sucesso, a taxa de progressão, entre outros aspectos, são fatores que afetam o BES (Amado, 2008; Diener et. al., 1999).

A premissa é a de que a adoção, bem como o sucesso dos objetivos ou projetos que são 'integrantes' do indivíduo, facilita uma gama de emoções positivas e estados cognitivos, tais como: satisfação ou autoeficácia, que por consequência, proporciona maior nível de BE (Hanson, 2008). O BE está relacionado aos sentimentos de competência e confiança que vem com a realização bem-sucedida dos objetivos. Assim, o BE ótimo é mais provável de ser alcançado, quando os objetivos são apropriadamente desafiantes (Hanson, 2008).

Outro interesse de investigação nesta área diz respeito à relação entre BES e metas pessoais. As metas são os resultados que se procuram atingir. Elas possuem um componente cognitivo, um afetivo e um comportamental, situando-se em vários níveis: valores, tarefas da vida e preocupações do dia-a-dia (Nunes, 2009). Emmons (1992) menciona algumas características das metas pessoais que parecem influenciar o BES. Uma delas é o nível de abstração, ou seja, indivíduos que fixam metas muito gerais, tendem a apresentar níveis mais elevados de depressão e de afeto negativo. Brunstein (1993) e Brunstein, Schultheiss e Grässmann (1998) encontraram como fatores intervenientes na relação entre metas pessoais e BES as três dimensões a seguir: empenho (determinação, urgência, vontade) na persecução das metas; acessibilidade (juízo sobre as oportunidades, controle e recursos) e o progresso na consecução das mesmas. Sendo que, o empenho depende da acessibilidade das metas. Quando se conjugam um elevado grau de empenho e circunstâncias favoráveis, os resultados são positivos para as metas pessoais, que influenciam positivamente o BES.

## 2. PROJETOS PESSOAIS

*“Os atos de uma pessoa tornam-se a sua vida,  
tornam-se o seu destino. Tal é a lei da nossa vida”*  
Leon Tolstói

Um modo de escrutinar as atividades desenvolvidas pelas pessoas é a unidade de análise, desenvolvida por Brian Little, em 1983, para estudar personalidade em seu contexto social, físico e temporal. Trata-se dos ‘*Projetos Pessoais*’ (PPs) que são considerados uma série de atos interrelacionados levados adiante ao longo do tempo, em uma tentativa de alcançar um estado almejado pelo indivíduo (Hanson, 2008).

Os PPs têm sido convencionalmente definidos como conjuntos estendidos de ações pessoalmente relevantes, aos quais os indivíduos conferem importância, por iniciativa própria ou de outrem (Little, 1988). Os PPs podem ir desde persecuções triviais de um dia típico (exemplo: fazer uma ligação telefônica), até compromissos mais gerais da vida (viver uma vida útil); podem ser grandes ou modestos; podem ser altamente concretos ou abstratos; podem ser revigorantes ou exaustivos, ou ainda, hábitos inconscientes ou perseguições obsessivas. Os PPs podem ser organizados hierarquicamente, por exemplo: ligar para um amigo para dar suporte num momento difícil é um projeto ligado a uma proposta maior de ajudar aos outros, que é, por sua vez, uma das propostas ligadas à meta maior de ser útil na vida.

Existem alguns conceitos do nível II do modelo triárquico da personalidade que sobrepõem em parte o conceito de PPs, sendo que os mais proeminentes são: atos pessoais (Buss & Cralk, 1983), preocupações atuais (Klinger, 1977), empenhos pessoais (Emmons, 1986) e tarefas de vida (Cantor, Norem, Neidenthal, Langston & Brower, 1987). Embora exista esta sobreposição conceitual, cada enfoque tem uma nuance teórica única. Sendo que, os PPs focam num nível médio de análise, enquanto as preocupações atuais e os atos comportamentais referem-se a um estado subjetivo e a atos específicos. As tarefas de vida e empenhos pessoais avaliam tendências supraordenadas e são ancorados em fins exclusivamente externos e contextuais. Empenho tem sido teoricamente relacionado com motivos e necessidades, enquanto o conceito de tarefas de vida associa-se com prescrições normativas e socialmente prescritas. A análise dos PPs foca-se num nível intermediário, no qual mantém a natureza idiossincrática dos mesmos e prover informações sobre

restrição/facilitação ambiental interferindo na eficácia/fracasso do projeto (McGregor & Little, 1998).

Alguns projetos servem para ancorar um sistema individual de projetos como um todo e estão profundamente imbuídos com um sentido de identidade. Estes projetos são denominados ‘*core projects*’ ou projetos nucleares. A proposição é que o desenvolvimento humano é contingente ao exercício saudável dos projetos nucleares (Little, 1993). Entretanto, os indivíduos têm diversos projetos que podem não estar em consonância em seu sistema (Little, 1983).

Outra proposição teórica central da APP é que a qualidade de vida está relacionada à sustentabilidade dos PPs. Entenda-se sustentabilidade enquanto características externas e internas ao indivíduo. Ou seja, a capacidade do sujeito para autorregulação e a influência positiva ou negativa de forças contextuais do ambiente, no qual os projetos são executados.

Os PPs focam-se, substancialmente, em atividades do presente e do futuro. A própria palavra ‘projeto’ traz o direcionamento para o futuro (Little & Chamber, 2000). De acordo com o míni Houaiss: Dicionário da Língua Portuguesa, a palavra projeto significa:

*1 Plano (‘intenção’) 2 descrição escrita detalhada de tarefa a ser feita; esquema <p. de pesquisa><p. de governo> 3 esboço ou desenho de trabalho ou construção a ser realizar <p. de decoração><p. de um prédio> p. gráfico planejamento das características gráficas e visuais de uma publicação (Houaiss, Villar & Franco, 2009, p. 608)*

Os vários aspectos dos PPs permitem diferentes tipos de análises. Com respeito aos aspectos temporais, Little (1983) sugere que os projetos caminham em estágios que permitem uma análise seqüencial dos mesmos. A maior parte deles passa por quatro estágios sequenciais, quais sejam: concepção, planejamento, ação e finalização. Cada estágio é subdividido em uma série de subestágios que provê meios de realizar uma análise temporal dos projetos.

O primeiro estágio, ‘*Concepção*’, começa no momento que um possível projeto é imaginado e continua até existir a decisão de dar prosseguimento a este. Nesta etapa, um número de forças internas e externas pode conspirar para interromper o prosseguimento do mesmo. Um projeto pode ser abandonado ou posto à parte por estar muito desestruturado ou pouco desenvolvido, igualmente ele pode ser incompatível com os valores da pessoa (Little, 1999; Little 1983). O projeto ‘*pedir demissão do emprego*’ pode ser abandonado neste estágio, se ele não vier acompanhado de planos para um novo emprego, planejamentos



financeiros ou suporte de outras pessoas, bem como, se ele não se adequar ao contexto do indivíduo (Hotson, 2001).

Os projetos que sobrevivem a este estágio e passam a receber dedicação do sujeito, avançam para o segundo estágio, *'planejamento'*. Neste estágio, o indivíduo preocupa-se em alocar recursos para implementar seu projeto e avaliar se continua a investir esforços para a execução do mesmo (Little, 1999). Um projeto pode ser abandonado se existir um retorno social negativo ou pode ficar emperrado por causa de detalhes de planejamento, cronograma de execução e coordenadas que dificultam o alcance do próximo estágio *'ação'* (Little, 1983).

O estágio *'ação'* envolve esforços e tarefas necessárias para completar o projeto pessoal. Os indivíduos necessitam continuar motivados em direção à execução das tarefas (Little, 1999). Os PPs podem não ser alcançados neste estágio devido à incompatibilidade com relacionamentos pessoais. Nesta etapa, o progresso e seus prováveis resultados são avaliados. Um projeto pode ser posto de lado se existir uma lacuna entre probabilidade de resultado das tarefas e o objetivo original do projeto (Little, 1983). Por fim, o último estágio é chamado de *'finalização'*, na qual as últimas providências são tomadas para que o projeto seja encerrado.

Durante a APP, mais especificamente no segundo módulo *'classificação dos projetos pessoais'*, dez projetos escolhidos pelo examinando são classificados quanto a uma série de dimensões: importância, dificuldade, visibilidade, controle, responsabilidade, adequação de tempo, resultado/probabilidade de sucesso, auto-identificação, importância na visão de pessoas próximas, congruência com valores, progresso, desafio, envolvimento, apoio, competência, autonomia, etapas, triste, amedrontado/assustado, cheio de amor, zangado, feliz/com prazer, esperançoso, incerto e deprimido/ abatido). Cada uma dessas dimensões recebe um escore-total. Durante a análise, estas dimensões fazem emergir dimensões maiores, de acordo com análise fatorial realizada. Normalmente, aparecem cinco componentes<sup>16</sup> (Little, 1988, 1989, 1999): significado, estrutura, comunidade, eficácia e estresse. Os fatores e suas definições estão listados mais adiante na tabela 3.

Pressupõe-se que esses cinco componentes estão correlacionados com medidas de BE (Little, 1988; Little, 1989, Little, 1999). O BE é aumentado quando um indivíduo está trabalhando em projetos que são altamente classificados nas dimensões *'significado'*, *'estrutura'*, *'apoio'* e *'eficácia'* e diminutamente classificados em *'estresse'* (Little, 1993 &

---

<sup>16</sup> Outras análises têm resultado em uma estrutura de três fatores: Significado Pessoal, Significado Social e Estresse (Little, 1988, pp. 19-20, 29), ou de oito fatores (Albuquerque & Lima, 2008).

1989). Chistiansen, Backman, Little e Nguyen (1999) encontraram ‘eficácia do projeto’ e a ‘falta de estresse’ como dimensões preditoras de BE. Lawton et. al. (2002) estudando a relação entre BE e PPs em uma amostra de idosos, encontraram que a maioria dos índices dos PPs estava correlacionada com afeto positivo.

Little (1988) demonstrou que os cinco fatores da APP explicam 23% da variância no nível de ‘satisfação com a vida’ e 25% da variância do ‘afeto depressivo’. Em sua meta-análise sobre a relação entre as dimensões dos PPs e escore de ‘satisfação com a vida’, Little encontrou que as dimensões ‘estresse’, ‘dificuldade’, ‘controle’, ‘resultado’ e ‘progresso’ estavam correlacionadas com ‘satisfação com a vida’ nos artigos de sua amostra.

Adicionalmente, pesquisas anteriores têm delineado uma ligação robusta entre características intraindividuais estáveis e classificação nas dimensões dos PPs. Little, Lecci e Watkinson (1992) relataram que ‘neuroticismo’ e ‘conscienciosidade’ estão relacionados aos escores dos fatores dos PPs. Neuroticismo explica a variância em estresse, estrutura e eficácia (nos dois últimos a relação é negativa) e conscienciosidade explica a variância em significado, eficácia e estresse (no último, a relação é negativa). A abertura à experiência prediz estar engajado em projetos criativos e o otimismo a perseguições eficazes dos projetos (Jackson, Weiss, Lundquist & Soderling, 2002). Little (1988) relatou que o fator significado foi substancialmente correlacionado (negativamente) com neuroticismo. Baixo escore em satisfação com a vida pode ser explicado por alto escore em neuroticismo e baixo escore em eficácia nos PPs.

Certas categorias de conteúdo dos projetos também podem servir de diagnósticos de problemas na perseguição dos mesmos. Uma frequência relativamente alta na categoria intrapessoal está associada a afeto depressivo (Little, 1983). Tais projetos estão essencialmente relacionados à mudança, modulação ou aquisição de novos aspectos do *self* – tais como mudar um traço de personalidade pode gerar preocupações ruminativas depressogênicas, particularmente em mulheres. Entretanto existem evidências de que estes aspectos podem também caracterizar abertura à experiência e criatividade (Little, 1997<sup>17</sup>, apud Little & Chambers, 2004).

O ideal seria o equilíbrio entre os tipos de categorias dos conteúdos dos projetos (Little, 1983). Um sistema dominado por um tipo de projeto – ainda que esta seja uma característica normativa importante – é provável de ser menos adaptativo que um que apresente uma

---

<sup>17</sup>Little, B.R. (1997). *Annotated bibliography of personal project research*. Unpublished manuscript. Carleton University, Ottawa, Canada.

diversidade de áreas, uma vez que privilegiar determinada área pode demonstrar rigidez no confronto com a ecologia social (Little & Chambers, 2004).

Além disso, o impacto de alguns traços é moderado pelo conteúdo dos projetos. Extrovertidos tendem a avaliar seus projetos interpessoais como significativos e gerenciáveis, desde que não sejam projetos acadêmicos, nesse domínio as pessoas com alto nível de conscienciosidade são mais prováveis de apresentar maior nível de eficácia (Little, Lecci, & Watkinson, 1992).

Existe também evidência de que o valor e a expectativa de sucesso dos PPs estão relacionados às características contextuais. PPs do domínio interpessoal são consistentemente classificados como mais significativos, manejáveis e apoiados que aqueles envolvendo perseguições acadêmicas, trabalhos e saúde (Little et. al., 1992). Assim, instrumentos que levem em conta características relevantes do ecossistema do indivíduo, como é o caso da APP, provêm níveis de previsão de medidas de qualidade de vida (Little & Chambers, 2004).

Wallenius (1999) investigou se a ‘percepção de apoio no ambiente’ referente aos PPs relaciona-se com o *BEP*, nomeadamente ao nível da ‘satisfação com a vida’ e ‘depressão’. Eles também investigaram quais características dos PPs estavam relacionadas à percepção de apoio do ambiente. Como resultado, encontrou que, o grau de ‘percepção de apoio do ambiente’ estava relacionado com ‘satisfação com a vida’, mas não com depressão. Ambientes percebidos como altamente favoráveis estavam associados com ‘realização’ e ‘apoio social’ dos projetos. Em contrapartida, indivíduos classificados como deprimidos dedicavam-se a projetos estressantes, abstratos e autorrelacionados.

Adicionalmente, projetos que envolvem uma abordagem ativa são mais salutares que aquelas que são motivadas por evitação (Chambers, 2007). Um exemplo de projeto de evitação seria ‘evitar ficar bravo’. Essa linguagem pode indicar uma ansiedade devido à dificuldade de completar o projeto, que intrinca o aparecimento de sentimentos positivos de realização. Similarmente, projetos descritos com o verbo ‘tentar’, como por exemplo ‘*tentar ser extrovertido*’, estão associados a um mais baixo sentido de eficácia e BE que aqueles classificados diretamente, como: ‘*ser extrovertido*’. Mais sutilmente, indivíduos que descrevem o projeto como atividades já em andamento reportam maior nível de BE que aqueles que descrevem o projeto focando em sua conclusão (Little & Chambers, 2004).

Meyer, Beaver e Johnson (2004) investigaram 464 estudantes universitários concernente à avaliação de seus PPs, no tocante à mania e sintomas depressivos, através de uma versão modificada da APP. Os participantes que apresentavam sintomas de hipomania ou

afeto positivo atual tendiam a construir objetivos de maneira positiva, sendo mais prováveis de serem realizados, prazerosos, controláveis e menos difíceis ou estressantes. Por outro lado, pacientes classificados como tendo altos níveis de depressão classificavam seus objetivos como menos significantes e importantes.

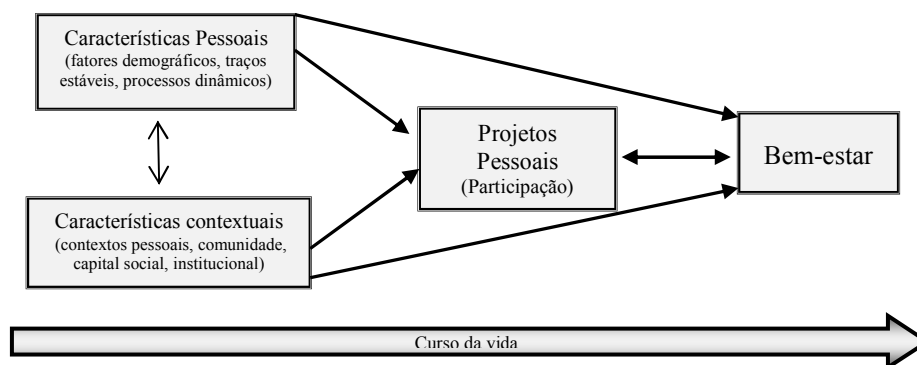
## 2.1. MODELO SOCIOECOLÓGICO DO DESENVOLVIMENTO HUMANO

A APP surge a partir do modelo socioecológico do desenvolvimento humano, que investiga os determinantes pessoais e contextuais do ciclo da vida (Little, 1996). Ao contrário de determinadas áreas da ciência da personalidade, que enfatizam traços fixos operando independentemente do contexto, este modelo explicitamente examina os determinantes contextuais do curso de vida.

Esse modelo foi proposto por Little (1996) para explicar as interações entre as características dos três níveis da personalidade, as características estáveis do contexto (por exemplo: apoio social e estresse físico) e o efeito direto e indireto desses fatores nas medidas de BE (Little, 1987). A visão adotada pelo modelo socioecológico é a de que os traços são úteis em prever resultados importantes, como a probabilidade de desenvolver uma doença, satisfação com o trabalho, divórcio, etc. Todavia, a apreciação dos traços tem pouco poder explicativo em comparação a unidades de análises que levam em conta a intencionalidade. Dessa forma, o presente modelo considera que tanto aspectos mais estáveis em geral, quanto mais dinâmicos, têm importante papel no BE. Dado que, entre os fatores mais estáveis encontram-se o contexto e fatores demográficos, condições socioeconômicas e traços de personalidade; entre os mais dinâmicos, construtos como motivação, autoconceito e identidade (Little & Phillips, 2006).

Conforme representado na Figura 3, o modelo socioecológico considera a interação das pessoas com o ambiente, a partir de uma unidade de análise integrativa, os PPs, que são elementos centrais do modelo. Desta forma, o sucesso dos PPs tem um impacto importante no BE. Além disso, características relativamente estáveis da própria pessoa (por exemplo: sexo, traços da personalidade) e do ambiente (por exemplo: contexto comunitário ou capital cultural, religião, região, sentimento de pertença) afetam o BE diretamente ou indiretamente, influenciando os PPs que os indivíduos adotam e desenvolvem. Adicionalmente, características pessoais e contextuais estão reciprocamente correlacionadas e o próprio BE, por sua vez, também afeta os PPs. Uma característica fundamental dos PPs é que eles, apesar

de se constituírem no curso da ontogênese humana, podem ser processos estendidos no tempo que deixam marcas na ecologia social (Little & Phillips, 2006; Little & Phillips).



**Figura 3** - Modelo socioecológico do BE (adaptado de Little, 1996)

Através dos PPs, o sujeito se projeta no futuro (Little & Phillips, 2006). A importância dos PPs é que ele fornece um indicador dos meios pelos quais as pessoas pretendem alcançar seus objetivos de vida maiores (Lawton, Moss, Winter & Hoffman, 2002). Assim, a extensão em que nossas experiências são consistentes com nossos objetivos é um recurso para o BES. Se o indivíduo é capaz de progredir em direção aos seus objetivos, sentirá melhor consigo mesmo e com suas experiências (Whitbourne, 2008).

Os PPs estão no nexos dos processos cognitivos, afetivos e comportamentais. Ou seja, pensamos sobre nossos projetos, os desenvolvemos e nos influenciamos emocionalmente com eles (Little & Phillips, 2006). Os PPs são tipicamente realizáveis em atos observáveis, embora possam ter significados idiossincráticos. Assim, constituem-se em unidades que encorajam análises quantitativas e qualitativas e demonstram relações entre suas variáveis como, por exemplo, entre estresse e controle. Os PPs também permitem diferentes níveis de análises que podem ser ideográficas (singulares) ou normativas (nomotéticas) (Little & Phillips, 2006).

Estudos empíricos ao longo de mais de duas décadas têm demonstrado que conteúdo, estrutura e dinâmica dos PPs estão intimamente ligados ao BE (Little, 2007). Acredita-se que os PPs influenciam a felicidade dos indivíduos, contribuindo tanto de maneira positiva quanto negativa. A ideia é que o BE se relaciona com a persecução sustentada dos projetos fundamentais, que podem ser facilitados ou malogrados por forças internas ou externas. Além disso, o número de PPs listados e suas categorias parecem estar correlacionados aos níveis de

BE, bem como, as dimensões das classificações dos projetos e os fatores emergentes destas (McGregor & Little, 1998).

A APP permite a apreciação de uma série de variáveis - projetos gerados, natureza dos mesmos, nível lingüístico, classificações das dimensões cognitivas e afetivas (Albuquerque & Lima, 2007). Little e Chambers (2004) propõem que aspectos referentes ao conteúdo dos PPs, tais como sua infrequência, características linguísticas ou falta de equilíbrio entre diferentes domínios da vida, provêm *insights* para lidar com aspectos potencialmente problemáticos da vida de uma pessoa. Esta é uma vantagem dos PPs: trata-se de unidades de análise facilmente tratáveis. Isto é, enquanto é muito difícil uma intervenção ao nível dos traços, os PPs podem ser modificados, fortalecidos, assistidos e questionados (Little, 1989, 2000; Little, Lecci & Watkinson, 1992). Assim sendo, por estarem abertos à intervenção e mudança, os PPs fornecem uma ferramenta manejável que preserva um foco integrativo e torna possível o desenvolvimento e enriquecimento através de intervenções terapêuticas ou políticas, o que muitas vezes, é dificultado quando o foco é apenas em traços rigidamente estáveis. Lidar com variáveis que são primariamente imutáveis guia a uma lastimável indiferença política (Little & Phillips, 2006).

No tocante à intervenção utilizando a APP, Palys e Little (1983) sugerem uma metodologia que envolva a identificação do domínio da vida que explica proporções consideráveis da variância na percepção do BE e para posterior elaboração de ações com o intuito de aumentar o escore nesse domínio, atuando indiretamente nos níveis de BE.

## 2.2. A METODOLOGIA DE ANÁLISE DE PROJETOS PESSOAIS - APP

A metodologia de análise de projetos pessoais (APP) <sup>18</sup> foi desenvolvida por Little (1983) e fornece um modo de examinar os sentimentos e avaliações dos indivíduos em relação aos seus PPs, no que diz respeito a seu conteúdo, estrutura, dinâmica e impacto. A APP encontra-se disponível para download na internet<sup>19</sup>.

A APP sofreu influência do enfoque Kelliano de avaliação psicológica, no qual o analisando é visto como indivíduo ‘crivo’ que, se perguntado diretamente, irá dizer tudo o que precisamos conhecer sobre os conteúdos das atividades relacionadas aos seus objetivos e a avaliação que faz deles (Little, 1993).

---

<sup>18</sup> Uma revisão detalhada da APP encontra-se descrita no livro *Personal Project Pursuit: Goals, Action and Human Flourishing* (Little, Salmela-Aro. & Phillips).

<sup>19</sup> <http://www.brianrlittle.com/Topics/research/assessment-tools/>

A versão original da APP é uma versão impressa a ser preenchida à mão, no entanto, há também uma versão computadorizada e online. Little e Gee (2007) recomendam para o uso em pesquisa intensiva uma entrevista na qual as instruções são lidas e a resposta do entrevistado gravada, ou ainda, a utilização da APP padrão na forma escrita com esclarecimentos do entrevistador, quando necessário.

Os dados resultantes da APP compreendem um conjunto de índices que podem ser examinados e explorados a nível individual (medida centrada na pessoa) ou a nível normativo (medida centrada na variável). As variáveis centradas na medida são obtidas calculando-se o escore médio da pessoa em cada dimensão ou índice da APP (Little & Gee, 2007).

A APP constitui-se em quatro módulos, a saber: 1) levantamento dos projetos pessoais, 2) classificação em dimensões cognitivas e afetivas, 3) análise hierárquica (conectando os projetos às razões pelas quais eles são realizados e aos atos concretos através dos quais são executados) e 4) avaliação de impactos cruzados (Little & Gee, 2007). Entretanto, a APP no seu modo convencional é realizada nos seus dois primeiros módulos. Uma descrição de cada módulo será apresentada a seguir.

### 2.2.1. MÓDULOS DA APP

A seguir são apresentados os quatro módulos da APP. A APP (versão brasileira e canadense) encontra-se anexada essa dissertação, nos capítulos finais.

#### 2.2.1.1. MÓDULO 1: LEVANTAMENTO DOS PROJETOS PESSOAIS

O módulo inicial da APP é chamado de “*Levantamento dos projetos pessoais*”. Ele começa com uma breve descrição dos PPs, bem como, alguns exemplos. A tarefa dos respondentes é listar a maior quantidade de projetos que conseguir em duas folhas pautadas durante dez a quinze minutos. A lista fornecida prover uma rica informação acerca do respondente e seu contexto. Exemplos de PPs explicitados por participantes apresentado por Little e Gee (2007, pp. 56):

*(...) emagrecer; (...) pedir desculpas ao irmão; tornar-se mais extrovertido; pagar o aluguel; crescer enquanto pessoa; organizar um programa de vigilância da vizinhança; dizer a irmã para se livrar do namorado (...)*

Como se pode observar, alguns dos projetos são concretos e instantaneamente alcançáveis, outros intermináveis; alguns individuais e autocentrados, enquanto outros são altruístas. A lista de PPs representa o que as pessoas pensam que estão fazendo em suas vidas. Se perguntado cuidadosamente, também podem aparecer projetos marcantes, mas que não estão em execução atualmente, denominados *projetos inativos*<sup>20</sup>.

Este módulo permite uma descrição geral compreensiva dos objetivos centrais dos respondentes e o contexto no qual eles os perseguem, uma vez que os participantes são livres para listar qualquer projeto que lhes vier à mente, em qualquer domínio de suas vidas (Little & Chamber, 2000). Existe um número de análises que podem ser feitas a partir desta lista, cada uma gerando um escore, índice ou conjunto de índices.

Levando em consideração a versão original da APP, o primeiro índice é o número de projetos gerados. Em média, o número médio de projetos listados em dez minutos é de aproximadamente quinze, sendo que é muito raro obter um número inferior a três e superior a cinquenta projetos (Little & Gee, 2007; Little & Chambers, 2004). No estudo de Lima e Albuquerque (2006) a média dos PPs explicitados foi de 12.03 (dp = 5,65), com o mínimo sendo um projeto e o máximo de quarenta e um. Neste estudo, o número de projetos mais frequentemente explicitado foi sete.

Dado que projetos são fontes de significado, estrutura e comunidade, uma quantidade de projetos muito alta ou muito pequena pode ser problemática. Poucos projetos levantados por um sujeito jovem pode indicar tédio generalizado, sentido empobrecido de oportunidades e risco de depressão. Atividades que ajudem a estimular perseguições possíveis ou identificar barreiras são intervenções sugeridas nestes casos. Em contrapartida, sobrecarga de projetos é uma reclamação constante, provável de estar ligada a sintomas clínicos, indo desde estresse e ansiedade à hipomania. Embora um número adequado de PPs seja convincente teoricamente, a natureza e o nível de complexidade distintos, tanto interprojetos, quanto intersujeitos, fazem complexa a prática. Por exemplo, o projeto de uma freira '*servir a Deus*' pode embutir uma diversidade de esforços espirituais menores e devoções diárias no contexto de um convento; ou ainda, um número grande de projetos menores podem pertencer a um único projeto maior (Little & Chambers, 2004).

O segundo índice da APP é a análise das categorias de conteúdo dos PPs. Os projetos são categorizados *ad hoc* de acordo com os diferentes domínios de atividade aos quais os

---

<sup>20</sup>Para saber sobre projetos inativos: Hotson, H. (2001). *Lives interrupted: The impact of inactive personal projects on well-being*. 280f. [dissertação de mestrado]. Ontário, Canadá. Carleton University.



projetos estão ligados. As categorias propostas são: interpessoal, acadêmico, ocupacional, intrapessoal, lazer, saúde/corpo, manutenção e outros. Esta categorização é feita pelo pesquisador. Entretanto, na versão computadorizada, os respondentes podem fazer sua própria categorização (Little & Gee, 2007).

**Tabela 1** - Definição das categorias dos PPs (adaptado de Little & Chambers, 2004, pp. 71)

<b>Categoria</b>	<b>Definição</b>	<b>Exemplo</b>
Acadêmico	Projetos relacionados à escola/universidade	Terminar a tese de mestrado
Ocupacional	Projetos relacionados ao trabalho, tais como tarefas ou cursos relativos ao mesmo.	Conseguir uma promoção
Saúde/corpo	Atividades ligadas à aparência, saúde, exercício, nas quais o objetivo é o exercício e não a recreação.	Caminhar durante o intervalo do almoço.
Interpessoal	Projetos relacionados a outras pessoas, a um nível pessoal, incluindo família, amigos e outras pessoas íntimas.	Dar-se melhor com alguém
Intrapessoal	Projetos ligados ao olhar e às atitudes relacionadas ao <i>self</i> , incluindo o autoaperfeiçoamento, projetos filosóficos e espirituais e de adaptação ou <i> coping</i> .	Desenvolver minha autoestima. Ser mais extrovertido
Lazer	Atividades recreativas realizadas a nível individual ou com outros.	Ler mais por prazer.
Manutenção	Projetos relativos à organização e administração que incluem atividades de manutenção financeira e doméstica, cuidados com animal de estimação, trabalhos burocráticos em geral, etc.	Pagar uma conta Limpar a casa Consertar o carro.
Outros	Projetos que, por informação deficiente, não permite uma integração nas demais categorias.	Mudar de cidade.

A análise de infrequências normativas das categorias de conteúdos de projetos pode ser instrutiva. Por exemplo, na população de estudantes universitários, as duas categorias que apresentam mais altas frequências geralmente são a ‘acadêmica’ e a ‘interpessoal’, enquanto no contexto de trabalho são a ‘ocupacional’ e a ‘interpessoal’ (Little & Chambers, 2004). Além disso, a ausência de projetos que são restaurativos em algum sentido - por exemplo: falta de projetos da categoria ‘lazer’ - podem significar falta de incentivos significantes nas perseguições diárias da pessoa (Little & Chambers, 2004).

Antes de passar para o segundo módulo, faz-se um afinilamento dos PPs, a partir da seguinte instrução: “*Agora, por favor, selecione dez dos projetos que listou que forneça as*

*informações mais importantes para a compreensão de si mesmo e de como a sua vida é”* (Little & Gee, 2007, p. 62).<sup>21</sup>

### 2.2.1.2. MÓDULO 2: AVALIAÇÃO DOS PROJETOS PESSOAIS

Passada esta fase, dá-se seguimento ao segundo módulo, *avaliação dos projetos pessoais em dimensões padronizadas*. Este módulo explora como os projetos são avaliados numa série de dimensões de significância teórica e clínica. Estas dimensões são divididas em componente cognitivo e componente afetivo, como se pode observar na tabela 2.<sup>22</sup>

**Tabela 2** - Dimensões-padrão propostas por Little (1983, adaptado de Albuquerque & Lima, 2008)

	Importância		
	Dificuldade		
	Visibilidade		
	Controle		Triste
	Responsabilidade		Amedrontado / assustado
	Adequação temporal		Cheio de amor
	Resultados		Zangado
	Identidade pessoal		Feliz/ cheio de alegria
<i>Cognitivas</i>	Perspectiva dos outros	<i>Afetivas</i>	Esperançado
	Congruência com valores		Estressado
	Progresso		Incerto
	Desafio		Deprimido
	Envolvimento		
	Apoio		
	Competência		
	Autonomia		
	Estádio		

Os participantes, neste módulo, avaliam uma amostra de seus projetos - os dez projetos selecionados – nestas vinte e seis dimensões, a partir de uma escala padronizada de onze pontos que vai de 0 a 10 (Little, 1988; 1989; Little, Lecci & Watkinson, 1992; Little, 2000). Uma breve descrição das escalas, incluindo uma âncora verbal dos escores é fornecida ao participante (Little & Chambers, 2004).

A matriz de avaliação utilizada é apresentada em duas seções, A e B, sendo A sobre o que ‘o sujeito pensa sobre cada projeto’ e B sobre ‘como se sente sobre cada projeto’. Existe ainda uma folha adicional explicando o significado de cada dimensão de avaliação (Little & Gee, 2007).

<sup>21</sup> Essa seleção ou mesmo todo o módulo pode ser modificada de acordo com a situação de utilização da APP. Por exemplo, no estudo de projetos inativos ou quando se deseja levantar projetos de interesses clínicos específicos (Little & Chambers, 2000).

<sup>22</sup> Existe ainda a possibilidade de adicionar algumas dimensões *ad hoc*, a fim de introduzir alguma representatividade ecológica específica. (Little & Gee, 2007).

Os resultados das classificações dos projetos nestas dimensões geralmente fazem emergir, mediante uma análise em componentes principais e postulações teóricas, três componentes cognitivamente orientados (significado, estrutura/eficácia e partilha) e dois ligados às emoções (afeto positivo e afeto negativo) (Little & Gee, 2007). Escalas para cada um dos cinco componentes são calculadas a partir do escore médio de cada um dos itens subjacentes a elas.

**Tabela 3** - Fatores emergentes da avaliação dos PPs (adaptado de Albuquerque & Lima, 2008)

<b>Fator</b>	<b>Definição geral</b>	<b>Dimensões</b>
Significado	Engloba dimensões que avaliam até que ponto uma pessoa sente que está empenhada em projetos que valem a pena.	Absorção, congruência, autoidentificação.
Estrutura/Eficácia (gerenciamento)	Engloba dimensões que avaliam se o projeto está a caminhar para uma resolução bem sucedida e de acordo com o que o sujeito tinha antecipado.	Controle, progresso, competência, resultados.
Partilha	Engloba dimensões que avaliam a rede de suporte do sistema de projetos do indivíduo.	Visibilidade, apoio, perspectiva dos outros.
Afeto positivo	Engloba dimensões que avaliam se os sentimentos/emoções acerca dos projetos são positivos.	Feliz, esperançado, cheio de amor
Afeto negativo	Engloba dimensões que avaliam se os sentimentos/emoções relativos aos projetos são negativos.	Triste, zangado, deprimido, culpado, estressado.

No início dos estudos da APP, havia apenas 17 dimensões padrões, que faziam emergir cinco fatores: significado (composta por autoidentificação e congruência de valores), estrutura (composta por controle e adequação de tempo), comunidade (visibilidade e importância na visão de outros), eficácia (progresso, probabilidade de sucesso e competência) e estresse (estresse, desafio e dificuldade) (Little & Gee, 2007). Com a expansão do número de dimensões afetivas é que surgem as dimensões apresentadas na tabela 3.

### 2.2.1.3. MÓDULO 3: MATRIZ DOS IMPACTOS CRUZADOS

O terceiro módulo é o da *matriz dos impactos cruzados* dos PPs. Esse módulo baseia-se no pressuposto de que os projetos estão incrustados em uma ecologia intra e interpessoal que envolve trocas, potenciações e conflitos que podem ajudar a explicar a dinâmica sutil da vida da pessoa (Little & Chambers, 2004). A matriz dos impactos cruzados permite-nos examinar no sistema de projetos dos indivíduos conflitos e congruências, do ponto de vista intra e interindividual.

A avaliação intrapessoal é baseada na ideia de que os projetos formam sistemas nos quais interagem com outros projetos, de tal forma que pode ter um efeito positivo ou negativo e, que este pode ser recíproco ou não. Neste módulo os indivíduos avaliam o impacto de cada um de seus projetos face aos demais. A hipótese é a de que os sistemas de projetos caracterizados por um elevado grau de facilitação mútua serão mais adaptáveis (Little & Gee, 2007).

A instrução é para os respondentes examinarem cada projeto relacionando-o com cada um dos demais, colocando um sinal de adição (+) se existir um impacto positivo, dois sinais de adição (++) se o outro projeto intensamente o facilita, um de subtração (-) se o impacto é negativo, dois de subtração (--) se tem um impacto fortemente negativo e o numeral zero (0) se não tem qualquer impacto. Qualquer combinação pode ser usada; por exemplo, (++-) pode indicar que um projeto fortemente facilita o outro em um aspecto, mas também tem um pequeno impacto negativo em outro. Este sistema notacional assume que impacto positivo e negativo são separados e não dimensões bipolares. A análise utilizada é o grau total de coerência encontrada na matriz de impacto cruzado, além do exame para verificar se certas categorias de um projeto têm um grau desproporcional de impacto negativo em outros projetos (Little & Gee, 2007). O conflito ou conciliação dentro do sistema individual é avaliado determinando, para cada projeto, o total positivo, o total negativo e o impacto positivo diferencial daquele projeto com relação aos outros. A soma desses índices para todos os projetos fornece uma estimativa para o sistema como um todo.

É instrutivo examinar aqueles projetos que mais conflitam ou facilitam outros projetos do sistema, bem como, examinar aqueles que dependem de outros projetos. Embora exista uma tendência dos respondentes afirmarem que este é o módulo mais informativo da APP, evidências empíricas da relação entre os escores deste módulo com o BES é escassa, em comparação às análises dimensionais dos primeiros módulos.

Na avaliação intersujeitos leva-se em conta o contexto social ecológico da vida do indivíduo de maneira sistemática. De forma que, uma matriz conjunta de impactos cruzados examina o mesmo fenômeno da avaliação anterior por duas ou mais pessoas – por exemplo, um casal ou colegas de trabalho. Não existem trabalhos empíricos suficientes com matriz conjunta de impactos cruzados para justificar uma conclusão sobre sua prática e benefícios terapêuticos (Little & Chambers, 2004).

#### **2.2.1.4. MÓDULO 4: ANÁLISE HIERÁRQUICA**

O quarto módulo do APP é a análise hierárquica que permite uma exploração mais detalhada e sistemática dos aspectos dos PPs. Ele parte do pressuposto de que num sistema de projetos encontram-se múltiplos atos, projetos e valores que se influenciam mutuamente. Hierarquicamente, os PPs ocupam uma posição média entre um nível mais molecular ou subordinado e os mais molares e podem se relacionar a mais de um projeto, o qual, por sua vez, pode estar relacionado a mais de um valor. Alguns projetos têm curta duração; outros, devido à sua grandeza, têm um conjunto de subprojetos que precisam ser completados para que o primeiro se realize (Little & Gee, 2007).

Neste módulo, os indivíduos são pedidos para escolher cinco projetos mais importantes da lista anterior e dizer de cada um o porquê de estar envolvido neles e como realizá-los. O ‘por que’ está associado a um valor terminal, enquanto o ‘como’ guia a um planejamento de como executá-lo (Little & Chambers, 2004).

Embora exista um notável interesse neste módulo, ele não tem recebido muita atenção em comparação aos demais, em parte por ser um tanto dispendioso (Little & Gee, 2007).

#### **2.2.2. AVALIAÇÃO DOS PROJETOS NUCLEARES**

Um princípio central da APP é que perseguições sustentáveis de projetos nucleares é essencial para o BE. Teoricamente, o conceito ‘nuclear’ significa que o projeto ramifica-se através do sistema e é importante por causa de sua centralidade para a operação de outros projetos. Se um projeto nuclear é removido do sistema, pode-se causar o maior grau de mudança neste (Little & Chambers, 2004).

Uma maneira de avaliar se um projeto é nuclear ou não, proposta por Little e Chambers (2004), é perguntar para os entrevistados, sobre cada projeto, qual a implicação este teria nos demais, caso este fosse abandonado ou removido do sistema. Quanto maior o número de outros projetos impactados, mais nuclear é o projeto. Adicionalmente, pode-se perguntar o quão resistente a pessoa está para desistir de cada projeto, uma vez que as duas variáveis – grau de ligações e resistência à mudança – estão altamente relacionadas. Diferentes medidas de projetos nucleares correlacionam com dimensões padronizadas, tais como importância ou autoidentidade. Contudo, uma sistematização da avaliação dos projetos nucleares ainda está por ser realizada. (Little & Chambers, 2004).

### 2.2.3. ADAPTAÇÕES DA APP

Investigações utilizando a APP continuam a expandir, incluindo explorações psicométricas da metodologia e estudos sobre a ligação entre características dos PPs e BE. Os módulos da APP foram traduzidos para aproximadamente doze línguas e pesquisas comparativas entre culturas vêm crescendo (Little & Gee, 2007). Existe, inclusive, uma versão portuguesa da APP que foi traduzida e sujeita à retroversão por Lima (2002) onde foram obtidos valores próximos da amostra original. No presente projeto, pretende-se adaptar a metodologia para a população universitária brasileira e estudar a relação entre os PPs e o BES em estudantes universitários.

## 3. TRADUÇÃO E ADAPTAÇÃO TRANSCULTURAL DE INSTRUMENTOS DE MEDIDA

O termo ‘adaptação transcultural’ abrange um processo que prepara um instrumento já existente para uso em outro ambiente que não o seu de origem. Para tal, desenvolve-se uma série de análises, tanto da perspectiva linguística (tradução), quanto de questões relacionadas à adaptação cultural (Beaton, 2000). Em outras palavras, a metodologia transcende a mera tradução linguística, levando em consideração aspectos culturais e contextuais da população para a qual o instrumento será adaptado, uma vez que este instrumento é trazido de um contexto díspar, com diferenças da óptica conceitual, semântica e cultural (Swaine-Verdier et. al., 2004).

A adaptação de um instrumento oferece algumas vantagens sobre a criação de um novo, sobretudo pela razão genuína de preparar uma versão já utilizada em outra cultura ao invés de criar um instrumento local, que não pode ser comparado com os já existentes; bem como, por avaliar um padrão já estudado, facilitando a interpretação do fenômeno e fornecendo dados que podem ser comparados transculturalmente (Sanchez, 2007). Além disso, a criação de novos instrumentos de medida é um processo mais dispendioso em tempo, empenho profissional e financeiro.

Para garantir a validade de um instrumento adaptado, faz a necessidade de se adotar uma série de procedimentos a fim de se evitar possíveis efeitos negativos da adaptação transcultural (Sanchez, 2007). Para tal, existem diferentes metodologias. A Organização

Mundial da Saúde (OMS, 2007), propõe quatro etapas para a execução deste processo, quais sejam: tradução, grupo de especialistas, retrotradução e grupo piloto. Giusti e Befi-Lopes (2008) sugerem as seguintes etapas: tradução, retrotradução e comparação das versões.

Beaton et. al. (2000) constroem um guia para o processo de adaptação transcultural das medidas de autorelato, no qual propõem o processo em seis etapas: tradução, síntese das traduções, *back-translation*, revisão por um comitê de especialistas, pré-teste e submissão da tradução para apreciação dos autores do instrumento original.

No Brasil, Reichenheim & Moraes (2007) realizaram uma sistemática operativa para avaliar o processo de adaptação transcultural de instrumentos, na qual ressaltam a necessidade de uma avaliação criteriosa de equivalência entre o instrumento original e sua versão. Destacam ainda que, esta adaptação muitas vezes se torna impreterível dentro de um mesmo país, em regiões diferentes, como no caso do Brasil, que é um país de extenso território, com diferenças regionais colossais. Os autores prosseguem sugerindo que uma nova adaptação igualmente deve ser realizada com relação ao tempo, devido a mudanças linguísticas que podem ocorrer ao longo dos anos. Ademais, os autores elaboram uma síntese envolvendo os passos operativos dos processos de adaptação, baseando-se na equivalência conceitual, semântica, operacional, de mensuração e funcional.

De maneira similar, Guillemin et. al. (1993) propôs um guia padronizado com recomendações para obtenção de equivalência semântica, idiomática, experiencial e conceitual na adaptação. Este guia inclui cinco etapas: tradução, retrotradução por pessoas qualificadas, revisão das traduções e retrotraduções por um comitê de peritos, pré-teste para a equivalência usando técnicas adequadas (com indivíduos bilíngues ou monolíngües) e re-exame do peso dos escores, se relevante.

Assim, a primeira etapa da adaptação transcultural é o processo de tradução que deve ser realizada por pelo menos dois tradutores independentes, permitindo a detecção de erros e reduzindo a possibilidade de equívocos provenientes de interpretações ambíguas. Os tradutores devem, preferencialmente, traduzir para sua língua materna. Um dos tradutores deve estar consciente dos objetivos subjacentes ao material a ser traduzido e os conceitos envolvidos, de maneira a oferecer uma maior fidedignidade na medida e o outro deve estar inconsciente destes objetivos e conceitos, pois assim pode-se obter significados inesperados da ferramenta original (Guillemin et. al., 1993).

Na segunda etapa realiza-se a retrotradução ou *back-translation* de todas as traduções, traduzindo-se o instrumento da língua final de volta para a língua-original. Cada retrotradução

deve ser realizada independentemente uma da outra. O sucesso da retrotradução será maior se, os tradutores forem fluentes no idioma das línguas fontes, atinente ao seu uso formal e informal. Não obstante à orientação da primeira etapa, aqui os retrotradutores devem preferencialmente não estar conscientes da intenção e conceitos envolvidos no instrumento, com o intento de evitar vieses e expectativas que podem gerar interpretações ou significados não esperados. Trata-se de uma etapa importante no processo de validação de conteúdo, uma vez que tem por finalidade verificar se a versão traduzida condiz com o conteúdo da versão original (Rosa, 2009).

A terceira etapa é a revisão das traduções por um comitê de peritos, especialistas, *experts* ou juízes. Constitui-se um comitê para comparar a fonte e a tradução e produzir uma versão final da medida modificada. Este comitê deve rever a introdução e instrução do questionário, bem como, as escalas de respostas para cada item. Este comitê compõe-se por indivíduos especialistas no objeto estudado e na intenção da medida e conceitos a serem explorados, que sejam preferencialmente bilíngues (Guillemin et. al., 1993). Nesta fase, consolida-se uma versão pré-final, resultado do consenso e da resolução das discrepâncias, a partir da análise das traduções e retrotraduções (Rosa, 2009).

A avaliação do comitê deve basear-se no cumprimento das categorias que seguem (Guillemin et. al., 1993):

- Equivalência semântica: equivalência do significado das palavras e na gramática.
- Equivalência idiomática: porquanto idiomas e coloquialismo não são normalmente traduzidos, deve-se buscar substituí-los por expressões regionais.
- Equivalência experiencial: as situações retratadas na versão original devem encaixar no contexto cultural para o qual se pretende adaptar o instrumento, o que pode resultar na modificação do item.
- Equivalência conceitual: refere-se à validade do conceito explorado e os eventos experimentados pelas pessoas da cultura em questão, tido que os itens podem equivaler semanticamente, mas não apresentar correspondência conceitual.

A quarta etapa proposta por Guillemin et. al. (1993) é o pré-teste. Nesta fase, uma amostra da população responde ao questionário. O autor aduz duas técnicas: a técnica das provas (*probe*) e a avaliação por indivíduos bilíngues, que possibilitam assegurar a validade de face, permitindo, por exemplo, confirmar se as questões são aceitáveis. Caso a versão final não atinja um nível satisfatório de equivalência, outra revisão pode ser realizada pelo comitê. Na técnica *probe*, administra-se o instrumento a um grupo de possíveis participantes e depois



de cada resposta ou de uma seleção de respostas, pergunta-se o que o item quis dizer. Desta forma, tenta-se identificar qual a compreensão do participante sobre o item, na forma de pergunta aberta, o que assegura que o item final seja compreendido como tendo equivalência de significado ao instrumento original. Na avaliação por indivíduos bilíngues, as duas versões do instrumento são administradas a um grupo de sujeitos bilíngues leigos a fim de detectar possíveis discrepâncias. Esse método pode também ajudar a identificar possíveis deficiências ao nível do contexto cultural. Os bilíngues são pedidos para classificar a equivalência de cada item. Os itens com baixo nível de equivalência ou que apresentem discrepâncias entre os bilíngues podem ser revisto neste estágio.

A quinta e última fase proposta por Guillemín et. al. (1993) é a ponderação dos escores, que pode ser examinado por julgamento de peritos ou usando uma avaliação matemática.

**Tabela 4** - Guia para preservar a equivalência (adaptado de Guillemín et. al., 1993)

<b>Tradução</b>
Produzir várias traduções
Usar tradutores qualificados
<b>Back-translation</b>
Produzir um número igual de traduções e retro-traduições
Usar retrotradutores apropriados
<b>Avaliação do comitê</b>
Constituir um comitê para comparar a versão original e a tradução
Os membros do comitê devem ser multidisciplinares
Usar técnicas estruturadas para dirimir as discrepâncias
Modificar instruções ou formatos, modificar/rejeitar itens inapropriados, gerar novos itens
Assegurar que a tradução seja completamente compreensível
Verificar a equivalência entre versão original e traduzida
<b>Pré-teste</b>
Verificar a equivalência entre versão original e final usando uma técnica de pré-teste
Usar a técnica <i>probe</i> ou submeter a versão original e final à pessoas leigas bilíngues
No caso de imigrantes: escolher a língua do administrador ou usar uma medida de formato duplo
<b>Ponderação dos escores</b>
Considerar adaptar o peso dos escores para o contexto cultural

\*Nem sempre é possível acompanhar todos os passos descritos, devido ao desenho da medida

### 3.1. AVALIAÇÃO DAS PROPRIEDADES DE MEDIDA DA ESCALA ADAPTADA

De acordo com Guillemín et. al. (1993), existem controvérsias em relação à verificação das propriedades de medida do instrumento adaptado, emergente de duas correntes de pensamento. A primeira delas pressupõe que uma equivalência transcultural adequada e corretamente conduzida obtém as propriedades de medida do instrumento original. A outra defende a ideia de que, devido ao processo de adaptação, o instrumento traduzido possui propriedades de medidas desconhecidas para a qual foi adaptado.

### 3.2. CONFIABILIDADE DO INSTRUMENTO DE MEDIDA

A confiabilidade é a primeira característica que um instrumento deve possuir e é usualmente estimada pelo uso dos procedimentos: teste/reteste e avaliação da consistência interna. Este último será o procedimento utilizado no presente estudo.

#### 3.2.1. CONSISTÊNCIA INTERNA

A consistência interna avalia a extensão na qual todos os itens de um questionário refletem o mesmo construto, a partir da verificação da correlação dos itens de um instrumento entre si e com a pontuação total (Guillemin, 1995). Essa verificação é comumente feita pela utilização do coeficiente alfa de Cronbach, que reflete o grau de covariância entre os itens. Quanto maior for o índice alfa, maior será a variância do conjunto de itens e menor a variância específica de cada um. Este coeficiente pode variar de 0 a 1, sendo 0 ausência de congruência / consistência interna e 1 congruência perfeita ou 100% de consistência interna. De acordo com Grifford e Cummings (1999), um alfa de Cronbach  $\geq 0,8$  é considerado excelente, um alfa de Cronbach  $\geq 0,7$  bom e um alfa  $\leq 0,4$ , ruim.

## 4. INSTRUMENTOS DE MEDIDAS UTILIZADOS

A seguir serão descritos os instrumentos utilizados para avaliar os construtos analisados no presente estudo.

### 4.1. BES

O método mais comum para medir o BES consiste de um autorelato, no qual o indivíduo julga a satisfação que possui com relação a sua vida e relata a frequência de emoções de prazer e desprazer que tem vivenciado (Diener, Oishi & Lucas, 2003). Atualmente os instrumentos que se destacam na avaliação do BES são: *Satisfaction With Life Scale (SWLS)*, desenvolvida por Diener, Emmons, Larsen E Griffin (1985); *Positive and Negative Affect Scale (PANAS)*; Watson, Clark & Tellegen, 1988); *PANAS-X – Positive and Negative Affect Schedule – Expanded Form* (Watson & Clark, 1999); *Life Satisfaction*

*Inventory: Form A* (Liang, 1984<sup>23</sup>; apud Scorsolini-Comin & Santos, 2012; Neugarten, Havinghurst & Tobin, 1961<sup>24</sup>; apud Scorsolini-Comin & Santos, 2012); *Oxford Happiness Inventory* (OHI; Argyle, Martin & Crossland, 1989<sup>25</sup>; apud Scorsolini-Comin & Santos, 2012); e a *Subjective Happiness Scale* (SHS; Lyubormirsky & Lepper, 1999). Sendo que as duas primeiras têm uma saliência significativa.

Não existe um consenso entre esses instrumentos a respeito dos fatores que compõem o BES. Entre eles existem alguns que examinam afetos positivos e negativos isoladamente, enquanto outros avaliam somente o domínio de satisfação com a vida.

Relativamente ao componente de satisfação com a vida, este, muitas vezes, é medido isoladamente por meio de um instrumento de item único, como no caso do utilizado na *World Value Survey*, o *General Social Survey*, dos Estados Unidos e o *German Socio-Economic Panel* (Amado, 2008). Entre as medidas de único-item sobre satisfação de vida mais utilizada, ressalta-se o *Index* de Bem-estar de Campbell, Converse e Rodgers (1976).

As medidas de BES, em geral, têm demonstrado propriedades psicométricas adequadas, bons índices de consistência interna, moderada estabilidade e sensibilidade apropriada a mudanças de circunstâncias de vida (Larsen, Diener & Emmons, 1985<sup>26</sup>; apud, Albuquerque & Triccoli, 2004). Estimativas de fidedignidade apresentam correlações em torno de 0,50 e 0,70 (Diener, Suh & Oishi, 1997).

No contexto brasileiro, importantes contribuições foram oferecidas aos instrumentos de medida do BES, como os estudos de Albuquerque (2004), Albuquerque e Tróccoli (2004) e Giacomoni e Hutz (2008).

#### 4.1.1. EBES

Albuquerque e Tróccoli (2004) desenvolveram a Escala de Bem-estar Subjetivo (EBES) que é um instrumento com itens criados a partir de escalas consagradas na literatura, a saber: *Escala de Afeto Positivo e Afeto Negativo (PANAS)*, a *Escala de Satisfação com a Vida*

---

<sup>23</sup> Liang, J. (1984). Dimensions of the life satisfaction index A: A Structural formulation. *Journal of Gerontology*, 39, 613-622.

<sup>24</sup> Neugarten, B. L., Havinghurst, R.J. & Tobin, S.. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of gerontology*, 16, 134-143.

<sup>25</sup> Argyle, M., Martin, M. & Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. In J. Forgas & J. Innes (Eds.), *Recent advances in Social Psychology: An international perspective*. North Holland, Netherlands: Elsevier.

<sup>26</sup> Larsen, R. J., Diener, E. & Emmons, R. A. (1985). An evaluation of subjective well-being measures. *Social Indicators Research*, 17, 1-17.

(*SWLS*) e a *Escala de Bem-estar Subjetivo (SWBS)*. Os itens foram elaborados e analisados em grupos de validação semântica, composto por 30 estudantes universitários de diferentes cursos. Como muitos termos traduzidos não apresentavam clareza para os respondentes brasileiros, alguns itens foram adaptados para a cultura nacional e outros novos foram incluídos.

Em seu estudo original, a EBES foi respondida por 795 pessoas, 74% do sexo masculino, com idade média de 35,6 anos (desvio-padrão de 4,83), 60,4% casadas e 56,5% com nível de escolaridade superior incompletos, sendo todos policiais civis do Distrito Federal – Brasil. A análise dos componentes principais (*PAF* e rotação *oblímin*) revelaram três fatores: afeto positivo (21 itens, explicando 24,3% da variância, alfa de Cronbach = 0,95); afeto negativo (26 itens, 24,9% da variância, alfa de Cronbach = 0,95) e satisfação com a vida (9 itens, 22,0% da variância, alfa de Cronbach = 0,90) . Juntos os três fatores explicaram 44,1% da variância total do construto. Os 69 itens da EBES também foram analisados pela Teoria de Resposta ao Item (TRI).

O instrumento é composto por duas subescalas tipo *Likert*, sendo que a primeira trata dos afetos positivos e negativos e a segunda da satisfação com a vida. Na primeira, os itens variam do número 1 ao 47 e descrevem afetos positivos e negativos, na qual a tarefa do sujeito é responder como tem se sentido ultimamente em uma escala na qual 1 significa “nem um pouco” e 5 significa “extremamente”. Na segunda subescala, os itens vão do número 48 ao 62 e descrevem julgamentos relativos à avaliação de satisfação ou insatisfação com a vida numa escala onde 1 significa “discordo completamente” e 5 “concordo completamente”.

No estudo de Albuquerque e Tróccoli (2004) e no estudo de Scorsolini-Comin e Santos (2012), a EBES mostrou ser um instrumento válido e preciso para uso da avaliação do BES em populações não desviante da normalidade. Além disso, a EBES atende à recomendação de Diener, Suh, Lucas & Smith (1999) no tocante à construção de instrumentos de medida de BES que avaliem separadamente seus componentes (Albuquerque & Triccóli, 2004).

#### **4.2. A METODOLOGIA DE ANÁLISE DE PROJETOS PESSOAIS**

A principal medida de análise dos PPs é a AAP – Análise de projetos pessoais, principalmente o módulo de levantamento e o de classificação<sup>27</sup>. A APP foi explicitamente desenvolvida como uma técnica que poderia ser usada de maneira normativa/comparativa ou

---

<sup>27</sup> A APP encontra-se disponível no anexo D deste documento.

idiográfica (Little, 1983). Psicometricamente, as medidas normativas são obtidas a partir das médias das avaliações de cada dimensão levando-se em consideração dez projetos do módulo 1, a fim de investigar a ligação entre essas dimensões, com traços, variáveis contextuais e diversas medidas de BE. Na alternativa idiográfica, examinam-se as relações entre dimensões dentro de um caso único, correlacionando as classificações nas dimensões de cada projeto. Para a presente proposta, focaremos na alternativa normativa.

Essa flexibilidade dos módulos e a natureza dinâmica dos PPs remetem para que, questões relativas à validade interna e à fidelidade dos itens devam ser consideradas caso a caso. Contudo, alguns autores referem que são de esperar índices moderados de consistência interna (Little, Lecci & Watkinson, 1992). No estudo de Lima e Albuquerque (2006), a consistência interna revelou-se muito aceitável, apresentando um índice de 0.95, ao nível das dimensões cognitivas e um índice de 0.90, relativo às dimensões afetivas.

Christiansen, Little e Backman (1998) e Little et.al. (1992) sugerem estabilidade moderada da APP com uma robusta estrutura fatorial subjacente que correlaciona com dimensões da personalidade. Devido ao fato de que os PPs podem mudar, coeficiente de estabilidade parecem diminuir ao longo do tempo (Roy, 1987, apud Christiansen et.al., 1998). Num estudo de consistência interna, estima-se o coeficiente alfa indo de 0,53 na dimensão estresse até 0,77 na dimensão congruência com valores, com a média para o conjunto total de dimensões sendo 0,70 (Little et.al., 1992).

## **5. FORMULAÇÃO DO PROBLEMA DE INVESTIGAÇÃO**

A perspectiva defendida nesta tese é a de que o conteúdo, estrutura e dinâmica dos PPs, dentro do sistema o qual está operando, são importantes determinantes do BE (Hotson, 2001). Na revisão da literatura realizada percebemos que a APP (Little, 1983; Lima, 2002) é um instrumento válido e adequado, bem como, a principal medida para estudar os PPs. Assim, pretendemos adaptar tal metodologia para o contexto universitário brasileiro, onde não dispomos de quaisquer instrumentos com tal finalidade.

A escolha da população universitária se mostra pertinente devido à crescente expansão do ensino superior em todo o mundo e, sobretudo no Brasil. Sendo que, a fase da universidade representa uma época de transição na vida da maioria dos estudantes, que pode gerar ansiedades, acarretando consequências múltiplas, inclusive diminuição nos níveis de BES.

Neste contexto, faz-se necessário estudar as demandas apresentadas por este grupo (Silva & Heleno, 2012).

Os resultados das pesquisas avaliando o BE em estudantes universitários são contraditórios, sendo necessário esmiuçar esta questão de pesquisa; bem como, revelar fatores que influenciem positivamente o BE dos estudantes e que possibilite a criação de intervenções adequadas a este grupo.

Tendo por base a revisão teórica realizada, o primeiro objetivo desta tese é traduzir e adaptar a metodologia de Análise de Projetos Pessoais (Little et.al., 1983), desenvolvida originalmente na língua inglesa, no Canadá, para o uso com estudantes universitários brasileiros. Realizada a adaptação da APP, o segundo objetivo é investigar as relações existentes entre os domínios dos construtos BES, PPs e variáveis sociodemográficas.

A adaptação foi realizada através da metodologia de Guillemín et. al. (1993), seguindo as etapas metodológicas: avaliação da equivalência conceitual e de itens por um comitê de especialistas; tradução e retrotradução; avaliação das traduções e retrotraduções, instrumento original e instrumento português, bem como, avaliação da validade operacional, semântica, idiomática e experiencial e criação da versão final por um comitê de especialistas; pré-teste da versão final com população alvo; estudo psicométrico e avaliação da validade dimensional.

Num segundo momento, relacionamos os índices obtidos a partir da APP, com um índice de BES geral e as variáveis sociodemográficas obtidas a partir de um questionário desenvolvido pela autora.

# OBJETIVOS

Os objetivos do presente estudo são descritos a seguir:

## 1. OBJETIVO GERAL

O presente estudo possui dois objetivos principais, a saber:

- 1) Traduzir e adaptar a metodologia de Análise de Projetos Pessoais (Little et.al., 1983), desenvolvida originalmente na língua inglesa no Canadá, para o uso com estudantes universitários brasileiros e apresentar evidências de validade.
- 2) Investigar as relações existentes entre os domínios dos construtos BES, PPs e variáveis sociodemográficas, sendo elas: estado civil, idade, religião, renda familiar, gênero e percepção do estado de saúde.

## 2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Considerando a revisão da literatura prévia a este estudo, exploraram-se ainda os seguintes objetivos específicos:

- 1) Verificar a aplicabilidade e adequação do método nesta amostra.
- 2) Verificar a estrutura subjacente aos PPs, a partir da ACP.
- 3) Analisar o conteúdo dos PPs prevalentes na amostra de estudantes universitários a partir da classificação nas seguintes áreas: acadêmica, ocupacional, saúde/corpo, interpessoal, intrapessoal, lazer, manutenção e outros.
- 4) Identificar como os estudantes percebem e classificam seus projetos em termo dos componentes da APP.
- 5) Avaliar o BES (afeto positivo, afeto negativo e satisfação com a vida) em uma amostra de estudantes universitários.
- 6) Verificar a análise dimensional da EBES.

## Hipóteses

As hipóteses a serem testadas pelo presente estudo fundamentam-se nos estudos prévios relatados na fundamentação teórica e encontram-se sintetizadas a seguir:

- 1) A metodologia de análise de PPs de Little (1983) é um instrumento válido e adequado para a utilização com uma amostra de estudantes universitários brasileiros, permitindo a explicitação e análise dos PPs dos participantes deste estudo.
- 2) Os PPs são responsáveis pela maior parte da percentagem da variância explicada do BES, em contraste com as variáveis sociodemográficas.
- 3) Na amostra do presente estudo a EBES apresentará a mesma estrutura dimensional encontrada por Albuquerque e Triccólli (2004)



## METODOLOGIA

Neste capítulo apresenta-se, detalhadamente, a trajetória metodológica aplicada. O estudo foi delineado para ser desenvolvido em duas fases:

- 1) Realização do processo de tradução e adaptação transcultural da APP.
- 2) Aplicação da APP, do questionário sociodemográfico e da EBES numa amostra de 206 estudantes universitários e análise dos dados.

### 1. DESENHO DO ESTUDO

O presente estudo consiste prioritariamente na tradução e adaptação transcultural da APP para o contexto brasileiro. Pretendeu-se ainda identificar os PPs prevalentes em estudantes universitários e examinar sua relação com o BES. Para a adaptação do instrumento, realizou-se uma série de etapas, nas quais se pretendeu promover equivalência linguística e adaptação cultural do instrumento para a população brasileira. Para atingir o segundo objetivo, foi acrescentada ao protocolo de coleta de dados, a Escala de Bem-Estar Subjetivo – EBES (Albuquerque & Tróccoli, 2004), a qual, juntamente com a APP e o questionário sociodemográfico, foi aplicada por um entrevistador treinado coletivamente em salas de aula do curso de psicologia.

Este estudo enquadra-se num desenho de pesquisa exploratória, descritiva quantitativa, do tipo corte transversal com uma amostra de conveniência. Os estudos exploratórios descritivos caracterizam-se por investigar um fenômeno, levando em consideração sua natureza complexa e os fatores aos quais se relaciona (Polit, Beck e Hungler, 2004, apud Rosa, 2009).

### 2. ASPECTOS ÉTICOS

Este estudo encontra-se em conformidade com as ‘Diretrizes e Normas Regulamentadoras Envolvendo Pesquisa com Seres Humanos’, aprovadas pelo Conselho Nacional de Saúde, Resolução nº 196/1996 (Brasil, 1996). O projeto foi encaminhado para a Comissão de Pesquisa do Departamento de Psicologia da UFMG (anexo A) e para o Comitê

de Ética e Pesquisa da Universidade Federal de Minas Gerais, com parecer de aprovação n 114.102, datado em 15/10/2012 (anexo B).

Todos os participantes foram informados dos objetivos do trabalho, consultados sobre a sua disponibilidade em participar do estudo e assegurados do sigilo das informações obtidas. Foi assinado o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE – apêndices A, B e C).

A autorização para a tradução e adaptação transcultural da APP foi concedida pelo autor da metodologia, Brian Little, via correio eletrônico (Anexo C).

### **3. PROCEDIMENTOS PARA DESENVOLVIMENTO DO ESTUDO**

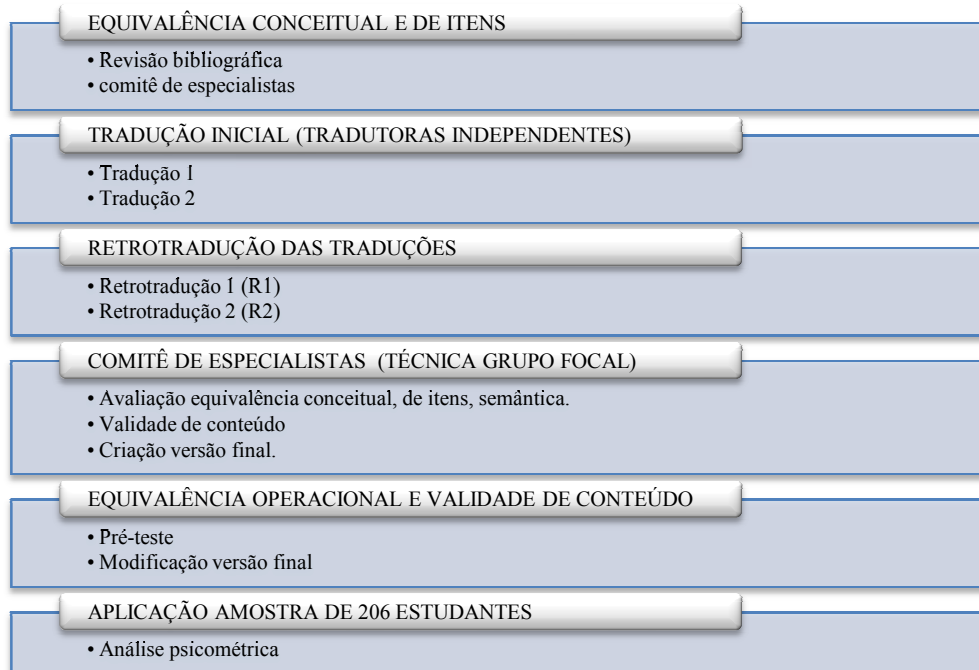
Neste capítulo descrevem-se os procedimentos utilizados em cada etapa da investigação, assim como e o resultado da primeira etapa do processo de validação do instrumento.

A coleta de dados foi realizada no período de outubro de 2012. Os estudantes participantes do estudo se voluntariaram para participar do mesmo a partir do convite realizado na universidade. Os critérios de inclusão no estudo foram: ser universitário, brasileiro, de língua materna portuguesa, residente do município de Ipatinga e aceitação de participação no estudo, assinando o termo de consentimento livre e esclarecido. Os critérios de exclusão foram: pessoas com alterações cognitivas diagnosticadas e alterações sensoriais que interfiram com a avaliação.

#### **3.1. ETAPAS DO PROCESSO DE VALIDAÇÃO DA APP**

O estudo foi desenvolvido aplicando-se as seguintes etapas metodológicas, elaboradas obedecendo aos critérios propostos por Guillemin et. al. (1993): (1) Avaliação da equivalência conceitual e de itens, a partir de um grupo focal com especialistas; (2) tradução - duas traduções do instrumento em inglês pra o português por dois tradutores independentes; (3) retrotradução (*back-translation*) das duas versões por dois tradutores bilíngues independentes; (4) comitê de especialistas onde foi realizada a comparação das duas traduções, bem como, das duas retrotraduções e da versão portuguesa (Lima, 2002), resultando na criação de uma versão única do instrumento em português do Brasil; (5) pré-teste: avaliação do instrumento por sete potenciais participantes e (6) avaliação das propriedades psicométricas.

Este processo permitiu diminuir as diferenças idiomáticas e culturais produzidas por uma simples tradução literal e possibilitou a discussão com peritos acerca dos componentes do instrumento, possibilitando sua adequação.



**Figura 4** - Síntese das etapas seguidas na adaptação

A seguir serão apresentadas detalhadamente as etapas executadas.

### 3.1.1. AVALIAÇÃO DA EQUIVALÊNCIA CONCEITUAL E DE ITENS

Inicialmente realizou-se uma vasta revisão bibliográfica envolvendo publicações da APP, principalmente com o público de estudantes universitários. Posteriormente realizou-se um grupo focal composto por oito psicólogos para discutir a pertinência do conceito de PPs, bem como, da APP e seus itens para o contexto brasileiro. O encontro teve duração de aproximadamente duas horas e sua pauta encontra-se no apêndice D.

### 3.1.2. EQUIVALÊNCIA SEMÂNTICA

Foi composta pelas etapas de tradução inicial, retrotradução, segundo comitê de especialistas e o pré-teste.

### **3.1.2.1. TRADUÇÃO INICIAL**

Esta etapa consistiu na tradução da APP do idioma original – inglês para o idioma alvo – o português brasileiro, por duas psicólogas bilíngues independentes, que tem o português como primeira língua. Uma das tradutoras é fluente no inglês e teve vivência pessoal em país de língua inglesa e profissional onde a língua utilizada era o inglês. A outra tradutora convidada já residiu em país de língua oficial inglesa, onde realizou um período da sua formação no ensino fundamental e tem experiência como professora desta língua. A segunda tradutora não recebeu informações acerca dos objetivos do estudo, nem da escala. Sendo que a primeira, conhecia muito bem o mesmo. O objetivo foi obter uma tradução pura, literal do trabalho da segunda tradutora e uma tradução mais adaptada da primeira tradutora e assim poder comparar as duas versões. Como resultado desta etapa, obtivemos duas versões da APP em português do Brasil, que foram então submetidas à etapa de retro-tradução.

### **3.1.2.2. TRADUÇÃO REVERSA OU RETROTRADUÇÃO**

A partir das duas traduções para o português do Brasil resultantes da primeira etapa metodológica do estudo, foi realizada a retrotradução ou tradução reversa de cada uma das versões para o inglês. Para realizar este procedimento, foram convidados: um psicólogo nascido no Brasil que já residiu no EUA e que, atualmente reside em Vancouver (Canadá) há mais de três anos e um profissional da Letras habilitado para realizar a atividade de tradução. Ambos os tradutores não estavam cientes do objetivo do estudo, como proposto por Guillemin (1993).

### **3.1.2.3. II REVISÃO PELO COMITÊ DE JUÍZES**

A modalidade de abordagem utilizada com o comitê de especialistas foi a técnica de grupo focal. Esta etapa foi executada em um único encontro e a pauta do grupo encontra-se anexada no apêndice F. Nesta etapa objetivou-se verificar se existe relação entre os construtos em inglês, os termos traduzidos para o português e as resultantes da retrotradução da APP, bem como, comparar as versões traduzidas com a versão em português de Portugal e criar uma versão síntese por um comitê de especialistas.

Foi selecionado um grupo de três especialistas, sendo que nenhum deles participou das etapas anteriores do estudo de validação. Os requisitos para a seleção do painel de peritos foi:

ser especialista na área, ter conhecimento do tema estudado, possuir língua materna portuguesa e ter conhecimento da língua inglesa.

Apresentou-se aos peritos o objetivo do estudo e os conceitos trabalhados, a saber: PPs e metodologia da adaptação transcultural. Para a realização das avaliações de equivalências do instrumento traduzido, foi entregue a cada juiz uma planilha, inspirada no instrumento utilizado por Aires (2008), contendo cada frase da APP na versão original, nas versões traduzidas, retrotraduzidas e na versão portuguesa (Apêndice E), na qual foi acrescentada a frase da versão final elaborada por este comitê. Era preciso que todos os integrantes do comitê concordassem com a frase da versão final para que esta fosse aceita.

#### 3.1.2.4. PRÉ-TESTE

Vários estudantes universitários foram convidados pessoalmente a participar do estudo de validação da APP na fase do pré-teste, sendo que nove aceitaram participar. Eles assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido específico para esta fase (apêndice C).

O pré-teste teve os seguintes objetivos: avaliar a clareza e compreensão da tradução da APP na população alvo e sua operacionalização. A entrevista foi agendada e realizada individualmente por uma psicóloga treinada na própria universidade. Os participantes recebiam a versão final da APP juntamente com um instrumento onde poderiam colocar dúvidas, dificuldades e sugestões relativas à compreensão e operacionalização do instrumento (apêndice G). Durante a aplicação do instrumento, ressaltava-se para os participantes a importância de expor sobre dúvidas, críticas e sugestões pertinentes ao conteúdo. Para preservar a identidade dos participantes, utilizaram-se códigos compostos por PT, seguido de uma numeração que ia de 00 a 09, de acordo com a ordem da entrevista.

A amostra do pré-teste foi composta por nove estudantes universitários (oito do sexo feminino e um do sexo masculino), com média de idade de 36 anos.

**Tabela 5** - Perfil sociodemográfico dos participantes do pré-teste

Variáveis sociodemográficas	Participantes (n=9)
Idade	36* ± 12**
Gênero	Fem. – 88% Mas. – 12%

\*Médias

\*\*Desvio-padrão

Quanto ao tempo de preenchimento, verificou-se um intervalo médio de 48 minutos (DP= 27,6).

### **3.1.3. EQUIVALÊNCIA OPERACIONAL**

A equivalência operacional foi verificada por meio do pré-teste e da aplicação do instrumento final numa amostra de 206 participantes.

### **3.1.4. EQUIVALÊNCIA DE MENSURAÇÃO**

Foi desenvolvida: (1) a avaliação da estrutura dimensional, incluindo a adequação dos itens componentes, a partir da análise de componentes principais; (2) avaliação de confiabilidade das escalas, a partir da consistência interna e (3) de validade das mesmas em seus diversos matizes, conforme proposto por Reichenheim e Moraes (2007).

## **3.2. RESULTADOS DAS ETAPAS QUALITATIVAS DO PROCESSO DE VALIDAÇÃO DA APP**

A maioria dos construtos passou por modificações gramaticais simples, como inversão de palavras, substituição por sinônimos para facilitar a compreensão ou modificação dos exemplos para adequação ao contexto brasileiro. Os resultados das etapas qualitativas do processo de validação são apresentados a seguir.

### **3.2.1. AVALIAÇÃO DA EQUIVALÊNCIA CONCEITUAL E DE ITENS**

Todos os participantes julgaram adequada a adaptação do instrumento para o contexto brasileiro.

### **3.2.2. TRADUÇÃO INICIAL**

Os itens traduzidos pelas duas tradutoras são apresentados no apêndice E. O processo de comparação dos dados das traduções foi realizado na fase de avaliação pelo comitê de especialistas. As duas versões foram majoritariamente parecidas

### 3.2.3. TRADUÇÃO REVERSA

Os itens traduzidos pelos tradutores dessa etapa encontram-se disponíveis na matriz de comparação das versões – apêndice E. O processo de comparação dos dados das retrotraduções foi realizado na fase de avaliação pelo comitê de especialistas. As duas versões apresentaram-se muito parecidas, sendo muito similares à versão original.

### 3.2.4. COMITÊ DE ESPECIALISTAS

Foi alterada a ordem da instrução *“Estamos interessados também em descobrir o que você pensa e como se sente em relação a seus projetos pessoais, como por exemplo, quão importantes e estressantes eles são.”* Na versão original esta frase aparecia na instrução do módulo 1. Porém, o comitê julgou que esta frase ficaria mais apropriada no início da instrução do módulo 2, uma vez que este é o objetivo deste módulo e para não gerar mal-entendido no comando do módulo 1.

Com relação à operacionalização do instrumento, o presente comitê também realizou uma modificação, na qual o mesmo foi dividido em caderno de aplicação e folha de respostas. A finalidade dessa alteração foi que, dessa maneira, seria mais parcimoniosa a aplicação do instrumento, uma vez que se podem reaproveitar os cadernos de instrução. Além disso, fica mais fácil para o testando consultar as orientações das instruções, tendo em mãos um material separado daquele que está a responder. O caderno de aplicação e a folha de respostas encontram-se nos apêndices I e J.

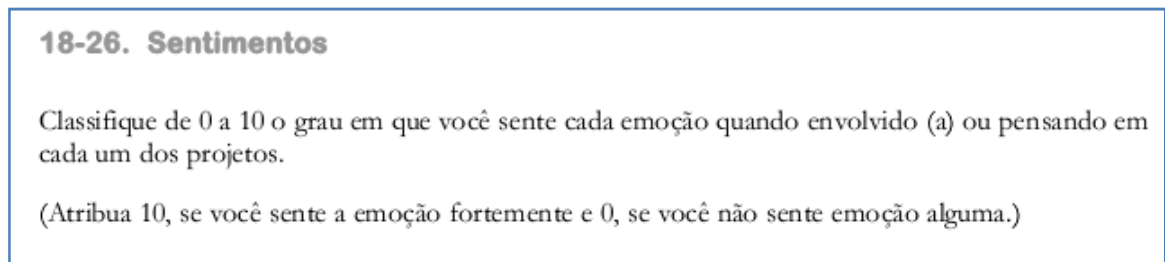
### 3.2.5. PRÉ-TESTE

De um modo geral, o instrumento foi considerado de fácil compreensão e aplicável à realidade local e não houve presença de respostas inconsistentes.

As dúvidas expostas pelos participantes do pré-teste foram relacionadas ao módulo 2 e serão listadas a seguir:

- 1) Surgiu uma dificuldade com relação à falta de descrição de cada sentimento apresentado na segunda matriz, do módulo 2 *‘Matriz de Classificação dos Projetos Pessoais: O que você pensa sobre o que você está fazendo?’*. Na versão original

estava uma única descrição para todos os itens de sentimento, como se pode na Figura 5.



**Figura 5** - Descrição dos sentimentos na primeira versão da APP

Como solução, optou-se por colocar uma breve descrição para cada item referente aos sentimentos.

- 2) Na primeira matriz deste módulo, foi realizada uma alteração, de acordo com a sugestão de uma participante:

*“Na Figura 1 tive dificuldade de avaliar quando se tratava de outras pessoas, pois não ficou claro se são pessoas próximas, se são pessoas que eu valorizo ou o que, pois essa resposta varia de acordo com o grupo de pessoas que eu considerar.”*

Assim optou-se por substituir o termo “*Importância do projeto na visão de outros*” por “*Importância na visão de pessoas próximas*”.

- 3) Ainda na descrição das dimensões, verificamos no pré-teste que não havia uma padronização. De forma que em algumas frases, dizia-se ‘*classifique este projeto*’ e em outras ‘*classifique cada projeto*’. Decidiu-se por usar ‘*este projeto*’ em todas as definições.
- 4) Verificou-se que o espaço para colocar o nome dos projetos nas matrizes 1 e 2 era muito pequeno. Assim, optamos por aumentá-lo.
- 5) Com relação à dimensão 17 ‘*etapas*’, a etapa 8, ‘*Transição*’ passou a chamar *Transição entre ação e conclusão*, devido à dificuldade relatada por uma participante, na qual dizia não ter entendido bem “*transição entre o que*”.
- 6) Relativamente às dimensões ‘*triste*’ e ‘*deprimido*’, os participantes estavam com dificuldade em distinguir os dois sentimentos. Assim, optou-se por modificar o nome da segunda para ‘*deprimido/abatido*’ a fim de facilitar a compreensão. Assim, chegou-se à versão final da APP.



### 3.3. PROCEDIMENTOS PARA COLETA DE DADOS

A coleta dos dados foi realizada durante o mês de Outubro de 2012. O estudo foi realizado em uma universidade particular da cidade de Ipatinga – Minas Gerais, com os alunos do curso de Psicologia e a aplicação foi realizada coletivamente em grupos com número máximo de 30 participantes. A ordem do protocolo foi respectivamente: questionário sociodemográfico, EBES e APP. O tempo de aplicação total foi de aproximadamente 60 minutos. As respostas foram dadas de forma anônima, havendo apenas um número de identificação para cada participante.

#### 3.3.1. DESCRIÇÃO DOS PARTICIPANTES

A amostra total foi composta por 206 estudantes universitários e sua descrição sociodemográfica é apresentada na Tabela 6.

**Tabela 6-** Perfil sociodemográfico dos participantes

Variável	Descrição	Frequência	Porcentagem
Sexo	Masculino	29	14,1%
	Feminino	177	85,9%
Estado Civil	Solteiro	149	72,3%
	Casado/União estável	45	21,8%
	Separado	11	5,3%
	Viúvo	1	0,5%
Idade (anos)	17 a 22	88	42,7%
	23 a 30	70	34,0%
	31 a 40	28	13,6%
	41 a 50	12	5,8%
	51 ou mais	6	2,9%
	Sem resposta	2	1%
	Mínima	17	
	Máxima	67	
	Média	26,59	
	Desvio-Padrão	8,87	
Período	1º	26	12,6%
	2º	22	10,7%
	3º	16	7,8%
	4º	18	8,7%
	5º	27	13,1%
	6º	21	10,2%
	7º	04	1,9%
	8º	28	13,6%
	9º	23	11,2%
	10º	21	10,2%
Renda familiar	Não possui renda	1	0,5%
	Menos de um salário mínimo	1	0,5%
	1 salário mínimo	3	1,5%
	1 a 2 salários mínimos	37	18,0%
	2 a 3 salários mínimos	53	25,9%

	3 a 4 salários mínimos	42	20,5%
	4 a 5 salários mínimos	31	15,1%
	Mais de 5 salários mínimos	37	18,0%
	Não respondeu	1	0,5%
Percepção do estado de saúde	Muito bom	77	37,4%
	Bom	109	52,9%
	Regular	20	9,7%
	Ruim	0	0%
	Muito ruim	0	0%
Religião ou crença espiritual	Sim	185	89,8%
	Não	21	10,2%
Tipo de religião dos participantes que responderam sim	Católica	100	48,5%
	Protestante / Evangélica	65	31,6%
	Outras <sup>28</sup>	8	3,9%
	Não informou qual religião	12	5,8%

### 3.3.2. INSTRUMENTOS UTILIZADOS

Com base nos objetivos do estudo foram utilizados os seguintes instrumentos:

- 1) Questionário sociodemográfico elaborado pela autora (apêndice H), contendo variáveis apontadas na literatura como tendo impacto no BES: idade, percepção do estado de saúde, estado civil, período cursado na universidade, religião, renda familiar e gênero.
- 2) Escala de Bem-Estar Subjetivo – EBES– instrumento elaborado por Albuquerque e Tróccoli (2004) para mensurar os três maiores componentes do BES: satisfação com a vida, afeto positivo e afeto negativo.<sup>29</sup>
- 3) Metodologia de análise de projetos pessoais concebida por Little et.al.(1983): módulos 1 e 2.

### 3.3.3. PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE DOS DADOS

Os escores obtidos com a aplicação dos instrumentos foram digitados em um banco de dados que serviu de base para as análises estatísticas. Os dados foram analisados através do software SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*), versão 17.

Inicialmente procedeu-se a análise fatorial e a análise de confiabilidade da APP e da EBES. Em seguida, realizaram-se análises descritivas simples de frequência, média, desvio-padrão, moda, máximo e mínimo. Assim foi possível calcular escores de resposta da amostra geral, em relação às variáveis demográficas, BES e PPs, nas suas diversas dimensões. Os PPs foram medidos a nível de categorias de conteúdo a partir das dimensões *ad hoc*, números de

<sup>28</sup> Outras religiões citadas e suas respectivas frequências foram: Espírita (6), Seicho-no-ie (1) e Igreja Messiânica Mundial (1).

<sup>29</sup> A escolha por este instrumento se deu devido ao fato de possuir validação para o contexto nacional.

projetos levantados e média nos componentes. O BES foi medido em suas três dimensões: afetos positivos, afetos negativos e satisfação com a vida. Foi gerada uma nova variável com as médias de afetos positivos, negativos e satisfação com a vida, que serviu como indicador geral de bem-estar (*BES\_GERAL*).

Foi conduzida uma análise de *outliers* na variável *BES\_GERAL* e nos índices da APP, na qual observou a presença de alguns casos com valores padronizados inferiores a -3,29. Optou-se por substituí-lo por um valor um pouco menor que o menor valor da variável em questão.

As variáveis qualitativas: estado civil, estado de saúde, gênero e adepto a religião foram transformadas em variáveis *dummies*, conforme se pode observar na Tabela 7.

**Tabela 7** - Transformação variáveis qualitativas em variáveis *dummies*

Variável	Categoria 0	Categoria 1
<i>Estado Civil</i>	Solteiro, separado, viúvo	Casado e união estável
<i>Estado de saúde</i>	Regular/ruim/muito ruim	Muito bom, bom
<i>Gênero</i>	Masculino	Feminino
<i>Adepto a religião</i>	Não	Sim
<i>Renda familiar</i>	Menos de 4 salários mínimos	4 ou mais salários mínimos

Em seguida, realizaram-se análises de correlações e regressão múltipla entre a variável dependente *BES\_GERAL* e as demais variáveis (independentes). As informações obtidas são apresentadas em seguida.

## RESULTADOS

Neste capítulo são apresentados os principais resultados das análises estatísticas realizadas. Inicialmente, apresentam-se os resultados da análise fatorial da APP, seguida das análises descritivas da mesma. Posteriormente realiza-se o mesmo procedimento com a EBES.

Finalmente, demonstram-se os resultados das análises univariadas e multivariadas que verificam as relações entre a variável dependente BES e as variáveis independentes: componentes resultantes da APP, número de projetos levantados e as variáveis sociodemográficas: idade, período, renda familiar, estado civil, estado de saúde, gênero e religião.

### 1. VALIDADE DA APP

A validade de construto da APP foi analisada a partir de métodos que permitem o estabelecimento de sua estrutura fatorial. A versão analisada neste trabalho foi elaborada para abranger os cinco componentes propostos na literatura como dimensões dos PPs.

#### 1.1. FATORES DA APP

Os participantes classificaram de 0 a 10 as 26 dimensões para cada um dos 10 projetos selecionados no módulo II. As médias dos escores das 26 dimensões entraram em uma análise fatorial, a partir da análise dos componentes principais (ACP). A ACP é uma forma de identificar o número de componentes presentes na matriz de intercorrelações (Hair et. al., 2005).

Os pressupostos exigidos para a análise fatorial foram verificados. O tamanho da amostra foi adequado, de acordo com o proposto por Hair et.al. (2005), uma vez que o N foi superior a 100 e a proporção de casos por variáveis foi superior ao mínimo exigido (5:1).

Em relação aos dados faltosos, devido à baixa porcentagem desses casos na amostra (máximo de 1,5%, nas dimensões Etapas e Controle), optou-se por substituí-los, utilizando-se o método da média.

Uma análise de *outliers* foi conduzida, procurando identificar variáveis padronizadas superiores a 3,29 ou inferiores a -3,29. Foram encontrados 20 casos com presença de valor

extremo em uma das dimensões, porém ao se retirar os *outliers* identificados, não ocorreram alterações significativas nas análises posteriores. Com base nestes resultados, optou-se por conservar estes casos.

Por meio dos histogramas das variáveis e das medidas de curtose e assimetria observou-se que algumas variáveis não apresentavam distribuição normal. Entretanto não foi adotada nenhuma transformação, uma vez que a ACP é robusta em relação à fuga desse pressuposto (Tabachnick & Fidell, 2000).

A fatorabilidade da matriz de correlações foi verificada através de correlações entre as variáveis, do KMO e do Teste de Esfericidade de Bartlett. A matriz de correlações das dimensões da APP mostrou que, conquanto algumas correlações não tenham atingido o valor de 0.30, 32,61% delas superam este valor, o que pode indicar a presença de fatorabilidade (Hair et. al., 2005; Tabachnick & Fidell, 2000). O KMO encontrado foi de 0,873, maior que o valor mínimos de 0,60 sugerido por Tabachnick e Fiddell (2001). Este resultado sinaliza a existência de uma estrutura de componentes principais entre as variáveis consideradas. O Teste de Esfericidade de Bartlett, que verifica a hipótese rejeitada foi  $\chi^2(325) = 2483,71$ ,  $p < 0,000$ .

Considerando os indicadores supracitados, decidiu-se realizar uma análise fatorial exploratória, optando pelo método de componentes principais, tendo sido fixada a rotação *promax*, admitindo a possibilidade de correlações significativas entre os fatores da APP.

Três critérios foram utilizados para identificar o número de fatores a serem extraídos: análise do *screeplot*, o *eigenvalues* e a porcentagem da variância explicada. Na figura 6 é apresentado o *screeplot* dos *eigenvalues* observados.

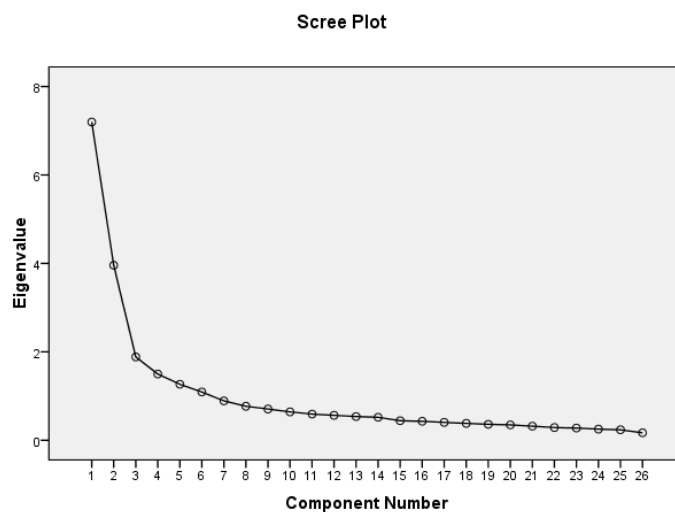


Figura 6 - Gráfico Scree Plot

Observa-se que o gráfico aponta para uma solução entre três e sete fatores. Segundo o critério da variância total explicada, verificou-se que uma solução com cinco fatores explicaria 60,78%. Contudo, tomando o critério do *eigenvalue*, verificou-se a existência de seis fatores.

Na rotação ortogonal os fatores são mantidos não-correlacionados e na rotação oblíqua, em contraste, os fatores podem se correlacionar (Hair et. al., 2005). Foi utilizada a rotação *Promax*, pois se trata da rotação oblíqua que apresentou melhor resultado final. Optou-se pelo uso de rotação oblíqua em função da existência de correlação entre os componentes finais.

Foi requerido um valor mínimo da carga fatorial de 0,4 para que o item fizesse parte do fator - tamanho indicado por Hair et. al. (2005) para amostra de 200 pessoas. A estrutura fatorial encontrada, melhor interpretada e relevante para nossa hipótese, apresenta seis componentes. Esses seis fatores coletivamente respondem por 66,34% da variância.

Antes de prosseguir, outros procedimentos fatoriais foram executados para identificar possíveis melhores soluções. Essas análises incluíram uma rotação ortogonal, soluções forçadas de três, cinco e sete fatores usando a rotação *varimax* e a *promax* e uma análise extraída a partir do método *principal axis factoring* (PAF).

Os seis componentes foram interpretados conceitualmente como se pode ver na Tabela 8.

**Tabela 8** - Saturações fatoriais e comunalidades das variáveis pelos componentes extraídos

Fator	Nome do fator	Variáveis/Dimensão	Saturação fatorial	Comunalidades
1	<b>Afeto Negativo</b>	Deprimido/abatido	.869	.726
		Zangado	.820	.698
		Estressado	.817	.665
		Triste	.783	.659
		Amedrontado/assustado	.766	.590
		Incerto	.628	.620
2	<b>Gerenciamento</b>	Controle	.891	.696
		Responsabilidade	.857	.687
		Resultado/Probab. Sucesso	.628	.654
		Competência	.592	.658
		Autoidentificação	.545	.612
		Autonomia	.530	.472
3	<b>Afeto Positivo</b>	Cheio de amor	.940	.822
		Feliz/Com prazer	.860	.782
		Esperançoso	.832	.752
4	<b>Significado Social</b>	Importância dos outros	.867	.700
		Apoio	.827	.740
		Visibilidade	.677	.549
5	<b>Progresso</b>	Progresso	.769	.711
		Etapas	.752	.618
		Adequação temporal	.599	.560
6	<b>Desafio</b>	Dificuldade	.822	.705
		Desafio	.790	.657
		Importância	.584	.588

O primeiro componente, definido como *afeto negativo*, engloba dimensões que avaliam se os sentimentos/emoções relativos aos projetos são negativos. O segundo, *gerenciamento*, engloba dimensões que avaliam a capacidade de administração dos projetos, bem como, a identificação e autonomia do sujeito para com os mesmos. Lembrando que, quanto mais o sujeito se identifica e é autônomo na execução de um projeto, maior sua capacidade de gerenciamento. Assim justifica-se a presença dessas duas dimensões neste componente. O terceiro componente, *afeto positivo*, engloba dimensões que avaliam se os sentimentos/emoções acerca dos projetos são positivos. O quarto componente foi interpretado como *significado social* e diz da conectividade social dos projetos, abrangendo as dimensões que avaliam a rede de suporte do sistema de projetos do indivíduo. O quinto componente, *progresso*, é um componente temporal que avalia se o projeto está a caminhar conforme o sujeito tinha previsto, sua adequação com relação ao tempo e a etapa na qual se encontra. O sexto fator, *desafio*, esta relacionado ao quão desafiante, difícil e importante o projeto é. A variabilidade explicada e o Alfa de *Cronbach* de cada componente são apresentados na tabela 9.

Tabela 9 - Variância explicada e Alfa de Cronbach dos componentes

Nome do fator	Eingevalues rotacionados	Alfa de Cronbach
Afeto Negativo	4,30	.872
Gerenciamento	5,03	.830
Afeto positivo	4,41	.865
Significado Social	4,07	.747
Progresso	2,53	.704
Desafio	2,51	.665

A seguir apresenta-se a matriz de correlação entre os componentes na tabela 10.

Tabela 10 - Matriz de correlações entre os componentes da APP

Componentes	1	2	3	4	5	6
1	1,000	-,266	-,254	-,090	,008	,275
2	-,266	1,000	,458	,524	,282	,185
3	-,254	,458	1,000	,451	,127	,173
4	-,090	,524	,451	1,000	,286	,139
5	,008	,282	,127	,286	1,000	,071
6	,275	,185	,173	,139	,071	1,000

Os componentes retidos foram tidos como representantes das características disposicionais na execução dos PPs e foram conceitualmente consistentes com o que pretendiam medir. As dimensões *envolvimento* e *congruência com valores* saturaram no componente *significado social*, de maneira não esperada. Desta forma, optou-se por retirar essas dimensões da análise.

No que se refere à análise da consistência interna (alfa de *Cronbach*), foram encontrados índices respeitáveis - superiores à 0.7 - exceto em desafio que foi próximo disso. Uma vez que a análise fatorial foi realizada, criou-se um escore para cada participante a partir da média das dimensões em cada componente.

## 2. ANÁLISE DESCRITIVA DOS PPs

A análise da estatística descritiva da variável PPs é apresentada na tabela 11. Como podemos constatar, a média de PPs explicitados é de 13,38 (dp=6,02), variando o seu número entre um mínimo de 2 e o máximo de 40 projetos. O valor modal é de 10 projetos pessoais.

**Tabela 11** - Análise descritiva do número de PPs levantados

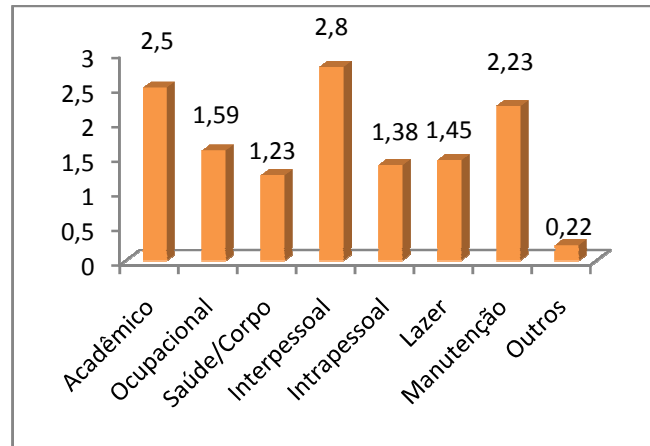
N	Min.	Máx.	Média	D. P.	Moda
206	2	40	13,38	6,02	10

Uma análise relativa às categorias de projetos explicitados (tabela 12) revela que a categoria *interpessoal* apresenta a média mais elevada, 2.80 (dp=1,75); seguida da categoria *acadêmica*, 2.50 (dp=1.50). Em contrapartida, as categorias *saúde/corpo* e *intrapessoal* surgem com as médias mais baixas, respectivamente: 1,23 (dp=1,19) e 1,38 (dp=1,83).

**Tabela 12** - Análise descritiva das categorias dos PPs

Categorias	Min.	Máx.	Média	D. P.	Moda
Acadêmico	0	10	2,5	1,50	2
Ocupacional	0	6	1,59	1,16	1
Saúde/corpo	0	6	1,23	1,19	0
Interpessoal	0	9	2,80	1,75	3
Intrapessoal	0	13	1,38	1,83	0
Lazer	0	11	1,45	1,66	1
Manutenção	0	10	2,23	1,62	2
Outros	0	4	0,22	0,53	0





**Gráfico 1** - Média dos projetos levantados por categoria

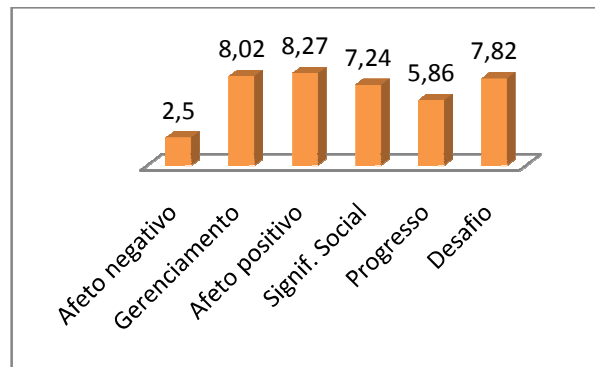
Os desvios-padrão são moderadamente elevados indicando uma dispersão acentuada de projetos explicitados pelos sujeitos em cada uma das categorias. Os valores modais em cada uma das categorias são relativamente baixos.

Outras emoções referidas pelos participantes na matriz 2 além das apresentadas foram: afetuoso, aflita, alegre, aliviado, animada, ansiosa, ansiosa para terminar, alegre, aliviada, apaixonado, apreensiva, arrependida, ávido por aprender, cansada, cautelosa, com vontade, confiante, confusa, contemplativo, contente, curiosidade, desânimo, desconfiado, desejante, desesperada com vontade, determinada, divertido, empolgada, enfurecida, esperançosa, encantada, entusiasmada, eufórica, exausta, excitada, felicíssima, feliz, feliz e triste ao mesmo tempo, focada, frustrada, indecisa, indiferente, insegura, interessada, intrigada, irritado, maravilhado, medo, medo de confiar, muita vontade, obstinada, ódio, otimista, paz, prazer, preguiça, realizado, reservado, sereno, satisfeita, sensação de matar as saudades, segura, serena, simpático, surpreso, tranqüilidade, traumatizada, vontade de quero mais.

Conforme se pode ver na Tabela 13 e no Gráfico 2, o componente *afeto positivo* é o que apresenta média mais elevada, 8,26 (dp=1,67); seguido do *gerenciamento* (média 8,02, dp=1,13). Em contrapartida, o componente *afeto negativo* é o que apresenta média mais baixa 2,50 (dp=1,83).

**Tabela 13** - Estatística descritiva dos componentes da APP

Item	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão
Afeto negativo	0,00	8,40	2,50	1,83
Gerenciamento	4,22	10,00	8,02	1,13
Afeto positivo	1,83	10,00	8,27	1,67
Signif. Social	1,80	9,77	7,24	1,53
Progresso	1,67	10,00	5,86	1,64
Desafio	3,97	10,00	7,82	1,13



**Gráfico 2** - Médias dos componentes da APP

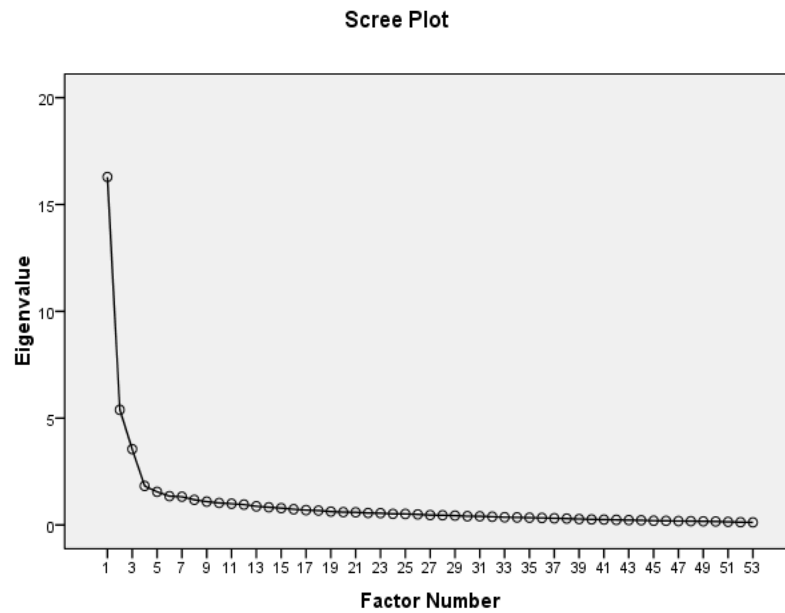
### 3. ANÁLISE DIMENSIONAL DA EBES

A análise dimensional da EBES foi analisada a partir de métodos que permitem o estabelecimento de sua estrutura fatorial. Apresenta-se esta análise pelo fato desta escala ter sido pouco utilizada, de maneira que, os próprios autores (Albuquerque & Tróccoli, 2004) apontam a necessidade de se verificar possíveis variações na configuração fatorial da escala em amostras diversificadas em termos profissionais.

A EBES foi elaborada para abranger os três componentes propostos na literatura como fatores do BES: afeto positivo, afeto negativo e satisfação com a vida. O escore dos itens 51, 52, 56, 57, 58, 59 e 60 foram invertidos, uma vez que foram elaborados para medir o nível de insatisfação com a vida e são supostos pertencer ao fator *satisfação com a vida*.

Primeiramente, verificou-se que os dados do presente estudo preenchiam os pressupostos exigidos para se proceder a uma análise fatorial: 43% das correlações atingiam valores superiores a 0.30, o KMO foi elevado (0.916).

O *scree plot* (Figura 7) produzido na análise foi muito parecido com o da amostra original (Albuquerque & Tróccoli, 2004) e indica a possível existência dos três fatores.



**Figura 7 - Scree Plot (EBES)**

O método de extração dos eixos principais e rotação *oblimin*, mesmo procedimento adotado no desenvolvimento da escala (Albuquerque & Tróccoli, 2004), revelou que a solução dos três fatores foi a que permitiu a melhor interpretação teórica dos fatores originalmente previstos para a escala. Todos os itens obtiveram cargas fatoriais acima de 0,32 em um dos três fatores identificados, exceto o item 52 que não saturou em nenhum. Sendo que, no estudo original este item foi excluído. De igual modo, optamos por retirar o item da presente análise. Os itens 11, 39, 45, 7, 20, 35, 30 e 58 saturaram em dois fatores, por isso também foram retirados das análises seguintes.

Na Tabela 14, encontram-se informações sobre os itens de cada fator, suas cargas fatoriais e comunalidades. A variabilidade explicada e o Alfa de Cronbach de cada fator são apresentados na tabela 15. Juntos, os três fatores explicam 44,57% da variância total do construto.

**Tabela 14 - Cargas fatoriais das variáveis da EBES e comunalidade por fatores extraídos**

Item	FATOR			Comunal.
	AN	AP	SV	
Tenso	-,729			,560
Receoso	-,696			,493
Ansioso	-,653			,428

Impaciente	-,644	,495
Nervoso	-,629	,496
Preocupado	-,625	,453
Apreensivo	-,606	,361
Aflito	-,599	,389
Irritado	-,580	,424
Alarmado	-,559	,278
Amedrontado	-,556	,357
Angustiado	-,549	,560
Assustado	-,546	,320
Incomodado	,520	,416
Agitado	-,507	,237
Abatido	-,504	,429
Deprimido	-,496	,562
Indeciso	-,491	,392
Agressivo	-,473	,283
Transtornado	-,436	,404
Entediado	-,419	,373
Determinado	,772	,606
Produtivo	,765	,561
Dinâmico	,755	,523
Engajado	,722	,479
Entusiasmado	,709	,574
Empolgado	,707	,604
Ativo	,693	,443
Animado	,681	,605
Decidido	,656	,451
Vigoroso	,651	,474
Inspirado	,639	,530
Atento	,622	,395
Interessado	,615	,389
Disposto	,589	,465
Estimulado	,585	,466
Seguro	,549	,475
Agradável	,480	,287
Amável	,428	,250

Estou insatisfeito com minha vida	,760	,617
Estou satisfeito com minha vida	,753	,566
A minha vida está de acordo com o que desejo para mim	,726	,503
Minha vida está ruim	,703	,577
Considero-me uma pessoa feliz	,695	,649
Tenho mais momentos de tristeza do que de alegria na minha vida	,668	,638
Gosto da minha vida	,629	,451
Tenho conseguido tudo o que esperava da vida	,615	,353
Avalio minha vida de forma positiva	,537	,434
Minha vida é sem graça	,530	,503
Minha vida poderia estar melhor	,503	,340
Sob quase todos os aspectos minha vida está longe do meu ideal de vida	,472	,228
Minhas condições de vida são muito boas	,471	,216
Tenho aproveitado as oportunidades da vida	,457	,264

**Tabela 15** - Variância explicada e alfa de cronbach dos fatores

Nome do fator	Eigenvalues rotacionados	Alfa de Cronbach
Afeto negativo	10,39	0,927
Afeto positivo	11,26	0,937
Satisfação com a vida	10,43	0,909

A seguir, apresenta-se a matriz de correlações entre os fatores na tabela 16.

**Tabela 16** - Matriz de correlação entre os fatores

Fator	1	2	3
1	1,000	0,266	0,391
2	0,266	1,000	0,401
3	0,391	0,401	1,000

Uma vez que a análise fatorial foi realizada, criou-se um escore para cada participante a partir da média dos itens em cada fator.

#### 4. ANÁLISE DESCRITIVA DO BES

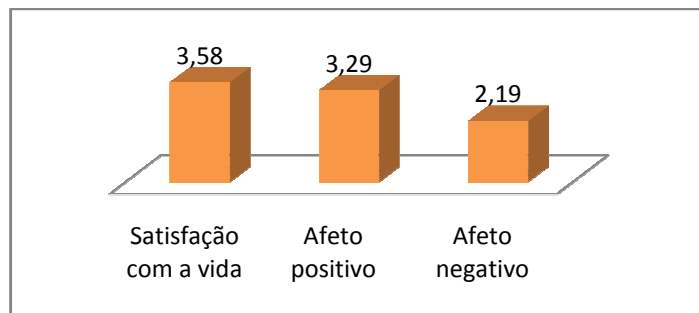
Apresentam-se as médias gerais do BES na amostra de estudantes universitários, nas três dimensões (afetos positivos, afetos negativos e satisfação com a vida), tendo sido calculada ainda uma medida de BES geral com base nesses escores (afetos positivos +

satisfação com a vida – afeto negativo). A Tabela 17 exhibe a estatística descritiva relativa a essas variáveis.

**Tabela 17** - Estatística descritiva dos índices de BES

	Mínimo	Máximo	Média	Desvio-padrão
<b>Satisfação com a vida</b>	1,29	4,79	3,58	0,70
<b>Afeto positivo</b>	1,11	4,89	3,29	0,71
<b>Afeto negativo</b>	1,00	4,52	2,19	0,69
<b>Bem-estar geral</b>	-1,02	7,94	4,69	1,72

Como se pode observar nessa tabela e no Gráfico 3, a média da dimensão satisfação com a vida foi a maior (3,58), seguida do afeto positivo (3,29) e do afeto negativo (2,19).



**Gráfico 3** – Média das dimensões da EBES

Na Tabela 18 podem-se observar as médias nos itens isoladamente. Os afetos positivos com maior média foram: determinado (3,67), bem (3,63) e ativo (3,63). Já os afetos negativos de maior média são: preocupado (3,05) e ansioso (3,03).

**Tabela 18-** médias dos escores nos itens da EBES

Item	Média	Desvio padrão
Aflito	2,28	1,18
Alarmado	1,75	,94
Amável	3,50	,94
Ativo	3,62	1,00
Angustiado	2,50	1,18
Agradável	3,52	,94
Alegre	3,51	,95
Apreensivo	2,62	1,10
Preocupado	3,05	1,19
Disposto	3,22	0,94
Contente	3,36	0,89
Irritado	2,31	1,10
Deprimido	1,83	1,01

Interessado	3,50	1,02
Entediado	2,17	1,15
Atento	3,26	0,92
Transtornado	1,43	0,82
Animado	3,33	0,97
Determinado	3,67	1,06
Chateado	2,18	1,07
Decidido	3,54	1,07
Seguro	3,14	0,97
Assustado	1,56	0,83
Dinâmico	3,20	1,03
Engajado	3,09	1,04
Produtivo	3,44	0,97
Impaciente	2,55	1,18
Receoso	2,19	1,05
Entusiasmado	3,18	1,00
Desanimado	2,11	1,12
Ansioso	3,03	1,26
Indeciso	2,23	1,17
Abatido	1,79	0,99
Amedrontado	1,59	0,93
Aborrecido	2,00	1,11
Agressivo	1,58	0,91
Estimulado	2,94	1,07
Incomodado	2,23	1,14
Bem	3,62	1,02
Nervoso	2,17	1,06
Empolgado	3,19	1,06
Vigoroso	2,85	1,06
Inspirado	3,04	1,14
Tenso	2,47	1,20
Triste	1,95	1,08
Agitado	2,58	1,17
Envergonhado	1,63	0,97
Estou satisfeito com minha vida	3,60	1,05
Tenho aproveitado as oportunidades da vida	3,59	0,93
Avalio minha vida de forma positiva	3,88	0,91
Sob quase todos os aspectos minha vida está longe do meu ideal de vida	2,50	1,11
Mudaria meu passado se eu pudesse	3,07	1,39
Tenho conseguido tudo o que esperava da vida	2,98	1,08
A minha vida está de acordo com o que desejo para mim	3,01	1,15
Gosto da minha vida	3,93	0,98
Minha vida está ruim	1,83	1,00
Estou insatisfeito com minha vida	2,08	1,20
Minha vida poderia estar melhor	3,87	1,07
Tenho mais momentos de tristeza do que de alegria na minha vida	2,00	1,11
Minha vida é “sem graça”	1,93	1,06

Minhas condições de vida são muito boas	3,43	1,00
Considero-me uma pessoa feliz	3,90	0,98

## 5. FATORES DETERMINANTES DO BES

### 5.1. ANÁLISE UNIVARIADA

Com o objetivo de verificar a relação existente entre cada variável independente apresentada anteriormente e a variável dependente BES, efetuou-se uma análise univariada, tendo por base um nível de significância de 5%.

Assim, em relação às variáveis *dummy* foram comparados os níveis médios de BES\_GERAL em duas amostras independentes (que variam consoante as categorias definidas para as variáveis *dummy*) determinando se as diferenças observadas eram estatisticamente significativas. Relativamente às variáveis quantitativas, procurou-se testar a existência de correlação significativa com o BES\_GERAL.

A análise univariada requer que previamente se verifique a normalidade dos dados, a fim de identificar os testes estatísticos adequados: paramétricos ou não paramétricos. Como resultado, encontramos que a variável independente apresenta um pequeno desvio com relação à normalidade.

#### 5.1.1. RELAÇÃO EXISTENTE ENTRE VARIÁVEIS DUMMY E BES\_GERAL

Para verificar a relação existente entre as variáveis *dummy* e o BES\_GERAL, foi realizado o teste de *Mann-Whitney*, cujos resultados constam na Tabela 19.

**Tabela 19 - Resultados dos testes de *Mann-Whitney***

		N	Média	Mann-Whitney U	Z	Sig.																																				
<b>Gênero</b>	Masculino	29	4,57	2496,500	-0,24	0,814																																				
	Feminino	177	4,71				<b>Estado Civil</b>	Solteiro/separado/viúvo	161	4,57	298,000	-1,80	0,073	Casado/união estável	45	5,09	<b>Adepto à religião?</b>	Não	21	3,80	1453,000	-1,89	0,059	Sim	185	4,79	<b>Renda familiar</b>	< 4 salários mínimos	137	4,54	3948,000	-1,78	0,076	≥ 4 salários mínimos	68	5,01	<b>Percepção do estado de saúde</b>	Regular	20	3,79	1367,500	-1,94
<b>Estado Civil</b>	Solteiro/separado/viúvo	161	4,57	298,000	-1,80	0,073																																				
	Casado/união estável	45	5,09				<b>Adepto à religião?</b>	Não	21	3,80	1453,000	-1,89	0,059	Sim	185	4,79	<b>Renda familiar</b>	< 4 salários mínimos	137	4,54	3948,000	-1,78	0,076	≥ 4 salários mínimos	68	5,01	<b>Percepção do estado de saúde</b>	Regular	20	3,79	1367,500	-1,94	0,052	Bom/Muito bom	186	4,78						
<b>Adepto à religião?</b>	Não	21	3,80	1453,000	-1,89	0,059																																				
	Sim	185	4,79				<b>Renda familiar</b>	< 4 salários mínimos	137	4,54	3948,000	-1,78	0,076	≥ 4 salários mínimos	68	5,01	<b>Percepção do estado de saúde</b>	Regular	20	3,79	1367,500	-1,94	0,052	Bom/Muito bom	186	4,78																
<b>Renda familiar</b>	< 4 salários mínimos	137	4,54	3948,000	-1,78	0,076																																				
	≥ 4 salários mínimos	68	5,01				<b>Percepção do estado de saúde</b>	Regular	20	3,79	1367,500	-1,94	0,052	Bom/Muito bom	186	4,78																										
<b>Percepção do estado de saúde</b>	Regular	20	3,79	1367,500	-1,94	0,052																																				
	Bom/Muito bom	186	4,78																																							



Nenhuma das associações foi significativa. Entretanto observa-se uma tendência de associação entre a variável *BES\_GERAL* e as variáveis: estado civil ( $p=0,073$ ); adepto à religião ( $p=0,059$ ); renda familiar ( $p=0,076$ ) e percepção do estado de saúde ( $p=0,052$ ).

### 5.1.2. CORRELAÇÃO ENTRE VARIÁVEIS INDEPENDENTES QUANTITATIVAS E *BES\_GERAL*

No que diz respeito às variáveis quantitativas, os testes de normalidade revelaram que a maior parte das variáveis não seguem uma distribuição normal, pelo que foi aplicado o coeficiente de correlação de *Spearman*. O coeficiente de correlação de *Spearman* mede o grau de associação linear entre duas variáveis e seu coeficiente pode variar de -1 a 1, sendo que valores positivos indicam que uma variável tende a aumentar em grandeza conforme a outra variável também aumenta e valores negativo indicam que uma variável tende a diminuir conforme a outra variável aumenta. Os resultados são apresentados na tabela 20.

**Tabela 20** - Coeficiente de Correlação Ró de Spearman

	BES		Nº projetos	Afeto		Afeto		Signif.		
	GERAL	Idade		negativo	Gerenciam.	positivo	Social	Progresso	Desafio	
BES_GERAL	1,00	0,12	0,02	-0,07	-0,46**	0,27**	0,24**	0,27**	0,22**	-0,11
Idade	0,12	1,00	0,31**	-0,03	-0,06	-0,03	0,06	-0,13	0,01	0,10
Período	0,02	0,31**	1,00	0,16*	-0,05	0,17*	0,09	0,03	0,00	-0,02
Nº projetos <sup>30</sup>	-0,07	-0,03	0,16*	1,00	0,05	0,02	-0,06	-0,12	-0,19**	0,10
Afeto negativo	-0,46**	-0,06	-0,05	0,05	1,00	-0,30**	-0,32**	-0,10	-0,00	0,24**
Gerenciam.	0,27**	-0,03	0,17*	0,02	-0,30**	1,00	0,57**	0,51**	0,41**	0,21**
Afeto positivo	0,24**	0,06	0,09	-0,06	-0,32**	0,57**	1,00	0,40**	0,28**	0,24**
Signif. Social	0,27**	-0,13	0,03	-0,11	-0,10	0,51**	0,40**	1,00	0,49**	0,17*
Progresso	0,22**	0,01	0,00	-0,19**	-0,00	0,41**	0,28**	0,49**	1,00	0,17*
Desafio	-0,11	0,10	-0,02	0,10	0,24**	0,21**	0,24**	0,17*	0,17*	1,00

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

As variáveis independentes relativas aos componentes da APP evidenciam, entre si, genericamente, correlações moderadas ou baixas. Dos resultados obtidos conclui-se que as

<sup>30</sup> Foi igualmente integrada a variável número de projetos levantados, por esta ser passível de uma abordagem normativa e ser referida na literatura como estando associadas ao BE (Little & Chambers, 2000, 2004).

variáveis independentes ‘afeto negativo’, ‘gerenciamento’, ‘afeto positivo’, ‘significado social’ e ‘progresso’ apresentam correlação significativa com a variável independente ( $p < 0,05$ ).

A análise das correlações entre variáveis independentes permite identificar a presença ou não de multicolinearidade, pressuposto necessário para prosseguir a regressão hierárquica. No caso das nossas variáveis independentes, a correlação mais elevada é 0,57, não sendo considerada problemática ao nível da multicolinearidade (Hair et.al., 1995).

## 5.2. ANÁLISE DE REGRESSÃO

Para complementar os resultados obtidos na análise univariada e perceber quais, de entre as variáveis de personalidade e sociodemográficas estudadas, funcionavam como preditoras do BES, verificou-se se as relações enunciadas se mantêm no âmbito da análise multivariada. Para o efeito, realizou-se uma análise de regressão múltipla, considerando o BES\_GERAL como variável dependente.

A regressão múltipla é um conjunto de técnicas estatísticas que possibilita a avaliação do relacionamento entre uma variável dependente e diversas variáveis independentes (Tabachnick & Fidell, 2000).

No que respeita às variáveis e ao seu nível de mensuração, devemos estar perante uma variável critério (dependente) e variáveis preditoras que podem ser contínuas ou dicotômicas (Tabachnick & Fidell, 2000). Quando temos variáveis com níveis de mensuração nominal ou ordinal devemos transformá-las em variáveis dicotômicas – *variáveis dummies* (Hair et.al., 1995). Foi necessário transformar a variável discreta ‘período’ em marcador *dummy*: primeira metade do curso - 1º ao 5º período *versus* segunda metade do curso – 6º ao 10º período. A variável idade foi introduzida enquanto variável contínua.

Para o estabelecimento do modelo de regressão, pode-se utilizar de três métodos, a saber: 1) *regressão múltipla standard*: todos os preditores entram simultaneamente, 2) *Regressão múltipla seqüencial ou hierárquica*: os investigadores decidem a ordem na qual as variáveis entram no modelo) e 3) *regressão múltipla stepwise*: os preditores são selecionados com base em critérios matemáticos (correlação semiparcial com Y).

No presente estudo utilizamos a regressão múltipla hierárquica realizada por blocos de variáveis, as quais entraram em dois blocos distintos. Na regressão múltipla hierárquica, inicialmente todas as variáveis do primeiro bloco são inseridas no modelo simultaneamente, respeitando a permanência da variável tida como mais significativa, para posteriormente entrar o próximo bloco com todas as variáveis do estudo. O pesquisador normalmente aloca a ordem de entrada das variáveis de acordo com considerações lógicas e teóricas (Tabachnick & Fidell, 2000).

Neste estudo, no primeiro bloco consideraram-se as variáveis extraídas da ACP realizada aos PPs e o número de PPs levantados. No segundo bloco, entraram idade, gênero, período, estado civil, religião, renda familiar e percepção do estado de saúde. As variáveis emergentes do PPs entraram no primeiro bloco devido a sua relevância teórica, sendo que Little (1999) sustenta que os PPs são unidades de análise da personalidade que predizem o BES. Por outro lado, vários autores referem que as variáveis sociodemográficas explicam uma percentagem muito pequena da variância do BES (Albuquerque & Lima, 2008; Diener, Oishi & Lucas, 2003; Diener, Suh & Oishi, 1997).

O primeiro bloco de variáveis explica 29,4% da variância do BES, enquanto as variáveis sociodemográficas que compõem o segundo bloco explicam somente 6%. Entretanto, a mudança resultante desta entrada é estatisticamente significativa [F(7, 191)=2.52; p=0.017]. No seu conjunto, esta equação de regressão explica 35,4% da variância total do BES [F(14,191)=7.464; p=.000]. Estes resultados podem ser observados na Tabela 21.

**Tabela 21 - Medidas de ajustamento do modelo de regressão linear múltipla**

	R	R <sup>2</sup>	F	P	Estatísticas de mudança		
					R <sup>2</sup>	F	P
Modelo 1	0.542	0.294	11.772	0.000	0.294	11.772	0.000
Modelo 2	0.595	0.354	7.464	0.000	0.060	2.523	0.017

A tabela 22 apresenta a análise dos coeficientes de regressão, na qual se pode perceber o valor preditivo de cada variável introduzida em cada um dos dois modelos calculados.

Tabela 22 - Coeficientes de regressão

Bloco	Variáveis	B	DP	Beta	T	p
1	Nº projetos levantados	0,012	0,021	0,036	0,580	0,563
	Componente desafio	-0,142	0,101	-0,094	-1,405	0,162
	Componente progresso	0,132	0,074	0,129	1,774	0,078
	Componente significado social	0,141	0,084	0,126	1,677	0,095
	Componente afeto positivo	0,131	0,076	0,127	1,729	0,085
	Componente gerenciamento	0,085	0,124	0,057	0,684	0,495
	Componente afeto negativo	-0,342	0,063	-0,371	-5,468	0,000
2	Nº projetos levantados	0,025	0,021	0,073	1,170	0,243
	Componente: desafio	-0,178	0,101	-0,118	-1,761	0,080
	Componente: progresso	0,100	0,074	0,098	1,352	0,178
	Componente: signific. social	0,196	0,088	0,175	2,238	0,026
	Componente: afeto positivo	0,081	0,076	0,079	1,069	0,286
	Componente: gerenciamento	0,126	0,124	0,085	1,023	0,307
	Componente: afeto negativo	-0,323	0,061	-0,350	-5,251	0,000
	Percepção do estado de saúde	0,360	0,335	0,064	1,076	0,283
	Renda familiar	0,266	0,216	0,075	1,230	0,220
	Adepto à religião	0,445	0,350	0,081	1,273	0,204
	Estado civil	0,258	0,270	0,064	0,955	0,341
	Período	-0,193	0,209	-0,058	-0,922	0,358
	Idade	0,033	0,015	0,149	2,168	0,031
	Gênero	-0,033	0,306	-0,007	-0,109	0,913

O nível de significância do teste  $t$  permite confirmar a existência de uma relação linear entre a variável explicativa e a variável dependente. Assim, pode-se observar que, no primeiro bloco, a única variável que se apresenta com valor preditivo considerado estatisticamente significativo é o componente afeto negativo [B= -0,342;  $t(205)=-5,468$ ;  $p=.000$ ]. Estes resultados revelam que quanto mais baixa a pontuação neste componente mais elevado será o BES. No segundo bloco, as variáveis que apresentaram um valor preditivo considerado estatisticamente significativo foram novamente o componente afeto negativo [B = -0,323;  $t(205)=-5,251$ ;  $p=.000$ ]; o componente significado social [B = 0,196;  $t(205)=-2,238$ ;  $p=.026$ ] e 'idade' [B = -0,033;  $t(205)=2,168$ ;  $p=0,031$ ].

Podemos observar um tendência de valor preditivo para os componentes 'progresso' [B = 0,132;  $t(205)= 1,774$ ;  $p=0,078$ ], 'significado social' [B = 0,141;  $t(205)= 1,677$ ;  $p=0,095$ ] e 'afeto positivo' [B = 0,131;  $t(205)= 1,729$ ;  $p=0,085$ ] no primeiro bloco.

Estes resultados estão de acordo com os resultados obtidos na análise univariada, onde se havia concluído pela existência de uma associação negativa entre Afeto negativo e BES e uma associação positiva entre significado social e a variável independente. Com relação à idade a associação na análise univariada não havia sido significativa.

Foi realizada ainda a mesma análise de regressão, porém com as variáveis sociodemográficas no primeiro bloco para observar possíveis alterações nos resultados. Porém estas foram mínimas, mostrando que independente da posição de entrada na análise de regressão, as variáveis resultantes da APP tem maior poder explicativo do BES do que as variáveis sociodemográficas.

## DISCUSSÃO

Neste capítulo discutem-se os resultados a partir do marco teórico adotado e das hipóteses norteadoras e indicam-se caminhos para investigações futuras.

### 1. ADAPTAÇÃO DA APP

O primeiro objetivo deste estudo foi realizar a adaptação da metodologia de Análise dos Projetos Pessoais, que foi originalmente elaborada em língua inglesa pelo professor Brian Little da Universidade de Cambridge. Para o instrumento ser efetivamente utilizado no contexto local, seguiu-se o referencial teórico metodológico de adaptação transcultural que abrangeu as etapas de avaliação da equivalência conceitual, de itens, semântica e operacional.

A equivalência conceitual e de itens baseou-se na revisão bibliográfica da temática no contexto nacional e internacional e na discussão com o comitê de especialistas. A equivalência semântica abrangeu as etapas de tradução, retrotradução, comitê de especialistas e pré-teste. A equivalência operacional abrangeu a aplicação do instrumento em uma amostra de 206 estudantes universitários e análise de sua estrutura fatorial.

O instrumento foi considerado de fácil compreensão pela população alvo, embora durante a equivalência operacional a aplicadora tenha observado um pouco de dificuldade dos participantes. Sendo que, esta ocorreu principalmente na matriz afetiva da APP, transparecendo um pouco de resistência dos participantes em acessar, nomear e classificar seus sentimentos. Entretanto, isto não acarretou prejuízos em sua utilização, implicando apenas na necessidade de alguma orientação ao longo da aplicação. De forma que a equivalência operacional também se mostrou pertinente à realidade local.

A análise de componentes principais identificou seis componentes capazes de explicar 66,34% da variância total dos PPs: afeto negativo, gerenciamento, afeto positivo, significado social, progresso e desafio. Os seis componentes extraídos se apresentam claramente definidos, com os itens agrupados semanticamente nos componentes. Embora seja divergente da estrutura proposta pelo autor, em número de fatores e no agrupamento de algumas das dimensões classificativas, a estrutura encontrada não desvirtua o modelo teórico que lhe subjaz. De forma que, existe muita similaridade entre os seis fatores deste estudo e os cinco fatores retratados pelo autor (Little, 1988; Little & Chambers, 2004).

Além disso, outras análises têm resultado em uma estrutura diferente da proposta por Brian Little (Albuquerque & Lima, 2008; Hotson, 2001). Little & Chambers (2004) salientam que os fatores apresentados são, principalmente, um enquadramento heurístico orientador da criação das dimensões, sendo expectável alguma variabilidade na emergência dos fatores e nas dimensões que os mesmos agrupam, em virtude da potencialidade de adaptação da APP a contextos específicos.

Cabe ressaltar, que a versão disponibilizada no site do autor, a qual foi utilizada no presente estudo, apresenta categorias adicionais à versão dos estudos elementares da APP. De maneira que a estrutura fatorial subjacente à APP encontra-se em fase exploratória.

O teste de fidedignidade avaliado pelo alfa de Cronbach constatou que as dimensões afeto negativo (0,87), gerenciamento (0,83), afeto positivo (0,87), significado social (0,75), progresso (0,70) e desafio (0,67) apresentam boa consistência interna ( $\alpha > 0,70$ )<sup>31</sup>, o que possibilita a criação de um índice a partir da média dos escores atribuídos aos itens pertencentes a essas subescalas.

Com os resultados apresentados pode-se afirmar que a versão brasileira é equivalente em termos semânticos, idiomáticos e conceituais à medida original. Conclui-se que a APP apresenta validade face à cultura brasileira, embora seja preciso ter certa cautela com a generalização dos resultados obtidos, uma vez que este estudo foi realizado com estudantes universitários de um município do interior de Minas Gerais, que pode apresentar diferença em relação a outras populações e estudantes de outras regiões, em virtude de questões culturais, econômicas e sociais.

## **2. PROJETOS PESSOAIS DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

A média de PPs explicitados foi de 13,38 ( $dp=6,02$ ), resultado similar ao encontrado por Albuquerque & Lima (2008). Sendo que, segundo Little e Chambers (2004) esta média costuma estar em torno de 15 projetos. Dado que projetos são fontes de significado, estrutura e comunidade, uma quantidade de projetos muito alta ou muito pequena pode ser problemática. Nessa direção, em geral, o número de projeto listados nesta amostra vai ao encontro do proposto pela literatura.

Relativamente à categoria dos projetos explicitados, as categorias ‘interpessoal’ e ‘acadêmico’ apresentam médias mais elevadas, condizentes com o encontrado na literatura

---

<sup>31</sup> DeVellis, R. F. (1991). Scale Development. *Theory and applications*. London: Sage Publications.

(Little & Chambers, 2004). Em geral, os projetos dos participantes estão bem distribuídos nas diversas categorias de conteúdo (intrapessoal, interpessoal, acadêmico, ocupacional, saúde/corpo, lazer e manutenção), o que mostra um balanceamento ideal, uma vez que, ter projetos em apenas uma área é menos adaptativo do que ter uma amplitude maior de áreas abrangidas pelo sistema de projetos do indivíduo (Little & Chambers, 2004).

### **3. BES DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

Como previsto, a EBES apresentou a mesma estrutura dimensional encontrada por Albuquerque e Triccólli (2004), mostrando-se apropriada para o uso com estudantes universitários. Os três fatores explicaram 44,57% da variância total do construto sendo que no estudo original os autores explicaram um valor muito próximo a esse, 44,1%. Os alfas de Cronbach que encontramos para a escala afeto negativo foi de 0,93, para a escala de afeto positivo 0,94 e para satisfação com a vida 0,91, valores próximos ao do estudo original (0,95, 0,95 e 0,90 respectivamente). Estes índices são bastante elevados, o que sugere uma possível redundância conceitual de alguns itens. Entretanto, optou-se por manter todos eles.

Ao analisar o BES dos estudantes, sobressaiu-se o nível médio de satisfação com a vida (3,58), mostrando que os alunos estão satisfeitos com sua vida de uma maneira geral e experimentam mais emoções positivas do que negativa, uma vez que a média da dimensão afeto positivo (3,29) é superior a do afeto negativo (2,19). Assim, a maioria dos estudantes apresenta níveis regulares de BES. Sendo que, no escore composto que calculamos para o BES (afeto positivo + satisfação com a vida – afeto negativo) a maior pontuação que se poderia obter é 10 (5 +5 – 5) e a média que encontramos em nossa amostra foi de 4,69 (dp=1,72), com os valores indo de -1,02 a 7,94. Esses resultados divergem dos encontrados por Silva e Heleno (2012) que verificaram que a maior média, entre os componentes do BES, encontrada numa amostra de estudantes universitários foi a de afetos negativos, mas entra em consonância com os resultados reportados por Coleta e Dela Coleta (2006), nos quais estudantes universitários avaliaram sua vida de modo bastante positivo.



#### 4. PP E BES

Uma das hipóteses que levantamos nesse estudo é a de que os PPs são responsáveis pela maior parte da variância explicada do BES, em contraste com as variáveis sociodemográficas. Os resultados apresentados neste trabalho mostram que, de fato, boa parte da percentagem da variância do BES - 29,4% - é explicada por fatores derivados da APP, contrapondo com a pequena parte que é explicada por variáveis sociodemográficas (6%), indo ao encontro dos resultados obtidos por Albuquerque e Lima (2008) e Kim-Pietro et. al. (2005), bem como, por Little (1988) que demonstrou que os cinco fatores da APP explicam 23% da variância no nível de satisfação com a vida e 25% da variância no afeto depressivo.

A tabela 23 apresenta as variáveis dos dois modelos avaliados pela análise de regressão e a porcentagem explicada por cada um deles.

**Tabela 23 - Variáveis preditoras do BES**

	Variáveis com valor preditivo do BES	%
<b>1º bloco de variáveis (PPs)</b>	Afeto Negativo (sentido inverso)	
	Variáveis que apresentaram uma forte tendência:	29,4%
	Progresso (sentido positivo)	
	Significado social (sentido positivo)	
	Afeto positivo (sentido positivo)	
<b>2º bloco de variáveis (PPs e variáveis sociodemográficas)</b>	Afeto Negativo (sentido inverso)	
	Significado social (sentido positivo)	
	Idade (sentido positivo)	35,4%

Nossos resultados suportam a hipótese norteadora supracitada e reforça a postulação teórica referente à capacidade preditiva da personalidade, nomeadamente ao nível *doing*, com relação ao BES.

Conforme apontado na Tabela 23, três variáveis se apresentaram significativamente como preditoras do BES, quais sejam: afeto negativo, significado social e idade. As variáveis progresso e afeto positivo não apresentaram valores significativos em sua capacidade de previsão do BES, mas apresentam forte tendência para tal. Dessa forma, jaz a necessidade de novas investigações com delineamento parecido com o deste estudo, a fim de verificar a capacidade de previsão destes componentes numa amostra diferente.

Das variáveis tidas como significativas, o ‘afeto negativo’ refere-se a uma apreciação dos PPs com emoções e sentimentos ligados à afetividade negativa. Sujeitos que se sentem

deprimidos, tristes, zangados, estressados, amedrontados e incertos em relação ao seu sistema de PPs são pessoas com níveis mais baixos de BES. Albuquerque e Lima (2008) também encontraram esse resultado em seus estudos. Outro componente que apareceu como preditor foi ‘significado social’. Este componente integra as dimensões nas quais os sujeitos avaliam seus PPs em nível de sua conectividade social e rede de suporte.

As variáveis sociodemográficas mostraram, em conjunto, pouco poder explicativo do BES. Entretanto, tidas isoladamente, a variável idade apresentou um valor significativo. Esse resultado tem alguma semelhança com o encontrado por Andrade (2008), em um estudo correlacional, no qual utilizou a EBES em uma amostra de professores universitários para avaliar o BES e constatou um leve e constante decréscimo da dimensão afeto positivo do BES em função do aumento da idade, enquanto o nível do BES geral da amostra tendia a aumentar à medida que aumentava a idade entre as faixas etárias. De forma que, à medida que os professores envelhecem, eles desenvolvem maiores níveis de BE porque são capazes de experimentar, cada vez menos, emoções desagradáveis. A autora sugere que isto pode refletir o desenvolvimento de habilidades adaptativas e o aprendizado de novas estratégias de enfrentamento.

Existem ainda, outras investigações que corroboram com nossos achados, apontando a possibilidade do BES aumentar com a idade (Diener & Suh, 1998; Mroczek & Kolarz, 1998). Entretanto, esta premissa da idade como preditora do BES é um tanto controversa, uma vez que, de maneira geral, idade não apresenta correlações robustas com o BES na maioria dos estudos. Diener e Suh (1997), inclusive, encontraram um resultado em direção oposta, no qual o afeto positivo declinava ao longo da idade. Ressalta-se, contudo que, em nosso estudo, o BES entrou na forma de um escore geral, não sendo estudada a relação separada de cada componente do BES com as variáveis independentes.

Adicionalmente, nossa amostra apresenta uma amplitude de idade bastante grande apesar do fato de que, cursar uma universidade é uma característica normativa de jovens adultos e não dos mais velhos. Destarte, o público universitário com idade superior a trinta anos, sobretudo aqueles com idade muito além desta, não é representativo da população de adultos em geral. Sendo que, os níveis de BES destes participantes podem correlacionar-se com suas características pessoais e especificidades destes participantes, que estariam, inclusive, associadas ao fato de cursarem o ensino superior em idade mais avançada.

Na análise univariada, as variáveis independentes ‘afeto negativo’, ‘gerenciamento’, ‘afeto positivo’, ‘significado social’ e ‘progresso’ apresentam correlação significativa com a

variável independente. O que sugere um possível relacionamento das variáveis ‘gerenciamento’, ‘afeto positivo’ e ‘progresso’ que, entretanto, não são se mantiveram na análise de regressão.

Ao contrário dos resultados obtidos por Albuquerque e Lima (2008) e com os dados apontados por Little e Chambers (2004), os nossos achados não evidenciam associação entre ‘número de projetos levantados’ e BES. Uma possível justificativa para essa discrepância é o problema da dificuldade de comparação intersujeito deste índice, uma vez que um único projeto levantado pode embutir uma diversidade de projetos menores ou o contrário, um número grande de projetos menores pode pertencer a apenas um projeto maior.

Como era de se esperar, a variável gênero não mostrou relevância na predição do BES, corroborando com as evidências encontradas na literatura que apontam que, em geral, existe pouca ou nenhuma diferença entre homens e mulheres (Diener et. al., 1999).

Por outro lado, a variável ‘estado civil’ não apresentou ligação significativa com o BES, o que contradiz os resultados de alguns autores (Seligman, 2004 e Díaz Llanes, 2001) que sugerem que pessoas casadas ou em união consensual apresentam maior nível de BES em comparação com as que são solteiras, divorciadas ou viúvas.

## **5. LIMITAÇÕES E INVESTIGAÇÕES FUTURAS**

Uma limitação do estudo de validação apresentado nesta dissertação é o fato de não existir um instrumento com o mesmo objeto de avaliação, que sirva de padrão ouro (*Golden standard*) para estudar a validade de critério desta medida. Assinala-se ainda como limitação o fato da metodologia ter sido aplicada numa população muito específica de estudantes de uma universidade particular do interior de Minas Gerais, o que restringe a generalização dos resultados para outros grupos. Assim, são necessários estudos suplementares que investiguem a validade de conteúdo da APP em outros contextos, bem como, definir valores de comparação. Ademais, no presente trabalho apenas os dois primeiros módulos da APP foram adaptados para o contexto brasileiro, sendo necessária a adaptação dos demais.

Referente à relação entre PPs e BES seria oportuna uma investigação a nível longitudinal para fundamentar a relação de causalidade entre PPs e BES. Sobretudo, são necessários desenvolver estudos que apresentem propostas de intervenções no âmbito dos PPs e orientação da utilização da metodologia na prática clínica.

Para um modelo mais completo do BES, é preciso desenvolver estudos integrativos, principalmente que incluam a personalidade nas suas diversas faces. Neste estudo, os PPs explicaram apenas 29,4% da variância no BES, permitindo uma compreensão parcial do mesmo. Como sugerido por Albuquerque e Lima (2008), futuras investigações deveriam adotar uma abordagem integradora entre os diferentes níveis de análise da personalidade e o BES.

Em nossa agenda de futuras investigações, pretendemos estudar a relação entre parâmetros lingüísticos e PPs, em que a pergunta de investigação será: o modo como os estudantes descreveram seus projetos interferem nas dimensões de avaliação do PPs e na percepção do BES? Como complemento, uma proposta de investigação com intuits clínicos, que objetivassem verificar se intervenções no modo como referimos sobre nossos projetos são eficazes em mudar nossa avaliação e satisfação com nossas ações e vida, daria grande contributo à metodologia.

O segundo tópico da nossa agenda de investigação será analisar diferenças transculturais nos índices de PPs e BES, comparando os resultados do presente estudo com o de outros autores, como Albuquerque e Lima (2008).

## CONCLUSÕES

De acordo com as respostas dos participantes deste estudo nas escalas APP e EBES e num questionário sociodemográfico, pode-se chegar a dados que, após as análises estatísticas, permitiram confirmar as hipóteses norteadoras deste estudo. Conclui-se que a APP apresenta evidências de validade e adequação para a utilização na população brasileira e se configura como um bom indicador do bem-estar subjetivo. Nossos resultados reforçam a ideia de que variáveis do nível *doing* da personalidade contribuem significativamente na explicação do BES, assim como acontece com o nível *having* (os traços), cujos estudos estão mais bem fundamentados.

Nossa hipótese de que os índices provenientes da APP são responsáveis pela maior parte da percentagem da variância explicada do BES em comparação a um conjunto de variáveis sociodemográficas foi confirmada. Na análise da contribuição isolada de cada variável, observou-se, através de técnicas univariadas, que os componentes ‘afeto negativo’, ‘gerenciamento’, ‘afeto positivo’ e ‘progresso’ são os fatores que influenciam o nível do BES significativamente. No âmbito da análise multivariada, os fatores ‘afeto negativo’, ‘significado social’ e ‘idade’ emergiram como significativos na explicação do BES.

A pesquisa apresentada trouxe contribuições importantes para a Psicologia, sobretudo no âmbito nacional, por ser pioneira do estudo da análise dos projetos pessoais no Brasil. Por ser uma área emergente, existe a necessidade de novas investigações. Sugerimos uma agenda que priorize (1) a busca de evidências de validade e adequação da metodologia para os diferentes contextos e práticas da psicologia brasileira; (2) a adaptação dos outros módulos da APP e (3) a fundamentação da relação entre PPs e BES e outros indicadores do desenvolvimento humano.

Assinalamos como limitação deste estudo o fato da metodologia ter sido aplicada numa população muito específica de estudantes de uma universidade particular do interior de Minas Gerais, o que questiona a generalização dos resultados deste grupo para outros distintos. Aconselhamos a realização de estudos que possuam amostras diversificadas, tanto no contexto universitário, quanto em outros contextos educacionais, clínicos e desenvolvimentais, para que seja possível desenvolver novos ajustes à APP e estabelecer um padrão de causalidade mais robusto com o BES.

Os PPs apresentam um campo promissor no desenvolvimento da potencialidade humana. Esperamos que esse trabalho abra portas para que outros pesquisadores brasileiros

possam desenvolver mais estudos na área. Almejamos, principalmente, que a metodologia possa consagrar-se numa ferramenta produtiva da prática em Psicologia, contribuindo com mudanças de paradigmas, como as propostas pela Psicologia Positiva e os novos modelos de personalidade e desenvolvimento humano.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aires, M. 2010 *Adaptação da etapa qualitativa do instrumento Filial Responsibility*. [dissertação de mestrado]. Porto Alegre: Brasil. Universidade Federal do Rio Grande do Sul.
- Albuquerque, F. J. B., Noriega, J. A. V., Coelho, J. A. P. M., Neves, M. T. S. & Martins, C. R. (2006). Valores Humanos Básicos como preditores do bem-estar subjetivo. *Psico*, Porto Alegre, PUCRS, 37, 131-137.
- Albuquerque, A. S., & Tróccoli, B. T. (2004). Desenvolvimento de uma escala de bem-estar subjetivo. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 20, 153-164
- Albuquerque, I & Lima, M. (2007). *Personalidade e bem-estar subjetivo: Uma abordagem com os projectos pessoais*. Disponível em: <<http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0373.pdf>>. Acedido em: 12 de Dezembro, 2011.
- Alexandre N.M.C.; Coluci M.Z.O. (2010) Validade de conteúdo nos processos de construção e adaptação de instrumentos de medidas. *Ciência Saúde Coletiva*. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csc/v16n7/06.pdf>> Acesso em 19 de setembro, 2012.
- Amado, N.M.B.D. (2008) *Sucesso no envelhecimento e histórias de vida em idosos sócio-culturalmente muito e pouco diferenciados*. 307f. [dissertação de doutoramento]. Lisboa: Portugal. Universidade Nova de Lisboa.
- Andrade, RS. (2008). *Comprometimento e entrincheiramento na carreira profissional de professores universitários: Examinando suas relações com o bem-estar subjetivo*. 160f. [dissertação de mestrado]. Bahia: Brasil. Universidade Federal da Bahia.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine. Disponível em: <<http://cloud9.norc.uchicago.edu/dlib/spwb/index.htm>> Acesso em 01 de maio, 2012.
- Biswas-Diener, R., & Diener, E. (2001). Making the best of a bad situation: Satisfaction in the slums of Calcutta. *Social Indicators Research*, 55(3), 329-352.
- Biswas-Diener, R., Vitterso, J. and Diener, E. (2005). Most people are pretty happy, but there is cultural variation: The Inughuit, the Amish, and the Maasai. *Journal of Happiness Studies*, 6: 205-226.
- Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1061-1070.
- Brunstein, J. C., Schultheiss, O. C. & Grässmann, R. (1998). Personal goals and emotional well-being: The moderating role of motive dispositions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 494-508.
- Buss, D.M. & Craik, K. H. (1983). The act frequency approach to personality. *Psychological Review*. 90: 105-126.
- Campbell, A. (1976). Subjective measures of well-being. *American Psychologist*, 31, 117-124.

- Campbell, A., Converse, P. & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life: perceptions, evaluations and satisfactions*. New York: Russel Sage Foundation.
- Cantor, N. (1990). From thought to behavior: "Having" and "Doing" in the study of personality and cognition. *American Psychologist*, 45, 735-750.
- Cantor, N., Norem, J.K., Niedenthal, P. M., Langston, C.A., & Brower, A. M. (1987). Life tasks, self-concept ideas, and cognitive strategies in a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology: Person and Situation Interaction*, 53: 1178-1191.
- Chambers, N. C. (2007). Just doing it: Affective implications of project phrasing. In B. R. Little, K. Salmela-Aro, & S. D. Phillips (Eds.), *Personal Project Pursuit: Goals, Action and Human Flourishing* (pp. 145–169). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum & Associates.
- Christiansen, C.H., Little, B., & Backman, C. (1998). Personal projects: A useful approach to the study of occupation. *American Journal of Occupational Therapy*, 52, 439-446.
- Christiansen, C.H., Backman, C., Little, B., & Nguyen, A. (1999) Occupations and well-being: A study of personal projects. *The American Journal of Occupational Psychology*, 53, 91-100.
- Costa, L. S. M., & Pereira, C. A. A. (2007). Bem-estar subjetivo: Aspectos conceituais. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 59(1), 72-80.
- Costa, P., McCrae, R. & Zonderman, A. (1987). Environmental and dispositional influences on well-being: Longitudinal follow-up of an American national sample. *British Journal of Psychology*, 78, 299-306.
- Costa, P. T. Jr. & R. R. McCrae (1992). Trait psychology comes of age. In T. B. Sonderegger (Ed.), *Nebraska symposium on motivation 1991: Psychology and aging* (pp. 169-204). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Dela Coleta JA & Dela Coleta MF. (2006) Felicidade, bem-estar subjetivo e comportamento acadêmico de estudantes universitários. *Psicol.Estud.*; 11(3):533-9.
- DeNeve, K. & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 Personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124, 197-229.
- DeVellis, R. F. (1991). *Scale Development. Theory and applications*. London: Sage Publications.
- Díaz Llanes, G. (2001). El bienestar subjetivo: actualidad y perspectivas. *Revista Cubana de Medicina e Genética Integral*, 17(6), 572-579.
- Diener, E. (2009). *The science of well-being: the collected works of Ed Diener*. Social Indicators Research Series, Volume 37. The Netherlands: Springer.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.



- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157. (2005 reprinted in *Citation classics from Social Indicators Research*).
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2000). New directions in subjective well-being research: The cutting edge. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 27, 21-33.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research*, 57, 119-169.
- Diener, E., Diener, M. & Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 851-864.
- Diener, E. Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7: 181-185.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E & Larsen, R.J. (1984). Temporal stability and cross-situational consistency of affective, behavioral, and cognitive responses. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 47(4): 871-883.
- Diener, E. & Lucas, R. F. (2000). Subjective emotional well being. Em M. Lewis & J. M. Haviland (Orgs.), *Handbook of Emotions* (pp. 325-337). New York: Guilford
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R.E. (2003) Personality, Culture and Subjective Well Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*, Vol. 54: 403-425.
- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2004). The evolving concept of subjective well-being: The multi-faceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, 15, 187-219.
- Diener, E., & Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40, 189-216.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. & Smith, H. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diener, E., & Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(5), 926-935.
- Diener, E. & Fujita, F. (2005). "Life Satisfaction Set Point: Stability and Change". *Journal of Psychology and Social Psychology*. Vol. 88, No. 1, pp. 158-164
- Diener, E., & Seligman, M. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13 (1), 81-84.

- Diener, e. & Suh, E. M. (1998). Age and subjective well-being: An international analysis. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 17, 304-324.
- Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1058-1068.
- Faria, J. B. & Seidl, E. M. F. (2006). Religiosidade, enfrentamento e bem-estar subjetivo em pessoas vivendo com HIV. *Psicologia em Estudo*, 11, 155-164.
- Fonseca, P. N., Chaves S. S. S. & Gouveia, V. V. (2006). Professores do ensino fundamental e bem-estar subjetivo: uma explicação baseada em valores. *Psico-USF*, 11(1), 45-52.
- Giacomoni, C. H. & Hutz, C. S. (2008). Escala multidimensional de satisfação de vida para crianças: Estudos de construção e validação. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 25(1), 23-35.
- Giusti, E. & Befi-lobes, DM (2008) Tradução e adaptação transcultural de instrumentos estrangeiros para o Português brasileiro. *Pró-fono: Revista de atualização científica*, v. 20, n.3, p.207-210.
- Grifford, D.R. & Cummings, J.L. (1999) *Evaluating dementia screening tests – Methodologic standards to rate their performace*. *Neurology*, 52: 224-7, 1999.
- Guedea, M. T. D., Albuquerque, F. J. B., Tróccoli, B. T., Noriega, J. A. V., Seabra, M. A. B. & Guedea, R. L. D. (2005). Relação do bem-estar subjetivo, estratégias de enfrentamento e apoio social em idosos. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 19 (2), 301-308.
- Guillemin F. (1995) *Measuring health status across cultures*. *Rheum. Eur. (suppl. 2)*: 103-3.
- Guillemin F, Bombardier C, Beaton D. (1993) Cross-Cultural adaptation of health-related quality of life measures: literature review and proposed guideline. *J Clin Epidemiol.*; 46 (12): 1417-32.
- Hair, Jr., J.F.; Anderson, R.E.; Tatham.R.L.Black, W.C. (2005). *Análise Multivariada de dados*. Tradução: Sant'Anna, A.S. e Chaves Neto, A.5.ed. Porto Alegre: Bookman..
- Hanson, J. (2008). *FIT Science in Psychological and physical well-being*. 460f. [dissertação de mestrado]. Hatfield, UK. University of Hertfordshire.
- Herdman, M., Fox-Rushby J, & Badia X. (1998). A model of equivalence in the cultural adaptation of HRQOL instruments: the universalist approach. *Qual Life Res*; 7:323-335.
- Hooker, K. & McAdams, D.P. (2003). Personality reconsidered: A new agenda for aging research. *The Journal of Gerontology*, 58B, 6, 296-304.
- Hotson, H. (2001). *Lives interrupted: The impact of inactive personal projects on well-being*. 280f. [dissertação de mestrado]. Ontário, Canadá. Carleton University.
- Houaiss, A.; Villar, M. de S.; Franco, F.M. de M. (2009) *mini Houaiss: Dicionário da língua portuguesa*. 3. ed. Ver. e ampl. Editora Moderna Lta. Rio de Janeiro.

- Jackson, T., Weiss, K. E., Lundquist, J. J., & Soderling, A. (2002). Perceptions of goal-directed activities of optimists and pessimists: A personal projects analysis. *Journal of Psychology*, 136, 521–532.
- Kelly, G.A. (1955). The psychology of personal constructs. Volume one: *A theory of personality*. New York: Norton
- Kesebir, P. & Diener, E. (2008). In pursuit of happiness: Empirical answers to philosophical questions. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 117-125.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well being. *Social Psychology Quarterly*, 61: 121-140.
- Keyes, C. L. M. (2009). The nature and importance of positive mental health in America's adolescents. In R. Gilman, E. S. Huebner & M.J. Furlong (Eds.), *Handbook of positive psychology in the schools* (pp. 9-24). New York: Taylor & Francis.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Kim-Pietro, C., Diener, E., Tamir, M., Scollon, C. & Diener, M. (2005). Integrating the diverse definitions of happiness: a time-sequential framework of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 6, 261-300.
- Klinger, E. (1977) *Meaning and Void: Inner experience and the incentives in people's lives*. Minneapolis: University of Minnesota Publishers.
- Lawton, M. P., Moss, M. S., Winter, L., & Hoffman, C. (2002). Motivation in later life: Personal projects and well-being. *Psychology and Aging*, 17, 539–547.
- Lent, R. W. (2004). Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychological adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 482 - 509.
- Lima, M. P. (2002) *Análise dos projectos pessoais (versão portuguesa para investigação)*. Coimbra: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.
- Lima, M. P., & Albuquerque, I. (2006). "Personalidade na Idade Adulta: O Contributo dos Projectos Pessoais". In: *Psicologia, Educação e Cultura*. Carvalhos: Colégio Internato dos Carvalhos. Vol. X (2). Dezembro. Pp.245-266.
- Little, B.R. (1983) Personal projects: A rationale and method for investigation. *Environment and Behavior*, 15, 173-309.
- Little, B.R. (1987). Personality and the environment. In D. Stokols & I. Altman (Eds.). *Handbook of environmental psychology*. (pp. 205-244). New York: Wiley.
- Little, B.R. (1988). *Personal projects analysis: Theory, method and research*. Final report to Social Sciences and Humanities Research Council of Canada, Ottawa.
- Little, B.R., (1989). Personal projects analysis: Trivial pursuits, magnificent obsessions, and the search for coherence. In D. Buss & N. Cantor (Eds.) *Personality Psychology: Recent Trends and Emerging Directions*. (pp. 15-31). New York: Springer-Verlag.

- Little, B (1993) Personal Projects and the distributed self: Aspects of cognitive psychology. In J.M Suls (Ed) *The self in social perspective. Psychological perspectives on the self*, Vol. 4 (pp 157 – 185). Hillsdale, NJ, USA: Lawrence Erlbaum Associates.
- Little, B. R. (1996). Free traits, personal projects and idio-tapes: Three tiers for personality research. *Psychological Inquiry*, 8, 340–344
- Little, B.R. (1999). Personality and motivation: Personal action and the conative evolution. In L.A. Pervin & O.P. John (Eds), *Handbook of personality: Theory and research*, 2<sup>nd</sup> ed., pp. 501-524. New York: Guilford.
- Little, B.R. (2000). Free traits and personal contexts: Expanding a social ecological model of well-being. In W.B. Walsh, K.H. Craik & R. Price (Eds.), *Person – Environment Psychology*. (2<sup>nd</sup> ed., pp. 87-116). New York: Guilford.
- Little, B. (2007) Prompt and Circumstance: The Generative Contexts of Personal Projects Analysis In Little, BR. Salmela-Aro K. & Phillips SD (Eds.), *Personal project pursuit: Goals, action, and human flourishing* (pp. 51-93). London: Lawrence Erlbaum.
- Little, B.R. & Chambers, N.C. (2000). Personal projects analysis: An integrative framework for clinical and counseling psychology. *Revue Quebecois de psychologie*, 21:153-190.
- Little, B.R. & Chambers, N.C. (2004). Personal project pursuit: On human doings and well beings. In M. Cox & E. Klinger (Eds.), *Handbook of Motivational Counseling: Concepts, Approaches and Assessment* (pp. 65–82). Chichester, UK: Wiley.
- Little, B.R., & Gee, T.L. (2007). The methodology of personal project analysis: Four modules and a funnel. In Little, BR. Salmela-Aro K. & Phillips SD (Eds.), *Personal project pursuit: Goals, action, and human flourishing* (pp. 51-93). London: Lawrence Erlbaum.
- Little, B. R., L. Lecci, and B. Watkinson (1992). Personality and personal projects: Linking Big Five and PAC units of analysis. *Journal of Personality*, 60, 501-525
- Little, B.R. Salmela-Aro K. & Phillips SD (Eds.). (2007) *Personal project pursuit: Goals, action, and human flourishing* (pp. 51-93). London: Lawrence Erlbaum.
- Little, B.R & Phillips, S.D. (2006). *Social Participation, Personal Projects and Well-Being: A Social Ecological Framework on the Life-Course*. Disponível em: <<http://www1.carleton.ca/sppa/ccms/wp-content/ccms-files/LittlePhillipsParticipationLifecourseFinal.pdf>> Acesso em 10 jan. 2012.
- Little, BR; Salmela-Aro, K. & Phillips SD (Eds.). (2007) *Personal project pursuit: Goals, action, and human flourishing*. London: Lawrence Erlbaum.
- Lucas, R. E., & Fujita, F. (2000). Factors influencing the relation between extraversion and pleasant affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(6), 1039-1056.
- Lucas, R. E., Diener, E., Grob, A., Suh, E. M & Shao, L. (2000). Cross-cultural evidence for the fundamental features of extraversion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 452-468.

- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7(3), 186-189.
- Lyubomirsky, S. & Lepper, H.S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.
- Markus, H., & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, 41(9), 954-969.
- McAdams, D. P. (1995). What do we know when we know a person? *Journal of Personality*, 63, 365-396
- McCrae, R.R. & John, O.P. (1992). An introduction to the Five-Factor Model and its applications. *Journal of Personality*, 60, 175-216.
- McGregor, I. & Little, B.R. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 494-512.
- Meyer, B., Beevers, C. G., & Johnson, S. L. (2004). Goal appraisals and vulnerability to bipolar disorder: A personal projects analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 28, 173-182.
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55(1), 56-67.
- Mosquera, JJM & Stobäus, CD (2006). Auto-imagem, auto-estima e auto-realização: qualidade de vida na universidade. *Psicologia, Saúde & Doença*, 7(1), 83-88.
- Mroczek, D. K., & Kolarz, C. M. (1998). The effect of age on positive and negative affect: A developmental perspective on happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(5), 1333-1349.
- Nunes, LT. (2009) *Promoção do bem-estar subjetivo dos idosos através da intergeracionalidade*. 165f. Tese (Mestrado em Psicologia do Desenvolvimento) – Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, Universidade de Coimbra, Coimbra.
- Palys, T.S & Little, B.R. (1983). Perceived life satisfaction and the organization of personal project systems. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 6, 1221-1230.
- Pavot, W. & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5, 2, 164-172.
- Ratelle, C. F., Simard, K., & Guay, F. (2012). University Students' Subjective Well-being: The Role of Autonomy Support from Parents, Friends, and the Romantic Partner. *Journal of Happiness Studies*. Online First™. doi : 10.1007/s10902-012-9360-4
- Reichenheim, M. E. & Moraes, C. L. (2007). Operacionalização de adaptação transcultural de instrumentos de aferição usados em epidemiologia. *Revista Saúde Pública*, 41 (4), 665-673.
- Reppold, C. T. ; Giacomoni, C. H. ; Hutz, C. S. (2007). Bem-estar subjetivo: Definição e formas de avaliação. Em Patrícia Schelini. (Org.). *Alguns domínios da avaliação psicológica*. Campinas: Alínea, p. 111-124.

- Rosa, TP. (2009). *Tradução e adaptação transcultural da escala "Pain Assessment Tool in Confused Older Adults – PATCOA*.84 f. [dissertação de mestrado] Porto Alegre (RS). Escola de Enfermagem da UFRS.
- 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.
- Ryan, R. & Deci, E. (2001). On happiness and on human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- 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
- Salmela-Aro, K. & Little, B. (2007) Mine, Yours, Ours and Others: Relational Aspects of Project Pursuit. In B. R. Little, K. Salmela-Aro & S. D. Phillips (Eds., in press), *Personal Project Pursuit: Goals, Action and Human Flourishing*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum
- Sanchez, MAS. (2007). *Questionário baseado no relato do informante para detecção de declínio cognitivo em idosos: tradução, adaptação transcultural e estudo da confiabilidade*. 140 f. [dissertação de mestrado]. Rio de Janeiro (RJ). Universidade do Estado do Rio de Janeiro.
- Scorsolini-Comin, F & Santos, MA. (2012) A medida positiva dos afetos: Bem-estar subjetivo em pessoas casadas. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 25(1), 11-20.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive Psychology: An Introduction*. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Seligman, M.E. (2004). *Felicidade autêntica: Usando a nova Psicologia Positiva para a realização permanente*. Rio de Janeiro, RJ: Objetiva.
- Sêneca, L. A. (2004). *Cartas a Lucílio*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian
- Silva, E.C. & Heleno, MG (2012) Qualidade de Vida e Bem-Estar Subjetivo de Estudantes Universitários. *Revista Psicologia e Saúde*, v. 4, n. 1: 69-76.
- Snyder, C.R. & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of positive psychology*. New York. Academic Press.
- Swaine-erdier, A; Doward, LC; Hagell, P; Thorsen, H & Mckenna, S (2004). Adapting quality of life instruments. *Value Health*, v.7, n.8.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L.S. (2000). *Using multivariate statistics* (4rd ed.). Northridge, CA: HarperCollins College.
- Tov, W., & Diener, E. (2008). The well-being of nations: Linking together trust, cooperation, and democracy. In B. A. Sullivan, M. Snyder & J. L. Sullivan (Eds.), *Cooperation: The political psychology of effective human interaction* (pp. 323-342). Malden, MA: Blackwell Publishing.

Veenhoven, R. (1984). *Conditions of happiness*. Dordrecht, The Netherlands: D. Reidel Publishing Company.

Veenhoven, R. (1994). Is happiness a trait? *Social Indicators Research*, 32, 101-60.

Veenhoven, R. (2005). Is life getting better? How long and happily do people live in modern society? *European Psychologist*, 10, 330-343.

Waterman, A.S. (1993). Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness(eudaimonic) and hedonic enjoyment. *J.Pers. Soc. Psychol.* 64:678–9

Watson, D., Clark, L. A. & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1067.

Watson D & Clark LA.(1999). *The PANAS-X: Manual for the Positive and Negative Affect Schedule- Expanded Form*. University of Iowa; Iowa City, IA: Unpublished manuscript.

Whitbourne, SK. (2008). Successful Aging and Creativity. In Whitbourne, SK. *Adult Development & Aging: Biopsychosocial Perspectives* (3<sup>rd</sup> Ed). (pp. 363-387). New York: Wiley and Lecture Notes.

Wild, D., Grove, A., Martin, M., Eremenco, S. McElroy, S., Verjee-Lorenz, A., et.al. (2005). Principles of Good Practice for the Translation and Cultural Adaptation Process for Patient-Reported Outcomes (PRO) Measures: report of the ISPOR Task Force for Translation and Cultural Adaptation. *Value Health*, 8(2), 94-104.

Wilson, W. (1967).Correlates of avowed happiness *Psychological Bulletin*, 67, 294-406.

**APÊNDICES**



## Apêndice A - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido



### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE INFORMADO (Conselho Nacional de Saúde, Resolução 196/96)



#### **Título do Projeto:**

**Metodologia de análise dos projetos pessoais: adaptação para estudantes universitários brasileiros e sua relação com o bem-estar subjetivo**

Pesquisador Responsável: Doutor Maycoln Leôni Martins Teodoro

Instituição: Universidade Federal de Minas Gerais

O senhor (a) está sendo convidado (a) a participar voluntariamente de um estudo sobre projetos pessoais e bem-estar subjetivo, de responsabilidade do Professor Doutor Maycoln Leônic Martins Teodoro, do Departamento de Psicologia da Universidade Federal de Minas Gerais. Esta pesquisa faz parte de um projeto de mestrado da pesquisadora Ana Carolina Teixeira Santos, da Universidade de Coimbra – Portugal.

Como não existem estudos sobre projetos pessoais no Brasil, esta pesquisa objetiva principalmente adaptar uma metodologia de análise dos projetos pessoais para o uso com estudantes universitários brasileiros, bem como, conhecer os projetos pessoais destes estudantes e investigar a sua associação com o bem-estar subjetivo.

Você será solicitado a responder a algumas perguntas a respeito dos seus projetos pessoais e sobre sua satisfação e sentimentos com relação à sua vida. Este questionário será aplicado por um profissional treinado, no campus da UFMG e sua duração média será de 30 minutos. A aplicação do questionário não será gravada e nem serão tiradas fotografias.

Os exercícios propostos podem te deixar um pouco cansado/a, mas eles não vão te prejudicar, pois não envolvem riscos para sua saúde. Este estudo permitirá a criação de um instrumento apropriado para a avaliação dos projetos pessoais para a população universitária brasileira, até então inexistente e permitirá compreender a relação existente entre projetos pessoais e bem-estar subjetivo. Assim, esses resultados abrirão caminho para pesquisas e intervenções futuras.

Salientamos que em nenhum momento seu nome será mencionado, mantendo estrita confidencialidade e anonimato dos dados que serão utilizados apenas para fins de pesquisa. Recordamos que sua participação é voluntária. Você poderá recusar a participar ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa

Agradecemos sua atenção e valiosa colaboração e colocamo-nos à sua disposição para esclarecer dúvidas, a qualquer momento que desejar. Caso julgue necessário, entre em contato com a mestrande Ana Carolina, que está junto ao professor responsável na coordenação do projeto, através do e-mail [anacarolinatsantos@gmail.com](mailto:anacarolinatsantos@gmail.com) ou pelo telefone (31) 8823-4971.

Atenciosamente,

\_\_\_\_\_  
Ana Carolina Teixeira Santos

Psicóloga, mestranda em Psicologia do Desenvolvimento pela Universidade de Coimbra-Portugal, aluna de mobilidade na Universidade Federal de Minas Gerais. Tel: (31)8823-4971, email: [anacarinatsantos@gmail.com](mailto:anacarinatsantos@gmail.com).

\_\_\_\_\_  
Prof. Maycoln Leoni Martins Teodoro

Responsável pela pesquisa, professor do Departamento de Psicologia da UFMG. Tel: (31)8320 2449, email: [mlmteodoro@hotmail.com](mailto:mlmteodoro@hotmail.com).

Comitê de Ética em Pesquisa (COEP-UFMG)

Av. Antônio Carlos, 6627, Unidade Administrativa II / 2º andar, sala 2005, telefax: 34994027. Email: [coep@prpq.ufmg.br](mailto:coep@prpq.ufmg.br)

---

Eu, \_\_\_\_\_, declaro estar informado dos objetivos e fins deste estudo e concordo em participar voluntariamente da pesquisa “*Metodologia de análise dos projetos pessoais: Adaptação para a população brasileira e sua relação com o bem-estar subjetivo*”.

Belo Horizonte, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2012.

Assinatura do participante: \_\_\_\_\_

## Apêndice B - TCLE para os integrantes do comitê de especialistas

### TCLE para os juizes especialistas

#### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE) PARA PARTICIPAÇÃO EM PESQUISA

Prezado(a) especialista,  
Pedimos a sua colaboração e aceitação para participar do presente estudo.

**Título:** Metodologia de análise dos projetos pessoais: adaptação para estudantes universitários brasileiros e sua relação com o bem-estar subjetivo”

**Objetivos:** Como não existem estudos sobre projetos pessoais no Brasil, esta pesquisa objetiva principalmente adaptar uma metodologia de análise dos projetos pessoais para o uso com estudantes universitários brasileiros, bem como, conhecer os projetos pessoais destes estudantes e investigar a sua associação com o bem-estar subjetivo.

**Métodos:** Instrumentos de coleta de dados elaborados em idiomas e contextos culturais diferentes do nosso, devem passar por um processo de tradução, adaptação transcultural e validação para o uso em nosso contexto. Assim, serão realizadas as seguintes etapas no processo de validação da metodologia de análise dos projetos pessoais: duas traduções, retrotraduções destas para o inglês, avaliação da equivalência conceitual de itens e semântica entre traduções, retrotraduções, versão portuguesa existente e instrumento original. O papel do comitê de especialistas, que se dará na forma de grupo focal, é realizar a avaliação da equivalência conceitual de itens e semântica; adequar o instrumento à realidade local e elaborar a versão final em português para ser validada no pré-teste.

**Benefícios e riscos:** o estudo não apresenta qualquer risco aos participantes, exceto ao tempo despendido com a sua participação no grupo focal. Com relação aos benefícios, este trabalho permitirá a criação de um instrumento apropriado para a avaliação dos projetos pessoais para a população universitária brasileira, até então inexistente e permitirá compreender a relação existente entre projetos pessoais e bem-estar subjetivo. Assim, esses resultados abrirão caminho para pesquisas e intervenções futuras.

A sua participação é voluntária, não envolvendo qualquer tipo de custo ou remuneração. As questões serão mantidas em caráter confidencial e será mantido o anonimato dos participantes. Ressalta-se que você poderá abandonar o estudo a qualquer momento que desejar.

Esperamos contar com a sua colaboração e colocamo-nos à sua disposição para esclarecer quaisquer dúvidas. Caso julgue necessário entre em contato com a mestrande Ana Carolina, que está junto ao professor responsável na coordenação do projeto, através do e-mail [anacarolinasantos@gmail.com](mailto:anacarolinasantos@gmail.com) ou pelo telefone (31) 8823-4971.

Ana Carolina Teixeira Santos

Psicóloga, mestranda em Psicologia do Desenvolvimento pela Universidade de Coimbra-Portugal, aluna de mobilidade na Universidade Federal de Minas Gerais. Tel: (31)8823-4971, email: [anacarolinatsantos@gmail.com](mailto:anacarolinatsantos@gmail.com).

Prof. Maycoln Leoni Martins Teodoro

Responsável pela pesquisa, professor do Departamento de Psicologia da UFMG. Tel: (31)8320 2449, email: [mlmteodoro@hotmail.com](mailto:mlmteodoro@hotmail.com).

<sup>1</sup> Comitê de Ética em Pesquisa (COEP-UFMG)

Av. Antônio Carlos, 6627, Unidade Administrativa II / 2º andar, sala 2005, telefax: 34994027. Email: [coep@prpq.ufmg.br](mailto:coep@prpq.ufmg.br)

Pelo presente Termo de Consentimento Livre e informado, declaro que li e estou de acordo com as informações trazidas neste documento e autorizo minha participação no estudo.

Belo Horizonte, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2012.

Nome do(a) participante: \_\_\_\_\_

Assinatura da participante: \_\_\_\_\_



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE INFORMADO  
(Conselho Nacional de Saúde, Resolução 196/96)



**Título do Projeto:** Metodologia de Análise de Projetos Pessoais: adaptação para estudantes universitários brasileiros e sua relação com o bem-estar subjetivo

Pesquisador Responsável: Doutor Maycoln Leôni Martins Teodoro

Você está sendo convidado (a) a participar de um estudo sobre projetos pessoais e bem-estar subjetivo, de responsabilidade do Professor Maycoln Teodoro, do Departamento de Psicologia da Universidade Federal de Minas Gerais. Esta pesquisa faz parte do projeto de mestrado da pesquisadora Ana Carolina Teixeira Santos, da Universidade de Coimbra – Portugal.

Como não existem estudos sobre projetos pessoais no Brasil, esta pesquisa objetiva primeiramente adaptar uma metodologia de análise de projetos pessoais para o uso com estudantes universitários brasileiros. Num segundo momento, terá como objetivo conhecer os projetos pessoais dos estudantes universitários e investigar a sua associação com o bem-estar subjetivo.

Caso aceite participar, você fará parte da primeira fase do estudo: adaptação da metodologia de análise de projetos pessoais para a população universitária brasileira. Desta forma, você será solicitado a responder a algumas perguntas sobre seus projetos pessoais e sua opinião acerca do instrumento a ser adaptado. O questionário será aplicado por um profissional treinado e terá duração média de 40 minutos. A aplicação do questionário não será gravada e nem serão tiradas fotografias. Os exercícios propostos podem te deixar um pouco cansado/a, mas eles não te prejudicarão em nada, pois não envolvem riscos para sua saúde.

Este estudo permitirá a criação de um instrumento apropriado para avaliação dos projetos pessoais para a população universitária brasileira, até então inexistente, abrindo caminho para pesquisas e intervenções futuras.

Salientamos que em nenhum momento seu nome será mencionado, mantendo estrita confidencialidade e anonimato dos dados, que serão utilizados apenas para fins de pesquisa. Sua participação é voluntária e você poderá recusar-se a participar ou retirar-se do estudo quando quiser, sem que isto lhe cause qualquer prejuízo.

Agradecemos sua atenção e valiosa colaboração e colocamo-nos à disposição para esclarecer quaisquer dúvidas, à qualquer momento.

Atenciosamente,

Ana Carolina Teixeira Santos

Psicóloga, mestranda em Psicologia do Desenvolvimento pela  
Universidade de Coimbra-Portugal, aluna de mobilidade na  
Universidade Federal de Minas Gerais.

Tel: (31)8823-4971, email: [anacarolinasantos@gmail.com](mailto:anacarolinasantos@gmail.com)

Prof. Maycoln Leoni Martins Teodoro  
Professor do Departamento de Psicologia da UFMG  
Tel: (31)8320 2449, email: [mlmteodoro@hotmail.com](mailto:mlmteodoro@hotmail.com)

Comitê de Ética em Pesquisa (COEP-UFMG)  
Av. Antônio Carlos, 6627, Unidade Administrativa II / 2º andar, sala 2005  
telefax: 34994027. Email: [coep@prpq.ufmg.br](mailto:coep@prpq.ufmg.br)

Eu, \_\_\_\_\_, declaro estar informado dos objetivos e fins da pesquisa "*Metodologia de análise de projetos pessoais: Adaptação para estudantes universitários brasileiros e sua relação com o bem-estar subjetivo*" e concordo em participar voluntariamente da mesma.

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2012.

Assinatura do participante:

\_\_\_\_\_

## Apêndice D - Pauta grupo focal avaliação conceitual e de itens

### Primeiro Grupo focal Comitê de Especialistas

#### Etapa avaliação da equivalência conceitual e de itens

**Projeto de pesquisa:** Metodologia de Análise dos Projetos Pessoais: Adaptação para estudantes universitários brasileiros e sua relação com o bem-estar subjetivo  
**Pesquisadora responsável:** Ana Carolina Teixeira Santos (**Telefone:** 8823-4971)

Número de especialistas: 8

Duração do grupo focal: aproximadamente 2 horas

Pauta do encontro:

- Apresentação da pesquisadora e dos componentes do comitê
- Apresentação do estudo
- Apresentação do instrumento original *Personal Project Analysis*, de autoria do Professora Brian Little, da Cambridge University.
- Discussão dos conceitos abordados no instrumento original: projetos pessoais. O comitê avaliou a pertinência e relevância do construto para o contexto local.



## Apêndice E – Matriz de comparação das versões

TÍTULO DO INSTRUMENTO	
Original	Personal Projects Analysis
T1	Análise dos Projetos Pessoais
B-T1	Analysis of Personal Projects or Study on Personal Projects
T2	Análise de projetos pessoais
B-T 2	Analysis of Personal Projects
Version of Portugal	Análise dos Projetos Pessoais
Final version expert committee	<b>Análise de projetos pessoais</b>
Tópico 1	
Original	Módulo 1: Project Elicitation
T1	Módulo 1: Explicitação dos projetos
B-T1	Module 1: Explanation of the projects
T2	Módulo 1: Levantamento dos projetos
B-T 2	First module: survey of the projects
Version of Portugal	Módulo 1: Explicitação dos projectos
Final version expert committee	<b>Módulo 1: Levantamento dos projetos</b>
Primeira frase	
Original	We are interested in studying the kinds of activities and concerns that people have over the course of their lives. We call these personal projects.
T1	Estamos interessados em estudar os tipos de atividades e preocupações que as pessoas têm ao longo de suas vidas. Chamamos isso de <i>projetos pessoais</i> .
R1	We intend to study the types of activities and preoccupations that the persons have along their lives. So-called <i>personal projects</i> .
T2	Nós estamos interessados em estudar os tipos de atividades e interesses que as pessoas têm durante o decorrer de suas vidas. A isso nós damos o nome de <i>projetos pessoais</i> .
R2	We are interested in studying the types of activities and interests which people have during the elapsing of their lives. We name them as <i>personal projects</i> .
Versão Portuguesa	Estamos interessados em estudar o tipo de actividades e preocupações que os indivíduos têm ao longo da sua vida. Designamo-las de <i>projectos pessoais</i> .
Versão final comitê de especialista	<b>Estamos interessados em estudar os tipos de atividades e interesses que as pessoas têm no decorrer de suas vidas. A isso damos o nome de <i>projetos pessoais</i>.</b>
Segunda frase	
Original	All of us have a number of personal projects at any given time that we think about, plan for, carry out and sometimes (though not always) complete.
T1	Todos nós sempre temos uma série de projetos pessoais, os quais refletimos sobre, planejamos, investimos e às vezes (embora nem sempre) os completamos.
R1	Always all of we have a series of personal projects about which we think, we plan, invest in them and sometimes we finish (but not always).
T2	Todos nós temos um número de projetos pessoais nas diversas fases da vida, sobre os quais pensamos, planejamos, desenvolvemos e algumas vezes (apesar de não ser sempre) finalizamos.
R2	We all have several personal projects in different phases of the life and about them we think, paln, develop and sometimes (althoug not always) we finish them off.
Versão Portuguesa	Todo nós temos, num determinado momento, um conjunto de projectos pessoais nos quais pensamos, programamos, levamos a cabo e, por vezes (embora nem sempre), completamos.
Versão final comitê de especialista	<b>Todos nós temos uma série de projetos pessoais, nas diversas fases da vida, sobre os quais pensamos, planejamos, investimos e, às vezes finalizamos (embora nem sempre).</b>
Terceira frase	
Original	Some projects may be focussed on achievement ( <i>"Getting my degree"</i> ) others on the process ( <i>"Enjoying a night out with friends"</i> ); they may be things we choose to do or things we have to do, they may be things we are working towards or things we are trying to avoid.
T1	Alguns projetos podem ser focados na sua realização ( <i>"Terminar minha faculdade"</i> ), outros no



próprio processo (“Aproveitar uma saída à noite com os amigos”); podem ser coisas que escolhemos fazer ou coisas que temos que fazer; podem ser coisas que estamos buscando ou tentando evitar.

R1 Some projects can be focused in their realization ("take my graduation in university") and other in the process itself ("take a walk with my friends"), they can be things what we choose to do or things which we need to do; can be things what we are looking for or try to avoid.

T2 Alguns projetos podem ser focados na realização final (*Ter uma graduação*), outros, no processo (*Desfrutar de uma saída noturna com amigos*); podem ter coisas que escolhemos fazer ou que temos que fazer; podem ser coisas que nos esforçamos para fazer ou que tentamos evitar.

R2 Some of the projects can be focused in a final achievement (to get a degree), others, in the process (to enjoy a nocturnal going out with friends); they can contain things we choose to do or which we have to do; they can be thing which we make an effort to do or which we try to avoid.

Versão Portuguesa Alguns projectos podem estar centrados em aquisições (*"Tirar um curso"*) outros, no processo (*"Passar a noite fora com amigos"*); podem ser coisas que escolhemos fazer ou coisas que temos que fazer; podem ser coisas em que estamos a trabalhar empenhadamente ou coisas que estamos a tentar evitar.

Versão final comitê de especialista Alguns projetos podem ser focados na sua finalização (*"Terminar minha faculdade"*); outros, no próprio processo (*"Desfrutar de uma saída com os amigos"*). Os projetos podem ser coisas que escolhemos ou que temos que fazer. Podem ser coisas que estamos buscando ou tentando evitar.

#### Quarta frase

Original Projects may be related to any aspect of your daily life, university, work, home, leisure and community, among others. Please think of projects in this broad way.

T1 Os projetos podem estar relacionados com qualquer aspecto de sua vida diária, universidade, trabalho, casa, lazer e comunidade, entre outros. Por favor, pense em projetos dessa maneira mais ampla.

R1 The projects can be connected with any aspect of your daily life, university, work, house, leisure, community, among others. Think about project in a wide view.

T2 Projetos podem estar relacionados a qualquer aspecto da sua vida cotidiana, universidade, trabalho, casa, lazer e comunidade, entre outros. Por favor, pense em projetos dessa forma ampla.

R2 Projects can be related to any aspect of the daily life, university, work, home; leisure; the community; among other things. Please, think about projects considering this broad way.

Versão Portuguesa Os projectos podem estar relacionados com qualquer aspecto do nosso quotidiano, universidade, trabalho, lar, lazer e comunidade, entre outros. Por favor, pensem em projectos neste sentido lato

Versão final comitê de especialista Os projetos podem estar relacionados a quaisquer aspectos do dia-a-dia: universidade, trabalho, casa, lazer, comunidade, entre outros. Por favor, pense em projetos dessa maneira mais ampla.

#### sub-tópico 1

Original Some examples of projects

T1 Alguns exemplos de projetos:

R1 Some examples of projects:

T2 Alguns exemplos de projetos:

R2 Some examples of projects

Versão Portuguesa Alguns exemplos de projectos

Versão final comitê de especialista

Alguns exemplos de projetos

#### exemplo 1

Original Pass my psychology course

T1 Passar no meu curso de Psicologia

R1 To take a degree in my course of Psychology

T2 Passar no curso de psicologia

R2 To be accepted in a Psychology Faculty

Versão Portuguesa Passar no meu curso de psicologia

Versão final comitê de especialista

Concluir meu curso de Psicologia

#### exemplo 2

Original Cut down on junk food

T1 Comer mais comida saudável

R1 To eat healthy food

T2 Cortar guloseimas  
 R2 To quit junk food  
 Versão Portuguesa Diminuir o consumo de "comida de plástico"

Versão final comitê de especialista

**Evitar comer "porcaria"**

exemplo 3

Original Play with my cat  
 T1 Brincar com meu gato  
 R1 To play with my cat  
 T2 Brincar com meu gato  
 R2 To play with my cat  
 Versão Portuguesa Brincar com meu gato

Versão final comitê de especialista

**Brincar com meu gato**

exemplo 4

Original Clean my apartment  
 T1 Limpar meu apartamento  
 R1 To clean my apartment  
 T2 Limpar meu apartamento  
 R2 To clean my apartment  
 Versão Portuguesa Fazer limpeza ao meu quarto

Versão final comitê de especialista

**Limpar meu apartamento**

exemplo 5

Original Try not to make my parents mad  
 T1 Tentar não irritar meus pais  
 R1 Not to annoy my parents  
 T2 Tentar não irritar meus pais  
 R2 To try not to get annoyed with my parents  
 Versão Portuguesa Procurar não aborrecer os meus pais

Versão final comitê de especialista

**Tentar não deixar meus pais bravos**

exemplo 6

Original Clarify my religious beliefs  
 T1 Esclarecer minhas crenças religiosas  
 R1 To explain my religious beliefs  
 T2 To get a better understanding about my own religious beliefs  
 R2 Clarear minhas crenças religiosas  
 Versão Portuguesa Clarificar as minhas crenças religiosas

Versão final comitê de especialista

**Clarear minhas crenças religiosas**

exemplo 7

Original Exercise more often  
 T1 Fazer exercícios físicos mais frequentemente  
 R1 To do physical exercises frequently  
 T2 Me exercitar com mais frequência  
 R2 To exercise more often  
 Versão Portuguesa Fazer exercício com maior regularidade

Versão final comitê de especialista

**Praticar exercícios físicos com mais frequência**

exemplo 8

Original Go to Europe this summer  
 T1 Viajar para a Europa no verão  
 R1 To travel for Europe in the summer  
 T2 Ir para a Europa nesse verão  
 R2 To go to Europe this summer  
 Versão Portuguesa Ir a Paris este Verão

Versão final comitê de especialista

Viajar para a Europa nas férias

exemplo 9

Original	Be a better parente
T1	Ser um pai melhor
R1	To be a better father
T2	Ser um melhor pai/mãe
R2	To be a better father /mother
Versão Portuguesa	Ser um melhor pai/mãe

Versão final comitê de especialista

Ser um melhor pai/mãe

exemplo 10

Original	Break off with Robert
T1	Terminar com o namoro
R1	To end with the boyfriend
T2	Terminar com o Robert
R2	To break up with Robert
Versão Portuguesa	Acabar com o meu namorado

Versão final comitê de especialista

Terminar o namoro

exemplo 11

Original	Climb the Matterhorn
T1	Escalar os Alpes
R1	To climb the Alpes
T2	Escalar a Matterhorn
R2	To climb the Matterhorn
Versão Portuguesa	Fazer uma caminhada na Serra da Estrela

Versão final comitê de especialista

Escalar o Pico da Neblina

exemplo 12

Original	Understand Suzanne better
T1	Ser mais compreensivo (a) com meu (a) amigo (a)
R1	To be more understanding with the friend
T2	Compreender melhor a Susana
R2	To understand Suzanne better
Versão Portuguesa	Compreender melhor a Susana

Versão final comitê de especialista

Compreender melhor a Susana

exemplo 13

Original	Find a part-time job
T1	Achar um trabalho de meio horário
R1	To find job in half-time
T2	Achar um trabalho de meio horário
R2	To get a part time job
Versão Portuguesa	Arranjar uma ocupação em <i>part-time</i>

Versão final comitê de especialista

Encontrar um trabalho de meio-horário

Exemplo 14

Original	Stop putting off studying until the last minute
T1	Parar de adiar o estudo até o último minuto
R1	To stop postponing the studies up to every eves
T2	Parar de estudar apenas no último segundo
R2	To stop studing only on the last minuts
Versão Portuguesa	Deixar de chegar atrasado

Versão final comitê de especialista

Parar de adiar o estudo para a última hora

Sexta frase

Original **To start, please take 10-15 minutes and write down on the following page (s) as many personal**

**projects and activities you can that you are currently engaged in or considering** -- remember these need not be formal projects or even important ones -- we would prefer you to give us more of the everyday kinds of activities or concerns that characterize your life at present.

T1 **Para começar, por favor, durante 10-15 minutos anote na página(s) seguinte(s), o máximo de projetos pessoais e atividades que você conseguir, os quais você está envolvido ou considerando realizar.** Lembre-se não é necessário que sejam projetos formais ou considerados importantes - nós preferimos que você escreva mais das atividades diárias ou preocupações que caracterizam sua vida no momento.

R1 **Please, to begin, during 10 to 15 minutes, write down in the next page(s) the maximum of personal projects, and activities what you will get, with which is you engaged or considering to make.** Remember: it is not necessary that are formal projects or considered important - we prefer that you describe more on the daily activities or preoccupations that characterize your life at the moment.

T2 **Para começar, escreva durante 10 a 15 minutos, nas páginas que se seguem, quantos projetos pessoais e atividades que puder - que esteja atualmente engajado ou tenha em vista - lembre-se que esses não precisam ser projetos formais ou mesmo importantes - nós preferimos que você nos diga mais sobre tipos de atividades mais cotidianas ou preocupações que caracterizam a sua vida no presente**

R2 **To start, write down for 10 to 15 minutes, on the following pages, as many personal projects and activities as you can - in which you are at the moment engaged or you are bearing in mind** - remember that they don't need to be formal or even important projects - we prefer you to tell us more about the types of daily activities or worries which characterize better your present life

Versão Portuguesa **Para começar, em 10 a 15 minutos, escreva nas páginas seguintes o maior número de projectos pessoais e actividades que puder, em que esteja envolvido ou a pensar envolver-se -- lembre-se que não necessitam de ser projectos formais nem projectos importantes -- preferimos que nos dê, preferencialmente, actividades do seu dia-a-dia ou preocupações que caracterizem a sua vida actual.**

Versão final comitê de especialista **Para começar, durante 10 a 15 minutos, escreva na(s) página(s) seguinte(s) o máximo de projetos pessoais que puder, os quais você está envolvido ou considerando realizar. Lembre-se que estes não precisam ser projetos formais ou considerados importantes - preferimos que você foque nas atividades cotidianas ou interesses que caracterizem a sua vida no momento.**

Tópico 2

Original	<b>Module 2: Project Rating Matrices and Dimension Definitions</b>
T1	<b>Módulo 2: Matrizes de Classificação dos projetos e definição das dimensões</b>
R1	<b>Module 2: Matrices of Classification of the projects and definition of the dimensões</b>
T2	<b>Módulo 2: Matrizes de Classificação do projeto e definições de dimensões</b>
R2	<b>Second Module: Matrices for Classification of Project and Definitions of Dimension</b>
Versão Portuguesa	<b>Matrizes de classificação dos Projectos e definição das dimensões</b>

Versão final comitê de especialista **Módulo 2: Matrizes de Classificação dos projetos e definição das dimensões**

Quinta frase (mudança de local)

Original We are also interested in finding out what you think and how you feel about these persoal projects and activities, how important or stressful they are, and so on.

T1 Nós também estamos interessados em descobrir o que você pensa e como se sente sobre seus projetos pessoais e atividades, quão importante e estressante eles são e assim por diante.

R1 Also we are interested in discovering what you think and how you feel about the personal projects, and activities, and how important and stressful they can be, and so on.

T2 Nóstambém estamos interessados em descobrir o que você pensa e como se sente com relação a esses projetos pessoais e atividades, quão importante ou estressante eles são, e assim por diante.

R2 We are also interested in find out about what you think and how you feel about these personal projects and activities how important or stressful they are, and so on.

Versão Portuguesa Também estamos interessados em descobrir o que pensa e como se sente em relação a estes projectos pessoais e actividades, entre outras coisas, quão importantes ou stressantes eles são.

Versão final comitê de especialista **Estamos interessados também em descobrir o que você pensa e como se sente em relação a seus projetos pessoais, como por exemplo, quão importantes e estressantes eles são.**

Primeira frase	
Original	<b>Now select 10 projects form your list that you feel are important to you or typical of your life and copy them onto the matrix on the next page.</b> If you gave many more than 10 such projects, choose those that you expect to be actively working on in the next couple of months.
T1	<b>Agora selecione 10 projetos da sua lista que você sente que são importantes para você ou que seja típico da sua vida e copie-os para a matriz da próxima página.</b> Se você tem muito mais que 10 desses projetos, escolha aqueles que você acreditar que estará investindo nos próximos meses.
R1	<b>Now select 10 projects of your list which you realize to be important for you or which is typical of your life and copy them for the matrices of the near page.</b> If you have much more than 10 of these projects, choice any of the which will find you will be investing in them in the near two months.
T2	<b>Agora selecione 10 projetos da sua lista que você sente que são importantes para você ou típicos da sua vida e copie na página a seguir.</b> Se você tiver muito mais do que 10 projetos desse tipo, escolha aqueles que você considera que estará trabalhando ativamente nos próximos meses.
R2	<b>Now select 10 projects from your list which you find important to yourself or which are typical of your life and copy them in the matrix on the next page.</b> If you gave more than 10 projects of this kind, chose those which you consider that you would actively work on them in the next months.
Versão Portuguesa	<b>Agora seleccione 10 projectos da sua lista, que considere importantes para si ou característicos da sua vida e copie-os para a matriz da página seguinte.</b> Se tiver mais de 10, escolha, de entre esses, os que tenciona investir activamente nos próximos meses.
Versão final comitê de especialista	<b>Agora selecione 10 projetos da sua lista, que você considera importante para você ou que sejam típicos da sua vida e copie na matriz da página seguinte.</b> Se tiver mais de 10 projetos desse tipo, escolha aqueles que você espera estar trabalhando ativamente nos próximos meses.

Segunda frase	
Original	Once you have written in all 10 projects <b>you may begin to rate each one from 0 - 10 on the series of dimensions listed along the top of the page.</b> If you feel a dimension is not relevant to a project, you may put an X in the space instead of a numerical rating, but please try to rate each project on all dimensions wherever possible.
T1	Uma vez que você tenha escrito os 10 projetos, você pode começar a avaliar cada um deles de 0-10 na série de dimensões listadas na parte superior da página. Se você sentir que uma dimensão não é relevante para um projeto, você pode colocar um X no espaço em vez de uma classificação numérica, mas por favor, tente avaliar cada projeto em todas as dimensões, sempre que possível.
R1	After you had written 10 projects, <b>you can begin to value each one of them from 0 to 10 in the series of dimensions listed in the superior part of the page.</b> If you feel that a dimension is not relevant for a project, it is possible to place you X in the space instead of a numerical classification, but, please, try to value each project at all the dimensions, whenever it's possible.
T2	Depois de ter escrito os dez projetos <b>você pode começar a classificar cada um de 0 a 10 nas séries de dimensão listadas horizontalmente no topo da página.</b> Se você achar que uma dimensão não é relevante para um projeto, você pode por um X no espaço ao invés de uma classificação numérica, mas tente classificar cada projeto em todas as dimensões sempre que possível.
R2	After you write down the ten projects, <b>you can start to classify each one of them from 0 to 10 in the series of dimensions listed horizontally on the top of the page.</b> If you think that one of the dimensions is not relevant to the project, you can mark a X in the space instead of a numerical classification, but try to classify each project in all the dimensions as much as possible.
Versão Portuguesa	<b>Após ter escrito os 10 projectos</b> pode começar a classificá-los de 0 a 10 na lista de dimensões presentes ao longo da tabela. <b>Se considerar alguma dimensão irrelevante para o projecto, pode colocar uma cruz (X) no espaço correspondente em vez de uma classificação numérica, no entanto, procure o mais possível classificar cada projecto em todas as dimensões.</b>
Versão final comitê de especialista	<b>Após escrever os 10 projetos, avalie cada um deles classificando-os de 0-10 em cada uma das dimensões listadas na parte superior da tabela.</b> Se você considerar que alguma dimensão não é relevante para o projeto, coloque um X no espaço ao invés de uma classificação numérica, mas por favor, tente classificar cada projeto em todas as dimensões sempre que possível.

Terceira frase

Original	In the following section of this questionnaire is a list of these dimensions and a more detailed explanation of what each one means. Please detach the list for easy reference and refer to it as needed while you rate your projects.
T1	Na seção seguinte do questionário, encontra-se uma lista dessas dimensões e uma explicação mais detalhada do que cada uma significa. Por favor, destaque a lista para facilitar a consulta e utilize-a o quando for necessário enquanto classifica seus projetos.
R1	In the next part of the questionnaire there is a list of these dimensions and an explanation more detailed of what each one means. Please, cut off the list to easy the consult and use it when necessary to classificate your projects.
T2	Na próxima seção desse questionário há uma lista dessas dimensões e uma explicação mais detalhada do que cada uma significa. Por favor, destaque a lista para consultar com maior facilidade e se referir a ela quando necessário, enquanto classifica os seus projetos.
R2	In the next section of this questionnaire there is a list of these dimensions and a more detailed explanation about the meaning of each of them. Please, detach this list for an easier consultation and to refer to it when necessary, while you classify your projects.
Versão Portuguesa	Na secção seguinte, deste questionário encontra-se a lista destas dimensões e uma explicação pormenorizada do significado de cada uma. Destaque a lista para facilitar a sua consulta e recorra a ela quando necessário enquanto classifica os seus projectos.
Versão final comitê de especialista	<b>Na seção seguinte do questionário, há uma lista com estas dimensões, contendo explicação detalhada do significado de cada uma. Por favor, destaque a folha para facilitar a sua consulta e recorra a ela sempre que necessário, durante a classificação dos seus projetos.</b>

Título da matriz 1	
--------------------	--

Original	<b>Personal Projects Rating Matrix: What do you think about what you are doing?</b>
T1	<b>Matriz de classificação dos Projetos Pessoais: O que você pensa sobre o que você está fazendo?</b>
R1	<b>Matrice of Classification of the Personal Projects: What do you think about you are doing?</b>
T2	<b>Matriz de classificação dos Projetos Pessoais: O que você pensa sobre o que você está fazendo?</b>
R2	<b>Matrix of Classification PPA: What do you think about you are doing?</b>
Versão Portuguesa	<b>Matriz de classificação dos Projectos Pessoais: O que pensa sobre o que está a fazer?</b>
Versão final comitê de especialista	<b>Matriz de Classificação dos Projetos Pessoais: O que você pensa sobre o que você está fazendo?</b>

Título da matriz 2	
--------------------	--

Original	<b>Personal Projects Rating Matrix: How do you feel about what you are doing?</b>
T1	<b>Matriz de classificação dos Projetos Pessoais: Como você se sente com o que você está fazendo?</b>
R1	<b>Matrice of Classification of the Personal Projects: What you feel about what you are doing?</b>
T2	<b>Matrizes de Classificação dos projetos: Como você se sente sobre o que você está fazendo?</b>
R2	<b>Matrixes of Classification of the projects: How do you feel about what you are doing?</b>
Versão Portuguesa	<b>Matriz de classificação dos Projectos Pessoais: Como você se sente em relação ao que está a fazer?</b>
Versão final comitê de especialista	<b>Matriz de Classificação dos Projetos Pessoais: Como você se sente em relação ao que você está fazendo?</b>

Sentimento 1	
--------------	--

Original	Sad
T1	Triste
R1	Sad
T2	Triste
R2	Sad
Versão Portuguesa	<b>Triste</b>
Versão final comitê de especialista	<b>Triste</b>

Sentimento 2	
--------------	--

Original	Fearful/Scared
T1	Medroso / Assustado
R1	Fearful/Scared
T2	Com medo
R2	Afraid
Versão Portuguesa	<b>Medroso / Assustado</b>
Versão final comitê de especialista	<b>Amedrontado / assustado</b>

Sentimento 3	
--------------	--

Original	Full of love
----------	--------------

T1 Cheio de amor  
 R1 Loveful  
 T2 Cheio de amor  
 R2 Full of love  
 Versão Portuguesa **Cheio de amor**

Versão final comitê de especialista

**Cheio de amor**

Sentimento 4

Original Angry  
 T1 Zangado  
 R1 Angry  
 T2 Furioso  
 R2 Angry  
 Versão Portuguesa **Zangado**

Versão final comitê de especialista

**Zangado**

Sentimento 5

Original Happy / With Enjoyment  
 T1 Feliz/ com gosto  
 R1 happy / with pleasure  
 T2 Feliz / Com prazer  
 R2 Happy/with pleasure  
 Versão Portuguesa **Feliz / cheio de alegria**

Versão final comitê de especialista

**Feliz / Com prazer**

Sentimento 6

Original Hopeful  
 T1 Esperançoso  
 R1 Hopeful  
 T2 Esperançoso  
 R2 Hopeful  
 Versão Portuguesa **Esperançado**

Versão final comitê de especialista

**Esperançoso**

Sentimento 7

Original Stressed  
 T1 Estressado  
 R1 Stressed  
 T2 Estressado  
 R2 Stressed  
 Versão Portuguesa **Stressado**

Versão final comitê de especialista

**Estressado**

Sentimento 8

Original Uncertain  
 T1 Indeciso  
 R1 Indecisive  
 T2 Incerto  
 R2 Unsure  
 Versão Portuguesa **Incerto**

Versão final comitê de especialista

**Incerto**

Sentimento 9

Original	Depressed
T1	Deprimido
R1	Depressed
T2	Deprimido
R2	Depressed
Versão Portuguesa	<b>Deprimido</b>

Versão final comitê de especialista

**Deprimido**

#### Sentimento 10

Original	Other emotion
T1	Outra Emoção
R1	Other emotions
T2	Outra Emoção
R2	Another Emotion

Versão Portuguesa **Outras Emoções**

Versão final comitê de especialista

**Outra Emoção**

#### Sub-tópico 2

Original	<b>Project Dimension Definitions</b>
T1	<b>Definições das Dimensões</b>
R1	<b>Definitions of the dimension</b>
T2	<b>Definições das dimensões do Projeto</b>
R2	<b>Definitions of the dimension of the Project</b>
Versão Portuguesa	<b>Definição das dimensões do projecto</b>

Versão final comitê de especialista

**Definições das Dimensões do Projeto**

#### Dimensão 1

Original	<b>Importance</b> - How important do you find it to carry out each project? (Use 10 if you consider it to be very important, and 0 if it is not all important)
T1	<b>Importância</b> - Quão importante é esse projeto para você? (Use 10 se você o considera muito importante e 0 se não for nada importante).
R1	<b>Importance</b> - How important this project is for you? (Use 10 if you find it very important and 0 if it have not importance at all).
T2	<b>Importância</b> - Quão importante é este projeto para você? (Use 10 considera muito importante, e 0 se não for nenhum pouco importante.)
R2	<b>Importance</b> - How important is this project to you? (Use 10 if you think it is very important and 0 if it is not important at all).
Versão Portuguesa	<b>Importância - Qual o grau de importância que este projecto tem para si? (Atribua 10 se o considerar muito importante, e 0 se não for nada importante.)</b>
Versão final comitê de especialista	<b>Importância - Qual o grau de importância este projeto tem para você? (Atribua 10 se o considerar muito importante e 0 se não for nada importante).</b>

#### Dimensão 2

Original	<b>Difficulty</b> - How difficult do you find it to carry out each project? (Use 10 for a project which is extremely difficult to carry out, and 0 for one that is not difficult at all.)
T1	<b>Dificuldade</b> - Quão difícil é realizar cada projeto? (Use 10 para projetos que são extremamente difíceis de realizar e 0 para os que não são nada difíceis).
R1	<b>Difficulty</b> - How difficult is to realize each project? (use 10 for projects that are extremely difficult to do and 0 for those are easy to do).
T2	<b>Dificuldade</b> - Qual a dificuldade que você encontra para desenvolver cada projeto? (Use 10 para projeto extremamente difícil de ser desenvolvido e 0 para aquele que não tem dificuldade alguma).
R2	<b>Difficulty</b> - What is the difficulty which you find to develop each project? (Use 10 to a project extremely difficult to be developed and 0 to those which has no difficult at all).
Versão Portuguesa	<b>Dificuldade - Qual o grau de dificuldade que sente em levar a cabo cada projeto? (Atribua 10 a um projecto extremamente difícil de executar, e 0 a um que não seja nada difícil.)</b>
Versão final comitê de especialista	<b>Dificuldade - Qual o grau de dificuldade que você encontra para realizar cada projeto? (Atribua 10 para um projeto extremamente difícil de executar, e 0 para um que não seja nada difícil.)</b>

#### Dimensão 3

Original	<b>Visibility</b> - How visible is this project to others that are close to you? (Use 10 for a project which is very visible to those around you, and 0 for a project which is not at all visible to those around you).
T1	<b>Visibilidade</b> - Quão visível é esse projeto para outros que são próximos de você? (Use 10 para projetos que são muito visíveis àqueles a sua volta e 0 para projetos que não são nada visíveis àqueles



	a sua volta)
R1	<b>Visibility</b> - How visible this project is for others that are near of you? (Use 10 for projects that are very visible to those around you and 0 for projects that are not visible at all to those around you) <b>Visibilidade</b> - O quanto que este projeto é visível para aquelas pessoas próximas a você? (Use 10 para um projeto que é muito visível para aqueles que estão ao seu redor e 0 para um projeto que não é nada visível para os que estão a sua volta.)
T2	<b>Visibility</b> - How much is this project visible to those persons close to you? (Use 10 to a project which is very visible to those who are around you and 0 to a project which has no visibility to those who are around you).
R2	<b>Visibilidade</b> - Até que ponto este projecto é visível para as pessoas que lhe são próximas? (Atribua 10 a um projecto com muita visibilidade, e 0 a um projecto que não é visível para os que o rodeiam.)
Versão Portuguesa	<b>Visibilidade</b> - O quanto este projeto é visível para as pessoas que lhes são próximas? (Atribua 10 para um projeto que é muito visível àqueles que estão a sua volta e 0 para um projeto que não tem nenhuma visibilidade pra aqueles que o rodeiam.)
Versão final comitê de especialista	<b>Visibilidade</b> - O quanto este projeto é visível para as pessoas que lhes são próximas? (Atribua 10 para um projeto que é muito visível àqueles que estão a sua volta e 0 para um projeto que não tem nenhuma visibilidade pra aqueles que o rodeiam.)
Dimensão 4	
Original	<b>Control</b> - How much do you feel you are incontrol of this project? (Use 10 if you feel completely in control fo the project, and 0 if you feel you have absolutely no control over the project.) <b>Controle</b> - Quanto você sente que está no controle do seu projeto? (Use 10 se você se sente completamente no controle do projeto e 0 se você sente que absolutamente não tem nenhum controle sobre o projeto).
T1	<b>Control</b> - How much do you feel what is in the control of your project? (Use 10 if you feel completely in the control of the project an 0 if you feel you fave not any control on the project absolutely).
R1	<b>Controle</b> -O quanto você se sente no controle deste projeto? (Use 10 se você se sentir totalmente no controle do projeto ou 0 se você sentir que não tem absolutamente nenhum controle.)
T2	<b>Control</b> - How much do you feel in control of this project?(Use 10 if you feel totally in control of the project or 0 if you feel you have absolutely no control of it).
R2	<b>Controlo</b> - Até que ponto sente que tem controlo sobre o projecto? (Atribua 10 se sentir que tem controlo absoluto sobre o projecto, e 0 se achar que não tem absolutamente nenhum controlo sobre o projecto.)
Versão Portuguesa	<b>Controle</b> - O quanto você se sente no controle deste projeto? (Atribua 10 se você se sente completamente no controle do projeto e 0 se você sente que não tem absolutamente nenhum controle sobre o projeto.)
Versão final comitê de especialista	<b>Controle</b> - O quanto você se sente no controle deste projeto? (Atribua 10 se você se sente completamente no controle do projeto e 0 se você sente que não tem absolutamente nenhum controle sobre o projeto.)
Dimensão 5	
Original	<b>Responsibility</b> - How responsible are you for carrying out this project? (Use 0 is you do not feel any responsibility for making progress in this project, and 10 if you feel entirely responsible for the project.) <b>Responsabilidade</b> - Quanto você é reponsável pela realização desse projeto? (Use 0 se você não sente qualquer responsabilidade pelo progresso desse projeto e 10 se você se sente inteiramente responsável pelo projeto).
T1	<b>Responsibility</b> - How much are you responsible for the realization of this project? (Use 0 if you do not feel any responsibility for the progress of this project and 10 if you feel completely responsible for the project).
R1	<b>Responsabilidade</b> - Quão responsável é você no desenvolvimento deste projeto? (Use 0 se você não sente nenhuma responsabilidade em desenvolver este projeto e 10 se você se sentir completamente responsável pelo projeto.)
T2	<b>Responsibility</b> - How responsible are you in the development of this project? (Use 0 if you don't feel any responsibility to develop this project and 10 if you fell completely responsible to this project).
R2	<b>Responsabilidade</b> - Até que ponto se sente responsável para levar a cabo este projecto? (Atribua 0 se não se sentir qualquer responsabilidade no desenvolvimento deste projecto, e 10 se se sentir inteiramente responsável pelo projecto.)
Versão Portuguesa	<b>Responsabilidade</b> - O quanto você é responsável pela execução desse projeto? (Atribua 10 se você se sente inteiramente responsável pelo projeto e 0 se você não sente qualquer responsabilidade pelo desenvolvimento do mesmo)
Versão final comitê de especialista	<b>Responsabilidade</b> - O quanto você é responsável pela execução desse projeto? (Atribua 10 se você se sente inteiramente responsável pelo projeto e 0 se você não sente qualquer responsabilidade pelo desenvolvimento do mesmo)
Dimensão 6	
Original	<b>Time Adequacy</b> - How adequate is the amount of time you spend working on this project? (Use 10 if you feel the amount of time is perfectly adequate, and 0 if you feel that the amount of time you spend workin on the project is not at all adequate.) <b>Adequação de tempo</b> - A quantidade de tempo que você gasta trabalhando nesse projeto é adequada? (Use 10 se você sente que a quantidade de tempo é perfeitamente adequada e 0 se você sente que a quantidade de tempo que você gasta trabalhando nesse projeto não é nem um pouco adequada.)
T1	<b>Adequacy of time</b> - Is enough the quantity of tie that you spend working in this project? (Use 10 if you feel thet the quantity of time is perfectly enough and 0 if you feel that the quantity of time that you spend working in this project is not enough at all.)
R1	<b>Adequação de tempo</b> - Quão adequado é a quantidade de tempo que você gasta trabalhando nesse projeto? (Use 10 se você sente que a quantidade de tempo é perfeitamente adequada e 0 se você sente que a quantidade de tempo que você gasta trabalhando não é nenhum pouco adequada.)
T2	<b>Adequacy of time</b> - How adequate is the amount of time which you spend working in this project? (use 10 if you fell that the amount of time is perfectly adequate and 0 if you feel that the amount of time which you spend working is not even a bit aedequate).
R2	<b>Adequação temporal</b> - O tempo que dispense a trabalhar no projecto é adequado? (Atribua 10 se considerar que o tempo dispendido é perfeitamente adequado, e 0 se achar que o tempo que gastou no projecto não é de todo adequado.)
Versão Portuguesa	<b>Adequação temporal</b> - O tempo que dispense a trabalhar no projecto é adequado? (Atribua 10 se considerar que o tempo dispendido é perfeitamente adequado, e 0 se achar que o tempo que gastou no projecto não é de todo adequado.)

Versão final comitê de especialista **Adequação de tempo** - A quantidade de tempo que você gasta trabalhando neste projeto é adequada? (Atribua 10, se você considera que a quantidade de tempo que você gasta trabalhando neste projeto é perfeitamente adequada e 0, se você sente que a quantidade de tempo que você gasta trabalhando neste projeto não é nenhum pouco adequada.)

Dimensão 7

Original **Outcome (Likelihood of success)** - How successful do you believe this project will be? (Use 10 if you expect the project to be entirely successful, and 0 if you think the project will turn out to be a total failure.)

T1 **Resultado / Probabilidade de sucesso** - Quão bem-sucedido você acredita que esse projeto será? (Use 10 se você espera que o projeto seja inteiramente bem-sucedido e 0 se você pensa que o projeto será um fracasso total.)

R1 **Result / Probability of success** - How successful you believe that this project will be? (Use 10 if you wait is completely successful and 0 if you think that the project will be a total failure.)

T2 **Resultado (Probabilidade de Sucesso)** - Quão bem sucedido você acredita que este projeto será? (Use 10 se você espera que o projeto seja completamente bem sucedido e 0 se você acha que o projeto será um fracasso total.)

R2 **Result (Probability of Success)** - How successful do you believe that this project will be? (Use 10 if you hope that the project to be completely successful and 0 if you think that the project will be a total failure.)

Versão Portuguesa **Resultado (probabilidade de sucesso)** - Até que ponto acredita que este projecto será bem sucedido? (Atribua 10 se espera que o projecto seja totalmente bem sucedido, e 0 se achar que o projecto vai ser um fracasso total.)

Versão final comitê de especialista **Resultado / Probabilidade de sucesso** - Em que grau você acredita que este projeto será bem-sucedido? (Atribua 10, se você espera que o projeto seja totalmente bem-sucedido e 0, se você acredita que o projeto será um fracasso total.)

Dimensão 8

Original **Self-identity** - All of us have things we do that we feel are typical or truly expressive of us. These things can be thought of as our "trade marks". For example, some people engage in sports every chance they get, others prefer to read, others prefer to socialize. Think of what your own personal "trade marks" are, and then rate this project on the extent to which it is typical of you. (Use 10 if a project is very typical of you, and 0 if it is not typical at all.)

T1 **Auto-identificação** - Todos nós fazemos coisas que sentimos que são tipicamente ou verdadeiramente expressões de nós mesmos. Estas coisas podem ser pensadas como sendo a "nossa marca". Por exemplo, algumas pessoas se envolvem em esporte sempre que podem, outras preferem ler e outras preferem socializar. Pense qual é sua marca pessoal e então classifique este projeto em função do quanto ele é típico de você. (Use 10 se um projeto é muito típico de você e 0 se ele não é nada típico.)

R1 **Auto-identification** - All of we do things that we feel that are typically or really expressions of ourselves. These things can be considered "our mark" is. For example, some persons become engaged in sport whenever they can, others prefer to read and others prefer to socialize. Think about what your personal mark and then classify this project in proportion it is typical of you. (Use 10 if a project is very typical of you and 0 if it is not typical at all.)

T2 **Auto-identidade** - Todos nós temos coisas que fazemos as quais sentimos como sendo típicas ou uma verdadeira expressão de nós mesmos. Essas coisas podem ser pensadas como nossa "marca". Por exemplo, algumas pessoas se envolvem em esportes sempre que podem, outras preferem ler, outras preferem socializar. Pense no que são suas "marcas" pessoais, e depois classifique esse projeto na medida em que seja algo típico de você. (Use 10 se um projeto for bem típico de você e 0 se não for nada típico.)

R2 **Self-identity** - We all have stuff that we feel as being typical or a truly expression of ourselves. These things can be thought as your "mark". For example, some persons are involved with sports always when they can, others prefer to read, and others prefer to socialize. Think about what are your personal "marks" and after that classify this project as far as it is something typical of you. (Use 10 if the project is very typical of you and 0 if it is not typical at all.)

Versão Portuguesa **Identidade Pessoal** - Todos nós temos coisas que sentimos que são características de nós ou que expressam verdadeiramente o que somos. Estas coisas podem ser vistas como a nossa "imagem de marca". Por exemplo, algumas pessoas, sempre que têm oportunidade, praticam esporte, outras preferem ler e, outras ainda, preferem conviver. Reflita acerca daquelas que são as suas características típicas e depois classifique este projecto em função do grau em que ele é característico de si. (Atribua 10 se considera que este projecto é muito característico de si, e 0 se achar que o projecto não é nada característico de si.)

Versão final comitê de especialista **Auto-identificação** - Todos nós fazemos coisas que sentimos que são, tipicamente ou verdadeiramente, expressões de nós mesmos. Essas coisas podem ser pensadas como sendo nossa "marca registrada". Por exemplo, algumas pessoas se envolvem em esporte sempre que podem; outras preferem ler; outras preferem socializar. Pense sobre quais são suas "marcas pessoais" e então, classifique esse projeto em função do grau em que ele é típico de você. (Atribua 10, se um projeto é muito típico de voce e 0, se ele não é nada típico.)

Dimensão 9

Original	<b>Others' View of Importance</b> - How important is this project seen to be by those people who are close to you? (Use 10 if a project is seen by others as very important, and 0 if it is seen as not important at all.)
T1	<b>Importância da opinião dos outros</b> - Qual a importância deste projeto na visão das pessoas próximas a você? (Use 10 se o projeto é visto pelos outros como muito importante e 0 se ele é visto como não tendo importância alguma)
R1	<b>Importance of the opinio of others</b> - Which was the importance this project in the vision of the persons near to you? (Use 10 if the project is seen by others like much important and 0 if it is seen like not having any importance)
T2	<b>A importância da visão dos outros</b> - Quão importante é esse projeto visto pelas pessoas que estão próxima a você? (Use 10 se um projeto é visto pelos outros como muito importante e 0 se não tem importância nenhuma)
R2	<b>The importance of the other's look</b> - How important is this project seen by the persons who are close to you? (Use 10 if a project is seen by the others as very important and 0 if it has no importance).
Versão Portuguesa	<b>Perspectiva dos outros sobre a importância do projecto</b> - Em que medida este projecto é importante na perspectiva das pessoas que o rodeiam? (Atribua 10 se um projecto é considerado muito importante para os que o rodeiam, e 0 se não for nada importante.)
Versão final comitê de especialista	<b>Importância do projeto na visão de outros</b> - Em que grau este projeto é importante na visão das pessoas próximas de você? (Atribua 10, se um projeto é visto pelos outros como sendo muito importante e 0, se ele é visto como não tendo importância alguma.)
<b>Modificação pré-teste</b>	<b>Importância na visão de pessoas próximas</b> - Em que grau este projeto é importante na visão das pessoas próximas de você? (Atribua 10, se um projeto é visto pelos outros como sendo muito importante e 0, se ele é visto como não tendo importância alguma.)
<b>Dimensão 10</b>	
Original	<b>Value Congruency</b> - To what extent is each project consistent with the values that guide your life? (Use 10 if a project is totally consistent with your values, and 0 if a project is totally at odds with them).
T1	<b>Congruência com valores</b> - Em que extensão cada projeto é consistente com os valores que guiam a sua vida? (Use 10 se um projeto é totalmente consistente com seus valores e 0 se um projeto é totalmente diferente deles).
R1	<b>Congruence with values</b> - In which extension is each project consistent with the values that guide your life? (Use 10 if a project is totally consistent with your values and 0 if a project is totally different from your values).
T2	<b>Congruência de valores</b> - Em que extensão cada projeto é consistente com os valores que guiam a sua vida? (Use 10 se um projeto é totalmente consistente com os seus valores e 0 se um projeto é totalmente estranho a eles.)
R2	<b>Congrence of Values</b> - To what extent is each project consistent with the values which guide your life? (Use 10 if a project is totally consistent with your values and 0 if a project is totally strange to them),
Versão Portuguesa	<b>Congruência de valores</b> - Até que ponto cada projecto é consistente com os valores que orientam a sua vida? Atribua 10 se o projecto for totalmente consistente com os seus valores, e 0 se o projecto contrariar inteiramente os seus valores.)
Versão final comitê de especialista	<b>Congruência com valores</b> - Em que grau cada projeto é consistente com os valores que orientam sua vida? (Atribua 10, se um projeto é totalmente consistente com seus valores e 0, se um projeto é totalmente contrário aos seus valores.)
<b>Dimensão 11</b>	
Original	<b>Progress</b> - How successful have you been in this project so far? (Use 10 to indicate that you have been very successful and 0 to indicate that you have had no success at all.)
T1	<b>Progresso</b> - Quão bem sucedido você tem sido nesse projeto até agora? (Use 10 para indicar que você tem sido muito bem-sucedido e 0 para indicar que você não tem tido sucesso algum.)
R1	<b>Progress</b> - How were you well-succeeded in this project up to now? (Use 10 to indicate that you have been very successful and 0 to indicate that you have not been having any success.)
T2	<b>Progresso</b> - Que sucesso você alcançou nesse projeto até agora? (Use 10 para indicar que você tem tido muito sucesso e 0 para indicar que não teve sucesso algum.)
R2	<b>Progress</b> - What success have you reached in this project so far? (Use 10 to indicate that you have been very successful and 0 to indicate that you haven't have any success).
Versão Portuguesa	<b>Progresso</b> - Em que medida tem sido bem sucedido neste projecto até o momento? (Atribua 10 para indicar que tem sido muito bem sucedido, e 0 para indicar que não tem tido sucesso nenhum.)
Versão final comitê de especialista	<b>Progresso</b> - Em que grau você tem sido bem-sucedido neste projeto até agora? (Atribua 10, para indicar que você tem sido bem-sucedido e 0, para indicar que não tem tido sucesso algum).
<b>Dimensão 12</b>	
Original	<b>Challenge</b> - How challenging do you find this project? (Use 10 if it is very challenging, perhaps more than you can handle, and 0 if it is not at all challenging, indeed you find it almost boring).
T1	<b>Desafio</b> - Quão desafiante você acha este projeto? (Use 10 se ele é muito desafiante (talvez até mais do que possa aguentar) e 0 se não está sendo desafiante, na verdade você o acha um pouco chato.)

R1	<b>Challenge</b> - How challenging do you find this project? (Use 10 if it is very challenging (perhaps even any more than you could hold out) and 0 if it is not challenging, really you find it boring)
T2	<b>Desafio</b> - Quão desafiante você acha esse projeto? (Use 10 se for muito desafiante, talvez, mais do que você possa lidar e 0 se não for nada desafiante, ao contrário, você considera quase entediante.)
R2	Challenge - How challenging do you find this project? (Use 10 if it is very challenging, perhaps more than what you can deal with, and 0 if it is nothing challenging, you consider it almost boring).
Versão Portuguesa	Desafio - Até que ponto considera este projecto um desafio? (Atribua 10 se este constituir um grande desafio, talvez mais do que imaginava, e 0 se não for nada desafiante mas, até mesma, aborrecido.)
Versão final comitê de especialista	<b>Desafio - O quanto desafiante você considera este projeto? (Atribua 10, se o projeto é muito desafiante, talvez mais do que você possa aguentar e 0, se este não for nada desafiante, na verdade você o considera entediante).</b>
<b>Dimensão 13</b>	
Original	Absorption - To what extent do you become engrossed or deeply involved in a project (Use 10 if you generally get absorbed in an activity, and 0 if you tend to be uninvolved when doing it).
T1	Dedicação - Em que extensão você está absorvido ou envolvido no projeto? (Use 10 se você geralmente é absorvido pela atividade e 0 se você tende a ser descompromissado a fazê-lo).
R1	<b>Dedication</b> - In which extension are you absorbed or engaged in the project? (Use 10 if you generally are absorbed by the activity and 0 if you have a tendency to be not engaged in devoting yourself).
T2	<b>Absorção</b> - Em que extensão você se torna absorvido ou profundamente envolvido em um projeto (Use 10 se você geralmente fica absorvido em uma atividade e 0 se tende a não se envolver enquanto a realiza.)
R2	Absorption - To what extent do you become absorbed or deeply involved in a project (Use 10 if you generally get absorbed in an activity and 0 if you tend not to involve while you perform it).
Versão Portuguesa	<b>Envolvimento</b> - Até que ponto se sente embrenhado ou profundamente envolvido num projeto? (Atribua 10 se geralmente se envolve numa actividade, e 0 se tem tendência para não se envolver quando a está a realizar.)
Versão final comitê de especialista	<b>Envolvimento - Em que grau você fica absorvido ou profundamente envolvido neste projeto? (Atribua 10, se você geralmente se torna absorvido nesta atividade e 0, se você tende a não se envolver ao realizá-la.)</b>
<b>Dimensão 14</b>	
Original	Support - To what extent do you feel each project is supported by other people? Support may come in different forms, e.g. emotional (encouragement, approval), financial (money, material possessions) or practical (active assistance). (Use 10 if you feel other people support the project a lot, and 0 if there is no support at all).
T1	Apoio - Em que extensão você sente que cada projeto é suportado por outra pessoa? Suporte pode vir de diferentes formas, exemplo: emocional (encorajamento, aprovação), financeiro (dinheiro, posse de material) ou prático (assistência ativa). (Use 10 se você sente que outras pessoas suportam muito o projeto e 0 se não existe suporte algum).
R1	<b>Support</b> - In which extension do you feel that each project is supported by another person? The support can come in the different forms, for example: emotional (encouragement, approval), financial (money, material) or practical (active presence). (Use 10 if you feel that other persons support very much the project and 0 if not exist any support).
T2	<b>Suporte</b> - Em que extensão você sente que cada projeto tem o suporte de outras pessoas? Suporte pode vir de diferentes modos, ex. Emocional (incentivo, aprovação), financeiro (dinheiro, posses materiais) ou prático (assistência ativa). (10 se você sente que outras pessoas dão muito suporte ao projeto e 0 se não tiver nenhum suporte).
R2	Support - To what extend do you fell that each project of yours has the support of other people? The support can come by different ways, ex. Emocional (incentive, approval), financially (money, material possession) or practical (active assistance).
Versão Portuguesa	<b>Apoio - Em que medida é que cada projecto é apoiado por outras pessoas? O apoio pode assumir formas diferentes como, por exemplo, emocional (encorajamento e aprovação), financeiro (dinheiro, bens materiais) ou prático (ajuda activa). (Atribua 10 se sente que os outros apoiam muito o projecto, e 0 se não o apoiam.)</b>
Versão final comitê de especialista	<b>Apoio - Em que grau você se sente apoiado(a) por outras pessoas em cada projeto? O apoio pode assumir diferentes formas, exemplo: apoio emocional (encorajamento, aprovação), apoio financeiro (dinheiro, bens materiais) ou apoio prático (ajuda ativa na execução). (Atribua 10, se sente que os outros apoiam muito o projeto e 0, se não existe apoio algum).</b>
<b>Dimensão 15</b>	
Original	Competence - To what extent do you feel competent to carry out this project? (Use 10 if you feel completely competent to carry out the project, and 0 if you do not feel competent to carry it out).
T1	<b>Competência</b> - Em que extensão você se sente competente para realizar esse projeto? (Use 10 se você se sente completamente competente para realizar o projeto e 0 se você não sente competente para realizá-lo).

R1	<p><b>Competence</b> - In which extension do you feel competent to realize this project? (Use 10 if you feel completely competent to realize the project and 0 if you do not feel competent to realize it).</p> <p><b>Competência</b> - Em que extensão você se sente competente para desenvolver esse projeto? (Use 10 se você se sentir completamente competente para desenvolver o projeto e 0 se não se sentir competente pra desenvolvê-lo.</p>
T2	<p>Competence - To what extent do you feel competent to develop this project? (Use 10 if you feel completely competent to defelop the project and 0 is you do not feel competent to develop it).</p>
R2	<p><b>Competência</b> - Até que ponto se sente competente para realizar este projecto? (Atribua 10 se se sentir completamente competente para o realizar, e 0 se não se sentir competente para o fazer.)</p>
Versão Portuguesa	<p><b>Competência</b> - Em que grau você se sente competente para realizar esse projeto? (Atribua 10 se você se sente completamente competente para realizar o projeto e 0, se não se sente compente para realizá-lo.)</p>
Versão final comitê de especialista	<p><b>Competência</b> - Em que grau você se sente competente para realizar esse projeto? (Atribua 10 se você se sente completamente competente para realizar o projeto e 0, se não se sente compente para realizá-lo.)</p>
Dimensão 16	
Original	<p><b>Autonomy</b> - How much is this project one which you feel you are pursuing autonomously, that is, you are engaged of your own free will in the project, not because anyone else wants you to do it. (Use 10 if you are engaged in this project entirely of your own free will, and 0 if this project is one that you feel totally obliged to complete because of or for someone else)</p>
T1	<p><b>Autonomia</b> - Quanto você sente que está realizando este projeto de forma autônoma, ou seja, você está envolvido nesse projeto por livre e espontânea vontade e não porque outra pessoa quer que você o realize. (Use 10 se você está envolvido neste projeto inteiramente por vontade própria e 0 se você se sente totalmente obrigado a completar este projeto por causa de outra pessoa ou para outra pessoa).</p>
R1	<p><b>Autonomy</b> - How much you feel that you are realizing this project of autonomous form, in other words, you are engaged in this project by free and spontaneous will and not because another person wants you realize it. (Use 10 if you are engaged in this project completely by own will and 0 if you feel totally obliged completing this project because of another person or for another person).</p>
T2	<p><b>Autonomia</b> - Em que proporção você sente que está agindo de forma autônoma neste projeto, isto é, você está engajado por sua vontade própria ao projeto, não porque alguém quer que você faça. (Use 10 se você estiver engajado no projeto por sua livre vontade e 0 se você se sente totalmente obrigado a completar o projeto por causa de ou por alguém.)</p>
R2	<p><b>Autonomy</b> - To what extend do you feel that you are acting in this project in an autonomous way? This means, you are engaged by your own will to this project, not because someone else want you to do it. (Use 10 if you are engaged to this project by your own will and 0 if you feel totally obliged to complete the project because or for someone else).</p>
Versão Portuguesa	<p><b>Autonomia</b> - Até que ponto sente que se tem dedicado a este projecto autonomamente, ou seja, que está a participar de livre vontade no projecto e não por imposição de alguém? (Atribua 10 se estiver a participar inteiramente de livre vontade, e 0 caso se sinta completamente obrigado a realizar este projecto para, ou por causa, de alguém.)</p>
Versão final comitê de especialista	<p><b>Autonomia</b> - Em que grau você sente que está realizando este projeto de forma autônoma, isto é, você está engajado neste projeto por livre e espontânea vontade e não porque outra pessoa quer que você o realize. (Atribua 10, se você está engajado neste projeto inteiramente por sua livre e espontânea vontade e 0, se você se sente totalmente obrigado a completar este projeto devido a vontade de outra pessoa.</p>
Dimensão 17	
Original	<p><b>Stage</b> - Projects often go through several stages, which can be visualized along a time-line, such as: 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10 Think of each project as moving through stages on such a time-line. Using the scale on this page, rat each project's stage: 0-1 Awareness (The idea for the project has just come to you.) 2 - Transition (You have decided to proceed with the project.) 3-4 Planning (You are planning it and obtaining whatever personal and material support it may require.) 5- Transition (You have the project planned out and you are beginning to (or trying to) actively start the project. 6-7 Action (You are actively working on the project and trying to balance it with your other projects, resources and time commitments.) 8 - Transition (You are evaluating the project and your motivation to continue with it, or bring it to completion / disengage from it.) 9-10 Completion (The project is coming to a close or has actually been completed or terminated.)</p>
T1	<p><b>Etapa</b> - Os projetos frequentemente passam por várias etapas, que podem ser visualizadas ao longo de uma linha do tempo, tal como: 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10 Pense em cada projeto como se movendo através de estágios nessa linha do tempo. Usando a escala desta página, classifique o estágio de cada projeto: 0 - 1 Consciência (A ideia para o projeto acaba de surgir.) 2 Transição (Você tem que decidir se dará continuidade ao projeto.) 3 - 4 Planejamento (Você esta planejando e procurando obter apoio pessoal e material que o projeto poderá exigir.) 5 Transição (Você tem o projeto planejado e já está começando (ou tentando iniciar) ativamente o projeto.) 6 - 7 Ação (Você está ativamente trabalhando no projeto e tentando equilibrá-lo com seus outros projetos, recursos e compromissos que requerem algum tempo.) 8 Transição (Você esta avaliando o projeto e sua motivação para continuar com ele, ou pretende completá-lo ou parar de realizá-lo.) 9 - 10 Conclusão (O projeto está chegando ao fim ou já foi efetivamente concluído.)</p>
R1	<p><b>Stage</b> - The projects frequently pass in several stages, which can be visualized along a line of the time, such as: 0 ..... 1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5 ..... 6 ..... 7 ..... 8 ..... 9 ..... 10 ..... Think about each project how if it were moving through stages in this timeline. Using the scale of this page, classify the stage of each project: 0-1 Conscience (The idea for the project has just appeared.) / 2 - Transition (You need to decide if you will give continuity to the project) / 3 - 4 Planning (You planning and trying to obtain personal and material support that the project will be</p>



able to demand.) / 5 - Transition (You have the project planned and it is already beginning (or it trying to begin) actively the project.) / 6 - 7 Action (You are working actively in the project and are trying to balance it with your other projects, resources and commitments that demand for some time.) 8 Transition (You are valuing the project and your motivation to continue with it, or you intend to complete it or to stop realizing it.) 9-10 Conclusion (The project is reaching to a end or it was already ended effectively)

Estágios - Projetos normalmente passam por vários estágios, que podem ser visualizados no decorrer de uma linha de tempo, tal como: 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10 Pense em cada projeto se movendo através de estágios nessa linha do tempo. Usando a escala nessa página, classifique cada estágio do projeto: 0-1 Consciência (A ideia do projeto acabou de surgir) 2 Transição (Você decidiu prosseguir com o projeto) 3-4 Planejamento (Você está planejando e obtendo o suporte pessoal e material que possa precisar.) 5 Transição (Você tem o projeto planejado e está começando a (ou tentando) por em prática o projeto. 6 - 7 Ação (Você está trabalhando ativamente no projeto e tentando equilibrar com os seus outros projetos, recursos e compromissos. 8 Transição (Você está avaliando o projeto e sua motivação para continuar ou finalizar / desligar-se dele. 9-10 Realização (O projeto está próximo do fim ou já foi completado ou terminado.)

T2

Stages - Projects normally go through several stages that can be visualised in a course of a timeline, such as: 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10 Pense em cada projeto se movendo através de estágios nesse linha do tempo. Usando a escala nessa página classifique cada estágio do projeto: 0-1 Conscience (The idea of the project just arose.) 2 Transition (You decided to proceed with the project) 3 - 4 Planning (You are planning and obtaining the personal and material support which you might need.) 5 Transition (You have the project planned and you are starting (or trying to implement the project.) 6 - 7 Ação (You are working actively in the project and trying to balance it with your other projects, resources and commitments. 8 - Transition (You are evaluating the project and your motivation to continue or to finish / disconnect from it.) 9-10 Achievement (The project is near the end or it was already completed or finished.)

R2

**Etapas:** Frequentemente os projectos desenvolvem-se ao longo de algumas etapas, que podem ser visualizadas temporalmente por um linha: 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10 Pense em cada projecto como se ele se deslocasse por etapas ao longo da referida linha. Utilizando a escala desta página classifique em que etapa está cada projecto: 0-1 Consciencialização (A ideia do projecto acabou de surgir) 2 - Trasição (Decidiu dar continuidade ao projecto.) 3-4 Planificação (Está a planificá-lo e a obter o apoio material e pessoal necessário.) 5 Transição (Tem o projecto planificado e está a começar (ou a tentar) implementar activamente o projecto.) 6-7 Acção (Está a trabalhar activamente no projecto e a tentar coordená-lo com os outros projectos, recursos e compromissos.) 8 - Transição (Está a avaliar o projecto, bem como a sua motivação para continuar levá-lo até ao fim ou desinvestir.) 9-10 Conclusão (O projecto está a terminar ou já foi completado ou terminado.

Versão Portuguesa

**Etapas:** Os projetos frequentemente passam por uma série de etapas que podem ser visualizadas ao longo de uma linha do tempo:

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10 Pense em cada projeto movendo-se através das etapas nessa linha do tempo. Usando a escala desta página, classifique em que etapa está cada projeto: 0-1 Concepção (A ideia do projeto acabou de surgir). 2 - Transição (Você decidiu prosseguir com o projeto) 3-4 Planejamento (Você está planejando o projeto e obtendo o apoio pessoal e material que venha a precisar.) 5 Transição (Você tem o projeto planejado e está começando (ou tentando) por em prática o projeto). 6-7 Ação (Você está trabalhando ativamente no projeto e tentando equilibrá-lo com os seus demais projetos, recursos e compromissos.) 8 Transição (Você está avaliando o projeto e sua motivação para continuá-lo, completá-lo ou desligar-se dele) 9-10 Conclusão ( O projeto está chegando ao fim ou já foi efetivamente concluído.

Versão final comitê de especialista

#### Dimensão 18-26

Feelings - Rate from 0 to 10 the extent to which you feel each emotion while engaged or thinking about each project. (Use 10 if you experience the emotion very strongly, and 0 if you don't feel it at all.)

Original

Sentimentos - Classifique de 0-10 a extensão em que você sente cada emoção quando envolvido ou pensando em cada um dos projetos (Use 10 se você sente a emoção fortemente e 0 se você definitivamente não a sente )

T1

Sentimentos - Describe as 0-10 to extension in which you feel each emotion when engaged or thinking about each one of the projects. (Use 10 if you feel the emotion strongly and 0 if you definitely do not feel it).

R1

Sentimentos - Classifique de 0 a 10 a extensão que você sente cada emoção enquanto está engajado ou pensando sobre cada projeto. (Use 10 se você experimentar a emoção muito forte e 0 se você não sentir nada.)

T2

Feelings - Classify from 0 to 10 the extend which you feel each emotion while you are engaged or thinking about each project. (Use 10 if you experience the strongest emotion and 0 if you fell nothing.)

R2

**Sentimentos - Classifique de 0 a 10 o grau de emoção que sente enquanto se dedica ou pensa em cada projeto. (Atribua 10 se sente intensamente essa emoção, e 0 se não sente qualquer emoção.)**

Versão Portuguesa

**Sentimentos - Classifique de 0 a 10 o grau em que você sente cada emoção quando envolvido ou pensando em cada um dos projetos (Atribua 10, se você sente a emoção fortemente e 0, se você não sente emoção alguma.**

Versão final comitê de especialista

#### Dimensão 27

Original	<p>Other Specific Feeling - In this column you have the opportunity to write in any specific emotion that you feel characterizes your project, but may not have been mentioned. <b>Some other feeling words:</b> affectionate, aggressive, annoyed, anxious, apologetic, ashamed, bitter, blissful, bored, cautious, cheerful, confident, confused, determined, disgusted, ecstatic, enraged, exasperated, enraptured, enthusiastic, excited, exhausted, exuberant, frustrated, fun-filled, grief-stricken, horrified, hurt, indifferent, innocent, jealous, love-struck, lustful, meditative, miserable, numb, obstinate, optimistic, paranoid, playful, pleased, puzzled, regretful, relieved, resentful, satisfied, serene, shocked, smug, surly, surprised, suspicious, sympathetic, terrified, thrilled, undecided, vigilant, withdrawn, wild or any others you prefer...</p> <p>Outros sentimentos específicos - Nessa coluna você tem a oportunidade de escrever sobre qualquer emoção específica que você sente que caracteriza o seu projeto e que não tenha sido anteriormente mencionada. Exemplo de outros sentimentos:</p>
T1	<p>1 Carinhoso, 2 agressivo, 3 irritado, 4 ansioso, 6 envergonhado, 7 amargurado, 8 maravilhado, 9 entediado, 10 cauteloso, 11 alegre, 12 confiante, 13 confuso, 14 determinado, 15 aborrecido, 16 eufórico, 17 enfurecido, 18 irritado, 19 arrebatado, 20 empolgado, 22 exausto, 23 exuberante, 24 frustrado, 25 realizado, 26 insatisfeito, 27 horrorizado, 28 ferido, 29 indiferente, 30 inocente, 31 invejoso, 32 apaixonado, 33 lascivo, 34 contemplativo, 35 miserável, 36 paralisado, 37 perseverante, 38 otimista, 39 paranoico, 40 divertido, 41 contente, 42 perplexo, 43 arrependido, 44 aliviado, 45 ressentido, 46 satisfeito, 47 sereno, 48 perplexo, 49 presunçoso, 50 mal-humorado, 51 surpreso, 52 desconfiado, 53 simpático, 54 aterrorizado, 55 excitado, 56 indeciso, 57 desconfiado, 58 reservado, 59 feroz ou 60 qualquer outro que você preferir...</p>
R1	<p>Other specific feeling - In this column you have the opportunity for writing on anyone specific emotion what you feel that characterize your project and that it do not have been related before. Example of other feelings: Affectionate, aggressive, angry, anxious, ashamed, embittered, amazed, bored, cautiously, joyful, confidently, confusedly, determined, upset, excited, infuriated, snatched, fascinated, exhausted, exuberant, frustrated, satisfied, dissatisfied, horrified, hurted, indifferent, innocent, envious, apassionate, lascive, thoughtful, miserable, paralysed, persistent, optimist, paranoid, amusing, contented, bewildered, regretful, relieved, resentful, calm, arrogant, surprised, suspicious, sympathetic, terrified, undecided, suspicious, reserved, ferocious or any other that you will rather...</p>
T2	<p>Outros sentimentos específicos - Nesta coluna você tem a oportunidade de escrever qualquer emoção específica que você sente que caracteriza seu projeto, que pode não ter sido mencionada. Outras palavras que expressam sentimentos: 1 carinhoso, 2 agressivo, 3 irritado, 4 ansioso, 5 apologetica, 6 envergonhado, 7 amargo, 8 feliz, 9 aborrecido, 10 cauteloso, 11 alegre, 12 confiante, 13 confuso, 14 decidido, 15 com nojo, 16 em êxtase, 17 enfurecido, 18 exasperado, 19 arrebatado, 20 entusiasmado, 21 animado, 22 exausto, exuberante, frustrado, preenchido, agoniado, horrorizado, ferido, indiferente, inocente, com ciúmes, apaixonado, lascivo, meditativo, miserável, entorpecido, obstinado, otimista, paranóica, divertida, contente, confuso, arrependido, aliviado, ressentido, satisfeito, sereno, chocado, presunçoso, mal-humorado, surpreso, desconfiado, simpático, aterrorizado, emocionado, indecisos, vigilante, reservado, selvagem, ou qualquer outras que você prefira.</p>
R2	<p>Others specifics feelings - In this column you have the opportunity to write any specific emotion which you feel that characterizes your project, which might not have been mentioned. Other words which express feelings: affectionate, aggressive, angry, anxious, apologetic, ahamed, bitter, happy, angry, cautious, cheerful, confident, confused, decided, disgusted, ecstatic, furoous, exasperated, enraptured, nethusiastic, excited, exhausted, exuberant, frustated, filled, distressed, horrified, hurt, indifferent, innocent, jealous, passionate, lustful, mediative, miserable, dull, obstinate, optimistic, paranoid, funny, content, confused, sorry, relieved, resentful, satisfied, serene, shocked, smug, grumpy, surprised, suspicious, friendly, terrified, emotional, undecided, wathcful, reserved, wild or any other which you prefer</p>
Versão Portuguesa	<p><b>Outros sentimentos específicos - Nesta coluna tem a oportunidade de descrever qualquer emoção específica, que sente que caracteriza o seu projecto, mas que não foi mencionada.</b> Outros vocábulos que indicam sentimentos: 1 <b>Afectuoso</b>, 2 <b>agressivo</b>, 3 <b>irritado / indignado</b>, 4 <b>ansioso</b>, 5 <b>apologético</b>, 6 <b>envergonhado</b>, 7 <b>severo</b>, 8 <b>feliz</b>, 9 <b>enfadado</b>, 10 <b>prudente</b>, 11 <b>divertido</b>, 12 <b>confiante</b>, 13 <b>confuso</b>, 14 <b>determinado</b>, 15 <b>decepcionado</b>, 16 <b>absorto</b>, 17 <b>enraivecido</b>, 18 <b>exasperado</b>, 19 <b>encantado</b>, 20 <b>entusiasmado</b>, 21 <b>emocionado</b>, 22 <b>esgotado</b>, 23 <b>exuberante</b>, 24 <b>frustado</b>, 25 <b>realizado</b>, 26 <b>insatisfeito / pesaroso</b>, 27 <b>horrorizado</b>, 28 <b>magoadado</b>, 29 <b>indiferente</b>, 30 <b>inocente</b>, 32 <b>apaixonado</b>, 33 <b>lascivo</b>, 34 <b>contemplativo</b>, 35 <b>infeliz</b>, 36 <b>trôpego</b>, 37 <b>obstinado</b>, 38 <b>optimista</b>, 39 <b>paranóico</b>, 40 <b>brincalhão</b>, 41 <b>contente</b>, 42 <b>perplexo</b>, 43 <b>arrependido</b>, 44 <b>aliviado</b>, 45 <b>vingativo</b>, 46 <b>satisfeito</b>, 47 <b>calmo</b>, 48 <b>revoltado</b>, 49 <b>pretensioso</b>, 50 <b>impertinente</b>, 51 <b>admirado</b>, 52 <b>desconfiado</b>, 53 <b>simpático</b>, 54 <b>aterrorizado</b>, 55 <b>excitado</b>, 56 <b>indeciso</b>, 57 <b>cuidadoso</b>, 58 <b>reservado</b>, 59 <b>selvagem</b> ou outros que prefira...</p>
Versão final comitê de especialista	<p><b>Outros sentimentos específicos - Nessa coluna você tem a oportunidade de escrever sobre alguma emoção específica que você sente que caracteriza o seu projeto e que não tenha sido mencionada anteriormente. Exemplos de outros sentimentos:</b>  <b>afetuoso, agressivo, irritado, ansioso, apologetico, envergonhado, amargo, maravilhado, entediado, cauteloso, alegre, confiante, confuso, determinado, enojado, eufórico, enfurecido, exasperado, encantado, entusiasmado, excitado, exausto, exuberante, frustrado, realizado, arrasado, horrorizado, ferido, indiferente, inocente, invejoso, apaixonado, lascivo, contemplativo, miserável, paralisado,</b></p>

obstinado, otimista, paranóico, divertido, contente, intrigado, arrependido, aliviado, ressentido, satisfeito, sereno, chocado, presunçoso, mal-humorado, surpreso, desconfiado, simpático, aterrorizado, felicíssimo, indeciso, alerta, reservado, selvagem ou quaisquer outros que você preferir...



## Apêndice F - Pauta grupo focal especialistas: criação versão final

### Grupo focal Comitê de Especialistas

**Projeto de pesquisa:** Metodologia de Análise dos Projetos Pessoais: Adaptação para estudantes universitários brasileiros e sua relação com o bem-estar subjetivo  
**Pesquisadora responsável:** Ana Carolina Teixeira Santos (**Telefone:** 8823-4971)

Número de especialistas: 3

Duração do grupo focal: aproximadamente 10 horas

Pauta do encontro:

- Apresentação da pesquisadora e dos componentes do comitê
- Apresentação do estudo
- Apresentação das etapas do processo de adaptação transcultural de instrumentos
- Assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
- Apresentação do instrumento original
- Realização das etapas do processo de adaptação transcultural do instrumento:
  - Avaliação da equivalência conceitual, de itens de cada questão
  - Análise da validade de conteúdo
  - Avaliação da equivalência semântica entre a versão original, as traduções e a versão portuguesa
  - Criação da versão final



## Apêndice H - Questionário sociodemográfico

COD: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/2012

*Este questionário é autoaplicável. Lembramos que todas as informações são de caráter sigiloso. Pedimos que seja o mais preciso e sincero possível em suas considerações. Não existem respostas certas ou erradas. Encontrando dificuldade, fale com o aplicador. Gentileza responder todas as respostas.*

### **Informações Sócio-demográficas**

1-Sexo:  masculino  feminino

2-Idade: \_\_\_\_\_ anos

3- EstadoCivil:

1.  solteiro(a)
2.  casado(a)
3.  desquitado/Divorciado/Separado (a)
4.  Viúvo (a)
5.  União estável/amigado

4-Sua cor ou raça é:

1.  branca
2.  preta
3.  amarela
4.  parda
5.  indígena

5-Somando o ganho de todas as pessoas que moram em sua casa, qual é a renda de sua **família**? (Inclua a renda de todos os seus familiares que moram na mesma casa que você).

1.  Não temos renda
2.  Menos de um salário mínimo
3.  1 salário mínimo
4.  1 a 2 salários mínimos
5.  2 a 3 salários mínimos
6.  3 a 4 salários mínimos
7.  4 a 5 salários mínimos
8.  Mais de 5 salários mínimos

5.1 Sua família é composta por quantas pessoas?

\_\_\_\_\_

### **Informações curso superior**

6-Qual período frequenta? \_\_\_\_\_

7- Qual a sua universidade?

\_\_\_\_\_

### **Religião**

8- Você é adepto à alguma religião ou crença espiritual?

1.  Sim Qual? \_\_\_\_\_
2.  Não



A large rectangular box containing 25 horizontal lines for writing. At the bottom center of the box is a small grey circle containing the number 2.

MÓDULO 2

Matriz de Classificação dos Projetos Pessoais: O que você pensa sobre o que você está fazendo?																	
Projetos	Importância	Dificuldade	Visibilidade	Controle	Responsabilidade	Adequação de tempo	Resultado / possibilidade de Sucesso	Auto-identificação	Importância na vida de pessoas próximas	Congruência com valores	Progresso	Desafio	Envolvimento	Apoio	Competência	Autonomia	Etapas
	1																
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	

Figura 1: Matriz de Classificação dos Projetos Pessoais: O que você pensa sobre o que você está fazendo?

3

MÓDULO 2

Matriz de Classificação dos Projetos Pessoais: Como você se sente em relação ao que você está fazendo?										
Projetos	Triste	Amedrontado / assustado	Cheio de amor	Zangado	Feliz / Com prazer	Esperançoso	Estressado	Incerto	Deprimido / abatido	Outra Emoção
	1									
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

Figure 2: Matriz de Classificação dos Projetos Pessoais: Como você se sente em relação ao que você está fazendo?

4

**ANÁLISE DE PROJETOS  
PESSOAIS<sup>©</sup>**

## Módulo 1: Levantamento dos projetos

Estamos interessados em estudar os tipos de atividades e interesses que as pessoas têm no decorrer de suas vidas. A isso damos o nome de *projetos pessoais*. Todos nós temos uma série de projetos pessoais, nas diversas fases da vida, sobre os quais pensamos, planejamos, investimos e, às vezes finalizamos (embora nem sempre).

Alguns projetos podem ser focados na sua finalização ("Terminar minha faculdade"); outros, no próprio processo ("Desfrutar de uma saída com os amigos"). Os projetos podem ser coisas que escolhemos ou que temos que fazer. Podem ser coisas que estamos buscando ou tentando evitar. Os projetos podem estar relacionados a quaisquer aspectos do dia-a-dia: universidade, trabalho, casa, lazer, comunidade, entre outros. Por favor, pense em projetos dessa maneira mais ampla.

### Alguns exemplos de projetos

- Concluir meu curso de Psicologia
- Evitar comer "porcaria"
- Brincar com meu gato
- Limpar meu apartamento
- Tentar não deixar meus pais bravos
- Clarear minhas crenças religiosas
- Praticar exercícios físicos com mais frequência
- Viajar para a Europa nas férias
- Ser um melhor pai/mãe
- Terminar o namoro
- Escalar o Pico da Neblina
- Compreender melhor a Susana
- Encontrar um trabalho de meio-horário
- Parar de adiar o estudo para a última hora

**Para começar, durante 10 a 15 minutos, escreva na folha de resposta o máximo de projetos pessoais que puder, os quais você está envolvido ou considerando realizar.** Lembre-se que estes não precisam ser projetos formais ou considerados importantes - preferimos que você foque nas atividades cotidianas ou interesses que caracterizem a sua vida no momento.

© Brian Little, Ph. D., 1983  
Adaptação: Santos, Ana Carolina Teixeira, 2012.



## **Módulo 2:**

### **Matrizes de Classificação dos projetos e definição das dimensões**

Estamos interessados também em descobrir o que você pensa e como se sente em relação a seus projetos pessoais, como por exemplo, quão importantes e estressantes eles são.

**Agora selecione 10 projetos da sua lista, que você considera importante para você ou que sejam típicos da sua vida e copie na matriz da folha de resposta.** Se tiver mais de 10 projetos desse tipo, escolha aqueles que você espera estar trabalhando ativamente nos próximos meses.

Após escrever os 10 projetos, **avaliar cada um deles classificando-os de 0-10 em cada uma das dimensões listadas na parte superior da tabela.** Se você considerar que alguma dimensão não é relevante para o projeto, coloque um X no espaço ao invés de uma classificação numérica, mas por favor, tente classificar cada projeto em todas as dimensões sempre que possível.

Na seção seguinte, há uma lista com estas dimensões, contendo explicação detalhada do significado de cada uma. Por favor, recorra a ela sempre que necessário, durante a classificação dos seus projetos.

## **Definições das Dimensões do Projeto**

### **1. Importância**

Qual o grau de importância este projeto tem para você?

(Atribua 10, se o considerar muito importante e 0, se não for nada importante.)

### **2. Dificuldade**

Qual o grau de dificuldade que você encontra para realizar cada projeto?

(Atribua 10, para um projeto extremamente difícil de executar e 0, para um que não seja nada difícil.)

### **3. Visibilidade**

O quanto este projeto é visível para as pessoas que lhes são próximas?

(Atribua 10, para um projeto que é muito visível àqueles que estão a sua volta e 0, para um projeto que não tem nenhuma visibilidade pra aqueles que o rodeiam.)

### **4. Controle**

O quanto você se sente no controle deste projeto?

(Atribua 10, se você se sente completamente no controle do projeto e 0, se você sente que não tem absolutamente nenhum controle sobre o projeto.)

### **5. Responsabilidade**

O quanto você é responsável pela execução desse projeto?

(Atribua 10, se você se sente inteiramente responsável pelo projeto e 0, se você não sente qualquer responsabilidade pelo desenvolvimento do mesmo.)

### **6. Adequação de tempo**

A quantidade de tempo que você gasta trabalhando neste projeto é adequada?

(Atribua 10, se você considera que a quantidade de tempo que você gasta trabalhando neste projeto é perfeitamente adequada e 0, se você sente que a quantidade de tempo que você gasta trabalhando neste projeto não é nenhum pouco adequada.)

### **7. Resultado (Probabilidade de Sucesso)**

Em que grau você acredita que este projeto será bem-sucedido?

(Atribua 10, se você espera que o projeto seja totalmente bem-sucedido e 0, se você acredita que o projeto será um fracasso total.)

### **8. Auto-identificação**

Todos nós fazemos coisas que sentimos que são, tipicamente ou verdadeiramente, expressões de nós mesmos. Essas coisas podem ser pensadas como sendo nossa "marca registrada". Por exemplo, algumas pessoas se envolvem em esporte sempre que podem; outras preferem ler; outras preferem socializar. Pense sobre quais são suas "marcas pessoais" e então, classifique esse projeto em função do grau em que ele é típico de você.

(Atribua 10, se um projeto é muito típico de você e 0, se ele não é nada típico.)

### **9. Importância do Projeto na Visão de Outros**

Em que grau este projeto é importante na visão das *pessoas próximas* de você?

(Atribua 10, se um projeto é visto pelos outros como sendo muito importante e 0, se ele é visto como não tendo importância alguma.)

### **10. Congruência com valores**

Em que grau cada projeto é consistente com os valores que orientam sua vida?

(Atribua 10, se um projeto é totalmente consistente com seus valores e 0, se um projeto é totalmente contrário aos seus valores.)

### **11. Progresso**

Em que grau você tem sido bem-sucedido neste projeto até agora?

(Atribua 10, para indicar que você tem sido bem-sucedido e 0, para indicar que não tem tido sucesso algum).

### **12. Desafio**

O quanto desafiante você considera este projeto?

(Atribua 10, se o projeto é muito desafiante, talvez mais do que você possa aguentar e 0, se este não for nada desafiante, na verdade você o considera entediante).

### **13. Envolvimento**

Em que grau você fica absorvido(a) ou profundamente envolvido(a) neste projeto?

(Atribua 10, se você geralmente se torna absorvido(a) nesta atividade e 0, se você tende a não se envolver ao realizá-la.)

### **14. Apoio**

Em que grau você se sente apoiado(a) por outras pessoas em cada projeto? O apoio pode assumir diferentes formas, exemplo: apoio emocional (encorajamento, aprovação), apoio financeiro (dinheiro, bens materiais) ou apoio prático (ajuda ativa na execução).

(Atribua 10, se sente que os outros apoiam muito o projeto e 0, se não existe apoio algum).

### 15. Competência

Em que grau você se sente competente para realizar esse projeto?

(Atribua 10 se você se sente completamente competente para realizar o projeto e 0, se não se sente competente para realizá-lo.)

### 16. Autonomia

Em que grau você sente que está realizando este projeto de forma autônoma, isto é, você está engajado neste projeto por livre e espontânea vontade e não porque outra pessoa quer que você o realize.

(Atribua 10, se você está engajado neste projeto inteiramente por sua livre e espontânea vontade e 0, se você se sente totalmente obrigado a completar este projeto devido a vontade de outra pessoa.)

### 17. Etapas

Os projetos frequentemente passam por uma série de etapas que podem ser visualizadas ao longo de uma linha do tempo:

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

Pense em cada projeto movendo-se através das etapas nessa linha do tempo. Usando a escala desta página, classifique em que etapa está cada projeto:

0 - 1	Concepção	A ideia do projeto acabou de surgir
2	Transição	Você decidiu prosseguir com o projeto.
3 - 4	Planejamento	Você está planejando o projeto e obtendo o apoio pessoal e material que venha a precisar.
5	Transição	Você tem o projeto planejado e está começando (ou tentando) por em prática o projeto.
6 - 7	Ação	Você está trabalhando ativamente no projeto e tentando equilibrá-lo com os seus demais projetos, recursos e compromissos.
8	Transição	Você está avaliando o projeto e sua motivação para continuá-lo, completá-lo ou desligar-se dele.
9 - 10	Conclusão	O projeto está chegando ao fim ou já foi efetivamente concluído.

### **18-26. Sentimentos**

Classifique de 0 a 10 o grau em que você sente cada emoção quando envolvido (a) ou pensando em cada um dos projetos

(Atribua 10, se você sente a emoção fortemente e 0, se você não sente emoção alguma.

### **27. Outros Sentimentos específicos**

Nessa coluna você tem a oportunidade de escrever sobre alguma emoção específica que você sente que caracteriza o seu projeto e que não tenha sido mencionada anteriormente.

#### **Exemplos de outros sentimentos:**

afetuoso, agressivo, irritado, ansioso, apologético, envergonhado, amargo, maravilhado, entediado, cauteloso, alegre, confiante, confuso, determinado, enojado, eufórico, enfurecido, exasperado, encantado, entusiasmado, excitado, exausto, exuberante, frustrado, realizado, arrasado, horrorizado, ferido, indiferente, inocente, invejoso, apaixonado, lascivo, contemplativo, miserável, paralisado, obstinado, otimista, paranóico, divertido, contente, intrigado, arrependido, aliviado, ressentido, satisfeito, sereno, chocado, presunçoso, mal-humorado, surpreso, desconfiado, simpático, aterrorizado, felicíssimo, indeciso, alerta, reservado, selvagem

ou quaisquer outros que você preferir...

## **ANEXOS**

## Parecer

**Assunto:** Parecer sobre o projeto de pesquisa para encaminhamento ao COEP/UFMG.

### Dados identificadores do projeto:

*Nome do projeto:* “Metodologia de análise de projetos pessoais: adaptação para a população brasileira e sua relação com o bem-estar subjetivo”

*Pesquisadores responsáveis:* Professora Dr. Margarida Pedrosa de Lima da Universidade de Coimbra/Portugal (orientadora), Professor Dr. Maycoln Leôni Martins Teodoro (tutor) e Ana Carolina Teixeira Santos (aluna do Programa de Pós-graduação em Psicologia/UFMG)

*Instituições responsáveis:* Universidade de Coimbra e Universidade Federal de Minas Gerais

*Área temática:* 7.00 – Ciências Humanas - 7.07 - Psicologia

### Do Projeto

O projeto de pesquisa em questão apresenta fundamentação teórica detalhada e pertinente ao tema. Tem como objetivos principais adaptar para o contexto brasileiro uma metodologia de análise de projetos pessoais desenvolvida por Little et al. (1983), denominada *Personal Project Analysis* (PPA), bem como investigar a relação entre projetos pessoais, variáveis sócio-demográficas e bem-estar subjetivo (BES). Dentre os objetivos específicos, destaca-se a realização de um estudo comparativo entre os dados da pesquisa em tela e os dados de estudo de Lima (2002) conduzido em contexto português de Portugal. O delineamento de pesquisa é apresentado, sendo de natureza correlacional e comparativo. A previsão é de desenvolver o estudo com base em uma amostra de conveniência composta de aproximadamente 200 participantes da comunidade, de ambos os sexos e com idades entre 25 e 74 anos. A faixa etária prevista permitirá investigar transversalmente as variáveis sob análise em diferentes fases do ciclo vital. Os critérios de inclusão e exclusão dos participantes explicitados no projeto se mostram adequados para os objetivos propostos. Os instrumentos de coleta de dados estão descritos e anexados ao projeto (Metodologia de análise dos projetos pessoais de Little et al. (1983) e Escala de Bem-Estar Subjetivo de Albuquerque e Tróccoli (2004), com exceção do questionário sócio-demográfico ainda a ser elaborado pela autora da pesquisa. Os seguintes cuidados éticos estão explicitados e pertinentes com os procedimentos de coleta de dados: informações sobre a pesquisa, garantia de confidencialidade e do anonimato, previsão dos riscos e benefícios e divulgação dos resultados. Conforme explicitado no projeto de pesquisa, não existem riscos envolvidos aos participantes, pois a coleta de dados será feita predominantemente na residência do participante e envolverá exclusivamente a emissão de respostas verbais ou escritas aos itens dos instrumentos propostos, sendo garantida ao participante a interrupção de sua participação se assim desejar. A previsão de duração da coleta de dados é de 30 minutos.

APROVADO AD REFERENDUM  
Em 02/06/12  
[Assinatura]  
Coordenador Programa PG/Psicologia

aproximadamente. Os procedimentos de análise de dados e o cronograma são apresentados e se mostram pertinentes para o alcance dos objetivos propostos. Os resultados serão divulgados por meio de artigos científicos.

Do ponto de vista formal o projeto foi apresentado acompanhado do TCLE e dos instrumentos de pesquisa. O TCLE foi redigido de forma concisa e objetiva, com linguagem adequada ao nível sócio-cultural dos participantes da pesquisa. Apresenta uma descrição suficiente dos procedimentos e explicação das garantias.

O estudo proposto é pertinente e de valor tanto para a comunidade científica quanto profissional. Do ponto de vista teórico destaca-se a possibilidade de gerar informações relevantes sobre a relação entre projetos pessoais e bem-estar subjetivo com base em amostra brasileira. Do ponto de vista prático poderá oferecer à comunidade profissional um instrumento adaptado para o contexto brasileiro e com evidências técnico-científicas adequadas para avaliação dos projetos pessoais em adultos.

### Conclusão

O projeto de pesquisa aborda tema de interesse para a comunidade científica e profissional. Diante do exposto, s.m.j., sou pela aprovação do projeto de pesquisa proposto.

Belo Horizonte, 14 de maio de 2012.



Prof. Dra. Elizabeth do Nascimento  
Relatora

Membro Titular do Colegiado do  
Programa de Pós-graduação em Psicologia da  
UFMG

APROVADO AD REFERENDUM  
Em 01/06/12  
Coordenador Programa PG/Psicologia



Prof.ª Maria Stella B. Goulart  
Chefe do Dept.º de Psicologia  
FAFICH/UFMG



UNIVERSIDADE FEDERAL DE  
MINAS GERAIS



PROJETO DE PESQUISA

**Título:** Metodologia de análise dos projetos pessoais: Adaptação para a população brasileira e sua relação com o bem-estar subjetivo

**Área Temática:**

**Versão:** 2

**CAAE:** 04587612.7.0000.5149

**Pesquisador:** Maycoln Leôni Martins Teodoro

**Instituição:** PRO REITORIA DE PESQUISA ((UFMG))

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

**Número do Parecer:** 114.102

**Data da Relatoria:** 15/10/2012

**Apresentação do Projeto:**

O estudo apresentado é um projeto de tradução e adaptação cultural de um instrumento de avaliação dos projetos pessoais chamado "Personal Project Analysis" de Little. Além da validação, pretende-se realizar um estudo descritivo, transversal, com uma amostra de conveniência para identificar os projetos pessoais prevalentes em 200 adultos de 25 a 74 anos e examinar sua relação com o bem-estar subjetivo (BES) e variáveis sócio-demográficas. Para isso, os pesquisadores descrevem, no protocolo, a utilização da Escala de Bem-Estar Subjetivo - EBES e de variáveis sócio-demográficas coletadas durante a realização da pesquisa por um entrevistador treinado nos domicílios dos participantes.

Segundo o autor do projeto, os projetos pessoais (PPs) influenciam na felicidade dos indivíduos, contribuindo positivamente ou negativamente. O número de PPs e suas categorias estão correlacionados aos níveis de BES, bem como, as dimensões das classificações dos PPs e os fatores emergentes. A PPA, metodologia para avaliar os PPs, cuja adaptação cultural é proposta pelos autores do projeto foi desenvolvida por Little (1983), já é utilizada há mais de 10 anos e já foi traduzida e adaptada para mais de 12 línguas.

Os autores partem das hipóteses que:

- 1- A metodologia de análise dos projetos pessoais de Little é um instrumento válido e adequado para a utilização com uma amostra de adultos brasileiros, permitindo a elicitação e análise dos projetos pessoais dos participantes deste estudo.
- 2- O bem-estar subjetivo sem mantém ao longo do ciclo da vida.
- 3- Os projetos pessoais são responsáveis pela maior parte da percentagem da variância explicada do bem estar subjetivo, em contraste com as variáveis sócio-demográficas.
- 4- Variáveis sócio-demográficas, tais como: idade, estado civil, anos de escolaridade, profissão, renda, etnia e sexo, são passíveis de afetar o número e o tipo de projetos relatados.
- 5- Existem diferenças na tipologia dos projetos pessoais ao longo do ciclo de vida e a forma como se relacionam com o bem-estar subjetivo.
- 6- Existem diferenças entre os dados da amostra portuguesa e da amostra brasileira.
- 7- O número de projetos pessoais pode afetar o bem-estar subjetivo.

O projeto tem relevância teórica e clínica visto que a apreciação dos PPs permite uma abordagem inovadora do BES. Aparentemente os PPs estão fortemente correlacionados a traços de personalidade, que são difíceis de serem abordados clinicamente. A vantagem aparente dos PPs é que eles são facilmente tratáveis. Enquanto é muito difícil uma intervenção ao nível dos traços, os PPs podem ser modificados, fortalecidos, assistidos e questionados. O desfecho primário é o escore na escala BES.

**Endereço:** Av. Presidente Antônio Carlos, 6627 2º Ad SI 2005

**Bairro:** Unidade Administrativa II **CEP:** 31.270-901

**UF:** MG **Município:** BELO HORIZONTE

**Telefone:** 3134-0945 **Fax:** 3134-0945 **E-mail:** coep@prpq.ufmg.br; coep@reitoria.ufmg.br

**Objetivo da Pesquisa:**

- 1- Adaptar a metodologia de análise dos projetos pessoais (Little et al., 1993) para uso com adultos brasileiros e investigar suas características psicométricas.
- 2- Examinar a associação entre projetos pessoais, variáveis sócio demográficas e bem-estar subjetivo.
- 3- Aplicação da metodologia em uma amostra de 200 adultos com idade que vai desde 25 aos 74
- 4- Verificar a aplicabilidade e adequação do método nesta amostra.
- 5- Identificar os projetos pessoais prevalentes ao longo do ciclo de vida, fazendo uma comparação entre as diferentes faixas etárias da idade adulta.
- 6- Descrever o bem-estar subjetivo ao longo da idade adulta.
- 7- Realizar um estudo comparativo entre os dados do presente trabalho, coletado numa amostra brasileira, com os dados de um estudo anterior desenvolvido por Lima (2002) coletados numa amostra portuguesa.

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

Dentre os benefícios foram descritos:

- 1- Tradução, adaptação transcultural e desenvolvimento de um instrumento validado para a avaliação dos projetos pessoais para a população brasileira, que segundo os pesquisadores, é até o momento inexistente no Brasil.
- 2- Ampliação do conhecimento sobre a relação entre os projetos pessoais e o bem-estar subjetivo.
- 3- Benefício indireto aos participantes, oportunidade de avaliação e reflexão acerca de seus projetos pessoais.

Dentre os malefícios foram descritos:

- 1- Desconforto e cansaço durante a realização da avaliação dos participantes. Os pesquisadores propõem a interrupção dos procedimentos de testagem caso os participantes se cansem ou demonstrem desconforto psicológico.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

A pesquisa é relevante e aparenta produzir resultados significativos.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

- 1- Apresentou folha de rosto devidamente preenchida
- 2- Apresentou Parecer consubstanciado do Departamento, aprovado  $\zeta$ ad referendum $\zeta$
- 3- Apresentou modelo de termo de Concordância da Instituição onde será realizada a pesquisa
- 4- Apresentou o termo de compromisso dos pesquisadores
- 5- Apresentou TCLE

**Recomendações:**

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Este parecerista é favorável a aprovação do projeto na sua forma atual.

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

**Endereço:** Av. Presidente Antônio Carlos, 6627 2º Ad SI 2005  
**Bairro:** Unidade Administrativa II **CEP:** 31.270-901  
**UF:** MG **Município:** BELO HORIZONTE  
**Telefone:** 3134-0945 **Fax:** 3134-0945 **E-mail:** coep@prpq.ufmg.br; coep@reitoria.ufmg.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE  
MINAS GERAIS



**Considerações Finais a critério do CEP:**

Aprovado conforme parecer.

BELO HORIZONTE, 03 de Outubro de 2012

---

Assinado por:  
Maria Teresa Marques Amaral  
(Coordenador)

**Endereço:** Av. Presidente Antônio Carlos, 6627 2º Ad SI 2005  
**Bairro:** Unidade Administrativa II **CEP:** 31.270-901  
**UF:** MG **Município:** BELO HORIZONTE  
**Telefone:** 3134-0945 **Fax:** 3134-0945 **E-mail:** coep@prpq.ufmg.br; coep@reitoria.ufmg.br

Anexo C - Autorização do autor para adaptação da APP

The screenshot shows an email client interface for a contact named "personal projects - Brazil". The message is from "Brian Little" to "Ana Carolina Teixeira Santos". The subject of the message is "Hi Professor Brian Little. Sorry to di". The message content is in English and provides official permission for the recipient to adapt the Personal Projects Methodology for use in her research. The sender is identified as Professor Brian R. Little from Cambridge University. The interface includes a translation bar at the top, indicating the message is in English and can be translated to Portuguese.

personal projects - Brazil    Entrada x

Ana Carolina Teixeira Santos    Hi Professor Brian Little. Sorry to di    18:59 (20 horas atrás) ☆

Brian Little    22:42 (16 horas atrás) ★    para mim ▾

inglês > português    Traduzir mensagem    Desativar para: inglês x

Hi Anna

I am happy to have you adapt the Personal Projects Methodology for use in your research. You may cite the following in your thesis as my official permission.

This is to certify that I am authorizing Ana Carolina Teixeira Santos to adopt my Personal Projects Methodology for use in her research and that I look forward to seeing the results of her studies.  
Professor Brian R. Little  
Cambridge University

Cheers,

...

**PERSONAL PROJECTS  
ANALYSIS<sup>©</sup>**

# PERSONAL PROJECTS ANALYSIS<sup>©</sup>

<b>Module 1: Project Elicitation</b> .....	<b>3</b>
<b>Some examples of projects:</b> .....	<b>3</b>
<b>Module 2: Project Rating Matrices and Dimension Definitions</b> .....	<b>5</b>
Figure 1: PPA Rating Matrix: What do you think about what you are doing? .....	6
Figure 2: PPA Rating Matrix: How do you feel about what you are doing? .....	7
<b>Project Dimension Definitions</b> .....	<b>8</b>
1. Importance .....	8
2. Difficulty .....	8
3. Visibility .....	8
4. Control .....	8
5. Responsibility .....	8
6. Time Adequacy .....	9
7. Outcome (Likelihood of Success) .....	9
8. Self-Identity .....	9
9. Others' View of Importance .....	9
10. Value Congruency .....	9
11. Progress .....	10
12. Challenge .....	10
13. Absorption .....	10
14. Support .....	10
15. Competence .....	10
16. Autonomy .....	11
17. Stage .....	11
18-26. Feelings .....	11
27. Other Specific Feeling .....	12
<b>Modules 3 and 4 (Joint): Cross Impact Matrix</b> .....	<b>13</b>
<b>Module 3</b> .....	<b>13</b>

<b>Module 4</b> .....	<b>13</b>
Figure 3: Personal Projects Cross-Impact Matrix .....	14
<b>Module 5: Project Nesting Module (Laddering Technique)</b> .....	<b>15</b>
<b>Section A: Superordinate Projects</b> .....	<b>15</b>
<b>Superordinate Project Tree</b> .....	<b>16</b>
<b>Section B: Subordinate Projects</b> .....	<b>19</b>
<b>Subordinate Project Tree</b> .....	<b>21</b>

## Module 1: Project Elicitation

We are interested in studying the kinds of activities and concerns that people have over the course of their lives. We call these *personal projects*. All of us have a number of personal projects at any given time that we think about, plan for, carry out and sometimes (though not always) complete.

Some projects may be focussed on achievement (“*Getting my degree*”) others on the process (“*Enjoying a night out with friends*”); they may be things we choose to do or things we have to do; they may be things we are working towards or things we are trying to avoid. Projects may be related to any aspect of your daily life, university, work, home, leisure and community, among others. Please think of projects in this broad way.

### Some examples of projects

- Pass my psychology course
- Cut down on junk food
- Play with my cat
- Clean my apartment
- Try not to make my parents mad
- Clarify my religious beliefs
- Exercise more often

- Go to Europe this summer
- Be a better parent
- Break off with Robert
- Climb the Matterhorn
- Understand Suzanne better
- Find a part-time job
- Stop putting off studying until the last minute

We are also interested in finding out what you think and how you feel about these personal projects and activities, how important or stressful they are, and so on.

**To start, please take 10-15 minutes and write down on the following page(s) as many personal projects and activities you can that you are currently engaged in or considering -- remember these need not be formal projects or even important ones -- we would prefer you to give us more of the everyday kinds of activities or concerns that characterize your life at present.**

© Brian Little, Ph. D., 1983

[ One to two pages of lined paper will be needed for the project elicitation ]



## **Module 2: Project Rating Matrices and Dimension Definitions**

**Now select 10 projects from your list that you feel are important to you or typical of your life and copy them onto the matrix on the next page.** If you have many more than 10 such projects, choose those that you expect to be actively working on in the next couple of months.

Once you have written in all 10 projects you may begin to rate each one from 0 - 10 on the series of dimensions listed along the top of the page. If you feel a dimension is not relevant to a project, you may put an X in the space instead of a numerical rating, but please try to rate each project on all dimensions wherever possible.

In the following section of this questionnaire is a list of these dimensions and a more detailed explanation of what each one means. Please detach the list for easy reference and refer to it as needed while you rate your projects.

Personal Projects Rating Matrix: What do you think about what you are doing?																
Projects	Importance	Difficulty	Visibility	Control	Responsibility	Time Adequacy	Outcome (Likelihood of Success)	Self Identity	Other's View	Value Congruency	Progress	Challenge	Absorption	Support	Competence	Autonomy
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																

Figure 1: PPA Rating Matrix: What do you think about what you are doing?

Personal Projects Rating Matrix: How do you feel about what you are doing?											
Projects											Other Emotion
	Sad	Fearful/ Scared	Full of Love	Angry	Happy/ With Enjoyment	Hopeful	Stressed	Uncertain	Depressed		
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											

Figure 2: PPA Rating Matrix: How do you feel about what you are doing?

## ***Project Dimension Definitions***

### **1. Importance**

How important is this project to you?

(Use 10 if you consider it to be very important, and 0 if it is not at all important)

### **2. Difficulty**

How difficult do you find it to carry out each project?

(Use 10 for a project which is extremely difficult to carry out, and 0 for one that is not difficult at all.)

### **3. Visibility**

How visible is this project to others that are close to you?

(Use 10 for a project which is very visible to those around you, and 0 for a project which is not at all visible to those around you).

### **4. Control**

How much do you feel you are in control of this project?

(Use 10 if you feel completely in control of the project, and 0 if you feel you have absolutely no control over the project.)

### **5. Responsibility**

How responsible are you for carrying out this project?

(Use 0 if you do not feel any responsibility for making progress in this project, and 10 if you feel entirely responsible for the project.)

### **6. Time Adequacy**

How adequate is the amount of time you spend working on this project?

(Use 10 if you feel the amount of time is perfectly adequate, and 0 if you feel that the amount of time you spend working on the project is not at all adequate.)

### **7. Outcome (Likelihood of Success)**

How successful do you believe this project will be?

(Use 10 if you expect the project to be entirely successful, and 0 if you think the project will turn out to be a total failure.)

### **8. Self-Identity**

All of us have things we do that we feel are typical or truly expressive of us. These things can be thought of as our "trade marks". For example, some people engage in sports every chance they get, others prefer to read, others prefer to socialize. Think of what your own personal "trade marks" are, and then rate this project on the extent to which it is typical of you.

(Use 10 if a project is very typical of you, and 0 if it is not typical at all.)

### **9. Others' View of Importance**

How important is this project seen to be by those people who are close to you?

(Use 10 if a project is seen by others as very important, and 0 if it is seen as not important at all.)

### **10. Value Congruency**

To what extent is each project consistent with the values that guide your life?

(Use 10 if a project is totally consistent with your values, and 0 if a project is totally at odds with them)

### **11. Progress**

How successful have you been in this project so far?

(Use 10 to indicate that you have been very successful and 0 to indicate that you have had no success at all.)

### **12. Challenge**

How challenging do you find this project?

(Use 10 if it is very challenging, perhaps more than you can handle, and 0 if it is not at all challenging, indeed you find it almost boring).

### **13. Absorption**

To what extent do you become engrossed or deeply involved in a project

(Use 10 if you generally get absorbed in an activity, and 0 if you tend to be uninvolved when doing it).

### **14. Support**

To what extent do you feel each project is supported by other people? Support may come in different forms, e.g. emotional (encouragement, approval), financial (money, material possessions) or practical (active assistance).

(Use 10 if you feel other people support the project a lot, and 0 if there is no support at all).

### **15. Competence**

To what extent do you feel competent to carry out this project?

(Use 10 if you feel completely competent to carry out the project, and 0 if you do not feel competent to carry it out).

### 16. Autonomy

How much is this project one which you feel you are pursuing autonomously, that is, you are engaged of your own free will in the project, not because anyone else wants you to do it.

(Use 10 if you are engaged in this project entirely of your own free will, and 0 if this project is one that you feel totally obliged to complete because of or for someone else)

### 17. Stage

Projects often go through several stages, which can be visualized along a time-line, such as:

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

Think of each project as moving through stages on such a time-line. Using the scale on this page, rate each project's stage:

0 - 1	Awareness	The idea for the project has just come to you.
2	Transition	You have decided to proceed with the project.
3 - 4	Planning	You are planning it and obtaining whatever personal and material support it may require.
5	Transition	You have the project planned out and you are beginning to (or trying to) actively start the project.
6 - 7	Action	You are actively working on the project and trying to balance it with your other projects, resources and time commitments.
8	Transition	You are evaluating the project and your motivation to continue with it, or bring it to completion/disengage from it.
9 - 10	Completion	The project is coming to a close or has actually been completed or terminated.

### 18-26. Feelings

Rate from 0 to 10 the extent to which you feel each emotion while engaged or thinking about each project.

(Use 10 if you experience the emotion very strongly, and 0 if you don't feel it at all.)

## 27. Other Specific Feeling

In this column you have the opportunity to write in any specific emotion that you feel characterizes your project, but may not have been mentioned.

### Some other feeling words:

affectionate, aggressive, annoyed, anxious, apologetic, ashamed, bitter, blissful, bored, cautious, cheerful, confident, confused, determined, disgusted, ecstatic, enraged, exasperated, enraptured, enthusiastic, excited, exhausted, exuberant, frustrated, fun-filled, grief-stricken, horrified, hurt, indifferent, innocent, jealous, love-struck, lustful, meditative, miserable, numb, obstinate, optimistic, paranoid, playful, pleased, puzzled, regretful, relieved, resentful, satisfied, serene, shocked, smug, surly, surprised, suspicious, sympathetic, terrified, thrilled, undecided, vigilant, withdrawn, wild

or any others you prefer...



## Modules 3 and 4 (Joint): Cross Impact Matrix

### Module 3

On the matrix on the next page, please list your projects down the left as you have done previously, but also along the top *in the same order*. A fictitious project “*Get loan*” is provided by way of example.

Now for each project separately, starting with project 1 on the left, **decide whether the project will have (or is having) a positive (+) very positive (++)**, **negative (-) very negative (- -) or neutral impact (0) on the remaining projects** (across the top).

Do the same for project 2, 3 etc. all the way to 10, filling in the blocks on both sides of the diagonal.

Remember, evaluating the impact of project 2 on project 3 is NOT necessarily the same as evaluating the impact of project 3 on project 2. That is why we want you to complete the entire matrix.

Try not to leave any blank boxes.

### Module 4

[For Module 4 the instructions are the same, except that the projects listed down the left column should be those of person 1, while the projects listed across the top belong to person 2. This can be done jointly or, to provide greater insight into varying perceptions of joint project impact, separately by each person and then compared.]

Module 3: Personal Projects Cross-Impact Matrix											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Please List your projects (briefly) below (as you did in the earlier matrix) and also to the right (to form a grid). A sample project is included.											
Example: Get loan											
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											

Figure 3: Personal Projects Cross-Impact Matrix

## Module 5: Project Nesting Module (Laddering Technique)

### Section A: Superordinate Projects

In this section we are interested in exploring your **project networks**. Some projects exist in isolation, but most projects are usually undertaken as a part of a larger, longer-term goal. On the next page, you will see a series of bank columns. In the first column please copy five projects from the project list you completed that consider are important projects for you. For project number one, we would like you to ask yourself: "**What longer-term or larger-scale project (or goal) is this project a part of?**" or simply "**Why am I working on this project?**"

**For example:** If one of your initial projects was "*Pass first-year psychology*", you might ask yourself what larger project will passing first-year psychology help you with (or why do you want to pass that course)? You might decide it is linked to the bigger project "graduate with a B.A." or it may be related to the project "please my parents", or "impress my friends" or even all three.

**When you have decided which larger project(s) your initial project is related to**, note it (or them) down in the blank areas in the next column (to the right) that are joined by arrows to the original project. If there is only one longer-term project related to your initial project, leave the other lines blank. You may also decide there is no larger project connected with your initial project, in which case go on to project 2.

**For example:** If your initial project was "*Be a better Mom*", you might decide that it does not relate to any larger project, but stands on its own.

Next we would like you to look at the **one or two higher-order projects** you have written out in column 1 and for each of these, ask yourself the same question: "**What longer term or larger scale project (or goal) is this project a part of?**"

**For example:** If your first project was "*Pass first-year psychology*" and the higher order project was "*Graduate with a B.A.*", you would now ask yourself: "why do I want to graduate with a B.A.?" or "What larger project will graduating with a B.A. help me with?" You might decide your project of getting a B.A. is to help you with the longer term goal of "*Getting a career*" or maybe it is to "*Become more educated*".

For each of the projects in the second column **decide on whether there is a larger goal associated with that project** and then write it in the appropriate bank in the column to the

right. Once you have completed this column, we would like you to continue until you find that you have reached the highest-order (longest-term, largest-scale) project associated with your original project #1. You will notice that after column 3 there are no more arrows provided. Please draw your own lines linking each higher order project with the previous column.

**For example:** An original project of "*Stop overeating*" could possibly be related to a series of larger projects:

Column 2	Column 3	Column 4	Column 5
→ lose 20 lbs	→ look more attractive	→ find a relationship	→ get married
→ feel better about myself	→ be/feel healthier		

Once you have completed project 1 and are satisfied that there are no more higher-order projects, values associated with project 1, please go on to project #2 and follow the same steps. The same with project #3, #4 and #5.

DO NOT FEEL YOU HAVE TO FILL IN EVERY BLANK ON THE FORM; THEY ARE THERE ONLY TO ENSURE YOU HAVE ADEQUATE SPACE. FEEL FREE TO ADD MORE LINES IF YOUR REQUIRE THEM.

[ Note that the matrices are presented below in a reduced format. They are usually made available to the respondent on a 14 x 17 page. The instructions provided above are for take-home administrations, hence are rather detailed. Less detailed instructions and an informal example or two may be more suited to the therapeutic setting.]

### **Superordinate Project Tree**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





## Section B: Subordinate Projects

In the last section we noted that some projects exist in isolation, but most projects are usually undertaken as a part of a larger, longer-term goal. Likewise, many projects are made up of several sub-projects. When you look at the next page, you will see a chart similar to the one you just completed.

**In the first column please copy your five original projects, one on each line provided.** Be sure to copy them in the same order, just as you did in the last section.

**For each project you have listed we would like you to ask yourself: "what smaller projects am I working on or planning that will allow me to achieve this project?"**

**For example:** If one of your initial projects was "*Pass first-year psychology*", you might ask yourself what smaller projects you are undertaking to ensure you do pass psychology? You might decide there are a few, including: "*Keep up with my reading in the course*", "*Attend each lecture*", "*Get experimental credits*" etc. Remember personal projects may be activities you are currently engaged in or considering.

When you have decided which smaller personal project(s) you are working on in order to achieve your original project, **note it (or them) down in the blank areas in the next column.** You may also decide there is no smaller project connected with your initial project, in which case go on to the next one.

**For example:** If your initial project was "*Stop teasing my little sister*", you might decide that there are no smaller associated sub-projects.

Once you have filled in the sub-projects related to your original project #1, we would like you to look at each project in column -1 and ask yourself the same question: "***What smaller projects am I working or planning that will allow me to achieve this project (the first sub-project)?***"

**For example:** If your first project was "*Pass first-year psychology*" and one of your sub-projects was "*Get my reading done*", you would now ask yourself "***What smaller projects am I planning that will help me get my reading done?***" You might decide there are two related sub-sub-projects of "*Take out reserve readings from library*" and "*Turn down Joe's invitation tonight.*"

**For each of the projects in the second column decide on whether there is a sub-project associated with it and then write it in a blank in the next column.**

Once you have completed this column, we would like you to continue until you find that there are no more sub-projects associated with your original project #1. You will notice that after

column 3 there are no more arrows provided.

**Please draw your own lines linking each sub-project with the previous higher order project.**

**For example:** An original project of "*Stop overeating*" could possibly be related to a series of sub-projects:

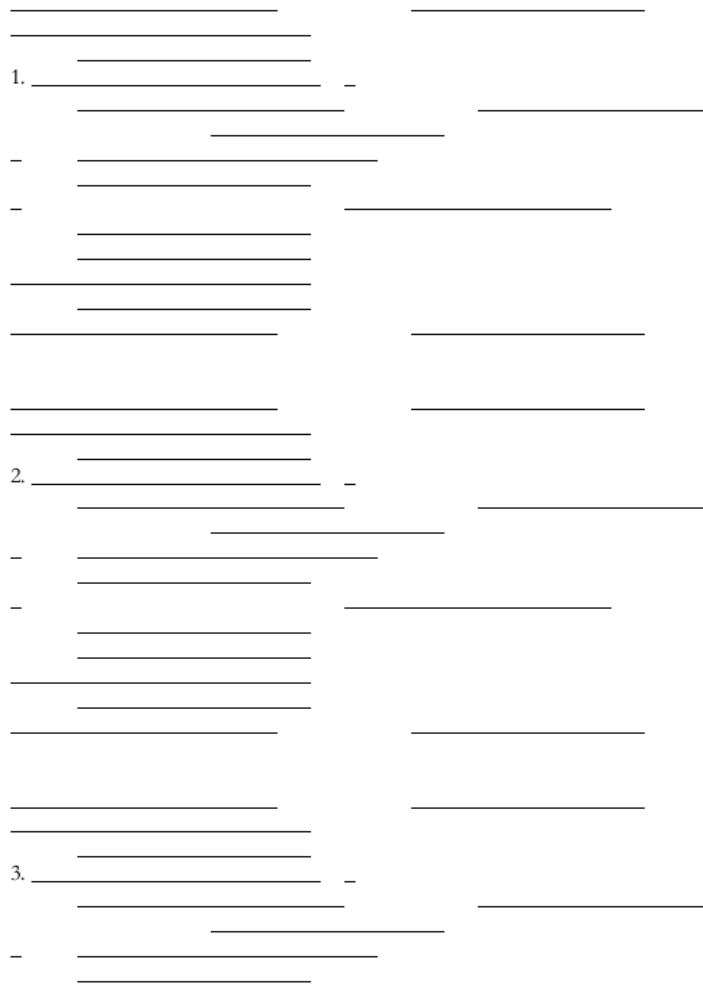
Column 2	Column 3	Column 4 (etc.)
→ buy healthy food		
→ read up on overeating	→→→→	→ get books from library
→ join overeaters anonymous	→ call and find out when	→→→→ get phone # from friend first meeting is
→ cut down on stress	→→→→→	→ rearrange my schedule
	→→→→→	→ take walks along the river at lunch
	→→→→→	→ move closer to school ... etc.

Once you are satisfied that there are no more sub-projects associated with project #1, please go on to project #2 and complete the same steps.

DO NOT FEEL YOU HAVE TO FILL IN EVERY BLANK ON THE FORM; THEY ARE THERE ONLY TO ENSURE YOU HAVE ADEQUATE SPACE. FEEL FREE TO ADD MORE LINES IF YOU REQUIRE THEM.



### **Subordinate Project Tree**



- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Escala de Bem-Estar Subjetivo (EBES)

#### Subescala 1

Gostaria de saber como você tem se sentido ultimamente. Esta escala consiste de algumas palavras que descrevem diferentes sentimentos e emoções. Não há respostas certas ou erradas. O importante é que você seja o mais sincero possível. Leia cada item e depois escreva o número que expressa sua resposta no espaço ao lado da palavra, de acordo com a seguinte escala.

1 Nem um pouco	2 Um pouco	3 Moderadamente	4 Bastante	5 Extremamente
-------------------	---------------	--------------------	---------------	-------------------

Ultimamente tenho me sentido ...

- |                       |                        |                        |
|-----------------------|------------------------|------------------------|
| 1) aflito _____       | 17) transtornado _____ | 33) abatido _____      |
| 2) alarmado _____     | 18) animado _____      | 34) amedrontado _____  |
| 3) amável _____       | 19) determinado _____  | 35) aborrecido _____   |
| 4) ativo _____        | 20) chateado _____     | 36) agressivo _____    |
| 5) angustiado _____   | 21) decidido _____     | 37) estimulado _____   |
| 6) agradável _____    | 22) seguro _____       | 38) incomodado _____   |
| 7) alegre _____       | 23) assustado _____    | 39) bem _____          |
| 8) apreensivo _____   | 24) dinâmico _____     | 40) nervoso _____      |
| 9) preocupado _____   | 25) engajado _____     | 41) empolgado _____    |
| 10) disposto _____    | 26) produtivo _____    | 42) vigoroso _____     |
| 11) contente _____    | 27) impaciente _____   | 43) inspirado _____    |
| 12) irritado _____    | 28) receoso _____      | 44) tenso _____        |
| 13) deprimido _____   | 29) entusiasmado _____ | 45) triste _____       |
| 14) interessado _____ | 30) desanimado _____   | 46) agitado _____      |
| 15) entediado _____   | 31) ansioso _____      | 47) envergonhado _____ |
| 16) atento _____      | 32) indeciso _____     |                        |

### Subescala 2

Agora você encontrará algumas frases que podem identificar opiniões que você tem sobre a sua própria vida. Por favor, para cada afirmação, marque com um X o número que expressa o mais fielmente possível sua opinião sobre sua vida atual. Não existe resposta certa ou errada, o que importa é a sua sinceridade.

1	2	3	4	5
Discordo Plenamente	Discordo	Não sei	Concordo	Concordo Plenamente
48. Estou satisfeito com minha vida.....				<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
49. Tenho aproveitado as oportunidades da vida.....				<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
50. Avalio minha vida de forma positiva.....				<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
51. Sob quase todos os aspectos minha vida está longe do meu ideal de vida.....				<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
52. Mudaria meu passado se eu pudesse.....				<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
53. Tenho conseguido tudo o que esperava da vida .....				<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
54. A minha vida está de acordo com o que desejo para mim.....				<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
55. Gosto da minha vida .....				<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
56. Minha vida está ruim.....				<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
57. Estou insatisfeito com minha vida.....				<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
58. Minha vida poderia estar melhor.....				<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
59. Tenho mais momentos de tristeza do que de alegria na minha vida .....				<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
60. Minha vida é "sem graça" .....				<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
61. Minhas condições de vida são muito boas.....				<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
62. Considero-me uma pessoa feliz.....				<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>