



UC/FPCE\_2015

Universidade de Coimbra

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

**O papel da satisfação e frustração das necessidades psicológicas básicas no bem-estar e no mal-estar em estudantes do Ensino Secundário.**

Sérgio Joel Malícia Duarte ([sergiomaliciaduarte@gmail.com](mailto:sergiomaliciaduarte@gmail.com))

Dissertação de Mestrado em Psicologia da Educação,  
Desenvolvimento e Aconselhamento sob a orientação do Professor  
Doutor Joaquim Armando Ferreira



## **O papel da Satisfação e frustração das necessidades psicológicas básicas no bem-estar e mal-estar em estudantes do ensino secundário**

### **Resumo**

No presente estudo compara-se o efeito da satisfação das necessidades em variáveis do bem-estar, personalidade e psicopatologia com o efeito da frustração nas mesmas variáveis. Foi usada uma amostra de alunos do ensino secundário ( $N=113$ ), do 10º ao 12º ano de escolaridade, que responderam a uma bateria de instrumentos. Através das análises de regressões múltiplas concluiu-se que a satisfação das necessidades constitui um melhor preditor do que a frustração, nas variáveis associadas ao bem-estar como a satisfação com a vida, a vitalidade subjectiva e as variáveis da personalidade consideradas ideais como a Extroversão, Conscienciosidade e Abertura à experiência. Contudo, tanto a frustração como a satisfação foram preditores da Agradabilidade, uma variável supostamente associada ao bem-estar e teoricamente mais próxima da satisfação das necessidades. Concluiu-se ainda que a frustração das necessidades foi um melhor preditor do que a satisfação das necessidades, da psicopatologia e do Neuroticismo, variáveis associadas ao mal-estar. Estes resultados vêm reafirmar o papel essencial das necessidades psicológicas básicas, competência, relacionamento e autonomia no desenvolvimento psicológico saudável do indivíduo.

**Palavras-chave:** necessidades básicas psicológicas, bem-estar, psicopatologia, personalidade.

## **The role of satisfaction and frustration of basic psychological needs in well-being and ill-being on students in secondary school students**

### **Abstract**

In the present study it is compared the effect of need satisfaction in variables of well-being, personality and psychopathology with the effect of need frustration on the same variables. A sample of secondary school students ( $N=113$ ) were used from 10th to 12th grade, who responded to a battery of scales. Through multiple regression analysis it has been concluded that need satisfaction is a better predictor than frustration on variables associated with well-being, like satisfaction with life, subjective vitality and personality variables considered to be ideal as Extroversion, Consciousness and Openness. Yet both need satisfaction and need frustration have predicted Agreeableness, a variable supposed to be a reflection of well-being and theoretically more closely associated with need satisfaction. It has also been concluded that need frustration was a better predictor than need satisfaction on psychopathology and Neuroticism, variables that are associated with ill-being. These results come to reaffirm the essential role of basic psychological needs, competence, relatedness and autonomy in the healthy development of the individual.

**Key words:** basic psychological needs, well-being, psychopathology, personality.

## **Agradecimentos**

Ao Professor Doutor Joaquim Armando Gomes Alves Ferreira, pela liberdade e apoio na execução desta tarefa.

À minha família, porque continuam a ser as raízes que nutrem as minhas esperanças. Especialmente ao meu pai, porque foi um exemplo de determinação e perseverança perante as dificuldades da vida.

Aos meus amigos, que são o meu alento, a minha alegria, nos bons e maus momentos.

Ao Pedro, pelas palavras sinceras e diretas, pela aceitação e pelo apoio que tanto precisei.

## Índice

Introdução .....	1
I. Enquadramento conceptual (Revisão da Literatura) .....	2
1. A teoria da auto-determinação .....	2
2. Necessidades Psicológicas Básicas.....	4
3. Satisfação VS Frustração das necessidades psicológicas básicas .....	6
4. Necessidades Psicológicas Básicas e o Bem-estar.....	9
4.1 Necessidades Psicológicas Básicas e a Satisfação com a Vida.....	10
4.2. Necessidades Psicológicas Básicas e a Vitalidade .....	10
5. Necessidades Psicológicas Básicas e a Personalidade .....	12
6. Necessidades Psicológicas Básicas e a Psicopatologia .....	14
II. Objectivos e hipóteses .....	15
III – Metodologia .....	16
1. Participantes e Procedimento .....	16
2. Descrição dos instrumentos .....	17
2.1 Questionário Sociodemográfico .....	17
2.2 Balanced Measure of Psychological Needs Scale (BMPN; Sheldon e Hilpert, 2012) ..	17
2.3 Inventário de Sintomas Psicopatológicos (BSI; Derogatis & Melisaratos, 1983).....	18
2.4 Basic Five Inventory (BFI; John, Donahue, & Kentle, 1991) .....	19
2.5 Escala da Satisfação com a Vida (SWLS; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985)	20
2.6 Escala da Vitalidade Subjectiva (VS; Ryan & Frederick, 1997) .....	21
IV – Resultados.....	21
1. Análise correlacional.....	21
2. Análises preditivas.....	24
V- Discussão e conclusão.....	27
Bibliografia.....	29







## Introdução

O bem-estar e o mal-estar têm sido conceitos preponderantes na explicação do comportamento, pois no geral, o ser humano tende a aproximar-se de contextos e a agir de forma a providenciar um melhor bem-estar e a evitar situações ou comportamentos que conduzam ao mal-estar físico e psicológico. A investigação na área do bem-estar a mal-estar é vasta, o que leva a colocar a pergunta: O que é essencial para o bem-estar e desenvolvimento psicológico? De acordo com a teoria da autodeterminação, as necessidades psicológicas básicas afiguram-se como constructos essenciais e transversais aos processos subjacentes ao desenvolvimento e bem-estar de qualquer indivíduo, em qualquer cultura. Será lógico de assumir que, se de facto são constructos essenciais ao bem-estar psicológico, então se por qualquer motivo, estas necessidades não forem satisfeitas terá que haver, igualmente, repercussões no desenvolvimento do indivíduo e no seu bem-estar. A investigação tem suportado estes pressupostos de que de facto as necessidades psicológicas básicas são constructos capazes de explicar quer o bem-estar quer o mal-estar. Este estudo pretende replicar algumas das descobertas que sustentam as assunções da TAD e, mais especificamente pretende reforçar a hipótese, já abordada em outros estudos, de que as necessidades têm o potencial de explicar o bem-estar e o mal-estar, e que estes são mais facilmente explicados pelas dimensões da satisfação e frustração de cada uma das necessidades psicológicas básicas (Deci & Ryan, 2000; Bartholomew, Ntoumanis, Ryan, Bosch, & Thøgersen-Ntoumani, 2011). Este estudo vai ao encontro do modelo de relações entre as necessidades e o bem-estar e mal-estar psicológico (Vansteenkiste & Ryan, 2013). Com o propósito de endereçar as questões acima enunciadas, procedeu-se a uma revisão da literatura no capítulo I: Enquadramento conceptual, abordaram-se pois alguns aspectos centrais da teoria da auto-determinação, e abordando também a relação entre as necessidades e variáveis como satisfação com a vida, a vitalidade, a personalidade e a psicopatologia em várias investigações feitas. Numa segunda parte, procedeu-se à definição dos objectivos teóricos e das hipóteses concordantes com a revisão da literatura. É feita a apresentação dos resultados e os mesmos são discutidos de acordo os objectivos e hipóteses definidas. Apresentam-se também algumas limitações e propostas para futuras investigações.

## I. Enquadramento conceptual (Revisão da Literatura)

### 1. A teoria da auto-determinação

A teoria da auto-determinação surgiu pela necessidade de explicar e explorar melhor conceitos como motivação intrínseca, e o porquê das pessoas frequentemente apresentarem comportamentos apenas pela satisfação inerente (Ryan & Deci, 2011). A motivação intrínseca e a motivação extrínseca são, na TAD, conceitos importantes na construção e exploração de uma teoria organísmica. Como teoria organísmica, a TAD assume o pressuposto que “os seres humanos agem nos seus ambientes internos e externos para serem eficientes e para satisfazer uma variedade de necessidades” (Deci & Ryan, 1985, p.8)

Actualmente, a teoria conta com quatro mini teorias, que em conjunto definem a TAD, e todas envolvem o conceito de necessidades psicológicas básicas. Cada uma das teorias diz respeito a fenómenos específicos, e os autores referem que têm a potencialidade de explicar todo o tipo de comportamentos quando conjugadas.

Os autores Deci e Ryan (1985) dão-nos um resumo de autores e conceitos semelhantes que tornam as ideias de autonomia, volição e autodeterminação como não sendo totalmente novas. Estes mencionam, por exemplo o conceito de volição de James (1890) na sua teoria da vontade, o conceito de auto-actualização de Goldstein (1939) e Maslow (1943) como conceitos homólogos primordiais da autodeterminação. Dentro do movimento cognitivo, referem os construtos de intencionalidade e vontade como importantes construtos motivacionais, e levam a considerar a importância do aspeto da perceção de controlo sobre os resultados, que no entanto só poderá ser considerado como autodeterminação se este controlo partir da escolha do indivíduo, voltando a enfatizar o aspeto da volição e intencionalidade.

A teoria da autodeterminação é uma teoria do desenvolvimento psicológico (Ryan & Deci, 2008) da “motivação e personalidade que usa métodos empíricos tradicionais enquanto emprega uma metateoria *organísmica* que sublinha a importância da evolução dos recursos interiores do ser humano para o desenvolvimento da personalidade e para a auto-regulação comportamental” (Ryan & Deci, 2000. p.68). As tendências organísmicas são referentes a orientações inatas e adaptativas do ser humano para comportamentos caracterizados como autodeterminados. No entanto as tendências organísmicas “representam apenas um pólo da interface dialética, sendo o outro o dos ambientes sociais que podem tanto facilitar as tendências de sintetização dos indivíduos, como alternativamente, bloquear ou sobrecarregá-las” (Deci & Ryan, 2002, p.8). Outro aspecto a abordar é o postulado da TAD de que o ser humano tenderá a prosseguir para uma integração do eu (*self*), e Deci & Ryan (2002) usam os termos de Angyal (1965) de “autonomia (tendência para a organização interna e autorregulação holística) e

homonomia (tendência para a integração de uma pessoa com outras)” para caracterizar esta tendência inata para a integração de eventos externos na personalidade e em si mesmo. A TAD toma a tendência integrativa como essencial, assumindo no entanto que no caso em que factores sociocontextuais negativos estejam presentes, estes poderão ter como consequência um eu alienado, reactivo ou passivo, reflectindo a ideia de que os resultados dependem em larga medida de apoios sociocontextuais proximais ou distais para uma melhor organização do indivíduo, no entanto também se concebe que o indivíduo tenha a possibilidade de colmatar esta falta de apoios à integração no ambiente, através de recursos internos para descobrir ou construir os nutrientes necessários.

A autodeterminação representa uma tendência de desenvolvimento das pessoas para serem activas, automotivadas e curiosas (Deci & Ryan, 2008), ou seja, a necessidade de sentir que o comportamento tem origem na própria pessoa, que advém de um locus de controlo interno percebido, de ser capaz de escolher; ao invés do seu comportamento ser fruto de reforços contingentes, impulsos ou outras forças exteriores ao próprio indivíduo. A autodeterminação é a capacidade de gestão entre nós próprios (self) e o mundo que nos rodeia (ambiente social). No entanto, a TAD procura explicar que nem todos os comportamentos são autodeterminados, ou escolhidos intencionalmente, permitindo uma exploração da dinâmica entre os processos e comportamentos que reflectem quer a autodeterminação quer a heterodeterminação (Deci & Ryan, 1985).

A TAD, através das suas mini teorias que em conjunto compõem a teoria em si, têm a potencialidade, segundo os seus autores, de explicar todo o tipo de comportamentos. As mini teorias são as seguintes: A teoria da avaliação cognitiva, cujas investigações iniciais procuraram explicar os efeitos de contextos sociais na motivação intrínseca (Deci & Ryan, 1985); a teoria da integração orgâsmica, que através do conceito de internalização explicou a motivação extrínseca como um continuo de internalização e autonomia (Deci & Ryan, 1985); a teoria da orientação da causalidade, que descreve aspectos da personalidade “que são integrados largamente na regulação do comportamento e experiência”(Deci & Ryan, 2002, p.21), nestas as pessoas assumem orientações relacionadas com o grau de autonomia, começando de maior para menor autonomia, caracterizando-os como orientação para a autonomia, orientação para o controlo e orientação impessoal (esta relaciona-se com a amotivação); finalmente temos a teoria mais recente das necessidades psicológicas básicas cujo propósito foi o de clarificar melhor o conceito das necessidades a sua relação com a saúde mental e o bem-estar, este bem-estar foca-se no que os autores referem como indicador de “vitalidade, flexibilidade psicológica, e profundo sentido de bem-estar” (Deci & Ryan, 2002, p.23).

## 2. Necessidades Psicológicas Básicas

O ser humano é muitas vezes condicionado por pressões exteriores, nem sempre a sua motivação conduz a resultados positivos como integração, auto-regulação e bem-estar. Esta teoria coloca como aspectos fundamentais três necessidades psicológicas básicas, que actuam como nutrientes para que o ser humano possa persistir e desenvolver-se nas melhores condições possíveis. As necessidades de competência, relacionamento e autonomia são então definidas pela TAD como sendo essenciais ao desenvolvimento e bem-estar do ser humano.

Enquanto as necessidades fisiológicas são até para o senso comum vistas como necessárias para o organismo subsistir, as necessidades psicológicas básicas não partilham desse estatuto consensual na psicologia enquanto estruturas centrais para a motivação e crescimento em qualquer domínio (Deci & Ryan, 1985).

As necessidades psicológicas básicas são também uma forma de descrição ou categorização dos aspectos ambientais que contribuem positiva ou negativamente para o funcionamento vital e integrado do ser humano. Desta forma, é previsto que factores ambientais que satisfaçam as necessidades providenciam um suporte para o bom funcionamento do ser humano, enquanto os que as frustram contribuem para o contrário. De facto a frustração das necessidades poderá resultar num processo de desenvolvimento de substitutos para essas necessidades, que não contribuem para a satisfação das necessidades, mas sim para um bem-estar e satisfação colaterais. Estes substitutos poderão mesmo contribuir para a interferência no processo de satisfação das necessidades (Deci & Ryan, 2000). É então proposto que as necessidades sejam um constructo com potencial previsão comportamental, na medida em que mentes saudáveis tenderão a gravitar na direcção de situações onde a satisfação destas seja providenciada (Deci & Ryan, 2002). Como referido anteriormente, as necessidades não são um conceito estático, embora tenham uma estabilidade relativa, elas variam de acordo com vários factores: mudanças decorrentes da idade, estratégias do indivíduo para a sua satisfação e suportes ambientais; é a dialéctica organísmica, ou seja a interacção das tendências inatas do indivíduo com o ambiente que explicarão a relativa variação da satisfação das necessidades (Ryan & La Guardia, 2000).

*Competência.* Enquanto necessidade psicológica refere-se ao sentimento de se sentir eficiente, confiante e capaz nas suas interacções com o ambiente social, tendo que para isso ter oportunidades de exercer as suas capacidades num nível óptimo de desafio e sentir que tem controlo sobre os resultados, ou seja, que estes se devem à própria pessoa e que esta se sente responsável por eles, e finalmente é necessário ter um resultado (feedback) positivo que confirme a sua competência (Deci & Ryan, 2002; Ryan & Deci, 2011). Deci e Ryan (2000)

referem-nos um predecessor do conceito de competência no trabalho de White (1959), este descreve-a como uma fonte de energia inata e como propensão para a causa de efeitos no ambiente, esta definição enquadra-se dentro das definições dos autores para o conceito de necessidades psicológicas; os autores sugerem-nos ainda que a “competência percebida é necessária para qualquer tipo de motivação” (p.235).

*Relacionamento.* A necessidade de relacionamento é vista como um conceito central de propensão para a interação psicológica com outras pessoas, envolvendo sentimentos ou experiências de pertença com outros indivíduos e com a comunidade, de afeto, de cuidar e ser cuidado por outros, refletindo também a tendência integrativa da experiência humana (Ryan, 1995; Deci & Ryan, 2002; Deci & Vansteenkiste, 2004; Vansteenkiste & Ryan, 2013). Baumeister & Leary (1995) tem uma definição semelhante da necessidade de relacionamento através conceito de necessidade de pertença, onde define que os seres humanos têm uma tendência para “formar e manter pelo menos uma quantidade mínima de relacionamentos significativos, positivos e duradouros” (p.497). Podemos ainda referir que é uma “necessidade intrínseca, manifestada desde tenra idade na formação da vinculação e estendendo-se por toda a vida”(Ryan & La Guardia, 2000, p.150).

Autonomia e auto-determinação são termos que têm sido usados de forma intercalada, sendo considerados como termos equivalentes. Fundamentalmente sentimos que somos autónomos segundo a TAD quando experienciamos escolha, os comportamentos autónomos têm assim a sua origem num eu (self) integrado, os comportamentos que demonstram autonomia alicerçam-se em valores e interesses que se ajustam a este mesmo eu (Deci & Ryan, 1985; Deci & Ryan, 2002). Podemos mesmo caracterizar autonomia através da noção de verdadeiro eu (*self*), onde este se caracteriza por ser integrado, criativo por natureza, e é dele que emanam os comportamentos, necessidades e percepções espontâneas (Ryan, Deci, Grolnick, & La Guardia, 2006). Fenomenologicamente Ryan et al. (2006) resumem a autonomia como “se relacionando com o sentido de agência, e autenticidade, e à experiência de um locus de causalidade interna percebido” (p.803). Este conceito tem sido frequentemente confundido com independência, ou seja, que no extremo só se pode falar de autonomia se esta for independente de qualquer influência externa ou ambiental. Esta definição é rejeitada pela TAD, e refere que, em relação às influências, a autonomia existe “na medida em que as pessoas concordam autêntica e genuinamente com as forças que influenciam o seu comportamento” (Ryan & Deci, 2000, p.330). Então, por oposição, a noção de dependência não é antagónica ao conceito de autonomia, pois um indivíduo pode agir autonomamente sob influências ambientais desde que o indivíduo concorde com estas, não se tratando neste de caso de mera conformidade, mas sim de

integração, pois a conformidade não é uma característica do comportamento autónomo (Deci & Ryan, 2002). A autonomia não é um conceito absoluto, é antes dinâmico e experienciado enquanto um contínuo, de um pólo heterónimo até ao autónomo. Este contínuo é explicado dentro da mini teoria da Integração orgânica em que são definidos graus de internalização e autonomia do comportamento, ou seja quanto mais autónomo mais será facilitado o processo de internalização, diferenciando dentro deste uma motivação autónoma e motivação controlada. O processo de internalização é característico da motivação extrínseca, a TAD divide os comportamentos quanto ao seu grau de internalização dentro da motivação extrínseca. A internalização refere-se à capacidade do indivíduo de integrar valores e comportamentos no eu. Os primeiros dois graus da internalização/autonomia não são caracterizados como comportamento autónomos (regulação externa, introjecção regulada), apenas os últimos dois são (regulação identificada, regulação integrada). No entanto o protótipo de comportamento autónomo é caracterizado pela motivação intrínseca, estes comportamentos provêm do próprio indivíduo e não são regulados por nenhum factor externo, e têm como objectivo principal serem interessantes e constituírem-se como a própria recompensa da ação. De referir que os graus de autonomia não são estádios de desenvolvimento e, portanto de acordo com os suportes no ambiente e os recursos internos do indivíduo, este pode ter comportamentos mais ou menos autónomos. (Deci & Ryan, 1985; Ryan, Legate, Niemiec, & Deci, 2012).

As necessidades básicas, e a própria TAD, têm como objetivo principal explicar que quando presentes contribuem como condições para os processos, já enunciados na dialética orgânica, de suporte à tendência humana para a ascensão, natureza ativa, assimilativa e integrativa (Ryan & Deci, 2000).

### **3. Satisfação VS Frustração das necessidades psicológicas básicas**

Investigações recentes têm vindo a demonstrar que a Satisfação e a Frustração de necessidades têm impactos diferenciados. Usando a analogia da nutrição, uma planta tenderá a resistir mais tempo se não se providenciar toda a nutrição que ela necessita, em comparação com a situação onde as suas necessidades forem frustradas. A frustração é considerada uma ação ativa, que introduz um elemento negativo e não apenas a ausência de um elemento positivo, como colocar sal terá consequências mais gravosas e rápidas para a planta do que se for regada de forma menos abundante. Paralelamente, é assumido que uma mãe que tenha comportamentos como um fraco relacionamento emocional com o seu filho, representará um impacto menor do que sujeitar a criança a maus tratos. Na medida em que a satisfação e a frustração das necessidades dependem, essencialmente, quer ao longo do desenvolvimento, quer em contextos ou situações específicas, de um suporte proximal ou distal do ambiente que o rodeia, particularmente

provenientes de relações significativas do sujeito com outros indivíduos, é assumido que se poderão categorizar essas influências relativamente a duas dimensões: satisfação e frustração das necessidades psicológicas básicas. Usando o exemplo da relação emocional com a mãe, comportamentos relacionados com um alto ou baixo relacionamento emocional poderão estar mais associados à dimensão de alta ou baixa satisfação das necessidades respetivamente, e deste modo comportamentos relacionados como altos ou baixos maus tratos poderão estar mais associados à dimensão da alta ou baixa frustração das necessidades, respectivamente.

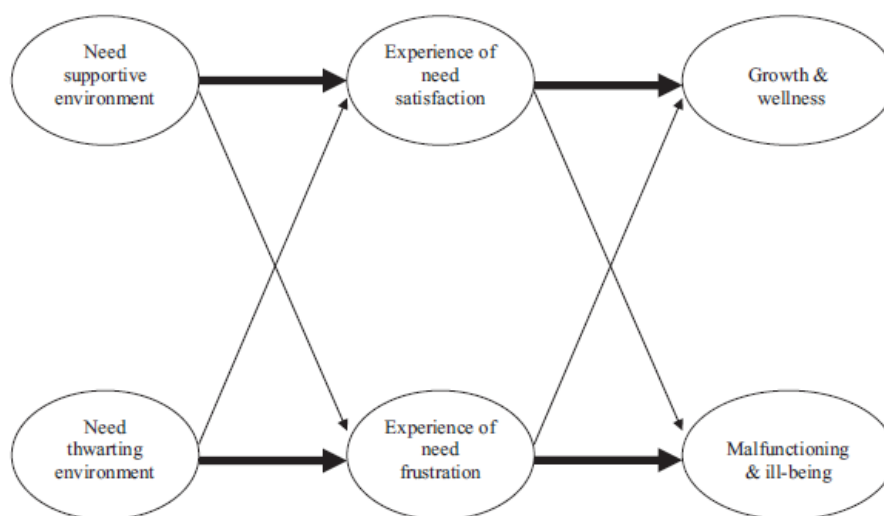
Investigações recentes parecem corroborar este pressuposto de que a satisfação das necessidades contribui para o bom funcionamento do indivíduo enquanto a frustração tem um papel mais nefasto, contribuindo ativamente para um maior mal-estar e um mau funcionamento (Deci & Ryan, 2000; Deci & Vansteenkiste, 2004; Vansteenkiste & Ryan, 2013). Deste modo foi lançada a hipótese de que a satisfação e a frustração irão ter impactos diferentes, por exemplo, a baixa satisfação das necessidades de um indivíduo não será tão problemática quanto a ação de introduzir uma situação ou comportamento que as frustre (Bartholomew, Ntoumanis, Ryan, Bosch, & Thøgersen-Ntoumani, 2011; Vansteenkiste & Ryan, 2013)

Vansteenkiste & Ryan (2013) concluíram, depois de analisarem várias investigações, que tanto as tendências do ser humano para o bem-estar, saúde e integridade como para o mal-estar e psicopatologia, podem ser explicados pelo conceito de necessidades postuladas pela TAD, de certa forma esta é uma resposta à crítica de que enquadrada no movimento da psicologia positiva a TAD não explicava o lado “negro” do ser humano. Ao longo da apresentação da TAD focámos que a teoria enfatiza os aspectos positivos inerentes ao ser humano, como a tendência do indivíduo saudável de gravitar em redor de contextos que suportam as necessidades. No entanto, o ser humano também corre o risco de ver as suas necessidades frustradas de acordo com os contextos em que se insere, e que por sua vez conduz, segundo a TAD, a resultados negativos, concluindo também que o ser humano é vulnerável ao mal-estar. Ilustrando as diferenças entre satisfação e frustração das necessidades, os autores argumentam também que enquanto a baixa satisfação das necessidades não envolve necessariamente a sua frustração, a frustração das necessidades envolve necessariamente a baixa satisfação das necessidades. Deste modo, e de acordo com noção de dialéctica organísmica, teremos contextos que suportam e contextos que não suportam as necessidades, como também contextos que as frustram, com consequências mais nefastas.

É de referir que as três necessidades básicas têm que ser consideradas num conjunto, na medida em que todas elas são necessárias para um bom desenvolvimento do indivíduo. De facto

elas são teoricamente necessárias em todas as fases de desenvolvimento do indivíduo e vários processos de desenvolvimento estão dependentes da satisfação das necessidades e da ausência da sua frustração tais como a motivação intrínseca e internalização no desenvolvimento da autorregulação e que por sua vez têm um efeito de cascata na contribuição para o bem-estar do indivíduo como demonstram diversos estudos (Ryan & La Guardia, 2000).

Resumindo, a satisfação das necessidades tenderá a contribuir para a melhoria do bem-estar e para a prevenção de estados de mal-estar (Deci & Vansteenkiste, 2004). Quando as necessidades são frustradas o indivíduo, caso tenha que permanecer em meios que continuem a frustrá-las, tenderá a ter custos psicológicos significativos, contribuindo para uma menor saúde, mal-estar e psicopatologias. A diferenciação entre os resultados de satisfação e frustração das necessidades foi feita primeiramente por Bartholomew, Ntoumanis, Ryan, Bosch, & Thøgersen-Ntoumani (2011), reforçando a ideia que o mecanismo subjacente a resultados negativos é maioritariamente da responsabilidade da frustração das necessidades, os seus resultados parecem apontar para que a frustração seja um melhor preditor do mal-estar e a satisfação um melhor preditor do bem-estar, resultados confirmados no contexto da prática desportiva.



**Fig. 1** Modelo gráfico da perspectiva da teoria da auto-determinação do papel da satisfação e da frustração das necessidades (Vansteenkiste & Ryan, 2013)



#### 4. Necessidades Psicológicas Básicas e o Bem-estar

Existem várias formas de definir bem-estar, neste trabalho abordam-se dois constructos de duas perspectivas da dimensão bem-estar, representando duas formas de ver o bem-estar não totalmente distintas, havendo zonas de convergência. Deste modo pretendemos ter uma visão do papel das Necessidades Psicológicas Básicas numa dimensão geral de bem-estar. As perspectivas aqui usadas são as do Bem-estar dentro da TAD (Deci & Ryan, 2000) através do constructo de vitalidade subjetiva, e a perspectiva do Bem-estar subjetivo através do constructo da satisfação com a vida (Diener, 1984).

A definição da TAD de bem-estar, está de acordo com a sua visão da tendência organísmica do indivíduo para o desenvolvimento, e como tal vê o bem-estar numa perspectiva eudaimónica por oposição a uma hedónica. A perspectiva eudaimónica vê o bem-estar como uma representação do bom funcionamento do indivíduo, enquanto a hedónica se foca mais em aspetos como felicidade e humor positivo (Ryan & Deci, 2000). Segundo Deci e Ryan (2000), existem vários estudos que estabelecem a relação direta entre a satisfação das necessidades e o bem-estar, no entanto os autores referem que o bem-estar na sua perspectiva não se resume apenas a conceitos como satisfação com a vida e saúde psicológica ou à experiência subjetiva de afeto positivo, mas que também é “uma função organísmica na qual a pessoa deteta a presença ou ausência de vitalidade, de flexibilidade psicológica, e um sentido profundo de bem-estar” (p.243).

O conceito de bem-estar subjetivo tem três características gerais: é subjetivo porque este depende da experiência do indivíduo, ou seja é ele que julga o seu bem-estar de acordo com os seus próprios critérios; não é definido apenas pela ausência de factores negativos, mas também pela presença de factores positivos; inclui uma avaliação global de todos os aspetos da vida do indivíduo, ou seja uma avaliação integral (Diener, 1984). Segundo Diener, Suh, Lucas e Smith (1999), o estudo científico do BES desenvolveu-se em parte para dar resposta a uma hegemonia de estados negativos psicológicos. Os autores avaliam o BES como uma grande área de investigação e não um conceito em si, no entanto ressaltam a importância de três componentes entre outros existentes, eles são: a componente afetiva (humor e emoção) negativa e positiva, e a componente cognitiva da avaliação do bem-estar que também se denomina de satisfação com a vida (Andrews & Withey, 1976). Esta perspectiva é categorizada por Deci e Ryan (2002) como avaliação hedónica do bem-estar, relacionando-a mais com o conceito de felicidade.

De acordo com as influências no bem-estar subjetivo, (Diener et al., 1999) definem a pessoa feliz:

*A pessoa feliz é abençoada com um temperamento positivo, tende a ver o lado positivo das coisas, e não ruminava excessivamente sobre eventos negativos, vive numa sociedade economicamente desenvolvida, tem confidentes sociais, e possui recursos adequados para progredir na direção dos objetivos desejados (p.295)*

#### **4.1 Necessidades Psicológicas Básicas e a Satisfação com a Vida**

A satisfação com a vida diz respeito ao componente cognitivo-avaliativo do bem-estar subjetivo. É um processo de julgamento cognitivo, que avalia a satisfação com a vida, ou qualidade de vida de acordo com os critérios do próprio indivíduo. (Diener, 1984; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985). Este constructo tem tido uma especial relevância dentro do estudo do bem-estar subjetivo, por que forma um factor distinto da componente afetiva, e correlaciona-se com variáveis preditivas de modo singular. Tem também a vantagem de ser um constructo mais estável que a componente afetiva, de modo que enquanto a componente afetiva pode resultar de factores ambientais de curta-duração, a sua componente avaliativa tende a refletir aspetos de mais longa duração. E enquanto a componente afetiva poderá resultar de motivos com um menor grau de consciência, a componente cognitiva resulta de processos cognitivos e avaliativos claramente conscientes, reflete assim, aspetos mais visíveis ao indivíduo, tornando-se por essa razão também mais informativa e relativamente independente dos aspectos afetivos. Como os processos de avaliação são idiossincráticos, os processos cognitivos e os critérios usados na avaliação da satisfação com a vida não são desta forma acessíveis através deste constructo, sendo necessários mais estudos que aprofundem os critérios usados por cada indivíduo e o seu peso na avaliação da sua satisfação com a vida (Pavot & Diener, 1993). Ainda relativamente ao bem-estar subjetivo, este foi encontrada como estando relacionado com a satisfação da necessidade de contacto social (Diener, 1984).

No estudo de Sheldon e Hilpert (2012) como parte do desenvolvimento da escala BMPN os autores analisaram também a ligação entre as necessidades e o Bem-estar subjetivo, a satisfação das necessidades foi usada conjuntamente com o afeto positivo e negativo, criando um compósito para criar uma medida de bem-estar subjetivo. Desta forma, a satisfação das necessidades básicas psicológicas foram capazes de explicar a 45% da variação no BES.

#### **4.2. Necessidades Psicológicas Básicas e a Vitalidade**

A vitalidade subjetiva é definida de acordo com Ryan e Frederick (1997) como o fenómeno da “experiência consciente de possuir energia e sentimento de estar vivo (*aliveness*)” (p.530), ela é vista pelos autores como sendo um reflexo do “bem-estar psicológico e organísmico”(p.530), e com a vantagem de ser facilmente acessível como componente do bem-estar, tendo uma componente física e psicológica, ou seja é expetável que seja influenciada por

factores físicos ou somáticos e psicológicos. No entanto a vitalidade subjetiva não é vista como um reflexo direto de gasto de energia físico, ou seja um indivíduo após fazer exercício físico poderá sentir maior vitalidade subjetiva apesar de fisicamente se encontrar exausto; e no entanto a vitalidade subjetiva pode ser influenciada por factores físicos como a dor, de facto sintomas somáticos negativos estão normalmente associados com baixa vitalidade subjetiva (Ryan & Frederick, 1997). Esta energia é conceptualizada como sendo proveniente do *self* e com um locus de causalidade percebido interno (Deci & Ryan, 1985). Dentro da teoria da autodeterminação, e da sua conceptualização de vitalidade subjetiva, esta é organizada de acordo com hipóteses centrais: pressupõe que com uma auto-regulação autónoma, caracterizada por um locus de causalidade externo, menor será a vitalidade, e que de acordo com a satisfação e frustração das necessidades corresponderá respectivamente uma maior e menor vitalidade, e como a motivação intrínseca tem subjacente a influência positiva da competência e autonomia (principalmente), então também esta se associa a uma maior vitalidade (Ryan & Deci, 2008). Estudos como os de Sheldon, Ryan, & Reis (1996), referem que existe uma associação entre a satisfação das necessidades autonomia e competência e o BE, numa avaliação diária do Bem-estar, usando vários constructos, entre eles a vitalidade, os autores afirmam o papel preponderante e central das necessidades no bem-estar. Neste estudo os autores analisaram as variações diárias da Vitalidade usando a escala de Ryan e Frederick (1997) em relação à autonomia e competência, verificando que a satisfação dos traços autonomia e competência predisseram diferenças individuais da vitalidade. E concluem que:

*efeitos significativos tanto nas análises inter e intrasujeitos são consistentes com o nosso pressuposto de que elas são, cada uma, necessidades psicológicas distintas e importantes, que são tendencialmente associadas ao bem-estar em qualquer contexto, escala temporal, ou nível de análise. (p.1277)*

Reis, Sheldon, Gable, Roscoe e Ryan (2000), indicam que a necessidade de relacionamento prediz o bem-estar, medido também através do constructo de vitalidade, e que em geral a variação diária na satisfação das necessidades prediz o bem-estar, em análises de variações diárias de vitalidade os autores verificaram que na análise inter-individual a autonomia está associada positivamente com a vitalidade, e a na análise intra-individual todas as três necessidades predisseram significativamente a vitalidade. Na revisão de artigos de análise da relação entre as necessidades e a vitalidade feita por Ryan e Deci (2008), os autores concluem que as atividades que satisfazem as necessidades mantêm e aumentam a vitalidade, e a associação da vitalidade com melhor performance e persistência revela-nos que é um conceito importante.

## 5. Necessidades Psicológicas Básicas e a Personalidade

A taxonomia dos cinco grandes factores da Personalidade resultou da necessidade deste campo da psicologia” ter um modelo descritivo, ou taxonomia do seu objecto de estudo” que fosse consensual, que permitisse aos investigadores ter uma “linguagem em comum” que lhes permitisse acumular descobertas e comunica-las com outros investigadores (John, Naumann, & Soto, 2008, p.114). O processo de descoberta destes cinco factores da personalidade deveu-se ao esforço combinado de vários investigadores. John et al. (2008) na sua análise do paradigma explicam como este processo tomou forma, podendo referir, entre os que são mencionados, aqueles que parecem ter uma maior contribuição no desenvolvimento deste processo, como Allport e Odbert (1936), Cattell (1943) e Goldberg (1981) que foi um dos que chegaram à conceção de cinco factores, e que designou os cinco factores da personalidade como os cinco grandes, no entanto John et al. (2008) refere-nos que o fez com o intuito de enfatizar o quão abrangentes são estes factores, e que a personalidade não pode ser reduzida a estes cinco, representando estes um nível abrangente de abstracção, com cada dimensão “resumindo um grande número de características da personalidade específicas e distintas” (p.119). O trabalho neste campo de investigação resultou de uma abordagem lexical, pois assumiram como hipótese de que a maior parte das “características salientes e socialmente relevantes”(p.117) estavam já integradas na linguagem natural. Variadas nomenclaturas surgiram na avaliação do léxico que se considerava, como capaz de endereçar as características humanas, fossem elas consideráveis mais estáveis ou temporárias, físicas ou psicológicas. Várias análises foram conduzidas, em que foram sucessivamente, reduzidas em número, as categorias de palavras apelidadas de “termos traço”, chegando a um número, relativamente consensual, de cinco traços ou factores da personalidade, que contudo não começou por ser consensual apesar de investigações intensas. Estes cinco traços, foram também descritos num artigo amplamente citado de Norman (1963) (Gleitman, Fridlund, & Resiberg, 2009)

John et al. (2008) definem concetualmente os cinco grandes factores baseados em John & Srivastava (1999). A *Extroversão* é definida como a “aproximação energética na direcção do mundo social e material”(p.120) incluindo traços como sociabilidade, assertividade e emoção positiva. Este traço quando elevado prediz comportamentos de liderança, e constituição de grupos sociais abrangentes. A *Agradabilidade* refere-se a uma orientação para a comunidade, a comportamentos altruístas, a confiança e modéstia. Este traço prediz uma maior performance em grupos de trabalho. Com o destaque para as pessoas com uma pontuação menor neste traço têm maior risco de delinquência juvenil, problemas interpessoais e delinquência juvenil. A

*Conscienciosidade* descreve características como “pensar antes de agir”, adiamento de gratificação, seguir normas e regulamentos, planeamento e organização. Este traço prediz um mau desempenho académico e no trabalho. Pessoas com baixa conscienciosidade terão, entre outros, uma maior tendência para comportamentos aditivos, maus hábitos de dieta e exercício físico. O *Neuroticismo* é caracterizado como instabilidade emocional, tal como ansiedade, tristeza e tensão. Indivíduos com um traço pronunciado de Neuroticismo tenderão a ter uma menor capacidade de adaptação a várias situações, mais experiências de exaustão (*burnout*). Por fim, a *Abertura à experiência* endereça a “profundidade, originalidade e complexidade da vida mental e experiencial de um indivíduo” (p.120). São exemplos comportamentais deste traço comportamentos caracterizados pela motivação intrínseca, como aprender algo apenas pelo prazer de o fazer, rearranjar a disposição e organização da casa e procurar por “atividades que quebram com a rotina” (p.120). Este traço prediz um melhor desempenho em testes de criatividade e sucesso em trabalhos artísticos.

As necessidades não são, usualmente, vistas como traços, embora tenham também características de traço. As necessidades variam de acordo com os suportes ambientais, enquanto os traços são expressões do eu que se mantêm relativamente constantes nos vários contextos e papéis que o indivíduo desempenha. A TAD prediz uma variação sistemática entre as necessidades e os traços, de maneira que em contextos de suporte das necessidades, os indivíduos tenderão a apresentar traços mais próximos do ideal (Ryan & Deci, 2011)

Estudos como os de Sheldon, Ryan, Rawsthorne e Ilardi (1997) avaliaram a relação entre a autenticidade e a expressão dos cinco traços factoriais da personalidade. Neste estudo os conceitos de autenticidade (autonomia) e a consistência são usados como uma forma de avaliar a tendência de integração do self, ou seja quanto maior for a autenticidade e consistência melhor seriam os processos de integração do eu. As hipóteses que levantaram que importam mencionar foram as que de que existe uma variação sistemática transversal aos papéis na autenticidade que são preditores de variações transversais de pelo menos alguns traços. Concluiu-se que de facto nos papéis (e.g: estudante, empregador, parceiro romântico) em que os sujeitos sentiram ser “mais autênticos ou verdadeiramente eles próprios reportaram sentir-se menos neuróticos e mais extrovertidos, agradáveis, conscienciosos e abertos em relação ao seu nível médio ou geral de expressão do traço” (p.1216). Outras conclusões importantes que interessam extrair desta investigação foi de que as investigações demonstraram uma boa consistência interna dos traços nos vários papéis, fornecendo mais uma evidência da sua estabilidade, no entanto este estudo também indicou a possibilidade de que a expressão dos traços de um indivíduo é suscetível de variar de acordo com contextos, neste caso papéis desempenhados pelo indivíduo, e que neste

caso quanto mais autenticidade (autonomia) o sujeito experienciar no papel que desempenha mais aproximado será o seu perfil dos traços nesse papel em relação ao seu perfil global ou médio.

A revisão da literatura e investigação de La Guardia e Ryan (2007) refere exemplos de origens ou fontes da variação dos traços em função da autonomia, neste caso, do suporte à autonomia. Os autores enunciam a hipótese de que a autonomia tem um papel fulcral na predição da expressão de traços, porque esta diz respeito à expressão de sermos nós próprios, e que por oposição em contextos onde o indivíduo sente que está a ser controlado, a tendência será que este não expresse os traços “naturais” a si próprio, ou seja, aqueles que seriam expressados se sentisse que a necessidade de autonomia estaria a ser nutrida. Na sua revisão, os autores expõem as investigações feitas (La Guardia, Lynch & Ryan, 2007; Lynch, La Guardia, & Ryan, 2007) que relacionam as expressões dos cinco grandes traços e a sua expressão em relações importantes (mães, pais, parceiros românticos, melhores amigos, colegas de quarto, e professores). Associações foram encontradas entre o suporte da autonomia e a expressão dos traços, de modo que quanto maior for o suporte na relação à autonomia mais a pessoa se sente “extrovertida, agradável, aberta, consciente, e menos neurótica em relação ao seu perfil geral nestes traços” (p.1218), estes resultados foram transversais a várias culturas (China, Estados Unidos da América, Rússia).

## **6. Necessidades Psicológicas Básicas e a Psicopatologia**

Através da dialéctica organísmica entre as tendências para o desenvolvimento do ser humano e a interacção com o ambiente, são lançadas as bases para que as influências ambientais nas necessidades promovam quer o bem-estar, quer o mal-estar. Este mal-estar pode ser conceptualizado de diferentes formas, sendo que uma das formas é através da psicopatologia, significando que a TAD tem a potencialidade de ajudar a perceber a etiologia de determinadas perturbações psicológicas através das condições ambientais que contribuem negativamente para o desenvolvimento do indivíduo. De facto, a TAD refere que caso o indivíduo seja obrigado a persistir em situações em que as necessidades sejam continuamente bloqueadas, a TAD prediz custos psicológicos significativos que caracterizarão a etiologia de várias formas de psicopatologia (Deci & Ryan, 2000)

Ryan et al. (2006) através da explicação do papel da necessidade de autonomia no desenvolvimento do ser humano abordam as consequências negativas da frustração e baixa satisfação da autonomia através de vários processos associados à autonomia. Processos

associados à autonomia como a motivação intrínseca, internalização, vinculação e integração emocional são argumentados pelos autores como a base para a qual resultarão variadas formas de psicopatologia quando estes são debilitados; de facto os autores argumentam que existem processos comuns subjacentes tanto à debilitação da autonomia como da motivação intrínseca, internalização, vinculação e autonomia. Os autores, afirmam então que embora o contexto social não providencie ou frustre as necessidades, será a perturbação da autonomia a característica central na definição de uma perturbação psicológica. No entanto a TAD considera que todas as necessidades são necessárias para um bom desenvolvimento, e quando o “ contexto social não providencia o suporte da autonomia, competência e envolvimento, o processo de integração orgânica ficará debilitado, resultando em psicopatologias caracterizadas por perturbações na autonomia” (p. 828). Esta afirmação está de acordo com o pressuposto de que todas as necessidades são necessárias para um bom desenvolvimento, estas quando são frustradas, especialmente pelos prestadores de cuidados, ou indivíduos próximos, levaram o indivíduo a ficar mais susceptível à passividade, fragmentação e mal-estar (Vansteenkiste & Ryan, 2013). Múltiplas influências ambientais estão na origem de psicopatologias, nomeadamente comportamentos controladores, caóticos, punitivos e negligentes em contextos familiares e educativos, especificamente pelos pais e professores, bloqueiam processos de internalização saudáveis como também a satisfação das necessidades resultando em problemas como “conflitos internos, alienação, ansiedade, depressão e somatização, como também acomodações na forma de processos regulatórios controladores e objectivos compensatórios” (Deci & Ryan, 2000, p.249).

## **II. Objectivos e hipóteses**

Este estudo tem como objetivo avaliar as necessidades psicológicas básicas enquanto constructo capaz de explicar tanto o bem-estar como o mal-estar. Desta forma, é pertinente investigar o impacto da satisfação e da frustração das necessidades no bem-estar através dos construtos claramente categorizados como pertencendo a essa dimensão como a satisfação com a vida e a vitalidade subjectiva. Estabelecem-se também como variáveis associadas ao bem-estar, os traços ideais ou desejáveis da personalidade como Extroversão, Agradabilidade, Conscienciosidade e Abertura à experiência. É igualmente importante averiguar a relação da satisfação e frustração das necessidades a constructos associados ao mal-estar, como a Psicopatologia e o Neuroticismo.

Colocaram-se as seguintes hipóteses no presente estudo:

**Hipótese 1** - Existe uma relação positiva entre a satisfação das Necessidades e a Vitalidade Subjetiva (H1A), e uma relação negativa entre a frustração das Necessidades e a Vitalidade Subjetiva (H1B).

**Hipótese 2** - Existe uma relação positiva entre a satisfação das Necessidades e a Satisfação com a Vida (H2A), e uma relação negativa entre a frustração das Necessidades e a Satisfação com a vida (H2B).

**Hipótese 3** - Existe uma relação positiva entre a satisfação das Necessidades e os traços: Extroversão, Agradabilidade, Conscienciosidade, Abertura à experiência (H3A), e uma relação negativa entre a satisfação das Necessidades e o Neuroticismo (H3B).

Existe uma relação negativa entre a frustração das Necessidades e os traços: Extroversão, Agradabilidade, Conscienciosidade, Abertura à experiência (H3C), e uma relação positiva entre a frustração das Necessidades e o Neuroticismo (H3D).

**Hipótese 4** - Existe uma relação negativa entre a satisfação das Necessidades e a sintomatologia Psicopatológica (H4A), e uma relação positiva entre a frustração das NBP e a sintomatologia Psicopatológica (H4B).

**Hipótese 5** - A frustração das necessidades é um melhor preditor dos indicadores psicopatológicos e do Neuroticismo do que a satisfação das necessidades.

**Hipótese 6** - A satisfação das necessidades é um melhor preditor da satisfação com a vida, Vitalidade, Extroversão, Agradabilidade e Conscienciosidade e Abertura à experiência do que a frustração das necessidades.

### **III – Metodologia**

#### **1. Participantes e Procedimento**

A amostra total deste estudo compreendeu 113 indivíduos, estudantes do ensino secundário, sendo que 66 são do sexo masculino (58.4%) e 47 do sexo feminino (41.6%). Esta foi uma amostra de conveniência retirada de alunos de uma única escola secundária. Esta amostra congrega estudantes com idades compreendidas entre os 15 e os 21 anos de idade. De referir



ainda que 33,6% são alunos provenientes de cursos científico-humanísticos e 66,4% de cursos profissionais.

Os sujeitos, voluntários, preencheram os questionários em formato papel e em contexto de sala de aula, em disciplinas variadas. Apenas foi necessária uma sessão de cerca de 45 minutos em média por cada turma e aluno. Foi feita uma breve explicação do modo de preenchimento de cada questionário, e esclarecida qualquer dúvida antes e durante o preenchimento dos mesmos.

## 2. Descrição dos instrumentos

### 2.1 Questionário Sociodemográfico

No seguimento da definição dos objectivos de investigação deste trabalho, surgiu a necessidade de elaborar um questionário sociodemográfico. Este questionário foi elaborado com o intuito de extrair informações do âmbito individual (género, idade), familiar (organização familiar; nacionalidade, idade, profissão e ainda o nível de escolaridade), média geral do último ano frequentado e número de anos em que reprovaram.

### 2.2 Balanced Measure of Psychological Needs Scale (BMPN; Sheldon e Hilpert, 2012)

Foi usada a adaptação portuguesa da escala *Balance Measure of Psychological Needs* feita por Cordeiro, Paixão, Lens e Silva (2013), para medir as necessidades básicas psicológicas, que se enquadram enquanto construtos motivacionais dentro da teoria da autodeterminação. As necessidades psicológicas dividem-se, segunda a SDT em três: autonomia, competência, e relacionamento (*relatedness*). Sheldon & Hilpert (2012) definem as necessidades como as condições orgânicas necessárias para determinado tipo de experiências: “*autonomy (experiences of volition and self-ownership), competence (experiences of mastery and effectance), and relatedness (experiences of closeness and connectedness with others)*”(p. 339).

A BMPN foi originalmente construída por Sheldon e Hilpert (2012), uma vez que a sua predecessora, BPNS tinha algumas fragilidades, tais como: subescalas desequilibradas, itens questionáveis e ambíguos em relação às necessidades que avaliam. No total a BMPN é constituída por 18 perguntas. Sobre cada afirmação, o sujeito avalia a concordância como: Discordo Muito (1), Discordo (2), Não concordo nem discordo (3), Concordo (4), Concordo Totalmente (5).

Os autores conduziram análises de constructo confirmando o instrumento como tendo uma boa validade convergente e discriminante. Ao conduzir a análise de constructo os autores

usaram a análise multitraço e multimétodo, e concluíram que, para além de três necessidades distintas: autonomia (itens 1-3), competência (itens 4-6) e relacionamento (itens 7-9); encontraram-se dois outros factores, apelidados de factores método, que se dividem entre satisfação das necessidades nas afirmações positivas (itens 1-9) e frustração das necessidades nas afirmações negativas (itens 10-18). Assim sendo, temos um modelo de cinco factores.

Nas análises preliminares sobre a fiabilidade Sheldon e Hilpert (2012) indicam-nos pontuações de “0.71 e 0.85 para as afirmações positivas e negativas do relacionamento, 0.71 e 0.70 para as afirmações positivas e negativas de competência, e, 0.69 e 0.72 para as afirmações positivas e negativas de autonomia.” (p.442)

A adaptação portuguesa da BMPN postula um modelo de 6 factores, os quais se dividem em satisfação de cada necessidade e a sua frustração igualmente. Cordeiro et al., (2013) sustentam que esse é o modelo que se ajusta melhor. Portanto, teremos como factores a satisfação da necessidade de autonomia, competência e relacionamento e também a insatisfação da necessidade de autonomia, competência e relacionamento. Quanto à validade do instrumento os autores referem que “os resultados da validade de constructo e do ajustamento ao modelo suportam o modelo dos 6 factores como uma alternativa válida e adequada para interpretação dos dados da estrutura teórica da BMPN” Cordeiro et al., (2013); refere-se também que os valores da consistência interna por factor apresentam valores considerados sólidos (alfa superior a 0.7 para todos os factores).

Nas análises feitas de fiabilidade da escala feitas no presente estudo encontraram-se valores de alfa para a satisfação das necessidades de 0.29, e de frustração de 0.16. Na satisfação do relacionamento, competência e autonomia o alfa foi de 0.37, 0.34, 0.38, respectivamente e na frustração de cada uma das necessidades o alfa foi de 0.60, 0.29, 0.58.

### **2.3 Inventário de Sintomas Psicopatológicos (BSI; Derogatis & Melisaratos, 1983)**

O BSI é um inventário que avalia sintomas psicopatológicos, construído por Derogatis e Melisaratos (1983), e cuja adaptação portuguesa, foi feita por Canavarro (1999).

Esta escala tem 53 itens, divididos em nove dimensões e três índices globais. A escala é cotada através da soma dos valores (0-4) obtidos em cada item. A escala propõe-se avaliar as seguintes dimensões: Somatização, Obsessões-Compulsões, Sensibilidade Interpessoal, Depressão, Ansiedade, Hostilidade, Ansiedade Fóbica, Ideação Paranóide e Psicoticismo. A idade mínima recomendada para a sua aplicação é de 13 anos. É ainda importante salientar dois dos três índices gerais do BSI: o IGS, porque afigura-se como o melhor indicador único de sintomas

psicopatológicos, e o ISP porque de acordo com estudos feitos na adaptação portuguesa foi o índice que melhor discriminou entre a amostra normativa e a amostra clínica caracterizada por perturbações emocionais (Canavarro, 1999).

Canavarro (1999) procede à avaliação da fiabilidade do BSI através da análise da consistência interna. É referido que no caso do BSI, os valores da consistência interna encontram-se, entre 0.7 e 0.8, com a exceção, das escalas de Ansiedade Fóbica e de Psicoticismo, que figuram com valores abaixo desse mesmo intervalo. Foi também avaliada a estabilidade temporal do teste (para valores entre três semanas e o máximo de seis), verificando-se valores indicativos de uma boa estabilidade temporal. A validade discriminativa foi também avaliada, avaliando assim a capacidade do instrumento de discriminar indivíduos perturbados emocionalmente daqueles que não têm perturbação. Sendo assim, a análise permite que *“92.51% dos indivíduos perturbados emocionalmente sejam corretamente classificados no seu grupo de pertença bem como a classificação correta de 99,75% dos indivíduos da população em geral”*(Canavarro, 1999, p.105)

No presente estudo encontrou-se um valor de alfa para a escala de 0.96.

#### **2.4 Basic Five Inventory (BFI; John, Donahue, & Kentle, 1991)**

A versão usada foi a de John, Donahue, & Kentle (1991). Este instrumento surge com o “objectivo de satisfazer a necessidade de um instrumento pequeno para medir os componentes prototípicos dos cinco grandes que são comuns a vários investigadores (...)”(John, Naumann, & Soto, 2008, p.129)

O BFI é um instrumento de avaliação da personalidade constituído por 44 itens divididos em 5 factores: Extroversão (sociabilidade, atividade e assertividade) Agradabilidade (altruísmo, confiança, modéstia), Conscienciosidade (pensar antes de agir, seguir regras, adiamento de gratificação), Neuroticismo (ansiedade, nervosismo, tristeza) e Abertura a experiência (originalidade, complexidade) (John et al., 2008). É pedido ao sujeito que avalie, através de uma escala de Likert de 5 pontos, várias afirmações que podem ou não descrevê-lo: Discordo totalmente (1), Discordo muito (2), Nem concordo nem discordo (3), Concordo Muito (4) e Concordo Totalmente (5).

Benet-Martínez & John (1998) avaliaram a consistência interna dos vários factores. Numa amostra nos EUA ( $N=711$ ) verificou-se uma consistência interna média de 0.83, enquanto numa amostra em Espanha, na versão adaptada pelos autores ( $N=894$ ) esta foi de 0.78.

O BFI apresenta-se como um instrumento com boas características transculturais, e o mesmo é comprovado Benet-Martínez & John (1998), onde afirmam (comparando as amostras de

Espanha e nos EUA, estudantes Universitários e adultos, as versões em língua Espanhola e Inglesa do questionário) que não houve diferenças consistentes na estrutura factorial, valores de alfa, e normas, comprovando assim que estes factores têm um grande potencial de serem aplicados a diferentes culturas e línguas.

Na análise de consistência interna, no presente estudo, encontrou-se um alfa de 0.19 para a Extroversão, 0.18 para a Agradabilidade, 0.35 para a Conscienciosidade, 0.11 para o Neuroticismo, e de 0.72 para a Abertura à experiência.

## **2.5 Escala da Satisfação com a Vida (SWLS; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985)**

Este questionário elaborado por Diener, Emmons, Larsen, & Griffin (1985) propõe-se avaliar a satisfação com a vida, ou seja a “a avaliação global do sujeito da satisfação da vida, que é teoricamente dependente da comparação das circunstâncias de vida com os padrões individuais do sujeito”(Pavot & Diener, 1993, p.165) A satisfação com a vida pertence ao campo global da investigação do bem-estar subjetivo, mais especificamente avalia a componente avaliativa cognitiva do bem-estar subjetivo.

A escala usada é uma adaptação Portuguesa feita por A. Simões (1992), contém 5 itens, sendo que respeita o formato de resposta do tipo de Likert. Esta escala contém 5 alternativas de resposta, no que concerne ao grau de concordância do indivíduo com a afirmação que lhe é apresentada em relação a ele mesmo. As respostas são portanto: discordo muito (1), discordo um pouco (2), não concordo nem discordo (3), concordo um pouco (4) e concordo muito (5).

As pontuações na SWLS podem portanto variar de 5 a 30 e estas podem ser interpretadas em termos absolutos ou relativos de satisfação com a vida. Sendo assim, em termos relativos as pontuações organizar-se-iam por ordem crescente em: extremamente insatisfeitos com a vida (5-9), insatisfeitos com a vida (10-14), ligeiramente satisfeitos com a vida (15-19), ponto neutro (20), ligeiramente satisfeitos com a vida (21-25) e satisfeitos com a vida (26-30) (Pavot & Diener, 1993). Relativamente à estabilidade e sensibilidade Pavot e Diener (1993) reportaram uma consistência interna (alfa de Cronbach) de 0.87 e uma estabilidade teste-reteste de 0.82, para um período de 2 meses. Para períodos mais longos de teste-reteste a estabilidade desce para 0.54.

Na adaptação da escala feita por Simões (1992), verificou-se que esta tinha bons índices de validade preditiva e convergente, na análise factorial (validade factorial) emergiu um único factor que explica 53,1% da variância total. Na fidelidade (consistência interna) da escala, esta apresenta um valor satisfatório de 0.77 (alfa de Cronbach).

No presente estudo, a consistência interna desta escala foi de 0.85.

## **2.6 Escala da Vitalidade Subjectiva (VS; Ryan & Frederick, 1997)**

Ryan e Frederick (1997) construíram este instrumento com o objetivo de avaliar a vitalidade enquanto variável subjetiva na sua relação com outras variáveis de interesse. Esta escala foca-se em sentimentos positivos de energia e no sentimento de estar vivo (*aliveness*).

A escala compõe-se por 7 itens, resultantes de uma análise fatorial, de onde resultam dois factores. Aquele que é aqui aplicado e analisado refere-se ao factor apelidado pelos autores de vitalidade subjetiva, pois foram vistos pelos autores como refletindo, de um ponto de vista de conteúdo, do sentimento de estar vivo (*aliveness*) e energia. Os autores encontraram valores de consistência interna (alfa) de 0.84 e 0.86 em duas amostras. Na análise do coeficiente de teste-reteste para um período de 8 semanas verificou-se um coeficiente de 0.64.

Em Portugal, pelo menos duas adaptações do instrumento foram feitas. Na adaptação da escala feita por Lemos, Gonçalves e Coelho (2011), os autores reportam uma consistência interna de 0.86; nos estudos exploratórios de Ramos, Silva e Paixão, (2011), tendo sido a adaptação da escala usada neste trabalho, os autores reportam valores de consistência interna superiores a 0.80.

No presente estudo, a consistência interna da escala foi de 0.88.

## **IV – Resultados**

### **1. Análise correlacional**

Foi feita uma análise bivariada da correlação, apresentada na tabela 1, das variáveis em estudo com o propósito de responder às hipóteses associativas enunciadas. Esta análise, da matriz de correlações, verificou que não existe um efeito de multicolinearidade, pois as variáveis independentes, usadas no modelo preditivo, apresentaram uma correlação inferior .75, valor a partir do qual geralmente se produzem problemas de multicolinearidade (Marôco, 2010).

Das várias correlações apresentadas na tabela 1., importa salientar algumas.

Verificaram-se correlações positivas significativas da satisfação das necessidades com as variáveis de bem-estar como a satisfação com vida ( $r = .64; p < 0.01$ ) e vitalidade subjetiva ( $r = .42; p < 0.01$ ).

É de destacar as correlações positivas significativas da satisfação das necessidades com variáveis da personalidade, nomeadamente da Extroversão ( $r = .32; p < 0.01$ ), Conscienciosidade ( $r = .26; p < 0.01$ ) e Abertura à experiência ( $r = .31; p < 0.01$ ).

Ainda relativamente à satisfação das necessidades esta apresenta-se correlacionada negativamente de forma significativa com o Índice Geral de Sintomas ( $r = -.35; p < 0.01$ ).

Relativamente à frustração das necessidades com as variáveis do bem-estar, verificaram-se correlações negativas significativas tanto com satisfação com a vida ( $r = -.42; p < 0.01$ ) como com a vitalidade subjetiva ( $r = -.26; p < 0.01$ ).

Encontrou-se também uma correlação positiva significativa elevada com o IGS ( $r = .63; p < 0.01$ ), e também com as variáveis da personalidade Agradabilidade ( $r = .21; p < 0.05$ ), e Neuroticismo ( $r = .41; p < 0.01$ ).

De referir ainda a relação significativa entre o IGS e o Neuroticismo ( $r = .48; p < 0.01$ ).

Tabela 1. Matriz de intercorrelações das variáveis em estudo

Variáveis	Correlações									
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
.										
1. Satisfação das Necessidades	1									
2. Frustração das Necessidades	-.41**	1								
3. IGS	-.35**	.63**	1							
4. SWLS	.64**	-.42**	-.49**	1						
5. VS	.42**	-.26**	-.37**	.55**	1					
6. Extroversão	.32**	-.09	-.00	.18	.28**	1				
7. Agradabilidade	.11	.21*	.18	-.00	.07	.44**	1			
8. Conscienciosidade	.26**	.03	-.08	.19*	.16	.39**	.48**	1		
9. Neuroticismo	-.04	.41**	.48**	-.20*	-.13	.29**	.29**	.28**	1	
10. Abertura à experiência	.31**	-.01	.09	.16	.20*	.49**	.32**	.45**	.45**	1
Média	3.89	2.89	.92	3.32	4.39	3.48	3.33	3.33	3.06	3.30
Desvio Padrão	.40	.63	.55	.90	1.15	.38	.34	.38	.37	.50

$p < 0.05^*$   $p < 0.01^{**}$

## 2. Análises preditivas

Para analisar o valor preditivo das variáveis independentes da satisfação e frustração das necessidades nas várias variáveis dependentes relevantes para o estudo foi usada a regressão múltipla. De seguida são apresentados os resultados da regressão múltipla, utilizando a satisfação e frustração das necessidades como variáveis independentes, e o IGS, a satisfação com a vida, vitalidade subjectiva, e as variáveis de personalidade (Extroversão, Agradabilidade, Conscienciosidade, Neuroticismo, Abertura à experiência) como variáveis dependentes.

De acordo com os resultados, as necessidades em conjunto foram capazes de explicar 39% da variância no IGS ( $R^2 = 0,390$ ,  $F = 36,555$ ,  $p = 0,000$ ), nesta análise da regressão, apresentada na tabela 2, somente a variável frustração das necessidades foi capaz de prever significativamente o IGS de forma positiva ( $\beta = -,578$ ,  $p = ,000$ ).

Relativamente à satisfação com a vida, a variância explicada pelas necessidades foi, aproximadamente, 44% ( $R^2 = 0,435$ ,  $F = 43,692$ ,  $p = 0,000$ ). Nesta análise (tabela 3), a satisfação das necessidades apresenta um poder preditivo superior ( $\beta = ,567$   $p = ,000$ ) ao da frustração ( $\beta = -,189$ ,  $p = ,018$ ).

Na regressão à vitalidade subjectiva, a percentagem de variância explicada pelas necessidades foi de 17% ( $R^2 = 0,172$ ,  $F = 12,498$ ,  $p = 0,000$ ). Nesta análise (tabela 4) apenas a satisfação das necessidades apresentou valores preditivos significativos ( $\beta = ,377$   $p = ,000$ ).

Na regressão à extroversão, a percentagem de variância explicada pelas necessidades foi de 8,4% ( $R^2 = 0,084$ ,  $F = 6,111$ ,  $p = 0,003$ ). Nesta análise (tabela 5), também apenas a satisfação das necessidades foi um preditor significativo da extroversão ( $\beta = ,334$   $p = ,000$ ).

A regressão à Agradabilidade, a variância explicada pelas necessidades foi de 7,1% ( $R^2 = 0,084$ ,  $F = 5,241$ ,  $p = 0,007$ ). Nesta análise (tabela 6) a frustração das necessidades ( $\beta = ,303$   $p = ,003$ ) foi um preditor com maior significância do que a satisfação ( $\beta = ,232$   $p = ,023$ ).

Na regressão à Conscienciosidade a variância explicada pelas necessidades foi de 6,8% ( $R^2 = 0,068$ ,  $F = 5,079$ ,  $p = 0,008$ ). Apenas a satisfação das necessidades (tabela 7) se constituiu como um preditor significativo da Conscienciosidade ( $\beta = ,319$   $p = ,002$ ).

Relativamente ao Neuroticismo a variância explicada pelas necessidades foi de 17,4% ( $R^2 = 0,174$   $F = 12,657$   $p = 0,000$ ). Nesta análise (tabela 8) a frustração das necessidades foi o único preditor significativo do Neuroticismo ( $\beta = ,474$   $p = ,000$ ).



Na Abertura à Experiência a variância explicada pelas necessidades foi de 9% ( $R^2 = 0,090$   $F = 6,153$   $p = 0,002$ ). Nesta análise (tabela 9) apenas a satisfação das necessidades foi um preditor significativo da abertura à experiência ( $\beta = ,358$   $p = ,000$ ).

**Tabela 2. Coeficientes de regressão para o Indicador Geral de Sintomas (IGS)**

	<b>B</b>	<b>Std. Error</b>	<b>Beta</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Satisfação das Necessidades	-.157	.112	-.114	-1.41	.163
Frustração das necessidades	.508	.071	.578	7.12	.000

**Tabela 3. Coeficientes de regressão para a Satisfação com a Vida (SWLS)**

	<b>B</b>	<b>Std. Error</b>	<b>Beta</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Satisfação das Necessidades	1.260	.174	.567	7.25	.000
Frustração das necessidades	-.268	.111	-.189	-2.41	.018

**Tabela 4. Coeficientes de regressão para a Vitalidade Subjectiva (VS)**

	<b>B</b>	<b>Std. Error</b>	<b>Beta</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Satisfação das Necessidades	1.075	.270	.377	3.98	.000
Frustração das necessidades	-.195	.173	-.107	-1.13	.261

**Tabela 5. Coeficientes de regressão para a Extroversão**

	<b>B</b>	<b>Std. Error</b>	<b>Beta</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Satisfação das Necessidades	.311	.093	.334	3.35	.001
Frustração das necessidades	.028	.059	.047	.47	.641

**Tabela 6. Coeficientes de regressão para a Agradabilidade**

	<b>B</b>	<b>Std. Error</b>	<b>Beta</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Satisfação das Necessidades	.196	.085	.232	2.31	.023
Frustração das necessidades	.163	.054	.303	3.02	.003

**Tabela 7. Coeficientes de regressão para a Conscienciosidade**

	<b>B</b>	<b>Std. Error</b>	<b>Beta</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Satisfação das Necessidades	.30	.09	.32	3.17	.00
Frustração das necessidades	.09	.06	.16	1.57	.12

**Tabela 8. Coeficientes de regressão para o Neuroticismo**

	<b>B</b>	<b>Std. Error</b>	<b>Beta</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Satisfação das Necessidades	.14	.09	.16	1.64	.10
Frustração das necessidades	.28	.06	.47	5.01	.00

**Tabela 9. Coeficientes de regressão para a Abertura à Experiência**

	<b>B</b>	<b>Std. Error</b>	<b>Beta</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Satisfação das Necessidades	.44	.12	.36	3.61	.00
Frustração das necessidades	.11	.08	.14	1.36	.18

## V- Discussão e conclusão

Na literatura, aqui analisada, referem-se várias vezes, associações positivas entre a satisfação das necessidades psicológicas básicas e o bem-estar (Sheldon, Ryan, & Reis, 1996; Reis et al., 2000; Sheldon & Hilpert, 2012). Os dados desta investigação mostram essa associação positiva, com um particular destaque de que é a variável da satisfação com a vida, aquela que mostra uma maior correlação com a satisfação das necessidades relativamente à vitalidade subjectiva, suportando as hipóteses H1A e H2A. Uma vez que a satisfação com a vida é uma avaliação cognitiva geral do bem-estar do indivíduo, poderá ser, que este seja um constructo capaz de uma maior explicação da relação com as necessidades psicológicas, do que a avaliação de um constructo mais restrito do bem-estar como a vitalidade. A confirmar a tendência de uma maior correlação com a satisfação com a vida, apresentam-se as correlações igualmente significativas, embora negativamente, da frustração das necessidades com a satisfação com vida (H1B) e a vitalidade (H2B), onde a primeira tem uma maior correlação com a frustração das necessidades do que com a segunda.

Na literatura analisada, verificou-se essencialmente que a satisfação das necessidades estaria associada com os traços ideais da personalidade (La Guardia & Ryan, 2007; Ryan & Deci, 2011). Definiram-se os traços ideais do indivíduo, como sendo mais extrovertido, Agradável, Consciencioso, menos neurótico e mais Aberto à Experiência. No caso da extroversão, que é caracterizado, entre outros, pelo traço da socialização, este factor e a sua caracterização remetem teoricamente para aspetos da satisfação da necessidade de relacionamento e, concordantemente, encontrou-se uma correlação positiva da satisfação das necessidades com a extroversão, mas não com a frustração das necessidades. Na Agradabilidade, apenas a frustração se correlacionou com esta variável significativamente. A Conscienciosidade apenas se correlacionou significativamente com a satisfação das necessidades. O Neuroticismo apenas se correlacionou significativamente com a frustração das necessidades, e a Abertura à experiência apenas com a satisfação das necessidades. Apenas a hipótese 3D foi confirmada.

Relativamente à Psicopatologia, são vários os autores que referem que a frustração das necessidades, quando contínua e persistente, tenderá a ter repercussões na saúde mental do indivíduo. Na análise das correlações, ambas significativas, validaram-se as hipóteses 4A e 4B, sendo que a frustração das necessidades obteve uma correlação superior, com o Índice Geral de Sintomas, em relação à satisfação das necessidades.

As análises preditivas, tiveram como propósito, avaliar a hipótese do modelo de Vansteenkiste & Ryan (2013), de que a satisfação das necessidades tenderá a ser um melhor preditor do bem-estar do que a frustração das necessidades (H5) e que a frustração das necessidades tenderá a ser um melhor preditor do mal-estar do que a satisfação das necessidades (H6). Os autores argumentam que a satisfação das necessidades, embora possa estar no mesmo contínuo da frustração, são dimensões distintas com influências ambientais, também elas distintas. Portanto para tal seleccionou-se o Neuroticismo e o IGS com variáveis dependentes associadas ao mal-estar, e a Satisfação com a Vida, Vitalidade Subjectiva, Extroversão, Agradabilidade, Conscienciosidade e Abertura à experiência como variáveis dependentes associadas ao bem-estar. Além que fundamentada neste trabalho, a colocação da personalidade enquanto variável dependente, alicerça-se na noção de que as NPB estão presentes em conjunto ao longo do desenvolvimento do indivíduo, e que vários processos associados à construção da personalidade como a internalização e integração são possíveis, feitos de forma saudável, através dos suportes ambientais às NPB. Sustenta-se a hipótese, de que de facto as NPB precedem a formação da personalidade, e que serão agentes construtores da mesma. No que diz respeito ao papel da frustração das necessidades as análises preditivas apoiam a hipótese 6, em que as predições significativas em relação às variáveis categorizadas como mal-estar (IGS e Neuroticismo) foram unicamente da variável independente, frustração das necessidades. A hipótese 7 foi também parcialmente sustentada, relativamente às variáveis dependentes categorizadas neste estudo como bem-estar. De facto a satisfação das necessidades foi o único preditor significativo no que diz respeito à vitalidade subjetiva, extroversão, Conscienciosidade e Abertura à experiência. A satisfação das necessidades foi ainda um melhor preditor, quando comparado com a frustração na variável dependente da satisfação com a vida. A única predição que vai, de certa forma, contra o modelo, foi com a variável Agradabilidade pois apesar de a satisfação ter predito a agradabilidade, esta constitui-se como um pior preditor, e menos significativo do que a frustração das necessidades.

Esta investigação tem, contudo, algumas fragilidades a reportar. A amostra seleccionada tem um tamanho reduzido, e é ainda de referir o cariz transversal do estudo. No futuro, seria interessante acompanhar longitudinalmente os alunos, verificar as relações destes com factores ambientais relativamente ao suporte das necessidades, com estudos de natureza experimental ou quase experimental, manipulando algumas variáveis consideradas relevantes do contexto.

## Bibliografia

- Allport, G. W., & Odbert, H. S. (1936). Trait-names: A psycho-lexical study. *Psychological Monographs*, 47(1), i.
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: Americans' perceptions of life quality*. New York: Plenum Press.
- Angyal, A. (1965). *Neurosis and Treatment: A holistic theory*. New York: Wiley.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., Bosch, J. A., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Self-determination theory and diminished functioning: The role of interpersonal control and psychological need thwarting. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 0146167211413125.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497.
- Benet-Martínez, V., & John, O. P. (1998). Los Cinco Grandes across cultures and ethnic groups: multitrait multimethod analyses of the Big Five in Spanish and English. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(3), 729–750. <http://doi.org/10.1037/0022-3514.75.3.729>
- Canavarro, M. C. (1999). Inventário de Sintomas Psicopatológicos: BSI. In M. R. Simões, M. Gonçalves, & L. S. Almeida (Eds.), *Testes e provas psicológicas em Portugal (Vol. II)* (pp. 87–109). Braga: APPORT/SHO. Retrieved from <http://hdl.handle.net/10316.1/2238>
- Cattell, R. B. (1943). The description of personality: basic traits resolved into clusters. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 38(4), 476.
- Cordeiro, P., Paixão, M. P., Lens, W., & Silva, J. (2013). The Portuguese version of the Balanced Measure of Psychological Needs Scale: Factor structure, validity and relations to perceived parenting. *Manuscript Submitted for Publication, University of Coimbra, Portugal*.
- De Lemos, M. S., Gonçalves, T., & Coelho, C. (2011). Avaliação do bem-estar dos estudantes: adaptação de uma Escala Vitalidade Subjectiva. *Actas Do VIII Congresso Iberoamericano de Avaliação/evaluación Psicológica E XV Conferência Internacional Avaliação Psicológica: Formas E Contextos*.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science & Business Media.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. *Handbook of Self-Determination Research*, 3–33.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(1), 14.

- Deci, E. L., & Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerche Di Psicologia*.
- Derogatis, L. R., & Melisaratos, N. (1983). The brief symptom inventory: an introductory report. *Psychological Medicine*, *13*(03), 595–605.
- Diener, E. E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*.  
<http://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, *5*(2), 164–172.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*. <http://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Gleitman, H., Fridlund, A. J., & Resiberg, D. (2009). *Psicologia*. (H. Gleitman, A. J. Fridlund, & D. Resiberg, Eds.) (8ª edição). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Goldberg, L. R. (1981). Language and individual differences: The search for universals in personality lexicons. *Review of Personality and Social Psychology*, *2*(1), 141–165.
- Goldstein, K. (1939). *The organism: A holistic approach to biology derived from pathological data in man*.
- James, W. (1890). *The principles of psychology* (Vol. 1). New York: Dover.
- John, O. P., Donahue, E. M., & Kentle, R. L. (1991). *The big five inventory—versions 4a and 54*. Berkeley, CA: University of California, Berkeley, Institute of Personality and Social Research.
- John, O. P., Naumann, L. P., & Soto, C. J. (2008). Paradigm shift to the integrative Big Five Trait taxonomy. *Handbook of Personality: Theory and Research*.  
[http://doi.org/10.1016/S0191-8869\(97\)81000-8](http://doi.org/10.1016/S0191-8869(97)81000-8)
- John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The Big Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. *Handbook of Personality: Theory and Research*, *2*(1999), 102–138.
- La Guardia, J. G., Lynch, M., & Ryan, R. M. (2007). Trait expression across relationships: Implications for individual functioning. *Unpublished Manuscript, University of Waterloo*.
- La Guardia, J. G., & Ryan, R. M. (2007). Why identities fluctuate: Variability in traits as a function of situational variations in autonomy support. *Journal of Personality*, *75*(6), 1205–1228.
- Lynch, M. L., La Guardia, J. G., & Ryan, R. M. (2007). On being yourself: Ideal, actual, and relationship-specific trait self-concept and the support of autonomy. *Unpublished Manuscript, University of Rochester*.
- Marôco, J. (2010). *Análise estatística com o PASW Statistics (ex-SPSS)*. Pêro Pinheiro: ReportNumber, Lda.

- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370.
- Norman, W. T. (1963). Toward an adequate taxonomy of personality attributes: Replicated factor structure in peer nomination personality ratings. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 66(6), 574.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164.
- Ramos, L. A., Silva, J. T., & Paixão, M. P. (2011). *Estudo Psicométrico da Escala de Vitalidade Subjectiva (EVS)*. Braga.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(4), 419–435.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63(3).
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *The American Psychologist*, 55(1), 68–78. <http://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*, 11(4), 319–338.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). From ego depletion to vitality: Theory and findings concerning the facilitation of energy available to the self. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(2), 702–717.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2011). Self-determination theory and the role of basic psychological needs in personality and the organization of behavior. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (3rd editio). New York: Guilford Press.
- Ryan, R. M., Deci, E. L., Grolnick, W. S., & La Guardia, J. G. (2006). The significance of Autonomy and Autonomy Support in Psychological Development and Psychopathology. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental Psychopatology: Theory and Method Vol.1: Theory and Methods* (2nd editio, pp. 795–849). New York: John Wiley & Sons.
- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65(3), 529–565. <http://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x>
- Ryan, R. M., & La Guardia, J. G. (2000). What is being optimized?: Self-determination theory and basic psychological needs.
- Ryan, R. M., Legate, N., Niemiec, C. P., & Deci, E. L. (2012). Beyond Illusions and Defense: Exploring the Possibilities and Limits of Human Autonomy and Responsibility through Self-Determination theory. In P. R. Shaver & M. E. Mikulincer (Eds.), *Meaning, mortality*,

*and choice: The social psychology of existential concerns.* (pp. 215–233). American Psychological Association.

Sheldon, K. M., & Hilpert, J. C. (2012). The balanced measure of psychological needs (BMPN) scale: An alternative domain general measure of need satisfaction. *Motivation and Emotion*, *36*(4), 439–451. <http://doi.org/10.1007/s11031-012-9279-4>

Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Rawsthorne, L. J., & Ilardi, B. (1997). Trait self and true self: Cross-role variation in the Big-Five personality traits and its relations with psychological authenticity and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *73*(6), 1380.

Sheldon, K. M., Ryan, R. M., & Reis, H. T. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *22*(12), 1270–1279.

Sheldon, K. M., Ryan, R., & Reis, H. T. (1996). What Makes for a Good Day? Competence and Autonomy in the Day and in the Person. *Personality and Social Psychology Bulletin*. <http://doi.org/10.1177/01461672962212007>

Simões, A. (1992). Ulterior validação de uma escala de satisfação com a vida (SWLS). *Revista Portuguesa de Pedagogia*, *26*(3), 503–515.

Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle.

White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: the concept of competence. *Psychological Review*, *66*(5), 297.



## **Anexos**

## Questionário Sociodemográfico

Código	<input type="radio"/> Iniciais do 1º e último nome _____	<input type="radio"/> Data de nascimento ____/____/____			
Sexo	<input type="radio"/> Masculino	<input type="radio"/> Feminino			
Curso/Área	<input type="radio"/> Científico-Humanístico	<input type="radio"/> Profissional			
Vives com...	<input type="radio"/> Pai + Mãe (e irmãos, se houver)	<input type="radio"/> Só Pai ou Mãe (e irmãos, se houver)	<input type="radio"/> Mãe/Pai + Madrasta/Padrasto (e irmãos, se houver)	<input type="radio"/> Outros Familiares (E.g., avós, tios, etc)	<input type="radio"/> Instituição

	Ocupação	Escolaridade	Idade	Nacionalidade
Pai				
Mãe				

Alguma vez reprovou	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não
Se sim, indique quantas vezes, e em que anos...		
Ano	Nº de reprovações	
5º		
6º		
7º		
8º		
9º		
10º		
11º		
12º		

Por favor, indique aproximadamente a **média geral** do seu último ano lectivo. Caso frequente, atualmente, pela primeira vez, o 10º ano ou o 1º ano de um curso profissional, indique então a média do presente ano.

Média = \_\_\_\_\_

# ESCALA DE NECESSIDADES BÁSICAS

Título Original: Balanced Measure of Psychological Needs (BMPN) Scale

Desenvolvida por Sheldon, K. M., Elliot, A. J., Kim, Y., & Kasser, T., 2001

Tradução e adaptação por P. Cordeiro, P. Paixão; W. Lens

Na Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, estamos a realizar uma investigação cujo objectivo é conhecer algumas características psicológicas. Estamos interessados em conhecer a tua opinião como estudante. **NÃO** se trata de um teste e **NÃO** existem respostas correctas ou erradas. Sê o mais sincero(a) possível nas tuas respostas. A informação que nos irás fornecer será totalmente **CONFIDENCIAL**. Responde, por favor, a **TODAS** as questões. Para cada afirmação, responde apenas **UMA VEZ**.

**INSTRUÇÕES:** De seguida, serão apresentadas uma série de afirmações que podemos utilizar quando nos queremos descrever. Lê, por favor, cada uma das afirmações e decide aquela que melhor te descreve. Quando tiveres dificuldade, responde tendo em conta o que sentes emocionalmente e não o que gostarias que acontecesse ou acreditas que é mais adequado. Para responder, utiliza a escala de resposta abaixo indicada, escolhendo, de entre as cinco respostas possíveis, aquela que melhor se ajusta ao teu caso.

## Escala

1	Se <b>DISCORDAS TOTALMENTE</b> com a afirmação
2	Se <b>DISCORDAS</b> com a afirmação
3	Se <b>NÃO CONCORDAS NEM DISCORDAS</b> com a afirmação
4	Se <b>CONCORDAS</b> com a afirmação
5	Se <b>CONCORDAS TOTALMENTE</b> com a afirmação

## Exemplo

Por favor, faça uma cruz sobre o número que melhor descreve a tua forma de pensar

**A** Gosto de assistir a festivais de verão

**1 2 3 4 5**

Abaixo vais encontrar uma série de afirmações referentes a experiências que podem ou não ocorrer na tua vida. Indica em que medida concordas com estas afirmações, desenhando um círculo em torno do número que corresponde à tua opção.

<b>Discordo totalmente</b>	<b>Discordo</b>	<b>Não concordo nem discordo</b>	<b>Concordo</b>	<b>Concordo totalmente</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

BMPN 1	As minhas escolhas são baseadas nos meus verdadeiros interesses e valores	1	2	3	4	5
BMPN 2	Sinto-me livre para fazer as coisas à minha maneira	1	2	3	4	5
BMPN 3	As minhas escolhas reflectem verdadeiramente quem sou	1	2	3	4	5
BMPN 4	Tenho bons resultados sempre que me envolvo em tarefas e projectos difíceis	1	2	3	4	5
BMPN 5	Estou a tentar e a ser capaz de resolver tarefas desafiantes e difíceis	1	2	3	4	5
BMPN 6	Sou bem-sucedido(a) naquilo que faço	1	2	3	4	5
BMPN 7	Sinto-me ligado(a) a pessoas que se preocupam comigo e por quem me preocupo	1	2	3	4	5
BMPN 8	Sinto-me próximo(a) e em sintonia com pessoas que são importantes para mim	1	2	3	4	5
BMPN 9	Sinto uma grande intimidade com as pessoas com quem passo mais tempo	1	2	3	4	5
BMPN 10	Eu passava bem sem muitas das pressões a que estou sujeito	1	2	3	4	5
BMPN 11	Há pessoas que me dizem o que devo fazer	1	2	3	4	5
BMPN 12	Faço coisas contra a minha vontade	1	2	3	4	5
BMPN 13	Faço coisas disparatadas que me fizeram sentir incompetente	1	2	3	4	5

BMPN 14	Sinto com frequência que fracasso, ou verifico que não sou capaz de ser bem-sucedido no que faço	1	2	3	4	5
BMPN 15	Esforço-me para conseguir fazer as coisas em que devia ter sucesso	1	2	3	4	5
BMPN 16	Sinto-me sozinho	1	2	3	4	5
BMPN 17	Eu sinto-me desvalorizado(a) por uma ou mais pessoas importantes para mim	1	2	3	4	5
BMPN 18	Eu tenho divergências ou conflitos com pessoas com as quais me costumava dar bem	1	2	3	4	5

**INDICA O GRAU DE VITALIDADE COM QUE ENFRENTAS A TUA VIDA EM GERAL.**

	1	2	3	4	5	6	7
	NADA VERDADEIRO		ALGO VERDADEIRO			MUITO VERDADEIRO	
1. SINTO-ME ATIVO(A) E COM VITALIDADE	1	2	3	4	5	6	7
2. ÀS VEZES SINTO-ME TÃO VIVO(A) QUE PARECE QUE VOU "EXPLODIR"	1	2	3	4	5	6	7
3. TENHO ENERGIA E ENTUSIASMO	1	2	3	4	5	6	7
4. AGUARDO ANSIOSAMENTE POR CADA NOVO DIA	1	2	3	4	5	6	7
5. SINTO-ME, QUASE SEMPRE, ALERTA E DESPERTO(A)/ACTIVO(A)	1	2	3	4	5	6	7
6. SINTO-ME CHEIO DE ENERGIA	1	2	3	4	5	6	7

(VITALITY SCALE – VS; RYAN & FREDERICK, 1997/ADAPTAÇÃO PORTUGUESA, L. RAMOS & P. PAIXÃO, 2010)

**INDICA O GRAU EM QUE CONCORDAS COM AS SEGUINTE AFIRMAÇÕES, RELACIONADAS COM O QUANTO ESTÁS SATISFEITO(A) COM A TUA VIDA, EM GERAL.**

	1	2	3	4	5
	DISCORDO MUITO	DISCORDO UM POUCO	NÃO CONCORDO NEM DISCORDO	CONCORDO UM POUCO	CONCORDO MUITO
1. A MINHA VIDA PARECE-SE, EM QUASE TUDO, COM O QUE EU DESEJARIA QUE ELA FOSSE	1	2	3	4	5
2. AS MINHAS CONDIÇÕES DE VIDA SÃO MUITO BOAS	1	2	3	4	5
3. ESTOU SATISFEITO(A) COM A MINHA VIDA	1	2	3	4	5
4. ATÉ AGORA, TENHO CONSEGUIDO AS COISAS IMPORTANTES DA VIDA QUE EU DESEJARIA	1	2	3	4	5
5. SE EU PUDESSE RECOMEÇAR A MINHA VIDA, NÃO MUDARIA QUASE NADA	1	2	3	4	5

(SATISFACTION WITH LIFE SCALE -SWLS ; DIENER ET AL, , 1992/ADAPTAÇÃO PORTUGUESA, M.SIMÕES, A. 1992)



## BFI

Abaixo encontram-se um número de características que podem ou não descrevê-lo. Por exemplo, acha que é uma pessoa que **gosta de estar com os outros**? Assinale com um **X** o número que corresponde ao grau em que acredita que a frase o caracteriza. Não existem respostas certas nem erradas, responda com sinceridade, de acordo com o seu modo de ser habitual.

<b>Discordo Totalmente</b>	<b>Discordo Moderadamente</b>	<b>Nem concordo nem discordo</b>	<b>Concordo moderadamente</b>	<b>Concordo totalmente</b>
1	2	3	4	5

### Vejo-me como alguém que...

1. É falador(a)	1	2	3	4	5
2. Tende a encontrar os defeitos dos outros.	1	2	3	4	5
3. Faz um trabalho exaustivo.	1	2	3	4	5
4. É deprimido(a), triste.	1	2	3	4	5
5. É original, tem sempre novas ideias.	1	2	3	4	5
6. É reservado(a).	1	2	3	4	5
7. É prestável e não inveja os outros.	1	2	3	4	5
8. Por vezes pode ser um pouco descuidado(a).	1	2	3	4	5
9. É relaxado(a), lida bem com o <i>stress</i> .	1	2	3	4	5
10. Tem curiosidade em relação a várias coisas.	1	2	3	4	5
11. Tem muita energia.	1	2	3	4	5
12. Inicia muitas disputas com os outros.	1	2	3	4	5
13. É um trabalhador(a) de confiança.	1	2	3	4	5

14. Pode ficar tenso.	1	2	3	4	5
15. É engenhoso(a), um(a) pensador(a) profundo.	1	2	3	4	5
16. Gera muito entusiasmo.	1	2	3	4	5
17. Perdoa com facilidade.	1	2	3	4	5
18. Tende a ser desorganizado(a)	1	2	3	4	5
19. Se preocupa muito.	1	2	3	4	5
20. Tem uma imaginação activa.	1	2	3	4	5
21. Tende a ser sossegado(a).	1	2	3	4	5
22. Geralmente é de confiança.	1	2	3	4	5
23. Tende a ser preguiçoso(a).	1	2	3	4	5
24. É emocionalmente estável, não se aborrece com facilidade.	1	2	3	4	5
25. É inventivo(a)/ criativo(a).	1	2	3	4	5
26. Tem uma personalidade assertiva.	1	2	3	4	5
27. Pode ser frio(a) e indiferente.	1	2	3	4	5
28. É perseverante até a tarefa estar concluída.	1	2	3	4	5
29. Pode ser um humor instável.	1	2	3	4	5
30. Valoriza experiências artísticas, estéticas.	1	2	3	4	5
31. Por vezes é tímido(a), inibido(a).	1	2	3	4	5
32. É atencioso(a) e bondoso(a) com quase toda a gente.	1	2	3	4	5
33. Faz as coisas de modo eficaz.	1	2	3	4	5
34. Permanece calmo(a) em situações tensas.	1	2	3	4	5
35. Prefere o trabalho rotineiro.	1	2	3	4	5
36. É sociável, amigável	1	2	3	4	5
37. Por vezes é rude para com os outros.	1	2	3	4	5
38. Faz planos e cumpre-os.	1	2	3	4	5



39. Fica nervoso(a) facilmente.	1	2	3	4	5
40. Gosta de refletir, brincar com as ideias	1	2	3	4	5
41. Tem poucos interesses artísticos	1	2	3	4	5
42. Gosta de cooperar com os outros.	1	2	3	4	5
43. Distrai-se com facilidade.	1	2	3	4	5
44. É sofisticado(a) na arte, música ou literatura	1	2	3	4	5

## BSI

L.R. Derogatis, 1993; Versão: M.C. Canavarro, 1995

A seguir encontra-se uma lista de problemas ou sintomas que por vezes as pessoas apresentam. Assinale, num dos espaços à direita de cada sintoma, aquele que melhor descreve o GRAU EM QUE CADA PROBLEMA O INCOMODOU DURANTE A ÚLTIMA SEMANA. Para cada problema ou sintoma marque apenas um espaço com uma cruz. Não deixe nenhuma pergunta por responder.

<b>Em que medida foi incomodado pelos seguintes sintomas:</b>	<b>Nunca</b>	<b>Poucas vezes</b>	<b>Algumas vezes</b>	<b>Muitas vezes</b>	<b>Muitíssimas vezes</b>
1. Nervosismo ou tensão interior	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Desmaios ou tonturas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ter a impressão que as outras pessoas podem controlar os seus pensamentos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ter a ideia que os outros são culpados pela maioria dos seus problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Dificuldade em se lembrar de coisas passadas ou recentes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Aborrecer-se ou irritar-se facilmente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Dores sobre o coração ou no peito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Medo na rua ou praças públicas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Pensamentos de acabar com a vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Sentir que não pode confiar na maioria das pessoas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Perder o apetite	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ter um medo súbito sem razão para isso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ter impulsos que não se podem controlar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Sentir-se sozinho mesmo quando está com mais pessoas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Dificuldade em fazer qualquer trabalho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Sentir-se sozinho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Sentir-se triste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Não ter interesse por nada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Sentir-se atemorizado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Sentir-se facilmente ofendido nos seus sentimentos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Sentir que as outras pessoas não são amigas ou não gostam de si	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Sentir-se inferior aos outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Vontade de vomitar ou mal-estar do estômago	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Impressão de que os outros o costumam observar ou falar de si	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Dificuldade em adormecer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Sentir necessidade de verificar várias vezes o que faz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>Em que medida foi incomodado pelos seguintes sintomas:</b>	<b>Nunca</b>	<b>Poucas vezes</b>	<b>Algumas vezes</b>	<b>Muitas vezes</b>	<b>Muitíssimas vezes</b>
27. Dificuldade em tomar decisões	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Medo de viajar de autocarro, de comboio ou de metro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Sensação de que lhe falta o ar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Calafrios ou afrontamentos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Ter de evitar certas coisas, lugares ou actividades por lhe causarem medo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Sensação de vazio na cabeça	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Sensação de anestesia (encortiçamento ou formigueiro) no corpo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Ter a ideia que deveria ser castigado pelos seus pecados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Sentir-se sem esperança perante o futuro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. Ter dificuldade em se concentrar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. Falta de forças em partes do corpo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. Sentir-se em estado de tensão ou aflição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. Pensamentos sobre a morte ou que vai morrer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. Ter impulsos de bater, ofender ou ferir alguém	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41. Ter vontade de destruir ou partir coisas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42. Sentir-se embaraçado junto de outras pessoas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43. Sentir-se mal no meio das multidões como lojas, cinemas ou assembleias	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44. Grande dificuldade em sentir-se "próximo" de outra pessoa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45. Ter ataques de terror ou pânico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46. Entrar facilmente em discussão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47. Sentir-se nervoso quando tem que ficar sozinho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48. Sentir que as outras pessoas não dão o devido valor ao seu trabalho ou às suas capacidades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49. Sentir-se tão desassossegado que não consegue manter-se sentado quieto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50. Sentir que não tem valor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51. A impressão de que, se deixasse, as outras pessoas se aproveitariam de si	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52. Ter sentimentos de culpa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53. Ter a impressão de que alguma coisa não regula bem na sua cabeça	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>