



Departamento de Psicologia Social e das Organizações

**Projectos Pessoais, Satisfação com a Vida e Saúde Mental:
Um Estudo Correlacional**

Marisa Raposo

Dissertação submetida como requisito parcial para obtenção do grau de
Mestre em Psicologia Social e das Organizações

Orientador:
Doutora Carla Moleiro, Professora Auxiliar,
ISCTE-IUL

Setembro, 2011

Agradecimentos

Ao ler o poema de Mário de Sá Carneiro, “Os Outros” um dos versos diz: “Eu não sou eu nem sou o outro, sou qualquer coisa de intermédio”, e gostaria de aproveitar este verso para agradecer aos Outros, àqueles significativos, indispensáveis, que me ajudaram a concretizar este trabalho e a finalizar o mestrado:

- Primeiro aos meus **Pais e Irmão**, a ti Mãe pelas palavras de incentivo, e a ti Pai, pelo espírito lutador e pelo grande amigo que és, aos dois pelo apoio nos momentos mais críticos, apoio que me ajudou a seguir em frente e a lutar sempre;
- À **Doutora Carla Moleiro**, pela orientação exemplar, por toda a assertividade e paciência que demonstrou em ouvir-me nos momentos de dúvida e incerteza, pelos conselhos, pelas sugestões e pelas palavras de incentivo;
- A todos os meus amigos, especialmente à **Isa Machado, Carolina Martins e Cláudia Sequeira**, pelo apoio e conforto nos momentos mais difíceis, e acima de tudo pela amizade inquestionável;
- À **AIESEC Lisboa ISCTE**, da qual desejava citar todos nomes, por me terem ajudado a crescer como ser humano, pela complementaridade da formação académica, e acima de tudo por serem amigos;
- À **Dr.ª Isabel Alburquerque e Dr.ª Margarida Lima**, da Universidade de Coimbra, por toda a disponibilidade que demonstram,

Resumo

Actualmente tem-se vindo a assistir a um aumento de estudos relacionados com a psicologia positiva, incluindo conceitos como a resiliência, o bem-estar, a qualidade de vida ou a felicidade. Entre eles encontra-se o estudo dos projectos pessoais e a sua relação com a personalidade e a satisfação de vida dos indivíduos. A presente investigação teve como objectivo analisar a relação entre os projectos pessoais, a satisfação com a vida e o desconforto subjectivo, explorando especificamente a associação destas variáveis com a saúde mental. A amostra teve uma dimensão de 59 estudantes universitários e jovens adultos em início de vida activa, entre quais 36 participantes eram do sexo masculino e outros 23 do sexo feminino. Os participantes reportaram um total de 626 projectos, dos quais 488 foram avaliados. Destes destacou-se um maior valor de projectos académicos (73.52%) e interpessoais (77.45%), e uma menor frequência os projectos intrapessoais (10.86%). Ainda, verificou-se que a satisfação com a vida se encontrava significativamente relacionada com a avaliação da estrutura e eficácia dos projectos. A existência de projectos associados a afectos positivos revelou uma correlação significativa com a satisfação com a vida; sendo os projectos associados a afectos negativos inversamente relacionados com a mesma variável. A satisfação com a vida também se correlacionou inversamente com os problemas de saúde-mental. Esta investigação contribuiu para alargar o conhecimento da influência dos projectos pessoais na satisfação com a vida e a saúde mental.

Palavras-chave: projectos pessoais; satisfação com a vida; saúde mental; personalidade.

Códigos PsycINFO

3120 Personality Traits & Processes

3365 Promotion & Maintenance of Health & Wellness

Abstract

Currently we have been witnessing an increase in studies related to positive psychology, including concepts such as resilience, well-being, quality of life and happiness. Among them is the study of personal projects and their relation to personality and life satisfaction of individuals. The present investigation aimed to examine the relationship between personal projects, satisfaction with life and distress, specifically exploring the association between these variables and mental health. The sample was composed by 59 university students and young adults, in the beginning of their working life, among which 36 participants were male and 23 were female. The participants reported a total of 626 projects and evaluated 488, among which stood out a higher value of academic (73.52%) and interpersonal projects (77.45%), and a lower frequency of intrapersonal projects (10.86%). Moreover, it was found that life satisfaction was significantly related to the assessment of the structure and effectiveness of projects. The existence of projects associated with positive affect revealed a significant correlation with satisfaction with life, and the projects assigned negative affect were inversely related to the same variable. The satisfaction with life also correlated negatively with mental-health problems. This research has contributed to the knowledge about the influence of personal projects on life satisfaction and mental health.

Keywords: personal projects; satisfaction with life; mental health; personality;

PsycINFO Classification Categories:

3120 Personality Traits & Processes

3365 Promotion & Maintenance of Health & Wellness

Índice Geral

	Página
Resumo	iii
Abstract	iv
1. INTRODUÇÃO	1
2. REVISÃO DE LITERATURA	3
2.1. A Satisfação com a Vida	3
2.1.1 A Satisfação com a Vida, Afecto Positivo e Saúde Mental.....	6
2.2. A Personalidade e as Variáveis de Acção Pessoal	7
2.2.1. Os Projectos Pessoais de Vida	10
2.2.2. Os Projectos Pessoais, Personalidade e Satisfação com a Vida	16
Objectivos do Presente Estudo	19
3. MÉTODO	19
Participantes	19
Instrumentos	21
Procedimento	23
4. RESULTADOS	24
5. DISCUSSÃO	33
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	39
7. ANEXOS	45
Anexo A: Matriz de Intercorrelações entre as dimensões do BSI e a Satisfação com a Vida	46
Anexo B: Matriz de Intercorrelações entre cada um das dimensões do BSI	47

Índice Quadros

	Página
Quadro 1: Definição e exemplos das categorias dos projectos pessoais (Little & Chamber, 2004, adaptado por Albuquerque & Lima, 2007)	12
Quadro 2: Dimensões-padrão propostas por Little (citado por Albuquerque & Lima, 2007)	13
Quadro 3: Factores teóricos principais emergentes da avaliação dos projectos (Lima, 2002a, adaptado por Albuquerque & Lima, 2007)	14
Quadro 4: Características Demográficas dos Participantes	20
Quadro 5: Matriz de Intercorrelações entre as Dimensões do BSI	22
Quadro 6: Estatística Descritiva do Bem-Estar e BSI	24
Quadro 7: Exemplos das Categorias de Projectos Pessoais	25
Quadro 8: Estatística Descritiva dos projectos pessoais, por categorias	27
Quadro 9: Análise Descritiva do Projecto I e II	28
Quadro 10: Médias dos Factores do Questionário de Projectos Pessoais para Projecto I e II	29
Quadro 11: Matriz de Intercorrelações entre os Projectos Pessoais, o Bem-estar e o BSI	32

Índice de Figuras

	Página
Figura 1: Modelo de Ecologia Social da Personalidade (Little, 1999, adaptado por Albuquerque & Lima, 2007)	16

I - Introdução

Desde a antiguidade podemos constatar que o ser humano manifesta uma necessidade de alcançar a felicidade, de forma a viver um nível pleno de satisfação e bem-estar. Esse desejo encontra-se reflectido nas obras de grandes filósofos como Platão ou Aristóteles, bem como numa infinidade de livros e poemas, numa tentativa de compreender os factores subjacentes à felicidade, de forma a promover o bem-estar das pessoas na sociedade.

Passados mais de dois milénios, e todo o progresso que temos vindo a conquistar com o processo de civilização, a felicidade continua a ser um conceito de grande relevância, não só pela sua dificuldade no seu alcance como pela dificuldade em chegar a uma definição consensual, entre os vários autores. Embora a felicidade tenha sido objecto de reflexão durante um longo período de tempo pelos filósofos gregos, nas últimas décadas iniciou-se um conjunto de investigações e evidências empíricas sobre este assunto em diferentes áreas transversais da ciência, como a Psicologia, Sociologia, Antropologia ou mesmo na Biologia e Neurociência.

Na área da Psicologia, os estudos sobre os aspectos positivos do ser humano iniciaram-se na segunda metade do século XX, com o surgimento da Psicologia Positiva (Fredrickson, 2004; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) que considerava incompleta a visão do homem apresentada pela Psicanálise, devido ao seu ênfase nas neuroses e nas doenças mentais, em vez de reforçar estratégias que tornassem a vida das pessoas mais satisfatória bem como reforçar os seus talentos superiores. Aliados aos estudos empíricos ao nível da psicologia positiva, podemos encontrar conceitos como a resiliência, o bem-estar e a qualidade de vida ou a felicidade.

A qualidade de vida envolve uma série de aspectos internos que estão associados a dois tipos de bem-estar, nomeadamente o subjectivo e o psicológico. O primeiro constructo encontra-se vinculado à felicidade e à procura de experiências que permitam o equilíbrio entre o afecto positivo e o afecto negativo (Diener, 2000); enquanto que o bem-estar psicológico está associado à procura de crescimento e desenvolvimento pessoal reflectindo o ser humano em constante mudança (Ryff, 1995, citado por Albuquerque & Lima, 2007). Podemos desta forma considerar o bem-estar psicológico e o bem-estar subjectivo como duas facetas do funcionamento do ser humano.

Na presente investigação iremos centrar-nos no bem-estar subjectivo e a satisfação com a vida mais especificamente, procurando compreender de que formas as variáveis da personalidade exercem influência sobre as diferentes componentes que integram o mesmo.

O bem-estar subjectivo trata-se de uma unidade multidimensional que integra uma componente cognitiva, correspondente à avaliação sobre a satisfação com a vida, e uma componente afectiva que remete para as reacções tanto positivas como negativas face a essas mesmas avaliações (Diener & Lucas, 1999). As primeiras medidas encontram-se associadas à satisfação global com a vida, enquanto que as medidas emocionais estão associadas a valores de afecto positivo ou negativo. Desta forma o bem-estar subjectivo integra tanto uma avaliação global como uma avaliação mais específica referente a diversos domínios, tais como a saúde física e psicológica, relações sociais, relações familiares e espiritualidade.

A satisfação com a vida é uma das medidas do bem-estar subjectivo, que reflecte a avaliação pessoal do indivíduo sobre determinados campos da vida deste, como a saúde, o trabalho, as relações sociais, entre outros aspectos. Reflete, desta forma o bem-estar individual, ou seja, o modo e as motivações que levam as pessoas a viverem suas experiências de vida de maneira positiva. Ainda segundo Freire (2000), a vida pode ser satisfatória, com qualidade e bem-estar, especialmente quando há disposição para enfrentar os desafios da vida, o que se torna mais fácil quando a pessoa conta com uma rede de suporte social.

Apesar da relevância desta variável na qualidade de vida dos indivíduos, verifica-se que existe um número pouco significativo de estudos que relacionam a satisfação com a vida e a psicopatologia em geral, sendo que a maioria deles se centra no estudo da relação entre esta variável e perturbações específicas, especialmente depressão e ansiedade. Nesse âmbito têm ainda sido desenvolvidas diversas investigações que procuram relacionar uma série de indicadores sociais (e.g.: a idade, o rendimento, o estado civil, educação, entre outros) e o grau de bem-estar e satisfação com a vida experimentado pelos indivíduos.

Mais recentemente, o interesse dos investigadores tem vindo a centrar-se na relação entre as variáveis de natureza psicológica da personalidade e a satisfação com a vida, e especificamente as variáveis da personalidade. De forma a contribuir para uma melhor compreensão entre estes itens têm vindo a surgir alguns estudos que identificam variáveis de personalidade ligadas à acção pessoal. Essas unidades de análise da personalidade são simultaneamente cognitivas e motivacionais, dado que permitem os indivíduos definirem um propósito de vida ao integrarem um conjunto de pensamentos e valores, e por outro estimularem as pessoas a agirem em direcção ao alcance dos seus objectivos (Albuquerque & Lima, 2007).

Segundo Little (1983) podemos identificar cinco unidades de análise de personalidade associadas à acção pessoal, nomeadamente: preocupações actuais, os empenhamentos pessoais, os eus possíveis, as tarefas de vida, e os projectos de vida. Palys e Little (1983) verificaram que uma satisfação de vida elevada está associada com o envolvimento em projectos importantes a curto-prazo, muito gratificantes para o indivíduo e com um nível de dificuldade moderado. Por outro lado, pessoas com projectos mais valorizados apenas a longo-prazo e que eram mais difíceis e menos gratificantes no momento actual, apresentavam uma menor satisfação com a vida.

Muito embora os estudos sustentem uma relação as variáveis da personalidade, o bem-estar e a satisfação com a vida, os padrões de causalidade entre estes constructos ainda não estão totalmente esclarecidos (Diener, 2000; Kohan & O'Connor, 2002), uma vez que a relação entre os mesmos tem-se centralizado ao nível das variáveis traço. Adicionalmente não existe ainda dados empíricos que suportam a relação entre a satisfação da vida e os projectos pessoais, e a influência destas ao nível da saúde mental dos indivíduos. Nesse seguimento, a presente investigação procura analisar especificamente a relação entre satisfação com a vida e com os projectos pessoais, explorando especificamente a associação destas variáveis com a saúde mental.

II – Revisão da Literatura

2.1 – A Satisfação com a Vida

As medidas do bem-estar subjectivo incluem normalmente uma avaliação global de todos os aspectos de vida do individuo, dirrecionado essa avaliação para um julgamento integrado de vida pessoal de cada um, abrangendo determinados domínios como o trabalho, o casamento, a segurança, entre outros. Para podermos avaliar o bem-estar subjectivo é necessário ter em conta que existem uma série de factores demográficos que exercem uma significativa influencia, como é o caso da cultura e o país (Diener, 2000), não esquecendo que a avaliação da satisfação com a vida bem como o humor, as emoções e os afectos mudam com o tempo, o que torna este conceito um construto não só multidimensional como também dinâmico.

No entanto, apesar das várias perspectivas associadas a este conceito, grande parte dos estudo empíricos reflectem uma convergência de ideias e consenso sobre as três dimensões

do bem-estar subjectivo: afectos positivos, afectos negativos e satisfação com a vida (Albuquerque & Tróccoli, 2004; Daukantaite & Zukauskien, 2006; Sparks, Corcoran, Kohan & O'Connor, 2002; Nabors & Hovanitz, 2005).

Em sequência à Psicologia Positiva, que passou a centrar-se no desenvolvimento de conceitos que promovessem o bem-estar dos indivíduos, Fredrickson (2004) defende que a experiência de emoções positivas estimula os indivíduos a envolverem-se com o seu meio ambiente e participarem em diferentes actividades, levando a um maior grau de satisfação com a vida. Adicionalmente, esta autora defende que as pessoas podem melhorar o seu bem-estar psicológico, ao cultivarem experiências associadas a emoções positivas, o que lhes irá permitir desenvolver a capacidade de resiliência em situações que requerem o confronto com emoções negativas (Fredrickson, 2004). Folkman e os seus colegas constaram igualmente que a experiência de afectos positivos ajudam os indivíduos a lidarem com o stress crónico (Folkman & Lazarus, 1980; Folkman & Moskowitz, 2000). Em consonância com esta perspectiva, diferentes estudos salientam que as pessoas que sentem emoções positivas em momentos de perda são mais capazes de desenvolver planos e objectivos a longo-prazo, o que permite predizer um maior grau de bem-estar psicológico (Stein *et al*, 1997). Isto poderá ser explicado pela capacidade dos indivíduos encontrarem um significado positivo perante aos momentos de adversidade em que se encontram (Affect & Tennen, 1996; Folkman & Moskowitz, 2000, citado por Fredrickson, 2004). Considera-se assim que a relação entre o significado e a emoção positiva é recíproca, isto é, atribuir um significado positivo pode despertar emoções positivas, como também as emoções positivas (sendo abrangentes) podem aumentar ao encontrar-se um significado positivo para o acontecimento subsequente (Fredrickson, 2000).

O conceito de satisfação com a vida tem sido alvo de alguma clarificação devido à dificuldade de consenso entre os diferentes autores, o que se reflecte no conjunto de definições que podemos encontrar na literatura. Por exemplo, Shin e Johnson (1978) definem satisfação com a vida como uma avaliação global da qualidade de vida de um indivíduo de acordo com um determinado critério escolhido por este. No entanto, há autores que consideram que a satisfação com a vida é uma das dimensões da qualidade de vida (Veenhoven, 2000), enquanto outros defendem que a satisfação com a vida é uma resposta à qualidade de vida (Palys & Little, 1983).

De qualquer forma, um aspecto consensual neste conceito prende-se com a sua complexidade, e capacidade para ter acesso à avaliação que o indivíduo processa relativamente a um conjunto de diferentes aspectos. Enquanto medida do bem-estar

subjectivo, a avaliação da satisfação com a vida reflete as expressões de cada pessoa quanto aos seus próprios critérios de satisfação com a vida como um todo e em domínios específicos, como a saúde e a esfera profissional e de relações pessoais.

Uma vez que são poucos os estudos que utilizam o termo “satisfação com a vida”, havendo uma maior preponderância de estudos relacionados com o bem-estar subjectivo que integram a componente da satisfação com a vida na sua análise, iremos proceder à apresentação de investigações que têm analisado as variáveis referidas anteriormente.

De forma a procurar compreender os factores subjacentes à felicidade foram desenvolvidos um conjunto de estudos empíricos, que procuram recolher indicadores do bem-estar e satisfação do indivíduos com a sua vida. Um desses estudos prende-se com a relação entre a felicidade e o nível de rendimento. No entanto, os estudos que analisaram esta relação não são consensuais: há autores que defendem que o aumento do salário permite que a pessoa satisfaça necessidades adicionais (Veenhoven, 1991), aumentando deste modo a felicidade média e a longo-prazo (Hagerty & Veenhoven, 2003); enquanto outros defendem que esta relação não é tão linear. Por exemplo, Michalos (1985) refere que o salário não influencia directamente a felicidade dos indivíduos, uma vez que há outras variáveis que podem relativizar a sua importância, como o facto de o indivíduo comparar o seu salário com o de outras pessoas (grupos de referência) e com os seus salários prévios. Ainda segundo este autor, investigações transculturais revelaram que, a partir de determinado nível de rendimento, acréscimos adicionais de rendimento não se traduzem num aumento no bem-estar subjectivo.

Hagerty e Veenhoven (2003), com base nestas perspectivas teóricas distintas, realizaram um estudo com o objectivo de colmatar as limitações metodológicas dos estudos anteriores nesta área, para tentar retirar conclusões estatisticamente mais válidas. Considerando o nível de análise macro, os resultados indicaram que o aumento do rendimento nacional aumentava o nível de felicidade dos cidadãos, o que confirma a existência de uma relação positiva entre estas variáveis. Deste modo, poder-se-á depreender que o rendimento e, por conseguinte, a estabilidade financeira continuam a ser factores importantes no bem-estar dos cidadãos.

Também tem sido estudada a relação entre o individualismo característico das sociedades modernas, e a satisfação de vida dos seus cidadãos. As opiniões relativas às consequências do individualismo são variadas: enquanto alguns autores consideram que este é sinónimo de liberalização das restrições que se colocavam ao indivíduo no passado e, portanto, promotor da actualização do indivíduo, outros consideram que o

individualismo conduz à decadência das sociedades e ao isolamento dos indivíduos (Veenhoven, 1999). Este autor procurou clarificar esta questão, sendo que os seus resultados indicaram que quanto mais individualista for o país, maior a satisfação com a vida dos seus cidadãos. Estes dados são congruentes com a primeira posição de que o individualismo pode, efectivamente, ter benefícios ao nível do bem-estar pessoal dos cidadãos.

Avery *et al* (1991) e Cunha *et al* (2007) sugerem a existência entre variáveis de personalidade sobre os níveis de satisfação sentidos no trabalho, o que nos parece indicar que os indivíduos encontram-se de certa forma predispostos a reagir de determinada forma no seu trabalho, tendo em conta as suas características pessoais. A relação entre estas variáveis será posteriormente detalhada, com base em investigações que foram desenvolvidas por diferentes autores, incluindo uma estudo tendo por base uma amostra portuguesa.

2.1.1 – A Satisfação com a Vida, Afecto Positivo e Saúde Mental

Durante séculos foi-nos transmitida a ideia, através da literatura e tradição popular, de que as emoções positivas são boas para nossa saúde: “uma boa gargalhada tornar-te mais saudável” (provérbio sueco); “a alegria do homem prolonga os seus dias” (Bíblia, Eclesiáticos. 30:22); “mirth and merriment...bars a thousand harms and lengthens life” (Shakespeare). No caso das emoções positivas e na saúde podemos verificar um conjunto de dados empíricos que sustentam esta sabedoria popular (Barrett, Fredrickson & Tugade, 2004). Investigações sugerem que o riso se encontra associado às emoções positivas, e melhora o sistema imunitário, especialmente nos adultos (Mahoney, 2002, citato por Fredrickson, 2004).

Além de promover a saúde física, as emoções positivas encontram-se igualmente associadas à saúde mental. Por exemplo, as estratégias de *coping* relacionadas com a ocorrência e manutenção de emoções positivas (e.g.: reavaliação positiva, incutir um significado positivo em eventos curriqueiros) ajudam a reduzir o stress (Folkman & Moskowitz, 2000) e o estado de humor depressivo (Davis, Nolen-Hoeksema, & Larson, 1998).

Adicionalmente existe algum suporte empírico para predizer que as emoções positivas possibilitam o ajustamento de estratégias para lidar com o stress crónico (Folkman &

Moskowitz, 2000). Por exemplo, as mulheres que encontravam benefícios, mesmo tendo experienciado partos de risco, evidenciaram maiores níveis de bem-estar, que se estendeu no desenvolvimento do bem-estar dos seus filhos (Affleck & Tennen, 1996).

Relativamente à satisfação com a vida, de uma forma global, podemos verificar que existe um menor número de estudos que relacionam este conceito com a psicopatologia em geral, sendo que a maioria dos estudos se centra no estudo da relação entre esta variável e perturbações específicas, especialmente depressão e ansiedade.

Em relação à depressão, os estudos parecem indicar uma relação negativa entre esta perturbação e satisfação com a vida, isto é, pessoas com depressão parecem ter uma menor satisfação com a vida (e.g., Lam, Pacala & Smith, 1997; Simpson, Schumaker, Dorahy & Shrestha, 1996; Mowrer & Parker, 2004, citados por Maia *et al*, 2007). Quanto à relação entre ansiedade e satisfação com a vida, os resultados da investigação também indicam uma relação negativa entre estas variáveis. Por exemplo, um estudo realizado por Stein e Heimberg (2003) verificou que uma amostra de participantes canadianos com perturbação de ansiedade generalizada eram mais susceptíveis, em comparação com pessoas que não tinham esta perturbação, a relatar insatisfação com a sua “ocupação principal”, vida familiar e o seu bem-estar geral. Outros estudos obtiveram resultados semelhantes (e.g., Kessler, DuPont, Berglund & Wittchen, 1999; Wittchen, Carter, Pfister, Montgomery & Kessler, 2000).

2.2 – A Personalidade e as Variáveis de Acção Pessoal

Os primeiros estudos sobre a estrutura da personalidade procuraram identificar e classificar um conjunto diversificado de características relativamente duradouras que pudessem descrever o comportamento dos indivíduos, incluindo desde a timidez e agressividade até à submissão, preguiça e ambição. Desta forma a personalidade começou a ser caracterizada como um conjunto de características classificadas como traços de personalidade, e quanto mais consistentes esses traços fossem em diferentes situações, maior seria a importância destes para a descrição do indivíduo (Costa & McGrae, 1988; Digman & Inouye; Robbins, 2005, citados por Little, Lecci & Watkinson, 1992). Todavia, de forma a compreendermos a personalidade de um indivíduo é necessário primeiramente compreender os determinantes da sua personalidade, que de um modo geral resultam de um conjunto de factores ambientais e hereditários, moderados pelas condições situacionais.

A personalidade de uma pessoa, apesar de coerente e estável, poderá mudar em determinadas situações, logo não devemos considerar os padrões de personalidade de forma isolada. Desta forma, defende-se que cada indivíduo possui o seu próprio conjunto de traços de personalidade, tendo surgido um conjunto de modelos teóricos que procuram agrupar essas diferentes características, de forma a relacionar os traços com diferentes variáveis (Chiavenato, 2005).

Salientamos mais especificamente a exploração da relação entre o bem-estar subjectivo e a personalidade através dos traços dos Cinco Grande Factores de personalidade (Costa e McGrae, 1988). Através deste modelo, estes autores conseguiram constatar uma grande estabilidade dos traços, incluindo os dois mais relacionados com o bem-estar, nomeadamente: o Neuroticismo e a Extroversão. Paralelamente constataram que a Conscienciedade e a Agradabilidade exercem uma influência no bem-estar, a nível do trabalho e das relações interpessoais, tendo igualmente encontrado correlações entre o Afecto positivo e a Extroversão, e resultados similares entre o Neuroticismo e o Afecto negativo (Watson & Clark, 1984). Adicionalmente, McGrae e Costa (1990) defendem que as pessoas tendem a manter os seus níveis de preocupação e culpa, bem como os níveis de relacionamentos sociais, entusiasmo e culpa. Esse factor, juntamente com a relação entre o bem-estar psicológico e estas características de personalidade, levou a que estes autores defendessem a ideia que as pessoas tendem a manter um nível relativamente estável de felicidade, ao longo do tempo.

Não obstante as relações identificadas nos vários estudos, alguns autores referem que as características de personalidade e a sua influência em diferentes domínios, como a satisfação com a vida e o trabalho, devem ser consideradas com alguma atenção, na medida em que é necessário determinar com maior rigor quais as características específicas da personalidade que estão por base nessa influência ao nível da felicidade e a satisfação com a vida (Avery *et al*, 1991; Niklas & Dormann, 2005).

Perante esta necessidade, nas últimas décadas, os investigadores têm vindo a focar-se no estudo da relação entre as variáveis de natureza psicológica da personalidade e a satisfação com a vida, de forma a perceber de que forma as pessoas procuram alcançar a felicidade e satisfação com a vida, tendo surgido variáveis de personalidade ligadas à acção pessoal. Essas unidades de análise da personalidade são simultaneamente cognitivas e motivacionais, dado que permitem os indivíduos definirem um propósito de vida ao integrarem um conjunto de pensamentos e valores, e por outro estimularem as pessoas a agirem em direcção ao alcance dos seus objectivos (Albuquerque & Lima, 2007).

Podemos assim identificar cinco unidades de análise, nomeadamente: as preocupações actuais (Klinger, 1975), os empenhamentos pessoais (Emmon, 1989), os eus possíveis (Markus & Nurius, 1986), as tarefas de vida (Cantor, 1994), e os projectos de vida (Little, 1983).

A primeira unidade de análise, as *preocupações actuais*, encontra-se associada a um estado latente no qual o indivíduo se compromete com um determinado objectivo, mantendo essa responsabilidade até à sua consecução ou o seu abandono. Este processo desencadeia uma activação automática das emoções, que permite ao indivíduo focar a sua atenção sobre os objectivos relevantes naquele contexto (Klinger, 1975).

Por sua vez, os *empenhamentos pessoais* de Emmon (1989) correspondem a um conjunto de realizações e objectivos que geralmente todos os indivíduos procuram alcançar através do seu comportamento. Este constructo diz respeito tanto a coisas que queremos conseguir, como a coisas que queremos evitar, remetendo para objectivos pessoais de alguma forma estáveis. Não obstante, esta estabilidade não significa propriamente inflexibilidade, pelo que os empenhamentos pessoais variam de acordo com a situação que nos encontramos e com a etapa que estamos a atravessar na nossa vida (Pervin, 1996). Este constructo organiza-se em redor das necessidades dos indivíduos e dos meios adoptados para a satisfação das mesmas, reflectindo assim as idiossincrasias das referidas necessidades. No fundo, os empenhamentos pessoais representam aquilo que a pessoa está a tentar fazer, a tentar evitar ou a tentar ser na sua vida.

Os *eus possíveis* (Markus & Nurius, 1986) dizem respeito a uma representação cognitiva do resultado esperado de um objectivo em relação ao “eu”, constituindo assim, o constructo mais próximo das preocupações actuais e dos empenhamentos pessoais, uma vez que foca mais a componente motivacional da representação do objectivo, do que dos projectos pessoais, pois é menos centrado na acção (Chambers, 1997). Podemos dizer que é a representação de *eus* futuros desejados ou temidos que permitem motivar para a acção.

O constructo *tarefas de vida* refere-se os problemas a que pessoa dedica a sua energia de forma a resolvê-los num período de tempo específico, colocadas por parte do grupo sócio-cultural a que pertence (Cantor, 1994). Incluem, portanto, um elemento normativo temporal, o que permite estabelecer comparações inter-individuais com as tradicionais transições de vida. Podem, então, ser definidas como tarefas normativamente estabelecidas para uma particular transição de vida, mas que podem ser consumadas de forma idiossincrática por cada indivíduo, mediante os contextos em que se inserem, enfatizando, assim, o aspecto normativo social.

Por último, os *projectos pessoais* de Little (1983) situam-se entre os constructos de acção pessoal mais internos (preocupações actuais e empenhamentos pessoais) e os mais externos (tarefas de vida). Enquanto que as preocupações actuais se centrarem mais na explicação das dinâmicas internas subjacentes à perseguição de objectivos, os projectos pessoais enfatizam o aspecto externo, os aspectos sócio-ecológicos do objectivo perseguido, os contextos físicos, temporais e sociais particulares que servem de enquadramento ao projecto (Little & Chambers, 2004). Chambers (1997) refere que as preocupações actuais remetem para um estado que influencia simultaneamente a acção dos indivíduos e conteúdos do pensamento e do sonho, bem como outros processos cognitivos relativos ao objectivo. Já os projectos pessoais focam a acção passada, presente e planeada associada à realização da representação mental (objectivo). Para este autor, a diferença, podendo parecer subtil, é profunda, devido às implicações na investigação, uma vez que os projectos pessoais são mais facilmente mensuráveis. Mais que a viabilidade interna dos projectos pessoais, o que é explorado é a facilitação ou frustração dos mesmos, a sua sustentabilidade face às contingências da vida quotidiana.

O estudo da personalidade mediante a utilização deste conjunto de unidades possibilita a compreensão do modo como os indivíduos organizam as suas vidas e perseguem metas significantes, permitindo uma perspectiva coerente e dinâmica da personalidade, porque englobam aspectos cognitivos, comportamentais e afectivos. No entanto, os projectos pessoais permitem operacionalizar de modo pessoal as tarefas de vida traçadas pelo quadro normativo cultural da idade, pelo irá constituir uma das variáveis centrais da nossa investigação.

2.2.1 – Os Projectos Pessoais de Vida

Os projectos pessoais foram inicialmente estudados por Little, nos anos setenta, embora só em 1983 tenha procedido à publicação da sua investigação. De acordo com Albuquerque e Lima (2007), este constructo pode ser definido como um conjunto amplo de actividades consideradas importantes pelo indivíduo, podendo estas serem individuais ou partilhados, e terem um cariz determinado para a sua existência ou serem aspectos meramente periféricos e isolados das suas vidas. Além disso podem estender-se desde realizações absolutamente triviais do dia-a-dia (e.g.: limpar o carro) até a perseguições de uma vida (e.g.: libertar o meu povo, acabar com a poluição). Por vezes são

empreendimentos normativos (e.g.: arranjar um emprego) ou apenas idiossincráticos (e.g.: tomar duche de manhã e à noite).

Os projectos pessoais são unidades de análise naturais que permitem compreender de que forma os indivíduos lidam com a complexidade das suas vidas, uma vez que se realizam mediante estádios de planeamento e acção. Por serem metas singulares, influenciam as nossas vidas contribuindo tanto para a nossa felicidade como para o nosso mal-estar. Para este autor são os nossos projectos pessoais, que permitem equilibrar e dar sentido e coerência aos conflitos gerados por diferentes factores e contextos, muitas vezes adversos (Little, 1983).

Podemos assim considerar que os projectos pessoais estão integrado ao nível *doing* da personalidade, e juntamente com os traços de personalidade (nível *having*) e com as narrativas (nível *being*) constituem as três abordagens que podem ser adoptadas no seu estudo (Hooker & McAdams, 2003; Little, 1996; McAdam, 1994, citados por Albuquerque & Lima, 2007). Enquanto que a teoria dos traços, que corresponde ao nível *having*, centra a sua atenção na natureza das disposições estáveis da personalidade que transportamos ao longo da nossa vida, o nível *being* concretiza um sentido de *self* (Albuquerque & Lima, 2007).

Os projectos pessoais são designados de nível médio porque se encontram entre os objectivos hierarquicamente superiores e um conjunto de constructos mais molares que lhe servem de orientação (e.g.: valores e estilos de vida), e constructos mais moleculares, como os comportamentos que permitem a sua concretização (Little, 1992). Assim, tanto os objectivos como os valores influenciam os projectos que, por sua vez, geram actos que permitem a sua própria realização. Mais especificamente integram tanto uma representação interna de aspirações e objectivos, como uma demonstração de actos observáveis que exercem influência sobre a ecologia social, isto é, no contexto em que os indivíduos se inserem (Little, 1999). Nesse sentido, o conceito de projectos pessoais reflecte a procura que os indivíduos desenvolvem no alcance dos objectivos que assumem maior relevância para os mesmos (Folkman & Lawton, 2002). Podemos designar esses objectivos de propósitos de vida, na medida em que permitem simultaneamente construir e reforçar a identidade dos indivíduos, congregando deste modo o conjunto de atitudes e comportamentos que os indivíduos têm para como contexto que os rodeia (Reker, Peacock & Wong, 1987).

Embora integradas em sistemas organizados, os projectos pessoais nem sempre se encontram em consonância e, muitas vezes, assumem diferentes assumpções, consoante as

situações e períodos de vida em que nos encontramos. Essas variações exercem uma influência determinante na nossa vida, podendo contribuir tanto para a nossa felicidade, como para o nosso mal-estar (Little & Chambers, 2000). Um dos pressupostos fundamentais desta abordagem é que o bem-estar estaria relacionado com a persecução sustentável de projectos fundamentais, sem os quais os indivíduos colocariam em causa o valor das suas vidas. A persecução sustentável destes projectos pode ser facilitada ou frustrada quer por forças internas, quer por factores externos (Little & Chambers, 2000). A persecução de projectos pessoais possibilita, na opinião de Little, resolver, equilibrar e dar algum sentido de coerência e integração aos conflitos gerados por estes ecossistemas. Tomando como unidades de análise os constructos pessoais, o indivíduo, enquanto especialista, é alguém comprometido em projectos pessoais, conjunto de acções pessoalmente relevantes que caracterizam as suas perseguições especializadas, distintivas e únicas (Little, 1989, 1993, 1999). É ainda possível analisar o número de projectos gerados, bem como a natureza destes e classificá-los segundo dimensões cognitivas e afectivas, o que possibilita a definição de alguns factores (Little, 1989). Little e Chambers (2004) põem sete categorias que permitem descrever os projectos pessoais (Quadro 1).

Quadro 1: Definição e exemplos das categorias dos projectos pessoais (Little & Chamber, 2004, adaptado por Albuquerque & Lima, 2007)

Categoria	Definição	Exemplo
Académico	Projectos relacionados com a escola/universidade	Conseguir terminar a licenciatura de Psicologia com média de 15
Ocupacional	Projectos relacionados com o trabalho, tais como tarefas ou cursos relativos ao mesmo	Melhorar a produção da empresa
Saúde/ Corpo	Actividades ligadas à aparência, saúde, exercício.	Andar 30 minutos a pé, no intervalo do almoço
Interpessoal	Projectos relativos aos outros a um nível pessoal, incluindo a família, amigos e outras pessoas íntimas.	Visitar a minha avó
Intrapessoal	Projectos ligados ao olhar e às atitudes sobre o self, incluindo o auto-aperfeiçoamento, projectos filosóficos e espirituais, e projectos de adaptação e <i>coping</i>	Desenvolver a minha auto-estima
Lazer	Actividades recreativas realizadas a nível individual ou com outros	Ler mais por prazer
Manutenção	Projectos relativos à organização e administração que incluem a gestão financeira e doméstica	Pagar a factura da electricidade

Little (2004) propôs posteriormente uma classificação dos projectos segundo um conjunto de dimensões cognitivas e afectivas, de forma a introduzir alguma representatividade ecológica específica, que se encontram visíveis no quadro 2.

Quadro 2: Dimensões-padrão propostas por Little (adaptado por Albuquerque & Lima, 2007)

	<i>Dimensões dos Projectos</i>		<i>Dimensões dos Projectos</i>
Cognitivas	Importância Dificuldade Controlo Responsabilidade Adequação Temporal Resultados Identidade Pessoal Perspectiva do Outro Congruência com os valores Progresso Desafio Envolvimento Apoio Competência Autonomia Etapa	Afectivas	Triste Medroso/Assustado Cheio de Amor Zangado Feliz/cheio de alegria Esperançado Stressado Incerto Deprimido

Roy (1987) avaliou a estabilidade e fidelidade das dimensões dos projectos pessoais, de forma a não só verificar se estas poderiam conduzir a respostas estáveis por parte dos indivíduos relativamente ao seus projectos pessoais, como também para clarificar as consistências e inconsistências que são observáveis na avaliação das dimensões por um período de tempo. Os resultados demonstraram que a dimensão felicidade/cheio de alegria e desafio evidenciaram uma maior estabilidade ao longo do tempo. Por outro lado, as

dimensões dificuldade e importância foram repetidamente associadas a um menor coeficiente de estabilidade.

Inicialmente, as várias dimensões em que se encontravam integrados os projectos pessoais tinham como princípio orientador de classificação cinco factores: significado, eficácia, estrutura, partilha e *stress*. Mais recentemente, após uma mudança de paradigma, Little e Chambers (2004) adoptaram novas dimensões afectivas, o que conduziu à utilização de quatro factores cognitivamente orientados: significado, estrutura/eficácia e partilha, e outros dois mais ligados às emoções. O quadro 3 sintetiza as informações relativas aos factores citados.

Quadro 3: Factores teóricos principais emergentes da avaliação dos projectos (Lima, 2002a, adaptado por Albuquerque & Lima, 2007)

Factor	Definição Geral	Exemplo da Dimensão
Significado	Engloba dimensões que avaliam até que ponto uma pessoa sente que está empenhada em projectos que valem a pena.	Absorção, congruência, identidade
Estrutura/Eficácia	Engloba dimensões que avaliam se o projecto está a caminhar para uma resolução bem sucedida e de acordo com o que tinha antecipado.	Controlo, progresso, competência, resultados
Partilha	Engloba dimensões que avaliam a rede de suporte do sistema de projectos do indivíduo.	Visibilidade, apoio, perspectiva dos outros
Afecto Positivo	Engloba dimensões que avaliam se os sentimentos/emoções acerca dos projectos são positivos.	Feliz, esperançado, cheio de amor
Afecto Negativo	Engloba dimensões que avaliam se os sentimentos/emoções relativas aos projectos são negativos	Triste, zangado, deprimido, culpado, <i>stressado</i> .

As dimensões que integram o factor significado avaliam até que ponto a pessoa pensa estar envolvida em perseguições válidas, abrangendo aspectos que estão ligados à intensidade da adesão (envolvimento), à consistência de valores nucleares (congruência de valores), à expressividade do próprio *self* (identidade). Apesar de podermos pensar que o bem-estar humano está relacionado com a perseguição de projectos pessoais de elevado significado, tal ideia não é totalmente verdadeira, pois a investigação tem mostrado que raramente há relações fortes entre estes dois constructos. Por detrás desta evidência parece estar o facto de que nem todos os projectos de grande significado para o indivíduo serem percebidos como concretizáveis e, portanto, não contribuem para a nossa felicidade (Little

& Chambers, 2000). Assim, parece que são os projectos que, para além de serem significantes, são avaliados como eficazes que contribuem efectivamente para o bem-estar (Little, 1998).

As dimensões como “controlo”, “progresso”, “competência” e “resultados” pretendem avaliar até que ponto a pessoa pensa ser competente para lidar com as suas perseguições diárias e estar a desenvolver os seus projectos com sucesso, e mostraram estar sistematicamente relacionadas com o bem-estar. Geralmente, em análises factoriais, emergem num factor - estrutura/ eficácia - que integra as dimensões ligadas ao domínio da manejabilidade dos projectos. Este constructo encontra-se claramente relacionado com o bem-estar, pois por muito que as perseguições diárias sejam significativas para os indivíduos, se elas forem não manejáveis o bem-estar fica comprometido (Little, 1999a; Little & Chambers, 2000).

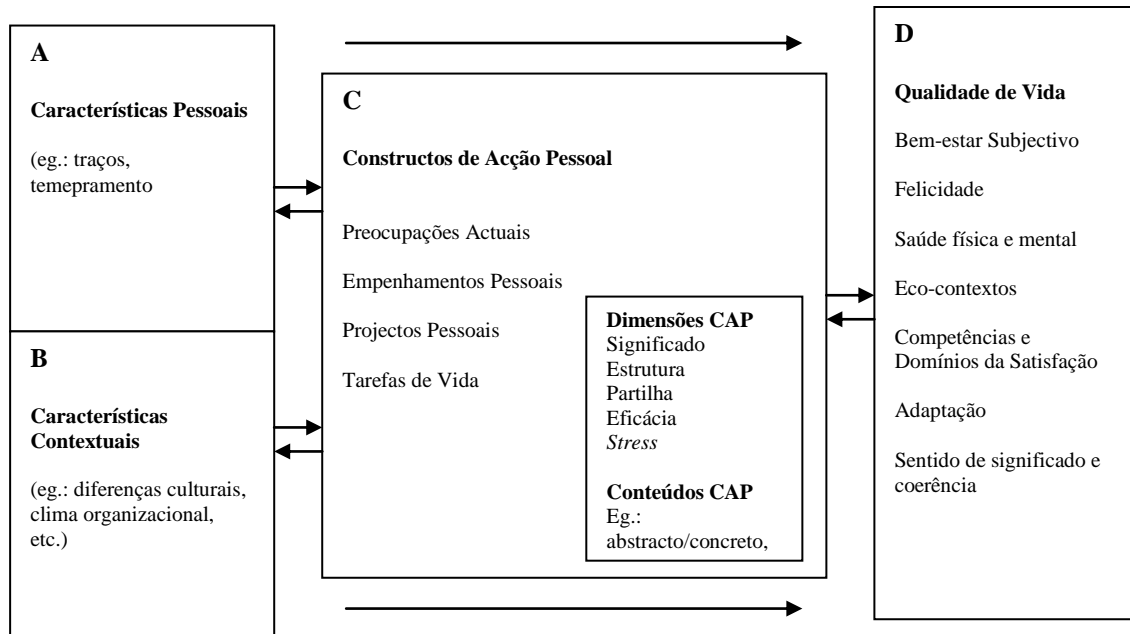
Geralmente, os projectos pessoais derivam das expectativas sociais, mais concretamente das que resultam daquilo a que Cantor (1990) apelidou “tarefas de vida” fixadas normativamente a uma determinada idade. O factor “partilha”, que enquadra teoricamente as dimensões visibilidade, apoio e perspectiva dos outros, ligadas ao domínio da relação remete para a rede de suporte do sistema de projectos em que o indivíduo está envolvido. Assim, é muito difícil a um indivíduo conseguir obter recursos no contexto social, se os projectos que leva a cabo não têm visibilidade junto dos que o rodeiam, não são perspectivados como importantes por eles e não merecem o apoio dos mesmos.

Investigações recentes fizeram surgir diversas emoções-chave que avaliam o que os indivíduos sentem sobre o que estão a fazer. O factor afecto positivo agrupa dimensões como “feliz”, “esperançado”, e outras ligadas a sentimentos e emoções positivos relativamente às perseguições do indivíduo (Little & Chambers, 2000). O afecto negativo integra dimensões relativas a emoções e sentimentos como “triste”, “zangado”, “medroso”, “deprimido” e outras no âmbito da afectividade negativa. Recentemente foi desenvolvido um estudo que mostra a correlação entre uma escala de avaliação da depressão com os constructos do afecto negativo e positivo avaliados pela matriz classificativa dos projectos pessoais. Segundo os autores, a vantagem da abordagem dos projectos pessoais é que estes permitem perceber quais os projectos específicos que geram afecto positivo e afecto negativo, contrariamente às restantes escalas que avaliam a depressão.

Partindo dos fundamentos teóricos subjacentes aos projectos pessoais, Little (1999) elaborou um modelo explicativo da personalidade, que serve de orientação para a investigação nesta área. Esse modelo apresenta os vários blocos de variáveis de

investigação que constituem esta abordagem do estudo da personalidade, incluindo as diferentes categorias e factores subjacentes. Este modelo irá servir de base à presente investigação (Quadro 5).

Figura 1: Modelo de Ecologia Social da Personalidade (Little, 1999, adaptado por Albuquerque & Lima, 2007)



2.2.2 – Os Projectos Pessoais, Personalidade e Satisfação com a Vida

Nas últimas décadas vários investigadores encontraram resultados que sustentam a existência de relações significativas entre as diferentes variáveis emergentes da análise dos projectos pessoais e os níveis de bem-estar. No início do surgimento do constructo dos projectos pessoais, Palys (1979) desenvolveu uma investigação de forma a analisar a viabilidade de integrar esta variável na avaliação da satisfação com a vida. Para tal recorreu a uma amostra de estudantes universitários, tendo-se verificado uma diferenciação entre aqueles que expressam uma baixa e uma elevada satisfação com a vida. Os resultados demonstraram que aqueles que tinham uma baixa satisfação com a vida pareciam focar-se na diferença entre aquilo que eles eram e o que eles queriam ser, enquanto que aqueles que apresentavam uma elevada satisfação com a vida focavam-se mais na instrumentalidade das suas actuais preocupações do que as suas aspirações e desfrutavam da sua actual

situação. Adicionalmente, as pessoas com elevada satisfação tinham outras pessoas à sua volta que constituíam uma verdadeira fonte de suporte social. Aqueles que se encontravam pouco satisfeitos com a sua vida tinham um número significativo de pessoas à sua volta, mas faltava integrá-las no seu sistema de projectos.

Mais tarde Palys e Little (1983) verificaram que os indivíduos que apresentam uma maior satisfação com a vida se encontravam associados, primeiro, com um elevado envolvimento em projectos de uma grande importância a curto-prazo, e que fossem agradáveis e com uma dificuldade moderada, e em segundo lugar, com a presença de uma rede social que oferecesse um suporte no seu envolvimento em diferentes projectos. Estes resultados levaram ao surgimento de um significativo número de estudos que procuraram analisar as dimensões de classificação dos projectos e os factores emergentes da análise dos componentes com o bem-estar (Jackson, 1986; McGregor & Little, 1998; Phillips, Little & Goodine, 1996; Reid, 1996; Wallenus, 1999).

Mais especificamente, Blunt (1994) analisou a relação entre os traços da personalidade, projectos pessoais e o bem-estar subjectivo. Inicialmente o autor partiu da hipótese que alguns aspectos da conscienciosidade se correlacionavam com o bem-estar subjectivo, e que as dimensões dos projectos se relacionavam com a percepção de eficácia. Os resultados do estudo revelaram que a conscienciosidade, competência e procura pela excelência tinham uma correlação significativa tanto com a dimensão cognitiva, como afectiva do bem-estar subjectivo. Por sua vez, o nível de competência e procura pela excelência relacionavam-se significativamente com índices da eficácia dos projectos, controlo, incerteza e dificuldade. O autor sugere, desta forma, que as dimensões dos projectos funcionam como um importante elo de ligação com os traços da personalidade, mais especificamente com a conscienciosidade, e que essas interligações proporcionam uma base de conhecimento relativamente à forma os indivíduos alcançam uma progressiva eficácia e bem-estar subjectivo.

Rapkin e Fischer (1992) desenvolveram inclusivamente um conjunto de escalas sobre os objectivos de vida que estavam em grande parte relacionadas como os aspectos psicológicos do bem-estar. Verificou-se que a maior parte dos itens que constituam essas escalas permitam representar as avaliações que as pessoas fazem sobre o seu próprio sistema de valores, o que permite recolher um conjunto de informações sobre as suas acções no campo cognitivo, afectivo e comportamental. Por sua vez, os objectivos de vida são canalizados por experiências que vivemos e que produzem comportamentos consistentes com esses mesmos objectivos. Essas intenções, traduzidas nos

comportamentos levados a cabo pelos indivíduos, podem ser operacionalizadas como “projectos pessoais” (Little, 1983). De um modo geral, o número de projectos pessoais desenvolvidos parece encontrar-se relacionado com os níveis de bem-estar, bem como as suas categorias (Salmela-Aro & Nurmi, 2004).

Por outro lado, a relação entre a satisfação no trabalho e a compatibilidade com as diferentes actividades e projectos pessoais foi também analisada por Appotive (1982), junto das mulheres e homens que exerciam activamente uma carreira profissional. Os resultados indicaram que a percepção de controlo exerce um importante papel mediador na relação entre as diferentes variáveis dos projectos pessoais, e na satisfação no trabalho.

Muitos psicólogos têm-se interessado em perceber se a felicidade e a satisfação com a vida surgem de fontes comuns, ou se são o reflexo de diferentes valores transculturais. Nesse âmbito, Richardson (1999) desenvolveu um estudo inovador ao procurar empregar os Projectos Pessoais na exploração das diferenças e semelhanças culturais no bem-estar entre estudantes do Canada, Finlândia e França. A investigação suportou a hipótese de que o bem-estar está relacionado com a avaliação dos indivíduos sobre as metas e objectivos que procuram alcançar.

Mais recentemente, Albuquerque e Lima (2007) desenvolveram uma primeira análise da relação entre os projectos pessoais de vida e o bem-estar junto da população Portuguesa, que irá servir como base para o desenvolvimento da presente investigação. Mais especificamente, as autoras tinham como objectivo estabelecer o valor preditivo das variáveis de personalidade projectos pessoais e das variáveis sociodemográficas, no bem-estar dos professores do 1º Ciclo do ensino básico. Os resultados encontrados indicam que, efectivamente, uma boa parte da percentagem da variância que é explicada do bem-estar subjectivo (27.1%) se deve aos projectos pessoais, enquanto que as variáveis sociodemográficas explicam uma menor percentagem (1.3%). Por outro lado, verificou-se que os indivíduos que apresentavam um maior índice de afectividade negativa assinalavam um menor grau de bem-estar subjectivo, comparativamente aqueles que revelavam um maior grau de emoções e afectos positivos.

Objectivos do Presente Estudo

Em investigações anteriores a importância dos projectos pessoais na satisfação e bem-estar com a vida tem sido empiricamente suportada, bem como em diferentes sintomas inerentes à saúde, tanto a nível mental como física. No entanto, a correlação entre estes constructos ainda não se encontra totalmente clarificada e tem-se centralizado ao nível das variáveis traço da personalidade.

Nesse seguimento, a presente investigação procura analisar especificamente a relação entre satisfação com a vida e com os projectos pessoais, explorando especificamente a associação destas variáveis com a saúde mental, junto de uma amostra de estudantes universitários e jovens adultos, em início de vida activa. Com base em anteriores investigações (Albuquerque & Lima, 2007; Little, 1999) esperamos uma correlação significativa entre a satisfação com a vida e os projectos de vida. Procuramos ainda perceber se existe uma correlação significativa em sentido positivo entre as variáveis de satisfação com a vida, projectos pessoais e a saúde mental dos indivíduos. Pelo contrário é esperado que os indivíduos com valores mais baixos ao nível da saúde mental, apresentem uma menor satisfação com a vida (Stein & Heimberg, 2003; Kessler, DuPont, Berglund & Wittchen, 1999; Wittchen, Carter, Pfister, Montgomery & Kessler, 2000), e que se irá reflectir em médias mais baixas nas diferentes dimensões associadas aos projectos de vida.

III - Método

Participantes

A amostra do estudo (Quadro 4) foi composta por 59 participantes, sendo a maioria dos elementos do sexo feminino (61%) comparativamente aos do sexo masculino (39%), e com uma habilitação académica concluída ao nível do ensino secundário (88.1%). Paralelamente, a grande parte dos participantes apresentava-se actualmente a realizar uma formação académica na área de economia e gestão (40%), seguida das ciências sociais (30.5%) e tecnologias (22.1%).

Quadro 4: Características Demográficas dos Participantes (N = 53)

<i>Características</i>	<i><u>n</u></i>	<i>%</i>
Sexo		
Masculino	36	61.0
Feminino	23	39.0
Habilitações Académicas		
Ensino Secundário	52	88.1
Licenciatura	7	11.9
Área de Formação		
Ciências Sociais	18	30.5
Gestão e Economia	24	40.0
Tecnologias/Informática	12	22.1
Outros	5	8.4

A média de idades foi de 22.24 anos (DP= 3.42), variando entre um mínimo de 18 e um máximo de 30 anos, o que traduz uma maior concentração da amostra em contexto académico (88.1%) em comparação com aqueles que se encontram no início do seu percurso profissional (11.9%).

Instrumentos

Satisfação com a Vida. Esta dimensão foi avaliada através da Escala de Satisfação com a Vida, de cinco itens (*Satisfaction with Life Scale – SWLS*), desenvolvida por Diener *et al* (1993), e que apresenta uma versão recentemente validada em Portugal por Simões (1992), que utilizamos neste estudo, apresentando uma forte consistência interna com um coeficiente de alfa de Cronbach de 0.77. No presente trabalho, o instrumento apresentou igualmente um bom nível de consistência interna ($\alpha=.89$).

Sintomatologia/Desconforto Emocional. Utilizamos o *Brief Symptom Inventory - BSI*, que é a forma abreviada do *Symptom Check List-90* de Derogatis (1975). É um inventário de auto-resposta com 53 itens, onde o indivíduo deverá classificar o grau em que cada problema o afectou durante a última semana, numa escala de tipo Likert que vai desde 0 (Nunca) a 5 (Muitíssimas vezes). Avalia sintomas psicopatológicos em termos de nove dimensões de sintomatologia: somatização, obsessões compulsões, sensibilidade interpessoal, depressão, ansiedade, hostilidade, ansiedade fóbica, ideação paranóide e psicoticismo. Os estudos psicométricos efectuados na versão Portuguesa (Canavarro, 1999) revelaram que a escala apresenta níveis adequados de consistência interna para as nove escalas, com valores de alfa entre 0.62 (psicoticismo) e 0.80 (somatização) e coeficientes teste-reteste entre 0.63 (ideação paranóide) e 0.81 (depressão). Nesse sentido, esta escala é amplamente utilizada em contextos clínicos e de investigação, quer ao nível nacional quer internacional.

No nosso estudo, foi também possível verificar que o BSI apresentou um elevado nível de consistência interna ($\alpha=.97$). O quadro 5 apresenta os alfas de cada subescala, bem como a matriz de intercorrelações. De acordo com os valores obtidos, na tabela 3, podemos verificar que todas as correlações são positivas, isto é, que todas as variáveis evoluem no mesmo sentido, traduzindo uma elevada consistência interna do instrumento. Ao proceder a uma análise em detalhe de cada uma das dimensões do BSI, podemos verificar que a maior correlação ocorre entre as variáveis depressão e sensibilidade interpessoal ($r=.82$, $p<.01$), assim como entre as variáveis psicoticismo e depressão ($r=.82$, $p<.01$), e depressão e ansiedade ($r=.79$, $p<.01$). Por outro lado, encontramos entre as variáveis somatização e psicoticismo a correlação mais baixa ($r=.49$, $p<.01$) e entre a sensibilidade interpessoal e a somatização ($r=.54$, $p<.01$), mas ainda assim ambas podem ser consideradas significativas.

Quadro 5: Matriz de Intercorrelações entre as Dimensões do BSI

	Somatizacao	Obsessão Compulsão	Sensibilidade Interpessoal	Depressão	Ansiedade	Hostilida de	Ansiedade Fóbica	Ideação Paranoíde	Psicoticismo	BSI Total
Somatização	$\alpha=.72$.58**	.54**	.56**	.76**	.70**	.65**	.62**	.49**	.78**
Obsessão- Compulsão		$\alpha=.81$.69**	.72**	.69**	.65**	.61**	.66**	.67**	.84**
Sensibilidade Interpessoal			$\alpha=.79$.82**	.78**	.61**	.62**	.61**	.74**	.85**
Depressão				$\alpha=.87$.79**	.74**	.55**	.63**	.82**	.90**
Ansiedade					$\alpha=.86$.79**	.64**	.72**	.68**	.92**
Hostilidade						$\alpha=.77$.53**	.59**	.68**	.85**
Ansiedade Fóbica							$\alpha=.63$.56**	.57**	.73**
Ideação Paranoíde								$\alpha=.68$.59**	.79**
Psicoticismo									$\alpha=.66$.82**
BSI Total										$\alpha=.97$

Nota: o Alfa de Cronbach é apresentado na diagonal; * $p<.05$; ** $p<.01$

Projectos Pessoais. Por último, os projectos pessoais foram operacionalizados através a Análise dos Projectos Pessoais (*Personal Project Analysis* – PPA) concebida por Little (1983), cuja versão adaptada para a população portuguesa se encontra traduzida e validada por Lima (2002). Este instrumento é constituído por cinco módulos, que variam consoante os contextos e objectivos de investigação. Neste caso, utilizamos os dois primeiros módulos, nomeadamente a Explicitação de Projectos e Classificação de Projectos. O primeiro Módulo permite ao indivíduo listar os projectos gerados por si, num determinado período, possibilitando posteriormente uma análise dos resultados ao nível do número e do conteúdo dos projectos pessoais, bem como a natureza dos mesmos. Por sua vez, o módulo 2, compreende duas matrizes que possibilitam classificar (de 0 a 10) os projectos pessoais mais representativos segundo dimensões cognitivas e afectivas. Em Portugal foi realizado recentemente uma investigação por Albuquerque e Lima (2007) com a tradução e adaptação deste instrumento para a língua portuguesa, no sentido de avaliar o valor preditivo dos projectos pessoais em comparação com um conjunto de variáveis sociodemográficas, junto de uma amostra de professores do 1º ciclo do Ensino Básico da Coordenação da Área de Viseu. Relativamente ao instrumento utilizado para avaliar os Projectos Pessoais foi encontrado um valor de alfa Cronbach 0.95, na classificação das dimensões cognitivas. Por sua vez, a escala de classificação das dimensões afectivas evidenciou um índice de 0.90.

No que concerne aos Projectos Pessoais, no presente estudo foi possível encontrar bons valores de consistência interna, tendo em conta a dimensão e morosidade no preenchimento dos dois módulos. Mais especificamente, verificou-se um valor de alfa Cronbach de 0.89, para as dimensões cognitivas dos projectos pessoais (ex.: importância, desafio, perspectiva dos outros), enquanto que as dimensões afectivas (ex.: triste, zangado, esperançoso) evidenciaram um índice na ordem dos 0.82.

Procedimento

A presente investigação enquadra-se num estudo correlacional, e foi constituída uma amostra de conveniência de jovens adultos, isto é, estudantes universitários ou indivíduos em início de vida adulta, residentes na área de Lisboa. O questionário foi aplicado tanto em formato de papel como online, sendo que este último meio correspondeu a cerca de 70% da amostra total, podendo-se considerar razoável tendo em conta o formato e tempo de preenchimento do questionário exigia. No início do preenchimento do questionário era garantido a todos os participantes a confidencialidade e anonimato das suas respostas, de forma a poder recolher o máximo de respostas validadas para dar seguimento à investigação

correspondendo aos princípios éticos da investigação em Psicologia nacionais e internacionais (*American Psychological Association*, 2002; Ordem dos Psicólogos Portugueses, 2011).

IV – Resultados

Apresentamos primeiramente a estatística descritiva relativa às variáveis de satisfação com a vida e de níveis de desconforto psicológico/sintomas psicopatológicos. No Quadro 6 é possível observar que a média da satisfação com a vida foi de 3.20 ($dp=1.30$), numa escala que variava entre 1 (“Discordo Muito”) e 5 (Concordo Muito”), o que nos indica que grande parte dos participantes encontra-se moderadamente satisfeito com a sua vida. Por outro lado, verifica-se também que a média das respostas dos participantes aos itens associados ao desconforto emocional (BSI) foi 1.82 ($dp=0.58$), numa escala que varia entre 1 (Nunca”) e 5 (“Muitíssimas Vezes”), o que traduz um bom índice de saúde mental uma vez que a maioria dos participantes revela poucas vezes os sintomas presentes na escala.

Quadro 6: Estatística Descritiva da Satisfação com a Vida e BSI

	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Média</i>	<i>Desvio Padrão</i>
Satisfação com a Vida	59	1.00	5.00	3.32	1.02
BSI	59	1.11	3.60	1.82	.58
Somatização	59	1.00	3.40	1.55	.52
Obsessão Compulsão	59	1.00	4.50	2.26	.75
Sensibilidade Interpessoal	59	1.00	4.75	1.84	.77
Depressão	59	1.00	4.50	1.92	.88
Ansiedade	59	1.00	4.00	1.84	.76
Hostilidade	59	1.00	4.20	1.89	.71
Ansiedade Fóbica	59	1.00	3.20	1.40	.49
Ideação Paranoide	59	1.00	3.60	1.95	.67
Psicoticismo	59	1.00	3.60	1.63	.58

Em seguida procede-se à apresentação de alguns exemplos dos projectos indicados pelos participantes, aquando do preenchimento dos instrumentos de avaliação, estando classificados pelas suas diferentes categorias (ver quadro 7).

Quadro 7: Exemplos das Categorias de Projectos Pessoais

Categoria	Exemplos
Académico	<ul style="list-style-type: none"> - Acabar o primeiro ano com boa média; - Tirar uma pós graduação; - Passar a Estatística II;
Ocupacional	<ul style="list-style-type: none"> - Tirar um curso de inglês; - Tirar um curso de linguagem gestual; - Fazer um estágio no Verão;
Saúde/ Corpo	<ul style="list-style-type: none"> - Fazer exercício físico com mais frequência; - Fazer uma alimentação mais saudável; - Comer mais verduras;
Interpessoal	<ul style="list-style-type: none"> - Passar mais tempo com os meus amigos; - Estar com a minha família; - Sair com o namorado;
Intrapessoal	<ul style="list-style-type: none"> - Aprender a controlar as minhas emoções; - Tirar mais tempo para mim própria; - Melhorar a minha comunicação;
Lazer	<ul style="list-style-type: none"> - Viajar para a Roménia; - Ir à praia; - Passear com o cão;
Manutenção	<ul style="list-style-type: none"> - Limpar o quarto; - Ir às compras; - Arranjar o meu computador;

No quadro 8 encontra-se uma análise descritiva dos projectos pessoais, segundo cada uma das sete categorias.

Verificamos que, de um modo global, foram indicados 626 projectos no módulo 1, correspondendo a uma média de 10.61 projectos por participante. Destes, no módulo 2, 488 projectos foram detalhadamente caracterizados e avaliados pelos participantes. Ao procedermos a uma análise de cada uma das categorias dos projectos, destacou-se um maior índice de projectos académicos (73.52%) e interpessoais (77.45%), e uma menor frequência os projectos intrapessoais (10.86%). No entanto verifica-se que apenas os Projectos 1 e 2 encontram-se totalmente classificados por todos os participantes em cada uma das dimensões tanto cognitivas como afectivas. Uma vez que não existia obrigatoriedade dos participantes responderem a todas as dimensões e projectos apresentados, verificou-se que grande parte dos participantes (40.7%) não completou os dez projectos requeridos. Desta forma iremos analisar mais detalhadamente as respostas obtidas para os primeiros dois projectos pessoais, de forma a trabalhar uma amostra que traduza de forma mais fiel os resultados que serão posteriormente analisados.

Nesse sentido, relativamente ao Projecto 1, a categoria “académico” (ex.: terminar a licenciatura, passar nos exames) apresentou uma maior frequência de respostas (50.8%), seguindo-se dos projectos ocupacionais (ex: tirar uma pós-graduação, inscrever na formação sobre gestão de equipas) com uma percentagem correspondente aos 15.3%. Por outro lado, a categoria de manutenção (ex.: pagar a conta da água) evidenciou uma menor frequência de respostas (3.4%). No que diz respeito ao Projecto 2, verificou-se que tanto a categoria “académico” como “ocupacional” surgiram com maior evidência, apresentando ambas uma frequência de respostas de 20.3%. A categoria de manutenção apareceu igualmente como a categoria com menor frequência de respostas (5.1%).

Quadro 8: Estatística Descritiva dos projectos pessoais, por categorias

	<i>Projecto 1</i>	<i>Projecto 2</i>	<i>Projecto 3</i>	<i>Projecto 4</i>	<i>Projecto 5</i>	<i>Projecto 6</i>	<i>Projecto 7</i>	<i>Projecto 8</i>	<i>Projecto 9</i>	<i>Projecto 10</i>	<i>Total por categoria</i>
Académico	30 (50.8%)	12 (20.3%)	8 (13.6%)	4 (6.8%)	5 (8.5%)	4 (6.8%)	3 (5.1%)	3 (5.1%)	2 (3.4%)	4 (6.8%)	75 (73.52%)
Ocupacional	9 (15.3%)	12 (20.3%)	12 (20.3%)	7 (11.9%)	7 (11.9%)	6 (10.2%)	6 (10.2%)	6 (10.2%)	4 (6.8%)	2 (3.4%)	71 (14.55%)
Saúde/Corpo	6 (10.2%)	9 (15.3%)	9 (15.3%)	12 (20.3%)	9 (15.3%)	10 (16.9%)	4 (6.8%)	4 (6.8%)	5 (8.5%)	2 (3.4%)	70 (14.34%)
Interpessoal	1 (1.7%)	9 (15.3%)	12 (20.3%)	10 (16.9%)	12 (20.3%)	8 (13.6%)	9 (15.3%)	4 (6.8%)	6 (10.2%)	8 (13.6%)	79 (77.45%)
Intrapessoal	7 (11.9%)	6 (10.2%)	4 (6.8%)	7 (11.9%)	5 (8.5%)	4 (6.8%)	5 (8.5%)	5 (8.5%)	4 (6.8%)	6 (10.2%)	53 (10.86%)
Lazer	4 (6.8%)	8 (13.6%)	8 (13.6%)	8 (13.6%)	5 (8.5%)	7 (11.9%)	8 (13.6%)	11 (18.6%)	5 (8.5%)	5 (8.5%)	69 (14.14%)
Manutenção	2 (3.4%)	3 (5.1%)	5 (8.5%)	7 (11.9%)	9 (15.3%)	7 (11.9%)	8 (13.6%)	9 (15.3%)	13 (22%)	8 (13.6%)	71 (14.55%)
Não responde	0 (0%)	0 (0%)	1 (1.7%)	4 (6.8%)	7 (11.9%)	13 (22%)	16 (27.1%)	17 (28.8%)	2 (33.9%)	24 (40.7%)	102 (20.90%)
Responde	59 (12.09%)	59 (12.09%)	47 (9.63%)	73 (14.74%)	75 (15.37%)	59 (12.09%)	51 (10.45%)	59 (12.09%)	41 (8.40%)	59 (12.09%)	488 (12.09%)

No quadro 9 é apresentada a estatística descritiva das dimensões dos projectos 1 e 2 indicados pelos participantes ao nível das suas dimensões cognitivas e afectivas.

Quadro 9: Análise Descritiva dos Projectos I e II

<i>Dimensão</i>	<i>Projecto I</i>		<i>Projecto II</i>	
	<i>Média</i>	<i>Desvio padrão</i>	<i>Média</i>	<i>Desvio Padrão</i>
Importância	9.17	1.91	8.26	2.52
Dificuldade	6.48	2.85	5.50	3.24
Visibilidade	7.82	1.86	7.40	2.66
Controlo	7.17	2.78	7.73	2.54
Responsabilidade	8.49	2.11	8.53	1.77
Adequação Temporal	7.18	2.78	7.27	2.59
Resultados	7.55	2.37	7.69	2.31
Identidade	8.35	2.18	8.15	2.48
Perspectiva dos Outros	7.40	2.73	6.84	3.11
Congruência com os Valores	8.09	2.48	8.03	2.44
Progresso	5.98	3.40	6.15	3.07
Desafio	8.06	2.45	7.27	2.64
Envolvimento	7.83	2.28	7.74	2.34
Apoio	6.82	3.23	6.79	2.55
Competência	7.65	2.02	7.66	2.26
Autonomia	8.10	2.28	8.29	1.86
Etapa	5.82	2.98	5.77	2.93
Triste	3.61	3.97	2.41	3.21
Medroso/Assustado	3.95	3.65	3.18	3.75
Cheio de Amor	4.00	3.85	5.05	4.02
Zangado	3.00	3.74	1.59	2.41
Feliz/Cheio de Alegria	5.43	3.79	6.53	3.67
Esperançado	7.04	3.12	7.36	3.38
Stressado	6.26	3.80	4.87	3.36
Incerto	5.45	3.83	4.24	3.65
Deprimido	3.93	3.72	2.35	3.18

Numa perspectiva global, podemos encontrar índices/médias mais baixas nas dimensões afectivas tanto do Projecto I como no Projecto II, através das médias dos valores atribuídos numa escala que variava entre 0 a 10. No que diz respeito ao Projecto I verificou-se que a variável zangado e deprimido apresentavam valores mais baixos, com uma média de 3 (dp=4.74) e 3.93 (dp=3.72), respectivamente. Por sua vez, foram encontrados médias mais elevadas para as dimensões importância (M=9.17, dp=1.91) e responsabilidade (M=8.49, dp=2.11). No Projecto II, as variáveis responsabilidade (M=8.53, dp=1.77), a autonomia (M=8.29, dp=1.86) apresentaram médias mais elevadas, enquanto que as variáveis triste (M=2.41, dp=3.21) e zangado (M=1.59, dp=2.41) constituíram as dimensões com valores mais baixos.

Com base na análise factorial efectuada por Albuquerque e Lima (2007), calculamos as dimensões/factores cognitivas e afectivas dos projectos 1 e 2 para todos os participantes. Assim, foram calculadas as médias de valores atribuídos (0-10) para os projectos 1 e 2 ao nível das seguintes dimensões:

Quadro 10: Médias dos Factores do Questionário de Projectos Pessoais para Projecto I e II

<i>Nome do Factor</i>	<i>Variáveis/Dimensão</i>	<i>Projecto I</i>	<i>Projecto II</i>	<i>Média</i>
Afecto Negativo	Deprimido			
	Triste			
	Zangado	4.09	2.83	3.46
	Stressado			
Estrutura/Eficácia	Medroso/Assustado			
	Competência			
	Resultados	7.54	7.79	7.67
	Autonomia			
Significado	Controlo			
	Congruência			
	Identidade	8.19	7.86	8.03
	Desafio			
Progresso	Adequação Temporal			
	Progresso	6.51	6.63	6.57
	Envolvimento			
	Etapas			

Afecto Positivo	Cheio de Amor			
	Feliz/Cheio de Alegria	5.22	5.93	5.58
Partilha	Esperançado			
	Perspectiva dos Outros	7.19	7.25	7.22
Dificuldade/Incerteza	Visibilidade			
	Apoio			
Importância/Responsabilidade	Dificuldade	6.07	5.03	5.55
	Incerteza			
	Importância	8.89	8.51	8.70
	Responsabilidade			

Com base no quadro 10, podemos concluir que em ambos os projectos encontramos valores de média mais elevados para os factores Significado ($M=8.03$) e Importância/Responsabilidade ($M=8.70$). Por outro lado, o Afecto Negativo constitui o factor com valores mais baixos comparativamente aos restantes, tanto para o Projecto I ($M=4.09$) como o Projecto II ($M=2.83$). Adicionalmente, podemos verificar que, no Projecto I, o factor Afecto Positivo apresentou um valor de média mais baixo ($M=5.22$). Já no Projecto II, o factor com menor valor de média diz respeito à Dificuldade/Incerteza ($M=5.03$).

Em seguida, procederemos à análise da correlação existente entre as variáveis relativas aos diversos factores dos projectos pessoais, com a satisfação com a vida e o desconforto emocional (BSI), tendo em conta as respostas para os primeiros dois projectos (ver quadro 11). De acordo com os valores obtidos, podemos verificar que surgem tanto correlações positivas como negativas, em direcções esperadas. No que toca aos projectos pessoais, as variáveis relativas aos diferentes factores apresentam entre si uma correlação moderada ou baixa, destacando-se como significativa as correlações entre as variáveis Partilha e o Progresso ($r = .55$, $p < .01$), bem como a Partilha e o Significado ($R = .48$, $p < .01$) e o Afecto Positivo e o Progresso ($r = .448$, $p < .01$) e Significado ($r = .44$, $p < .01$). O factor “Dificuldade / Incerteza” encontra-se significativamente correlacionado com o “Afecto Negativo” ($r = .62$, $p < .01$), e negativamente relacionado com o factor “Estrutura / Eficácia” ($r = -.43$, $p < .01$). Verifica-se igualmente uma correlação significativa, em sentido positivo, entre os factores “Estrutura / Eficácia” e “Significado” ($r = .36$, $p < .01$) e o factor “Progresso” ($r = .39$, $p < .01$).

No caso da relação entre a variável satisfação com a vida e os factores relativos aos projectos pessoais, verificamos que foi encontrada uma correlação negativa da satisfação com a vida com o Afecto Negativo ($r = -.58$, $p < .01$), e uma correlação positiva significativa com o

Afecto Positivo ($r = .41$, $p < .05$). Ainda, a satisfação com a vida revelou-se positivamente correlacionada com a Estrutura / Eficácia ($r = .37$, $p < .05$). As restantes correlações não atingiram níveis estatisticamente significativos, apesar de a sua direcção ser no sentido esperado teoricamente (i.e. negativa com a Incerteza/Dificuldade; e positiva com as restantes dimensões).

Verificamos igualmente algumas correlações moderadas entre o desconforto emocional/sintomatologia (BSI) e as variáveis relativas aos Projectos Pessoais. Salienta-se uma correlação negativa entre o desconforto emocional (BSI) e a variável Estrutura/Eficácia ($R = -.401$). Por sua vez, a variável afecto negativo apresentou uma correlação positiva significativa com o desconforto emocional (BSI) ($r = .52$, $p < .01$). Tanto o factor “Significado” e “Progresso” apresentam valores de correlações mais baixos com a variável satisfação com a vida e com o desconforto emocional (BSI).

No que concerne as variáveis Satisfação com a Vida e o desconforto emocional (BSI), os resultados indicam uma moderada correlação no sentido negativo ($r = -.51$, $p < .01$). A relação entre cada uma das diferentes dimensões do desconforto emocional (BSI) e a satisfação com a vida encontram-se apresentadas nas tabelas, em anexo¹.

Finalmente, considerou-se a variável “Número de Projectos Pessoais”, uma vez que a sua associação à satisfação com a vida se encontra sustentada na literatura. Os resultados indicaram que o número de Projectos Pessoais na nossa amostra não apresentou uma correlação significativa com a Satisfação com a Vida ($r = -0.9$, ns). Paralelamente, este número de projectos também não apresentou uma relação significativa com o Desconforto Emocional (BSI) ($r = -0.2$, ns).

¹ Ver anexo A: Matriz de Intercorrelações entre as dimensões do BSI e Satisfação com a vida; Anexo B: Matriz de Intercorrelações entre as dimensões do BSI.

Quadro 11: Matriz de Intercorrelações entre os Projectos Pessoais, a Satisfação com a Vida e o BSI

	Afecto Negativo	Estrutura Eficácia	Significado	Progresso	Afecto Positivo	Partilha	Dificuldade Incerteza	Importância Responsabilidade	Satisfação com a Vida	BSI
Afecto Negativo	1									
Estrutura / Eficácia	-.62**	1								
Significado	-.098	.36*	1							
Progresso	-.051	.39*	.18	1						
Afecto Positivo	-.21	.37*	.44*	.45*	1					
Partilha	.13	.24	.48**	.55**	.29	1				
Dificuldade / incerteza	.62**	-.43*	.21	.19	.14	.24	1			
Importância / Responsabilidade	-.20	.32*	.53**	.24	.12	.36*	.14	1		
Satisfação com a Vida	-.58**	.37*	.23	.20	.41*	.14	-.32	.16	1	
BSI	.52**	-.40**	.02	-.24	-.18	-.20	.28	-.21	-.51**	1

Nota: * p<.05; ** p<.01

V – Discussão

A presente investigação tinha como objectivo analisar a correlação entre as variáveis projectos pessoais de vida na satisfação com a vida, e o seu impacto ao nível da saúde mental (que foi operacionalizada através do instrumento BSI), junto de jovens adultos. De um modo global, verificamos que os participantes que integraram a nossa amostra evidenciaram moderadamente satisfeitos com a sua vida. Ao nível dos projectos pessoais, os participantes reportaram um elevado número de projectos, entre os quais se destacaram os académicos e interpessoais, e uma menor frequência os projectos intrapessoais. A maior frequência de projectos académicos assinalados pelos participantes encontra-se em concordância com os resultados encontrado por Benton (1987), que desenvolveu uma investigação com o objectivo de criar um sistema de classificação dos projectos pessoais, tendo em conta o conteúdo e as actividades mais frequentemente indicadas pelos participantes. Análises posteriores às categoriais indicaram que tanto os projectos académicos como interpessoais foram as dimensões encontradas com mais frequência.

De uma forma global verificou-se uma correlação significativa, em sentido negativo, entre os sintomas da saúde mental e a satisfação com a vida, o que nos indica que quanto maior for o grau de satisfação com a vida apresentado pelos indivíduos, menor serão os sintomas patológicos presentes. Esta correlação é coerente na literatura (Stein & Heimberg, 2003; Kessler, DuPont, Berglund & Wittchen, 1999; Wittchen, Carter, Pfister, Montgomery & Kessler, 2000). Esta relação poderá ser explicada pelo facto de que os indivíduos que apresentam uma maior frequência de sintomas patológicos apresentarem também défices no funcionamento ao nível de uma ou mais áreas de vida (e.g, relacionamento com os outros), desta forma é de esperar que revelem uma menor satisfação com a vida (Maia *et al*, 2007).

Adicionalmente, no nosso estudo verificou-se que a satisfação com a vida se encontrava significativamente relacionada com a avaliação da estrutura e eficácia dos projectos. Estes resultados indicam-nos que os indivíduos que consideram que os seus objectivos estão a ir ao encontro das metas que tinham inicialmente definidos, assinalam uma maior satisfação com a vida, e um menor desconforto emocional. Ainda a existência de projectos associados a afectos positivos revelou uma correlação significativa com a satisfação com a vida; sendo os projectos associados a afectos negativos inversamente relacionados com a mesma variável.

Em seguida iremos proceder a uma análise mais detalhada a cada um dos resultados encontrados, para as dimensões dos projectos pessoais e a sua relação com as variáveis de satisfação com a vida e saúde mental.

O factor “Afecto Negativo evidenciou uma significativa correlação com a variável Desconforto Emocional, em sentido positivo. Isto é, à medida que sobem os índices de afectividade negativa que classificam aos projectos pessoais, os sintomas patológicos também aumentam. Desta forma podemos considerar que os participantes que se sentem deprimidos, tristes, zangados, stressados, medrosos ou assustados face aos seus projectos pessoais indiciam um nível baixo de saúde mental. Este efeito encontra-se suportado em estudos anteriores, cujos resultados sugerem uma associação entre as variáveis depressão e ansiedade com os factores disforia, angústia e a um elevado afecto negativo (Gotlib, 1984). Paralelamente encontraram-se correlações significativas entre a depressão e satisfação com a vida, no que diz respeito às dimensões controlo, resultados e progresso. Sugiram também algumas evidências que sustentam a perspectiva de que os indivíduos com um maior grau de sintomas associados à depressão, não revelam gosto no desenvolvimento de actividades mais quotidianas da sua rotina diária (*American Psychiatric Association*, 1987, citado por Benton, 1987).

No que concerne à avaliação dos projectos pessoais com emoções e sentimentos ligados à afectividade positiva, verificou-se uma correlação positiva e significativa entre a satisfação com a vida e o “Afecto Positivo”. Tal encontra-se sustentado com os resultados obtidos por outros autores (Fredrickson 2000; Falkman & Lazarus, 1980; Folkman & Moskowitz, 2000, Lyubomirsky, King & Dinner, 2005; Albuquerque & Lima, 2007) que defendem a ideia que o afecto positivo associado a projectos pessoais possibilita o desenvolvimento de um conjunto de recursos e competências (e.g.: altruísmo, resolução de conflitos, criatividade e atenção). De acordo com Fredrickson (2004), a experiência de emoções positivas estimula os indivíduos a envolverem-se com o seu meio ambiente e participarem em diferentes actividades, podendo estimulá-los a explorar, assimilar novas informações e aventurar-se em novas experiências e desafios, que permitem expandir o auto-conceito.

Um dos factores que apareceu com uma correlação mais significativa em sentido positivo com a satisfação com a vida foi a “Estrutura/Eficácia”, tal como apresentado por investigações anteriores (Little, 1998; Sheldon & Elliot, 1998; Albuquerque & Lima, 2007, Little & Chambers, 2000). Este resultado sugere que os indivíduos que consideram que os seus objectivos estão a decorrer conforme as metas que tinham inicialmente previsto, apresentam níveis mais elevados de satisfação com a vida.

Verificou-se igualmente que o factor “Estrutura/Eficácia” apresentou uma significativa correlação em sentido negativo com o Desconforto Emocional, o que se encontra coerente com os resultados encontrados por autores como Lecci *et al* (1994), Watson e Tellegen

(1988). Ambos defendem a ideia de que a presença de um elevado grau de sintomas psicopatológicos, como a depressão ou a ansiedade, exerce uma influência negativa na expectativa relativamente aos resultados que a alcançar e na sua eficácia. Adicionalmente estes dois constructos encontram-se associados à presença de problemas motivacionais, na medida em que induzem os indivíduos a percepcionarem os seus objectivos como difíceis, stressantes e pouco agradáveis, não acreditando possuírem competências e controlo para lidar com esses mesmos objectivos (Karoly & Ruehlman, 1983). Com base nas médias encontradas para esta dimensão podemos considerar que os indivíduos com um maior grau de autonomia, controlo e que actuam em congruência com os seus valores, apresentam índices de bem-estar mais elevados, e consequentemente um menor grau de desconforto emocional.

Pelo contrário, o factor “Estrutura/Eficácia” apresenta uma correlação em sentido negativo com o factor “Dificuldade/Incerteza” e com o Desconforto Emocional. Este resultado leva-nos a inferir que aqueles que expressam um maior grau de incerteza e dificuldade no alcance dos seus objectivos, apresentam um maior grau de sintomas patológicos ao considerarem que não estão a ir ao encontro dos objectivos que tinham inicialmente definido.

Ainda, ao procedermos a uma análise das médias obtidas para cada uma das variáveis independentes relativas aos projectos pessoais, verificou-se que o factor “Eficácia” manifestou uma relação significativa e positiva com o factor “Afeto Positivo” e “Partilha”. Ou seja, os indivíduos que atribuem um maior grau de identificação com os projectos indicados revelam junto dos outros uma maior visibilidade dos seus objectivos e consequentemente um maior apoio dos mesmos. O factor “Partilha” encontra-se relacionado significativamente com os factores de “Significado” e “Progresso”, o que nos permite inferir que os indivíduos que atribuem uma maior importância e envolvimento com os seus projectos revelam uma maior rede de suporte, que lhes poderá possibilitar estar mais próximos de alcançar os seus objectivos. Os resultados indicam ainda que os indivíduos que avaliam os seus projectos com um maior índice de emoções/sentimentos negativos apresentam um maior grau de incerteza e dificuldade na realização dos seus objectivos, apresentando consequentemente um maior grau de insatisfação com a vida e inversamente um maior desconforto emocional.

O factor “Partilha” apresenta uma correlação positivamente significativa com o factor “Importância/Responsabilidade”, revelando desta forma que quanto maior for o grau de suporte da rede de contactos, maior será a importância que os projectos assumem para os indivíduos bem como o grau de responsabilidade que os mesmo empregam sobre os seus objectivos.

Verifica-se ainda que o factor “Significado” e “Importância” apresentam correlações menos significativas, tanto com a variável satisfação com a vida como com a variável Desconforto Emocional, em comparação com os valores encontrados para o factor “Estrutura/Eficácia”. Estes resultados encontram-se sustentados em investigações de Little (1998), que também verificou valores mais baixos para o factor “Significado”. Isto sugere que os indivíduos ao focarem-se na procura de eficácia dos seus projectos, tendem a manifestar uma tendência para não se centrarem na auto-reflexão e consciência dos seus objectivos, rementendo desta forma o significado dos seus projectos para o campo de uma menor relevância (Duval e Wickelund, 1973, citado por Little, 1998). Por sua vez, os autores Bellah *et al* (1985) referem que as pessoas que apresentam um maior grau de sucesso e eficácia, podem ainda assim sentir-se desconectadas e com falta de significado para a sua vida. Paralelamente Kasser e Ryan (1983) demonstraram que quando a obtenção de sucesso constituiu um aspecto central da vida dos indivíduos, este pode encontrar-se associado uma baixa saúde mental e maiores perturbações.

A dimensão e constituição da amostra que integrou o presente estudo, por conveniência, limitou de forma considerável a extrapolação dos nossos resultados, não possibilitando efectuar análises mais detalhadas e profundas sobre os mesmos (e.g. confirmação da estrutura factorial encontrada anteriormente por Albuquerque & Lima, 2007). Estes factos limitam a representatividade da amostra e consequentemente a generalizabilidade dos dados encontrados. Adicionalmente, a própria dimensão do instrumento relativo aos projectos pessoais poderá ter levado a que grande parte dos questionários devolvidos não fosse considerado, dado não apresentar um número de itens de resposta minimamente preenchidos. O tamanho da amostra pode ter sido responsável pelo baixo poder estatístico para encontrar alguns efeitos significativos (erro tipo II). Acreditamos que, com uma maior amostra, algumas correlações poderiam ter-se revelado estatisticamente significativas.

Mesmo assim, após uma análise cuidada das respostas obtidas verificamos que a maior parte dos participantes não preencheu na totalidade as vinte e seis dimensões afectivas e cognitivas, para cada um dos projectos pessoais de vida. Acreditamos que tal se deveu ao facto de não existir um carácter obrigatório na cotação de todas as dimensões, tendo o participante a oportunidade de não assinalar nenhum valor caso não concordasse relevante determinada dimensão. Este factor, juntamente com a morosidade do preenchimento do questionário, poderá ter tido uma influência considerável nos resultados obtidos, ao reduzir de forma significativa os dados disponíveis para a análise. Desta forma acreditamos existir ainda uma margem de melhoramento do questionário aplicado, e nas suas respectivas instruções de

forma a garantir uma maior amplitude e precisão na recolha dos dados, com base no desenvolvimento de estudos futuros. Até mesmo, tal como referenciado por Little (1998) o próprio formato do questionário poderá levantar algumas questões, pois ao se tratar de uma medida de auto-relato podemos não ter tanta certeza do grau de precisão das respostas dos participantes na classificação de algumas das dimensões mais abstractas, como as de auto-identidade.

Por outro lado, a bateria de medidas sobre o Sintomatologia/Desconforto Emocional e Satisfação com a Vida, que precediam a avaliação das diferentes dimensões dos projectos, poderá ter condicionado as respostas dos participantes (efeito de ordem de apresentação). Contudo, uma vez que tanto a escala de satisfação com a vida quer a de desconforto emocional foram apresentadas antes da medida de projectos pessoais, esperamos que efeitos de activação de afecto positivo ou negativo tenham sido mínimos. De qualquer forma, a escolha de apresentar o instrumento de projectos pessoais por último para todos os participantes foi deliberada, sendo o que demorava mais tempo (pretendendo-se a não-desmoralização dos participantes).

Verificou-se paralelamente que os participantes evidenciaram dificuldades em definir objectivos, mesmo que estes estivessem associados a um curto-prazo ou a um menor grau de importância/visibilidade. Tal poderá eventualmente derivar de dois factores principais, nomeadamente a efeitos de cansaço após o preenchimento de uma grande bateria de testes, levando a que os participantes a dispersarem a sua atenção, ou a um menor grau de maturidade na amostra (uma vez que a maioria dos participantes encontrava-se integrada no primeiro ano do ensino universitário). Por outro lado, este resultado poderá estar associado a um menor grau de auto-conhecimento relativamente à sua personalidade, e das metas que procuram alcançar na sua vida. Isso reflecte-se na maior frequência de projectos associados à categoria académico e ocupacional (ex.: “terminar o curso” ou “tirar um curso de Excel”), que constituiu o seu maior enfoque dado a faixa etária e etapa de vida, na qual grande parte dos participantes se insere. Este factor poderá também ser explicado com base na constatação de Baumeister (1991, citado por Little, 1998) de que os indivíduos revelam uma tendência para alienar-se de si próprios ao envolverem-se em actividades de carácter mais instrumental, que não impliquem implicações problemáticas. Becker (1973, citado por Little, 1998) cometeu igualmente a tendência que as pessoas manifestam em tranquilizarem-se com aspectos mais triviais e curriqueiros, como uma solução para os seus dilemas existenciais.

Por ultimo, uma das variáveis que apresentou resultados inconsistentes com os pressupostos encontrados na literatura é o Número de Projectos Pessoais, que se refere à

quantidade de projectos indicados no Módulo 1. Com base nos resultados obtidos podemos verificar que o número de projectos pessoais não se encontrou associado ao bem-estar. Esta relação foi sustentada por outros autores e pressupostos teóricos referidos na literatura (Albuquerque & Lima, 2007, Little & Chambers, 2000, 2004). Com efeito, pensamos que na nossa amostra esta relação possa não ter sido encontrada devido à dimensão da amostra e resultante poder estatístico reduzido (i.e. erro tipo 2). De outro modo, podemos ainda hipotetizar que seja a qualidade e a avaliação dos projectos (e não o seu número total) que possam ser mais relevantes para a satisfação com a vida. Esta hipótese poderá vir a ser alvo de investigações futuras.

Em jeito de conclusão, os resultados encontrados vão ao encontro daquilo que era esperado nomeadamente: que os indivíduos que apresentam maiores sintomas psicopatológicos revelam uma menor satisfação com a vida (Maia & *et al*, 2007), e que os projectos pessoais – nomeadamente os com elevada estrutura e eficácia - se encontram significativamente relacionados com o bem-estar e satisfação com a vida dos indivíduos (Albuquerque & Lima, 2007; Little & Chambers, 2000). Desta forma consideramos que a nossa investigação contribuiu para expandir o conhecimento da influência dos projectos pessoais na saúde mental dos indivíduos, e na satisfação com a vida, com base nos resultados encontrados relativamente à correlação entre as variáveis. Não obstante acreditamos que estes resultados proporcionam apenas uma caracterização parcial da forma como a personalidade se relaciona com a satisfação com a vida dos indivíduos, deixando ainda muito por investigar num conjunto diversificado de variáveis.

De outro modo, e paralelamente, investigações futuras poderiam confrontar os resultados encontrados ao analisar as mesmas relações junto de uma amostra de pacientes psiquiátricos, em contextos clínicos. Tal poderia revelar-se útil na análise da depressão e outras patologias afectivas, de forma a construir uma plataforma de conhecimento que possibilitasse o desenvolvimento de novas terapias e tratamentos junto dos pacientes.

VI – Referências

- Affleck G., Tennen, H. (1996). Construing benefits from adversity: adaptational significance and dispositional underpinnings. *Journal of Personality*, 64(4), 899–922.
- Albuquerque, A. S., & Tróccoli, B. T. (2004). Desenvolvimento de uma Escala de Bem-estar Subjectivo. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 20(2), 153-164.
- Albuquerque, I., & Lima, M.P. (2007). *Personalidade e Bem-estar Subjectivo: Uma abordagem com os Projectos Pessoais*. Manuscrito não publicado. Faculdade de Psicologia e de Ciências de Educação, da Universidade de Coimbra.
- American Psychological Association (2002). *Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct*. Consultado, no site <http://www.apa.org/ethics/code/index.aspx>.
- Appotive, S. (1982). *Sex differences in the relationship between personal projects and job satisfaction*. Manuscrito não publicado, Carleton University, Ottawa.
- Arvey, R., Carter, G., & Buerkely, D. (1991). *Job satisfaction: dispositional and situational influences. International review of industrial and organizational psychology*. J.C. Cooper, I. Robertson (Eds.). New York: Wiley, 6, 383-395.
- Barrett, L.F., Fredrickson, B., & Tugade, M. (2004). Psychological Resilience and Positive Emotional Granularity: Examining the Benefits of Positive Emotions on Coping and Health. *Journal of Personality*, 72(6), 1162-1190.
- Bellah, R. A., Madsen, R., Sullivan, W. M., Swidler, A., & Tipton, S. M. (1985). *Habits of the heart: Individualism and commitment in American life*. Manuscrito não publicado. Berkeley: University
- Benton, N. (1987). *An investigation of the categorization of personal projects*. Manuscrito não publicado, Carleton University, Ottawa.
- Canavarro, M. C. (1999). *Inventário de Sintomas Psicopatológicos (BSI)*. In M. Simões, M. Gonçalves & L. Almeida (Eds.), *Testes e provas psicológicas em Portugal*, Vol. 2 (pp. 95-109). Braga: APPORT/SHO
- Cantor, N. (1990). From thought to behaviour: “Having” and “Doing” in the study of personality and cognition. *American Psychology*, 45, 1061-1070.
- Cantor, N. (1994). Life tasks problem solving: Situational affordances and personal needs. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20, 335-243.
- Chambers, N. (1997). *Personal projects analysis. The maturation of a multidimensional methodology*. Manuscrito não publicado. Universidade de Carleton, Ottawa.

- Chiavenato, I. (2005). *Comportamento Organizacional – A dinâmica do sucesso das Organizações*. Rio de Janeiro: Elsevier, 2ª. Edição.
- Cunha, M., Rego, A., & Cardoso, C. (2007). *Manual de Comportamento Organizacional e Gestão*. Lisboa: Editora RH, 6ª. Edição.
- Daukantaite, D., & Zukauskienė, R. (2006). Swedish and Lithuanian employed women's subjective well-being. *International Journal of Social Welfare*, 15(1), 523-530.
- Davis, C.G., Nolen-Hoeksema, S., & Larson, J. (1998). Making sense of loss and benefiting from the experience: Two construals of meaning. *Journal of Personality & Social Psychology*, 75, 561-574.
- Derogatis, L. R. (1975). *Brief Symptom Inventory*. Baltimore, MD: Clinical Psychometric Research.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-34.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). *Personality and subjective well-being*. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213 – 229). New York: Russell Sage Foundation.
- Diener, E., & Pavot, W. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5, 164-172.
- Emmons, R. A. (1989). *The personal striving approach to personality*. In L. A. Pervin (Ed.), *Goal concepts in personality and social psychology* (pp. 87-126). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- Folkman, S., & Moskowitz, J.T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55, 647-654.
- Fredrickson, B.L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention and Treatment*, 3, Article 0001a.
- Fredrickson, B.L. (2004). *The broaden-and-build theory of positive emotions*. *Philos Trans*, 29, 1367–1378.
- Freire, S.A. (2000). *Envelhecimento bem-sucedido e bem-estar psicológico*. Em: Néri, A.L. e Freire, S.A. (Eds.), *E por falar em boa velhice* (pp. 21-31). Campinas: Editora Papirus.
- Gotlib, I.H. (1984). Depression and general psychopathology in university students. *Journal of Abnormal Psychology*, 93, 10-30.

- Hagerty, M R. & Veenhoven, R. (2003). Wealth and happiness revisited: Growing national income does go with greater happiness. *Social Indicators Research*, 64, 1-27.
- Jackson, N. (1986). *Personal projects analysis: Constructs and the developmentally handicapped adult*. Manuscrito não publicado, Carleton University, Ottawa.
- Karoly, P., & Ruehlman, L. (1983). Affective meaning and depression: A semantic differential analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 7(1), 41-49.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 410-422.
- Kessler, R. C., DuPont, R. L., Berglund, P. A. & Wittchen, H. U. (1999). Impairment in pure and comorbid generalized anxiety disorder and major depression at 12 months in two national surveys. *The American Journal of Psychiatry*, 156, 1915-1923.
- Klinger, E. (1975). Consequences of commitment to and disengagement from incentives. *Psychological Review*, 82, 1-25.
- Kohan, A., & O'Connor, B. P. (2002). Police officer job satisfaction in relation to mood, well-being, and alcohol consumption. *Journal of Psychology*, 136, 307-318.
- Lazarus, R. S., Kanner, A. D. & Folkman, S. (1980). *Emotions: a cognitive-phenomenological analysis*. In R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.), *Theories of emotion*, pp. 189-217. New York: Academic.
- Lecci, L., Karoly, P., Briggs, C., & Kuhn, K. (1994). Specificity and Generality of Motivational Components in Depression: A Personal Projects Analysis. *Journal of Abnormal Psychology* 103, 404-408.
- Little, B. R. & Chambers, N. C. (2004). *Personal project pursuit: On human doings and well-beings*. In W. Miles Cox & E. Klinger (Eds.), *Handbook of Motivational Counseling* (pp. 65 - 82). New York: John Wiley & Sons.
- Little, B. R. (1983). Personal projects. A rationale and method for investigation. *Environment and Behavior*, 15, 273-309.
- Little, B. R. (1989). *Personal projects analysis: Trivial pursuits, magnificent obsessions, and search of coherence*. In D. M. Buss & N. Cantor (Eds.), *Personality Psychology: Recent trends and emerging directions* (pp. 15-31). New York: Springer-Verlag
- Little, B. R. (1993). *Personal projects and distributed self: Aspects of a conative psychology*. In J. Suls (Ed.), *Psychological perspectives on the self (IV)* (pp.157-185). Hillsdale, NY: Erlbaum Associates.

- Little, B. R. (1998). *Dimensions and dynamics of personal meaning*. In P. T. P. Wong & p. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of research and clinical applications* (pp. 193 - 212). Mahwah, NJ: Erlbaum. Associates.
- Little, B. R. (1999). *Personal projects and social ecology*. In J. Brandstadter & R. Learner (Eds.), *Action and self-development: Theory and research through the lifespan* (pp.197-221). Thousand Oaks, Ca: Sage.
- Little, B., Lecci, L., & Watkinson, B. (2002). Personality and Personal Projects: Linking Big Five and PAC Units of Analysis. *Journal of Personality*, 60(2), 502-521.
- Little, B.R. & Chambers, N. C. (2000). Personal Projects Analysis: An integrative framework for clinical and counselling psychology. *Revue Québécoise de Psychology*, 21, 153-190.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Dinner, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Maia, A., Guimarães, C., Carvalho, C., Capitão, L., Carvalho, S., & Capela, S.(2007). *Maus-tratos na infância, psicopatologia e satisfação com a vida: um estudo com jovens portugueses*. Manuscrito não publicado, Universidade do Minho.
- Markus, H., & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, 41, 954-969.
- McCrae, R. R. & Costa, P. T. (1988). From Catalog to classification: Murray's needs and the five-factor moder. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 258-265.
- McCrae, R. R. & Costa, P. T. (1990). Personality disorders and the five factor model of personality. *Journal of Personality Disorders*, 4, 362–371.
- McGregor, I. & Little, B.R. (1998). An introduction to the Five-Factor Model and its applications. *Journal of Personality*, 60, 175-216.
- Michalos, A. C. (1985). Multiple discrepancies theory (MDT). *Social Indicators Research*, 16, 347–413.
- Niklas, C. & Dormann, C. (2005). The impact of state affect on job satisfaction. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 14, 367-388.
- Ordem dos Psicólogos Portugueses (2011). Código Deontológico. Consultado em https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/caodigo_deontolaogico.pdf.
- Palys, T. S. (1979). *Personal projects systems and perceived life satisfaction*. Manuscrito não publicado, Carleton University, Ottawa.
- Palys, T. S., & Little, B. R. (1983). Perceived life satisfaction and the organization of personal project systems. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 1221–1230.
- Pervin, L. A. (1996). *The science of personality*. New York: Wiley.

- Phillips, S.D., Little, B.R., & Goodine, L.A. (1996). *Organizational climate and personal projects: Gender differences in the public service*. Manuscrito não publicado. Centro Canadano de Desenvolvimento, Ottawa.
- Rapkin, B. D., & Fischer K. (1992). Personal goals of older adults: Issues in assessment and prediction. *Psychology and Aging*, 7, 127–137.
- Reid, P. (1996). *Personal context analysis and perceive life satisfaction*. Manuscrito não publicado, Carleton University, Ottawa.
- Reker, G. T., Peacock, E. J., & Wong, P. T. (1987). Meaning and purpose in life and well-being: A life-span perspective. *Journal of Gerontology*, 42, 44–49.
- Richardson, K. (1999). *Personal projects analysis and well-being: A cross-national comparison*. Manuscrito não publicado, Carleton University, Ottawa.
- Roy, H. (1987). *A test-retest reliability study on personal project dimensions*. Manuscrito não publicado, Carleton University, Ottawa.
- Salmela-Aro, K., & Nurmi, J. (2004). Employees' motivational orientation and well-being at work. A person-oriented approach. *Journal of Organizational Change Management*, 17, 471-489.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Sheldon, K., & Elliot, A. (1998). Not all personal goals are personal. Comparing autonomous and controlled reasons for goals as predictors of effort and attainment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 546-557.
- Shin, D. & Johnson, D. (1978). A vowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social indicators Research*, 5, 475-492.
- Simões, A. (1992). Ulterior validação de uma escala de satisfação com a vida (SWLS). *Revista Portuguesa de Pedagogia*, XXVI, 3, 503-515.
- Sparks, S.A., Corcoran, K.J., Nabors, L.A., & Hovanitz, C.A. (2005). Job Satisfaction and Subjective Well-Being in a Sample of Nurses. *Journal of Applied Social Psychology*, 35(5), 922-938.
- Stein, M. B. & Heimberg, R. G. (2003). Well-being and life satisfaction in generalized anxiety disorder: comparison to major depressive disorder in a community sample. *Journal of Affective Disorders*, 79, 161-166.
- Stein, N., Folkman, S., Trabasso, T., & Richards, T.A. (1997) Appraisal and goal processes as predictors of psychological well-being in bereaved caregivers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(4), 872–884.

- Veenhoven R. (1991). Is Happiness Relative? *Social Indicators Research*, 24, pp. 1-34.
- Veenhoven, R. (1999). Quality-of-Life in Individualistic Society: A Comparison in 43 Nations in the Early 1990's. *Social Indicators Research*, 48, 157-186.
- Veenhoven, R. (2000). *The Four Qualities of Life. Journal of Happiness Studies*. Springer, 1(1), 1-39.
- Wallenus, M. (1999). Personal projects in everyday places: Perceived supportiveness of the environment and psychological well-being. *Journal of Environmental Psychology*, 19, 131-143.
- Watson, D., Clark, L. & Tellegen, A. (1998). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Wittchen, H. U., Carter, R. M., Pfister, H., Montgomery, S. A. & Kessler, R. C. (2000). Disabilities and quality of life in pure and comorbid generalized anxiety disorder and major depression in a national survey. *International Clinical Psychopharmacology*, 15, 319-328.

VII - Anexos

Anexo A: Matriz de Intercorrelações entre as dimensões do BSI e a Satisfação com a vida

	Somatização	Obsessão-Compulsão	Sensibilidade Interpessoal	Depressão	Ansiedade	Hostilidade	Ansiedade Fóbica	Ideação Paranoíde	Psicoticismo	Satisfação com a Vida
Somatização	1									
Obsessão-Compulsão	.58**	1								
Sensibilidade Interpessoal	.54**	.69**	1							
Depressão	.58**	.72**	.82**	1						
Ansiedade	.76**	.69**	.78**	.79**	1					
Hostilidade	.70**	.65**	.61**	-.74**	.79**	1				
Ansiedade Fóbica	.65**	.61**	.62**	.55**	.63**	.53**	1			
Ideação Paranoíde	.62**	.66**	.61**	.63**	.72**	.59**	.55**	1		
Psicoticismo	.47**	.68**	.74**	.82**	.68**	.68**	.58**	.59**	1	
Satisfação com a Vida	-.38**	-.28*	-.52**	-.54**	-.48**	-.35**	-.31*	-.43**	-.51**	1

Nota: * p<.05; ** p<.01

Anexo B: Matriz de Intercorrelações entre cada uma das dimensões do BSI

	Somatização	Obsessão- Compulsão	Sensibilidade Interpessoal	Depressão	Ansiedade	Hostilidade	Ansiedade Fóbica	Ideação Paranoíde	Psicoticismo
Afecto Negativo	.62**	.37*	.50**	.48**	.51**	.52**	.27	.39*	.37*
Estrutura_Eficácia	-.51**	-.13	-.34*	-.38*	-.44**	-.34*	-.19	-.33*	-.35*
Significado	.00	.16	-.05	.00	.12	.08	-.22	-.05	-.10
Progresso	-.24	.02	-.19	-.29	-.33*	-.19	-.17	-.02	-.20
Afecto Positivo	-.18	-.02	-.22	-.18	-.18	-.08	-.13	-.23	-.16
Partilha	-.21	-.04	-.23	-.19	-.24	-.05	-.20	-.17	-.16
Dificuldade_incerteza	.31	.16	.28	.37*	.26	.35*	.052	.14	.23
Importancia_Responsabilidade	-.37**	-.21	-.16	-.09	-.13	-.09	-.40**	-.04	-.09

Nota:; * p<.05; ** p<.01