

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**NECESSIDADES PSICOLÓGICAS E RELAÇÕES COM
BEM-ESTAR/*DISTRESS* PSICOLÓGICOS E SINTOMATOLOGIA**
ESTUDO DA POLARIDADE DIALÉCTICA PRAZER/DOR

Catarina Daniela Trigo Vargues da Conceição

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

**(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde/
Núcleo de Psicoterapia Cognitivo-Comportamental e Integrativa)**

2013

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**NECESSIDADES PSICOLÓGICAS E RELAÇÃO COM
BEM-ESTAR/*DISTRESS* PSICOLÓGICOS E SINTOMATOLOGIA**
ESTUDO DA POLARIDADE DIALÉCTICA PRAZER/DOR

Catarina Daniela Trigo Vargues da Conceição

Dissertação orientada pelo Prof. Doutor António José dos Santos Branco Vasco

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

**(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde/
Núcleo de Psicoterapia Cognitivo-Comportamental e Integrativa)**

2013

Agradecimentos

Ao Professor Doutor António Branco Vasco, pela orientação e desafio ao longo deste percurso.

Ao Professor Cícero Pereira, pela ajuda estatística.

Aos meus colegas e amigos de investigação, Ana, Gonçalo e Maria, pela genuinidade da cooperação e dos bons momentos de convívio, sem os quais este trabalho teria sido mais duro e menos rico. Deste ano, guardarei sobretudo recordações humanas de proximidade e resiliência.

Ao João Chalaça, pelo auxílio informático.

Ao António Sol, à Elsa Conde e ao Tiago Fonseca, pela partilha de conhecimentos importantes para a realização desta dissertação.

À Elsa, em especial, pelo apoio e encorajamento.

Aos que foram constantes.

Aos participantes desta investigação, por possibilitarem assim a realização desta tese.

Resumo

O presente trabalho enquadra-se no Modelo de Complementaridade Paradigmática, o qual concebe a regulação da satisfação das necessidades psicológicas como promotora do Bem-estar psicológico. Neste âmbito, foram realizados dois estudos de natureza quantitativa em momentos diferentes. O primeiro estuda a relação da necessidade psicológica de Dor com o Bem-estar/*Distress* psicológicos e visa a selecção de itens que integrem o instrumento de avaliação das necessidades psicológicas, usado no segundo estudo. Este avalia as qualidades psicométricas da *Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades psicológicas - versão reduzida (ERSN-57)*, Vasco, Bernardo, Cadilha, Calinas, Conde, Ferreira, Fonseca, Guerreiro, Rodrigues, Romão, Rucha, Silva, & Vargues-Conceição, 2013) e estuda a relação das necessidades psicológicas com o Bem-estar/*Distress* psicológicos e sintomatologia. No primeiro estudo foi aplicada a *Escala Dor* (Vasco, Ferreira, Romão, Silva, & Vargues-Conceição, 2013) a uma amostra de 129 sujeitos, tendo sido aplicada a *ERSN-57* a uma amostra de 271 sujeitos. Foi utilizado um instrumento para a avaliação do Bem-estar/*Distress* psicológicos nos dois estudos e dois instrumentos para avaliação da sintomatologia no segundo estudo. Os resultados demonstram a consistência interna da maioria das subescalas da *ERSN-57* e uma estrutura factorial com sentido teórico. Verificam-se relações positivas entre a regulação das necessidades psicológicas e o Bem-estar psicológico e relações negativas entre a regulação das necessidades psicológicas e o *Distress* e sintomatologia. Por sua vez, as discrepâncias das polaridades apresentam relações positivas com o *Distress* e sintomatologia e relações negativas com o Bem-estar psicológico. A comparação de grupos demonstra que o grupo de sujeitos com maior regulação em ambas as necessidades da polaridade apresenta maior nível de Bem-estar e menor de *Distress* e sintomatologia. Estes resultados apoiam o Modelo de Complementaridade Paradigmática nos seus constructos centrais e relações com o Bem-estar/*Distress* e sintomatologia.

Palavras-chave: Necessidades psicológicas, Dor, Prazer, Bem-estar psicológico, *Distress* psicológico, sintomatologia, Modelo de Complementaridade Paradigmática.

Abstract

This work is framed by the Paradigmatic Complementary Model, which conceives the regulation of psychological needs satisfaction as a promoter of psychological Well-being. Two quantitative studies were carried out in two different moments. The first one studies the relation of the psychological need of Pain with psychological Well-being/Distress and it targets a selection of items that integrate the instrument used for evaluation of psychological needs on the second study. This one assesses the psychometric qualities of *Psychological Needs Satisfaction Regulation Scale óreduced version* (*ERSN-57*, Vasco, Bernardo, Cadilha, Calinas, Conde, Ferreira, Fonseca, Guerreiro, Rodrigues, Romão, Rucha, Silva, & Vargues-Conceição, 2013) and it studies the relation of psychological needs with psychological Well-being/Distress and symptomatology. In the first study the *Pain Scale* (Vasco, Ferreira, Romão, Silva, & Vargues-Conceição, 2013) was applied to a sample of 129 individuals and on the second study the *ERSN-57* was applied to a sample of 271 individuals. An instrument was used for evaluation of psychological Well-being/Distress on both studies and two instruments were used for evaluation of symptomatology on the second study. The results show a reliable majority of the subscales of *ERSN-57* and a factor structure with conceptual sense. The results also suggest positive relations of psychological needs with psychological Well-being/Distress and symptomatology, contrarily, the discrepancies of polarities show positive relations with psychological Distress and symptomatology and negative relations with psychological Well-being. The comparison between groups demonstrates that the group with higher regulation on both needs of polarity shows higher levels of psychological Well-being and low levels of psychological Distress and symptomatology. These results support the Paradigmatic Complementary Model in its central constructs and relations with psychological Well-being/Distress and symptomatology.

Keywords: Psychological needs, Pain, Pleasure, Psychological Well-being, Psychological Distress, symptomatology, Paradigmatic Complementary Model

Índice geral

	Pág.
Resumo	Ii
<i>Abstract</i>	Iii
Introdução	1
Enquadramento teórico	3
1. O desenvolvimento do <i>Self</i> e as necessidades psicológicas	3
1.1. História das necessidades psicológicas	3
1.2. Modelo de Complementaridade Paradigmática	8
2. Bem-estar/ <i>Distress</i> psicológicos e sintomatologia	10
3. Constructos de Dor e Prazer	14
3.1. Polaridade dialéctica Prazer/Dor no MCP e Bem-estar/ <i>Distress</i> psicológicos e sintomatologia	19
3.2. Implicações da polaridade dialéctica Prazer/Dor na prática clínica	20
Problematização	22
Objectivos	23
Hipóteses	23
Estudo I	25
Metodologia	25
1. Procedimentos e amostra	25
2. Instrumentos de medida	26
2.1. <i>Escala Dor</i>	26
2.2. <i>Inventário de Saúde Mental (ISM)</i>	26
Resultados	27
1. Consistência interna	27
2. Correlações	27

2.1. Correlações entre componentes da Escala Dor	27
2.2. Correlações da Escala Dor com o Bem-estar/ <i>Distress</i> psicológicos	28
3. Regressões Lineares	29
3.1. Valor preditivo da Escala Dor em relação ao Bem-estar/ <i>Distress</i> psicológicos	29
Discussão	29
Estudo II	34
Metodologia	34
1. Procedimentos e amostra	34
2. Instrumentos de medida	35
2.1. <i>Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades psicológicas - Versão reduzida de 57 itens (ERSN-57)</i>	35
2.2. <i>Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades psicológicas - 21 itens (ERN-21)</i>	36
2.3. <i>Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades psicológicas ó Cenários Emocionalmente Activadores (ERSN-CEA)</i>	37
2.4. <i>Inventário de Saúde Mental (ISM)</i>	38
2.5. <i>Índice de Sintomas Psicopatológicos (BSI)</i>	38
2.6. <i>Clinical Outcome Routine Evaluation ó Outcome Measure (CORE-OM)</i>	38
Resultados	40
1. Qualidades psicométricas da ERSN-57	39
1.1. Consistência interna	40
1.2. Estrutura factorial	40
2. Correlações	42
2.1. Correlações entre subescalas da ERSN-57	42
2.2. Correlações da ERSN-57 com o Bem-estar/ <i>Distress</i> psicológicos e	43

sintomatologia	
2.3. Correlações das discrepâncias das polaridades com a regulação da satisfação das necessidades psicológicas (ERSN-57)	44
2.4. Correlações das discrepâncias das polaridades com o Bem-estar/ <i>Distress</i> psicológicos e sintomatologia	45
3. Regressões Lineares	46
3.1. Valor preditivo da ERSN-57 em relação ao Bem-estar/ <i>Distress</i> psicológicos e sintomatologia	46
3.2. Valor preditivo das polaridades e necessidades psicológicas da ERSN-57 em relação ao Bem-estar/ <i>Distress</i> psicológicos e sintomatologia	47
3.3. Valor preditivo das discrepâncias das polaridades em relação à regulação da satisfação das necessidades psicológicas (ERSN-57)	51
3.4. Valor preditivo das discrepâncias das polaridades em relação ao Bem-estar/ <i>Distress</i> psicológicos e sintomatologia	52
4. Análise de variâncias das polaridades dialécticas	53
5. Comparação de grupos	56
5.1. Análise de variâncias das discrepâncias das polaridades dialécticas	57
Discussão	59
Discussão geral e conclusões	72
Referências bibliográficas	77

Índice de Quadros

	Pág.
Quadro 1. <i>Correlações entre os componentes da Escala Dor</i>	28
Quadro 2. <i>Correlações entre a Escala Dor e o Bem-estar/Distress psicológicos</i>	29
Quadro 3. <i>Sumário da Regressão Linear Standard da Escala Dor em relação ao Bem-estar/Distress psicológicos</i>	29
Quadro 4. <i>Correlações entre as polaridades dialécticas da ERSN-57</i>	42
Quadro 5. <i>Correlações das discrepâncias das polaridades com a regulação da satisfação das necessidades psicológicas (ERSN-57)</i>	44
Quadro 6. <i>Sumário da Regressão Linear Standard da ERSN-57 em relação ao Bem-estar/Distress psicológicos</i>	46
Quadro 7. <i>Sumário da Regressão Linear Standard da ERSN-57 em relação à sintomatologia</i>	46
Quadro 8. <i>Sumário do melhor modelo de Regressão Linear Múltipla Stepwise das necessidades psicológicas em relação ao Bem-estar psicológico</i>	48
Quadro 9. <i>Sumário do melhor modelo de Regressão Linear Múltipla Stepwise das polaridades dialécticas em relação ao Bem-estar psicológico</i>	48
Quadro 10. <i>Sumário do melhor modelo de Regressão Linear Múltipla Stepwise das necessidades psicológicas em relação ao Distress psicológico</i>	49
Quadro 11. <i>Sumário do melhor modelo de Regressão Linear Múltipla Stepwise das polaridades dialécticas relação ao Distress psicológico</i>	49
Quadro 12. <i>Sumário do melhor modelo de Regressão Linear Múltipla Stepwise das necessidades psicológicas em relação à sintomatologia avaliada pelo BSI</i>	50
Quadro 13. <i>Sumário do melhor modelo de Regressão Linear Múltipla Stepwise das polaridades dialécticas em relação ao à sintomatologia avaliada pelo BSI</i>	50
Quadro 14. <i>Sumário do melhor modelo de Regressão Linear Múltipla Stepwise das necessidades psicológicas em relação à sintomatologia avaliada pelo</i>	51

CORE-OM

Quadro 15. *Sumário do melhor modelo de Regressão Linear Múltipla Stepwise 51*
das polaridades dialécticas em relação à sintomatologia avaliada pelo
CORE-OM

Quadro 16. *Sumário do melhor modelo de Regressão Linear Múltipla Stepwise 52*
das discrepâncias das polaridades em relação à regulação da satisfação
das necessidades psicológicas avaliada pela ERSN-57

Índice de Figuras

	Pág.
Figura 1. <i>Valores médios das discrepâncias das sete polaridades dialécticas nos grupos de indivíduos õperturbadosö e õnão perturbadosö</i>	57

Anexos

Anexo A ó Caracterização da amostra do Estudo I

Anexo B ó Escala Dor e composição dos respectivos componentes

Anexo C ó Consistência interna da Escala Dor e respectivos componentes

Anexo D ó Correlações dos itens da Escala Dor com o Bem-estar/*Distress* psicológicos

Anexo E ó Instruções da plataforma *online*

Anexo F ó Caracterização da amostra do Estudo II

Anexo G - Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades Psicológicas ó versão reduzida de 57 itens (ERSN-57) e composição das respectivas subescalas

Anexo H ó Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades Psicológicas ó 21 itens (ERSN-21) e composição das respectivas subescalas

Anexo I ó Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades Psicológicas ó Cenários Emocionalmente Activadores (ERSN-CEA) e composição das respectivas subescalas

Anexo J ó Consistência interna do Inventário de Saúde Mental (ISM), do Índice de Sintomas Psicopatológicos e do *Clinical Outcome Routine Evaluation* ó *Outcome Measure* (CORE-OM)

Anexo K ó Consistência interna da ERSN-57 e respectivas subescalas

Anexo L ó Consistência interna das ERSN, ERSN-57, ERSN-21 e ERSN-CEA

Anexo M ó Variância explicada pelos factores na AFE e na AFC da ERSN-57 sem itens de validade

Anexo N ó Correlações dos itens por factor na AFC da ERSN-57 sem itens de validade

Anexo O ó Correlações entre necessidades psicológicas da ERSN-57

Anexo P ó Correlações entre necessidades psicológicas e polaridades dialécticas da ERSN-57

Anexo Q ó Correlações das necessidades e polaridades da ERSN-57 com o Bem-estar/*Distress* psicológicos e sintomatologia

Anexo R ó Correlações dos itens da subescala *Dor* com o Bem-estar/*Distress* psicológicos e sintomatologia

Anexo S ó Correlações das ERSN, ERSN-57, ERSN-21 e ERSN-CEA com o Bem-estar/*Distress* psicológicos e sintomatologia

- Anexo T ó Correlações das discrepâncias das polaridades dialécticas com o Bem-estar/*Distress* psicológicos e sintomatologia
- Anexo U ó Correlações da escala de validades da ERSN-57 com as discrepâncias das polaridades dialécticas e com o Bem-estar/*Distress* psicológicos e sintomatologia
- Anexo V ó Sumário da Regressão Linear Múltipla *Standard* das ERSN-57, ERSN-21 e ERSN-CEA em relação ao Bem-estar/*Distress* psicológicos e sintomatologia e comparação com a ERSN
- Anexo W ó Sumário do melhor modelo da Regressão Linear Múltipla *Stepwise* das discrepâncias das polaridades dialécticas em relação ao Bem-estar/*Distress* psicológicos e sintomatologia
- Anexo X ó Valores médios de Bem-estar/*Distress* psicológicos e de sintomatologia nos grupos formados para as polaridades dialécticas
- Anexo Y ó Gráfico dos valores médios das discrepâncias das polaridades dialécticas no grupos de indivíduos òperturbadosö e no grupo de indivíduos õnão perturbadosö
- Anexo Z ó Valores médios de Bem-estar/*Distress* psicológicos e de sintomatologia nos grupos formados para as discrepâncias das polaridades, em indivíduos perturbadosö e õnão perturbadosö

Introdução

O presente trabalho enquadra-se no Modelo de Complementaridade Paradigmática (MCP, Vasco, 2009a), o qual releva o constructo de necessidades psicológicas. Segundo o MCP, estas são conceptualizadas enquanto polaridades dialécticas, cuja (in)adequada regulação é promotora do *Distress*, sintomatologia e Bem-estar psicológico, respectivamente. A regulação da satisfação das necessidades psicológicas tem sido avaliada pelo instrumento construído para o efeito, a *Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades Psicológicas (ERSN, Vasco, Bernardo, Cadilha, Calinas, Conde, Fonseca, Guerreiro, Rodrigues, & Rucha, 2012)*, à qual subjazem algumas lacunas, a destacar a baixa consistência interna da subescala da necessidade psicológica de Dor. Acresce ainda a pertinência da elaboração de um novo instrumento que vise a avaliação da regulação da satisfação das necessidades psicológicas através de um menor número de itens.

Neste âmbito, foram realizados dois estudos de natureza quantitativa. O primeiro consiste na elaboração da *Escala Dor* e no estudo da regulação da satisfação da necessidade psicológica de Dor e relação desta com o Bem-estar/*Distress* psicológicos. Pretende-se assim seleccionar três itens desta escala, visando a sua integração na subescala *Dor* da *ERSN-57*. Este estudo baseou-se numa amostra de conveniência, conseguida através de uma plataforma *online*, na qual foram disponibilizadas a *Escala Dor* (Vasco, Ferreira, Romão, Silva, & Vargues-Conceição, 2013) para a avaliação da regulação da satisfação da necessidade de Dor e o *Inventário de Saúde Mental (ISM, Duarte-Silva & Novo, 2002, versão portuguesa do Mental Health Inventory ó MHI, Ware, Johnston, Davis-Avery, & Brook, 1979)* para a avaliação do Bem-estar/*Distress* psicológicos. O segundo estudo consiste, por sua vez, no estudo das qualidades psicométricas da *Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades Psicológicas-versão reduzida de 57 itens (ERSN-57, Vasco, Bernardo, Cadilha, Calinas, Conde, Ferreira, Fonseca, Guerreiro, Rodrigues, Romão, Rucha, Silva, & Vargues-Conceição, 2013)*, bem como na compreensão da relação da regulação da satisfação das necessidades psicológicas com o Bem-estar/*Distress* e sintomatologia, à semelhança de estudos anteriores realizados com a *ERSN*. Para tal, foi recolhida uma amostra de conveniência, através de uma plataforma *online*, na qual constaram os seguintes instrumentos: A *Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades Psicológicas ó versão reduzida de 57 itens (ERSN-57, Vasco, Bernardo, Cadilha, Calinas, Conde,*

Ferreira, Fonseca, Guerreiro, Rodrigues, Romão, Rucha, Silva, & Vargues-Conceição, 2013) para a avaliação da regulação da satisfação das necessidades psicológicas; o *Inventário de Saúde Mental (ISM)*, Duarte-Silva & Novo, 2002, versão portuguesa do *Mental Health Inventory ó MHI*, Ware, Johnston, Davis-Avery, & Brook, 1979) para a avaliação do Bem-estar/*Distress* psicológicos; o *Inventário de Sintomas Psicopatológicos* (Canavarro, 1995, versão portuguesa do *Brief Symptom Inventory ó BSI*, Derogatis, 1993) e a versão portuguesa do *Clinical Outcome Routine Evaluation - CORE-OM* (Sales, Moleiro, Evans, & Alves, 2012) para a avaliação da sintomatologia. Integrados na mesma investigação, foram também elaborados e estudados outros dois instrumentos de avaliação da regulação da satisfação das necessidades psicológicas, enquanto polaridades dialécticas e no contexto de cenários emocionalmente activadores, sendo ainda, transversalmente, estudadas as discrepâncias do *Self*. No presente trabalho, serão realizadas algumas comparações entre os três instrumentos de avaliação das necessidades psicológicas, bem como com a *ERSN*.¹

Deste modo, apresenta-se primeiramente uma revisão de literatura sobre necessidades psicológicas, seguindo-se uma revisão sobre o Bem-estar/*Distress* psicológicos e sintomatologia. Posteriormente são abordados os constructos de Dor e Prazer, tendo em vista compreender os contributos das diferentes teorias para a conceptualização destes enquanto necessidades psicológicas. A referência ao constructo de Prazer advém justamente do carácter dialéctico que é assumido no presente trabalho à luz do MCP. Nesta sequência é também revisto o MCP nos seus constructos centrais e especificamente para a polaridade dialéctica Prazer/Dor, assim como os contributos destas necessidades psicológicas para a prática clínica. Após o Enquadramento teórico, é realizada a Problematização, com referência aos Objectivos e Hipóteses levantadas no âmbito dos dois estudos. As secções da Metodologia, Resultados e Discussão apresentam-se diferenciadas para cada um dos estudos, tendo em vista facilitar a organização do presente trabalho, culminando por fim com uma Discussão geral e conclusões.

¹ Os instrumentos de avaliação da regulação da satisfação das necessidades psicológicas enquanto polaridades dialécticas (*ERSN-21*) e no contexto de cenários emocionalmente activadores (*ERSN-CEA*), bem como as discrepâncias do *Self* são detalhadamente estudados nos trabalhos de Silva e Vasco (2013), Romão e Vasco (2013) e Ferreira e Vasco (2013), respectivamente. As comparações efectuadas com a *ERSN* são baseadas em resultados obtidos nos estudos de Conde e Vasco (2012) e Sol e Vasco (2012).

Enquadramento teórico

1. O desenvolvimento do *Self* e as necessidades psicológicas

De acordo com o MCP (Conceição & Vasco, 2005), o estudo das necessidades psicológicas enquadra-se no estudo do *Self*, conceito integrativo em psicoterapia, o qual se encontra relacionado com os conceitos de motivação, agência e responsabilidade pessoal. Esta teia conceptual é relevante na perspectiva em que o *Self* se regula através da regulação da satisfação das suas necessidades psicológicas, por sua vez sinalizadas através do sistema de regulação emocional (Vasco, 2009b). Deste modo, à regulação emocional e da satisfação das necessidades psicológicas subjazem os conceitos de motivação e de agência, isto é, da capacidade (e necessidade) do ser humano em concretizar a satisfação das suas necessidades, proporcionando-se a escolhas conscientes (Vasco, 2009b) e encerrando deste modo o seu papel activo na regulação de si mesmo. Neste âmbito, segundo Wolfe (2005), o *Self* pode ser conceptualizado enquanto sujeito, referido como o *Eu experiencial*, e como objecto, referido como *Eu racional*, enfatizando assim a noção de experiência no aqui e agora, bem como a capacidade reflexiva e avaliativa ao longo do fluir da experiência. Da dinâmica entre os dois sistemas, surge o conhecimento do *Self* organizado em esquemas que se originam e repercutem na relação com o meio social e cultural, em suma, na relação do *Self* com os outros (Wolfe, 2005). Assim, à medida que o indivíduo toma consciência de si mesmo e do seu funcionamento, adquire um sentido de *Self* que encerra experiências de ser e experienciar-se num dado ambiente, sendo a experiência reflexiva de si mesmo percebida como um todo íntegro (Bohart, 1995, como citado por Muran, 2001). De facto, o funcionamento como um todo revela-se essencial na satisfação das necessidades psicológicas, implicando, deste modo, a existência de congruência entre o modo como a pessoa pensa, sente e age, a capacidade de resolver discrepâncias entre o pensamento, a emoção e a acção (Vasco, 2005), bem como entre os *Selves* real, ideal e obrigatório (Brandão & Vasco, 2006).

1.1. História das necessidades psicológicas

A relevância do constructo de necessidades psicológicas remonta assim aos primórdios do estudo da motivação humana. Foi, então, no âmbito da psicologia da personalidade que Murray (1938) se dedicou ao estudo das necessidades psicológicas adquiridas, cuja satisfação era considerada idiossincrática e organizadora da

personalidade (Murray, 1938, como cit. por Deci & Ryan, 2000). Nesta sequência e já numa perspectiva mais detalhada, surgiu a teoria da personalidade de Maslow (1943) que postula inclusive a existência de cinco necessidades fundamentais, a saber: a *saúde física*, a *segurança*, a *auto-estima*, o *amor/pertença* e a *auto-actualização*. Estas necessidades organizam-se numa hierarquia, na qual a satisfação das necessidades básicas ou primárias, assentes na base da pirâmide, constitui um pressuposto para a satisfação das necessidades subsequentes. No âmbito desta teoria, destacam-se as necessidades de *auto-estima*, *amor/pertença* e *auto-actualização* enquanto necessidades psicológicas precursoras de outras teorias, tais como a Teoria do *Self* Cognitivo-Experiencial de Epstein (1993). Esta teoria contempla, por sua vez, quatro necessidades, recuperando a necessidade de *auto-estima* e de *proximidade* da teoria de Maslow, acrescentando a estas o *prazer (versus minimização da dor)* e *coerência*. Segundo Epstein (1993), cada uma das quatro necessidades encontra-se vinculada a uma crença que permite a cada pessoa perceber o grau em que a necessidade em causa se encontra satisfeita. Neste sentido, associada à necessidade de *maximização do prazer e minimização da dor* encontra-se a crença acerca do grau em que o mundo é percebido como agradável e prazenteiro ou desagradável e hostil, sendo a necessidade de *orientação, controlo e coerência* vinculada à crença de que o mundo é controlável, previsível e com significado. Por sua vez, a necessidade de *proximidade* encontra-se associada ao grau em que o indivíduo percebe os outros como confiáveis e apoiantes, sendo a *auto-estima* associada à crença sobre o *Self* enquanto ser digno de auto-valorização (Epstein & Pacini, 1999). Para além da consideração das quatro necessidades e respectivas crenças sobre o mundo, os outros e o *Self*, Epstein (1993; 2003) considera que o ser humano processa informação através de dois sistemas independentes e interactivos, sendo um deles um sistema inconsciente e experiencial e o outro consciente e racional. Os sistemas experiencial e racional operam em paralelo, caracterizando-se por modos de funcionamento discrepantes, tal que o primeiro se define pelo automatismo e o segundo se define por ser um sistema inferencial e analítico (Epstein, 2003). Estes sistemas operam em sincronia e coerência, não obstante poderem surgir conflitos dada a natureza paralela que os caracteriza, tornando-se deste modo responsáveis pela ocorrência de incoerências no modo de conceber e fazer face à realidade (Epstein, 2003).

De acordo com a potencial incongruência gerada pela discrepância dos dois sistemas de processamento (Epstein, 1993; 2003), Grawe (2004) salienta o *Princípio Fundamental da Consistência*, o qual considera transversal à regulação das necessidades psicológicas. Por sua vez, a distinção entre as necessidades psicológicas e o princípio fundamental advém da concepção de que as primeiras se referem a experiências ocorridas entre o organismo e o meio, sendo o segundo relativo às relações internas que ocorrem ao nível dos processos e estados intrapsíquicos. Assim, Grawe (2004) considera que o *Princípio Fundamental da Consistência* se assume regulador do funcionamento mental e por conseguinte da satisfação das necessidades psicológicas. A consistência, tal como conceptualizada por Grawe (2004), pressupõe desta forma uma compatibilidade dos processos mentais, essencial à regulação.

Por sua vez, ao longo da história do estudo da motivação e da personalidade, a *Teoria da Auto-Determinação* de Deci & Ryan (2000) ganhou relevo, conceptualizando três necessidades psicológicas inatas e universais que constituem o conteúdo motivacional e propulsor da acção do ser humano, na medida em que estejam satisfeitas. Neste sentido, a *Teoria da Auto-Determinação (SDT)* postula que os objectivos do ser humano só poderão ser alcançados se as necessidades psicológicas que os potenciam estiverem reguladas, promovendo deste modo o desenvolvimento psicológico, a integridade e o bem-estar (Deci & Ryan, 2000). As necessidades psicológicas de *competência*, *proximidade* e *autonomia* integram assim a *SDT*, sendo a necessidade de *competência* concebida como a necessidade de mestria e eficácia, movidas pela motivação intrínseca na concretização de actividades quer de adaptação ao meio/sobrevivência, quer sociais e interactivas; a *proximidade* enquanto necessidade de vinculação, cuidado e conforto com outros significativos e, por fim, a *autonomia* enquanto necessidade de auto-organização, regulação e volição isenta de forças coercivas dos outros (Deci & Ryan, 2000), num sentido integrado do *Self*.

Paralelamente, Sheldon, Kim e Kasser (2001) realizaram um estudo, no qual reuniram uma lista de dez necessidades, baseada nas diversas teorias sobre a temática, procurando assim explorar as necessidades cuja satisfação melhor contribui para o bem-estar do ser humano. Neste âmbito, destacam-se desde logo as necessidades de *autonomia*, *competência* e *proximidade*, mencionadas na *SDT* (Deci & Ryan, 2000), consideradas fulcrais na promoção do bem-estar. Para além destas, foram também consideradas as necessidades de *saúde física*, *segurança*, *auto-estima* e *auto-*

actualização, de acordo com a teoria de personalidade de Maslow (1954) e ainda a necessidade psicológica de *maximização do prazer e minimização da dor*, tal como mencionada por Epstein (1999). As necessidades de *luxo/dinheiro* e *influência/popularidade* foram também objecto do referido estudo, não obtendo evidência empírica, sendo por isso excluídas da lista de necessidades cuja regulação se encontra patente aos eventos satisfatórios e promotores de bem-estar do ser humano.

Numa perspectiva distinta, surge a Teoria de Costanza e colaboradores (2007) que enfatiza a *qualidade de vida*, a qual traduz o grau em que as necessidades humanas se encontram satisfeitas. Este conceito encontra-se em estreita relação com a medida subjectiva das percepções pessoais ou grupais acerca do bem-estar, sendo esta relação mediada pela oportunidade e o modo de satisfação das necessidades. Neste sentido, é considerada uma teoria integrativa e multidimensional, considerando as necessidades humanas num nível individual, comunitário e global. De acordo com os autores, poderão enumerar-se as seguintes necessidades humanas: *subsistência, reprodução, segurança, afecto, compreensão, participação, lazer, espiritualidade, criatividade, identidade e liberdade*. Deste modo, é a percepção subjectiva baseada em referências como a *ōfelicidadeō*, *satisfação com a vida, utilidade e justiça* que permite a satisfação das necessidades, promovendo o bem-estar. Por conseguinte, o bem-estar subjectivo enquanto percepção da satisfação das necessidades é parte integrante da qualidade de vida, conceito fundamental da teoria de Costanza e colaboradores (2007), distinguindo-se nesta concepção das teorias anteriormente mencionadas.

De acordo com a psicologia existencialista e mais concretamente com a perspectiva de Strenger (2011), poderão também enfatizar-se necessidades psicológicas fundamentais, cuja satisfação se revela fulcral no modo como a pessoa lida com a consciência da finitude da vida. Destacam-se, assim, as necessidades de *proximidade*, isto é, o estabelecimento de relações significativas, a *auto-estima* e a *vinculação a uma visão do mundo*, que permite ao ser humano encontrar um sentido para a sua vida e deste modo uma convivência mais tranquila com a consciência da morte como a única certeza da vida. No âmbito do medo da insignificância e da constatação da finitude da vida, o ser humano procura também satisfazer a sua necessidade de *produtividade* ou *generatividade*, tendo em vista deixar um legado significativo, o qual atribua também um sentido à sua existência.

Importa considerar também a teoria do desenvolvimento do *Self*, de Blatt (2006), posto que o seu desenvolvimento molda o modo como a regulação das necessidades psicológicas é satisfeita. Assim, é de salientar as necessidades psicológicas propostas, sendo caracterizadas como dialécticas, a saber: a *proximidade*, que diz respeito à capacidade de estabelecer e manter relações interpessoais recíprocas e significativas e a *auto-definição*, que por sua vez se caracteriza pela capacidade de estabelecer e manter um sentido de *Self* coerente, diferenciado e integrado. É da interdependência destas necessidades que o *Self* e a personalidade se desenvolvem ao longo do ciclo de vida, desde a infância, momento em que se estabelecem as primeiras vinculações, que por conseguinte constituem o substrato para a formação das representações sobre o *Self* e os outros. Assim, a experiência de vinculação promove o desenvolvimento da auto-regulação e da auto-determinação no sentido de uma organização madura do *Self*, caracterizada pelo balanceamento entre os dois pólos, ao invés da rigidez e permanência num dos mesmos. Esta rigidez é neste sentido desadaptativa, desembocando em perturbação, quer do ponto de vista da dependência, quer do ponto de vista do isolamento social e da introjecção excessiva (Blatt, 2006), consoante a rigidez se firme no pólo da proximidade ou no pólo da auto-definição, respectivamente.

Tendo por base o *Modelo epigenético psicossocial* de Erikson (1963), que postula que o desenvolvimento da personalidade se processa ao longo do ciclo de vida, Blatt e Shichman (1983) apresentaram também um modelo de desenvolvimento da personalidade, podendo estabelecer-se relações entre ambos. De acordo com o modelo de Erikson (1963), o desenvolvimento da personalidade e do *Self* assenta na resolução de oito tarefas de desenvolvimento, as quais se iniciam pelo estágio de *confiança-desconfiança* que se caracteriza justamente pela necessidade de *proximidade*, referida por Blatt (2006). Seguidamente, seguem-se os estádios da *autonomia-vergonha* e de *iniciativa-culpa*, nos quais o *Self* se organiza no sentido da diferenciação, procurando satisfazer a necessidade de *auto-definição* (Blatt, 2006). Por sua vez, o subsequente estágio de *alienação-cooperação* assume-se como uma proposta de Blatt e Shichman (1983) à teoria de Erikson, relevando deste modo a dimensão interpessoal do desenvolvimento da personalidade. A necessidade de diferenciação ou *auto-definição* é balanceada posteriormente pelos estádios de *indústria-inferioridade* e *identidade-difusão de papéis* (Erikson, 1963). Nesta sequência, Erikson (1963) identificou ainda o estágio de *intimidade-isolamento*, caracterizado pela procura de *proximidade* (Blatt,

2006), isto é, pelo estabelecimento de relações interpessoais significativas. Por fim, são ainda considerados os estádios de *generatividade-estagnação* e *integridade-desejo* (Erikson, 1963), categorizadas por Blatt (2006) como sendo equiparáveis à necessidade de *auto-definição*. Assim, poder-se-á atender às convergências de ambas as teorias, salientando, por outro lado, a ênfase no carácter interpessoal admitido pela proposta de Blatt e Shichman (1983). Esta ênfase é descrita pela interdependência entre a *proximidade* e *auto-definição*, acentuada a partir do estágio de *identidade-difusão de papéis*, na adolescência, na medida em que a identidade da pessoa decorre da integração de ambas as necessidades (Blatt & Shichman, 1983, como cit. por Blatt, 2006). Deste modo, as necessidades de *proximidade* e *auto-definição* são satisfeitas de forma relativamente independentemente e alternada, adquirindo, a partir da adolescência, uma interacção essencial à formação da identidade, a qual só adquire sentido de *diferenciação/auto-definição* na experiência de diferenciar-se perante os outros, isto é, no contexto de relações de *proximidade*.

1.2. Modelo de Complementaridade Paradigmática

Como referido anteriormente, o presente trabalho enquadra-se no âmbito do estudo das necessidades psicológicas e do *Modelo de Complementaridade Paradigmática*, sendo desta forma relevante a revisão do mesmo. O MCP (Vasco, 2009a) apresenta-se como um modelo integrativo em psicoterapia, considerando as necessidades psicológicas enquanto vitais na promoção do bem-estar da pessoa. Por necessidade psicológica entende-se, segundo o modelo, *um estado de desequilíbrio orgânico provocado por carência de determinados nutrientes psicológicos, sinalizado emocionalmente, e tendente a promover acções externas e/ou internas tendentes ao estabelecimento de equilíbrio* (Vasco, 2012). Este constructo assume-se fundamental para a compreensão das três subteorias constituintes do MCP, a saber: a *teoria da perturbação*, a *teoria da adaptação* e a *teoria da intervenção*. De acordo com o modelo, as teorias da perturbação e da adaptação afiguram-se como propostas descritivas e compreensivas acerca das variáveis que contribuem para a perturbação psicológica e, por outro lado, para a regulação da satisfação das suas necessidades psicológicas, por sua vez promotora do bem-estar psicológico e da adaptação. A teoria da intervenção, por sua vez, constitui-se como um elemento prescritivo que apresenta as estratégias comuns e tarefas terapêuticas diferenciadas que conduzem a pessoa a uma maior regulação da satisfação das suas necessidades, enquanto objectivo transversal ao

processo terapêutico. Assim, consideram-se as necessidades psicológicas como nutrientes essenciais à adaptação da pessoa, sendo a perturbação psicológica concebida como uma inadequada regulação da satisfação das necessidades psicológicas, cuja regulação se afigura, deste modo, essencial promover. O presente modelo considera então como necessidades organizadas em psicológicas dialécticas: *Prazer/Dor* (capacidade de experienciar e fruir os prazeres físicos e psicológicos e capacidade de experienciar, tolerar e atribuir um significado à dor); *Proximidade/Diferenciação* (capacidade de estabelecer e manter relações íntimas e capacidade de diferenciação e auto-determinação); *Produtividade/Lazer* (capacidade de concretizar ou gerar acções ou projectos e capacidade de experienciar relaxamento); *Controlo/Cooperação* (capacidade de exercer influência sobre o meio em que está inserido e capacidade de delegar e partilhar o controlo de uma situação); *Exploração-Actualização/Tranquilidade* (capacidade de explorar o novo/abertura à experiência e capacidade de fruir o que é e esta no aqui e agora); *Coerência/Incoerência do Self* (capacidade de experienciar congruência entre as instâncias real, ideal e obrigatória do *Self*, bem como entre pensamentos, sentimentos e comportamentos e capacidade de tolerar e resolver incongruências entre estes); *Auto-estima/Auto-crítica* (capacidade de se sentir satisfeito consigo e capacidade de reconhecer e tolerar insatisfações pessoais). Com efeito, a regulação da satisfação das necessidades psicológicas e por conseguinte a promoção do bem-estar psicológico pressupõe flexibilidade e um balanceamento entre os pólos, numa perspectiva de complementaridade e de ausência de valência, isto é, de ausência de caracterização õpositivaõ ou õnegativaõ (Vasco, 2005), em absoluto, de cada uma das necessidades psicológicas. Por outras palavras, ambos os pólos de cada par se consideram adaptativos, não se verificando uma caracterização em termos de pólos sintónicos ou distónicos, visto que a adaptação é dada pela regulação da sua satisfação, pelo movimento realizado entre os pólos. Assim, ambos os pólos se apresentam adaptativos enquanto complementares e em constante regulação, pelo que não existem necessidades patológicas, mas antes uma perturbação ao nível da regulação da sua satisfação, na medida em que se verifique rigidez num dos pólos. Com efeito, a regulação da satisfação das necessidades psicológicas é concebida como um processo, em que as necessidades não se encontram plenamente satisfeitas, mas antes num determinado grau de satisfação que requer um balanceamento constante das mesmas (Vasco & Vaz-Velho, 2010). Deste modo, poder-se-á considerar a semelhança entre a teoria de Blatt (2006) e o MCP (Conceição & Vasco, 2005), no que respeita à

característica dialéctica das necessidades, bem como ao facto da perturbação decorrer da desregulação do seu equilíbrio, isto é, de discrepâncias na regulação das polaridades dialécticas (Sol & Vasco, 2013), sendo as necessidades psicológicas que as integram caracterizadas por interdependência e sinergia. Assim, a regulação da satisfação de um dos pólos do par de necessidades psicológicas contribui para a regulação da satisfação do outro, numa perspectiva horizontal, mas também numa perspectiva vertical, em que a regulação da satisfação de cada par de necessidades tende a influenciar a regulação da satisfação dos restantes pares (Sol & Vasco, 2012). A regulação da satisfação das necessidades e por conseguinte a promoção do bem-estar psicológico implica, assim, flexibilidade e complementaridade (Conceição & Vasco, 2005).

2. Bem-estar/*Distress* psicológicos e sintomatologia

Considerando-se a relação entre as necessidades psicológicas e o bem-estar/*distress* psicológicos e sintomatologia, serão então abordadas as teorias que fundamentam a sua relação, atendendo ao modo específico como esta é concebida. De facto, o bem-estar tem sido objecto de diferentes conceptualizações ao longo do tempo e das perspectivas filosóficas vigentes. Neste sentido e respeitando a evolução/surgimento histórico, poder-se-á abordar o bem-estar à luz da década de 60 enquanto medida subjectiva da vivência de cada pessoa, isto é, como avaliação que cada um realiza sobre a sua vida (Diener, 2000). Esta avaliação implica a consideração das componentes da *satisfação com a vida*, o *afecto positivo* e o *afecto negativo*, encerrando deste modo o conceito de *Bem-estar Subjectivo*. A experiência de elevado bem-estar subjectivo decorre da vivência de emoções agradáveis, por contraste a uma vivência menor em número e intensidade de emoções desagradáveis, num registo de satisfação com a vida e de *felicidade* (Diener, 2000). Esta conceptualização enquadra-se na perspectiva filosófica do hedonismo, em que a tónica se situa na maximização das emoções ditas eufóricas, sob a forma de prazer, e a minimização das emoções disfóricas, integrantes da dor. Neste sentido, a *felicidade*, enquanto propósito de vida, constitui-se pelo conjunto total de momento prazenteiros, referindo-se, portanto, aos fins obtidos e por conseguinte às expectativas face aos mesmos (Ryan & Deci, 2001). A consideração das expectativas afigura-se relevante na caracterização da teoria, já que converge na subjectividade que lhe é inerente, ou seja, no julgamento que cada um realiza sobre a sua vida, sendo a satisfação com a mesma resultante de um conjunto de factores, tais

como a personalidade e o processamento de informação (Diener, 2000) que inclui as expectativas e atribuições.

Contrariamente à perspectiva hedónica, surge a perspectiva eudaimónica, remontando a Aristóteles (384 a.C.), que se caracteriza pela consideração do bem-estar enquanto virtude do Homem, ou seja, a capacidade de ser quem se é, de um modo fidedigno face ao *daimon* ou verdadeiro Eu/*Self*. Neste sentido, a eudaimonia pode ser ilustrada pela congruência do comportamento de um indivíduo face aos seus próprios valores, salvaguardando o verdadeiro potencial de cada ser humano (Ryan & Deci, 2001) bem como os conteúdos e processos que caracterizam o *ôviver* saudável (Ryan, Huta & Deci, 2006). A perspectiva filosófica do eudaimonismo configura assim o enquadramento de outra abordagem ao bem-estar, o *Bem-estar Psicológico*, que surge na década de 80, por influência da psicologia clínica e do desenvolvimento (Novo, 2005). Este modelo constitui-se como multidimensional, distanciando-se do anterior e englobando seis domínios da actualização humana, a saber: a *autonomia* (sentido de auto-determinação), o *crescimento pessoal* (sentido de crescimento contínuo e desenvolvimento enquanto pessoa), a *auto-aceitação* (avaliação sobre o próprio e a sua vida até ao momento), o *propósito de vida* (crença de que a vida tem um significado), a *mestria* (capacidade de gerir efectivamente a própria vida e a do mundo que o rodeia) e o *relacionamento positivo* (manutenção de relações de qualidade com os outros) (Ryff & Keyes, 1995). Os referidos domínios promovem assim a saúde emocional e física, em consonância com o conceito de *Bem-estar psicológico*. Face a esta última conceptualização, o conceito de *Bem-estar Subjectivo* (Diener, 2000) poderá ser tido como uma abordagem insuficiente, na medida em que atende somente ao funcionamento dito agradável do ser humano, reportando-se aos desejos e momentos de prazer enquanto fim em si mesmo, ao invés do *ôviver* saudável (Ryff & Singer, 1998 como cit. por Ryan & Deci, 2001), preconizado pela construção e gratificação diferidas das necessidades humanas (Novo, 2005). Com efeito, a satisfação imediata das necessidades poderá assim ser tida como um bem-estar a curto prazo em que impera o afecto agradável do momento (Ryff, 1989), em contraste com a construção e realização do potencial do *Self* (Waterman, 1984, como cit. por Ryff, 1989). No âmbito da perspectiva eudaimónica, surge ainda o conceito de *Bem-estar Social* (Keyes, 1998, como cit. por Novo, 2005), complementarmente ao *Bem-estar Psicológico*, caracterizando-se pelo desenvolvimento do ser humano enquanto ser social, ou seja, na

relação com os outros e na concretização das tarefas/responsabilidades que apresenta. Com efeito, o presente conceito abarca as dimensões *integração, contribuição, coerência, aceitação e realização social*, representando a relação do indivíduo com a comunidade e sociedade (Novo, 2005), através de um conjunto de tarefas e do envolvimento nas mesmas. De acordo com Keyes e Magyar-Moe (2003), o *Bem-estar Subjectivo*, o *Bem-estar Psicológico* e o *Bem-estar Social* podem integrar-se num único modelo caracterizado pela percepção do próprio sobre si mesmo, os outros e o meio social, designando-se por modelo de *Bem-estar Subjectivo* (Novo, 2005), por sua vez distinto do anteriormente mencionado. Este modelo integrativo inclui assim dois domínios, a saber: a *vitalidade emocional* e a *funcionalidade, adaptação e desenvolvimento da pessoa*. O carácter integrativo inerente ao modelo implica assim a consideração não só da perspectiva hedónica, da valorização e da gratificação imediata do momento, mas também da perspectiva eudaimónica, de construção e realização do *Self* ao longo do ciclo de vida, consigo mesmo e com o meio social (Westerhof & Keyes, 2010). Ainda numa perspectiva integrativa, é de referir a elaboração da *Teoria da Auto-determinação* (Deci & Ryan, 2000) que postula o bem-estar como o resultado da capacidade do ser humano em actualizar-se, isto é, auto-realizar-se, através da satisfação de três necessidades psicológicas. Como referido anteriormente, a satisfação das necessidades psicológicas de *autonomia, competência e proximidade* afigura-se central para o crescimento psicológico, integridade e bem-estar, bem como para experiências de vitalidade e congruência do *Self* (Ryan & Deci, 2001).

Por sua vez, o conceito de *distress* psicológico decorre do termo *stress*, referindo-se à sua face disfuncional, em que a pessoa se encontra incapaz de mobilizar os seus recursos para fazer face às exigências e factores indutores de mal-estar (Sparrenberger, Santos, & Lima, 2003), os *stressores*. Neste sentido, do mesmo modo que o bem-estar psicológico não se conceptualiza meramente como a ausência de patologia ou perturbação, também o *distress* ou mal-estar psicológico não se restringe à presença de sintomatologia ou perturbação. Assim, o *distress* implica a dificuldade de adaptação ao meio que pode, ou não, ser expresso sob a forma de sintomatologia. De facto, o *distress* tem sido conceptualizado como um estado de sofrimento emocional (Drapeau, Marchand, & Beaulieu-Prévost, 2012) caracterizado pela presença de sintomas depressivos e ansiosos (Winefield, Gill, Taylor, & Pilkington, 2012), não obstante esta constituir uma definição redutora, na medida em que não considera o

estado de saúde com um todo, isto é, não tem em linha de conta a percepção subjectiva de mal-estar e sofrimento psicológicos (Silva, Paz, Soliva, Comiran, Picini, Souza, Sotoriva, Savaris, & Marçal, 2009). De um modo geral, o modo como cada pessoa experiencia, expressa e significa determinada situação imprime um valor subjectivo inerente à narrativa de cada ser humano e através da qual o *distress* pode ser melhor compreendido, isto é, no contexto da vivência mesmo (Massé, 2000). Assim, o *distress* não se configura enquanto ausência ou presença de perturbação ou sintomatologia, podendo ser avaliado quer na população clínica quer não clínica, a par do bem-estar psicológico, na medida em que ambos integram o conceito de saúde mental. De facto, o *distress* psicológico pode conceber-se como uma reacção dita normativa a acontecimentos de vida significativos, não constituindo necessariamente uma expressão sintomática que caracterize uma perturbação psicológica, mas antes um estado de mal-estar normativo (Horwitz, 2007, como cit. por Drapeau, Marchand, & Beaulieu-Prévost, 2012). Assim, a saúde mental poderá ser revista como um conceito que engloba as dimensões *õpositivaö* e *õnegativaö* (Ribeiro, 2001), a saber: o *bem-estar* e o *distress psicológicos* (Ribeiro, 2001), respectivamente.

O *distress* psicológico pode ainda ser concebido como uma inadequada capacidade de regular a satisfação das necessidades psicológicas, mediada por desregulação emocional, bem como por discrepâncias elevadas entre o *Self* real e os *Selves* ideal e obrigatório (Brandão & Vasco, 2006). Estas discrepâncias podem desencadear *distress* intenso (Sheldon & Niemiec, 2006), podendo, por sua vez, desembocar no desenvolvimento de perturbação psicológica (Vasco, Faria, Vaz, & Conceição, 2010). Com efeito, o balanceamento da regulação da satisfação das necessidades psicológicas assume-se fundamental para o bem-estar psicológico, isto é, afigura-se essencial que as necessidades psicológicas se encontrem em equilíbrio, em contraste com um desequilíbrio expresso pela elevada regulação da satisfação de certas necessidades psicológicas e défice de regulação da satisfação de outras. Esta noção apresenta-se consistente com a perspectiva eudaimónica que postula que a maximização de certas necessidades e a simultânea negligência de outras constitui-se prejudicial para o bem-estar psicológico (Sheldon & Niemiec, 2006; Sirgy & Wu, 2009). De acordo com o MCP, as discrepâncias na regulação das necessidades psicológicas de uma polaridade dialéctica caracteriza-se pela compensação de uma necessidade sobre outra, promovendo desta forma um funcionamento alienante, na medida em que ambos os

pólos são essenciais à promoção do bem-estar psicológico, sendo a sua inadequada regulação promotora do *distress* e sintomatologia (Sol & Vasco, 2013). A complementaridade advém, assim, da noção de que ambos os pólos se constituem como adaptativos, mediante o contexto, sendo o bem-estar psicológico a capacidade de regular adequadamente a satisfação dos sete pares de necessidades dialécticas (Vasco, Vaz-Velho, & Conceição, 2011), num balanceamento constante entre as mesmas.

3. Constructos de Dor e Prazer

Seguidamente, abordam-se os constructos de dor e de prazer procurando assim rever as teorias precursoras da conceptualização destes constructos enquanto necessidades psicológicas cuja adequada regulação se afigura promotora do bem-estar psicológico.

O estudo do constructo de dor remonta aos primórdios quer da Filosofia, quer da Psicologia, sendo frequentemente conceptualizado como um conjunto complexo de experiências desagradáveis face às quais o ser humano deve adoptar uma postura de evitamento, numa perspectiva de minimização da experiência de dor (Epstein, 1993). Esta abordagem é assim promovida à luz do enaltecimento do prazer por oposição ao desprazer ou dor, enquanto experiências afectivas de base (Schimmack, 2001), caracterizadas como divergentes. A experiência de dor é neste âmbito percebida como perturbadora do funcionamento mental, contribuindo para o *distress* psicológico, expresso no modo como perturba a optimização dos processos mentais, como seja a atenção (Eccleston & Crombez, 1999), ou a memória, dada a influência que os factores emocionais, designadamente da activação emocional associada a estes, exercem no funcionamento cognitivo e no bem-estar do indivíduo. Esta abordagem é preconizada pela perspectiva hedonista, actualmente veiculada pelo enaltecimento da *ófelicidade*, e do *Bem-estar Subjectivo* (Diener, 2000), apresentando-se assim como uma abordagem à maximização do prazer e por conseguinte ao enaltecimento da experiência e expressão de emoções eufóricas, promotoras de bem-estar, ao invés das experiências disfóricas ou de dor emocional. Nesta sequência, parece fazer sentido a referência ao *Paradoxo do Hedonismo* (BonJour & Baker, 2010) que postula que a procura incessante do prazer e da *ófelicidade*, enquanto fim resultante do primeiro, despoleta no indivíduo uma procura insaciável e potencialmente frustrante, negligenciando os pequenos momentos prazenteiros da vida. A abordagem do *Paradoxo do Hedonismo* parece assim aproximar-se daquela proposta pelo MCP, visto apelar para os malefícios da

conceptualização do prazer enquanto õfelicidadeõ e enaltecimento das emoções eufóricas, enquanto propósito da vida (Vasco, 2009b).

Urge assim a relevância da abordagem ao carácter adaptativo da dor emocional. Esta é conceptualizada como um conjunto complexo de experiências disfóricas e processos cognitivo-emocionais (Greenberg & Safran, 1987), desagradáveis ao indivíduo, não obstante revelarem-se produtivos e promotores da adaptação e bem-estar psicológico. Neste sentido, assume-se fundamental a clarificação dos conceitos de emoção primária, adaptativa e desadaptativa, bem como de emoção secundária, por sua vez de carácter desadaptativo. Assim, a emoção primária adaptativa assume um valor biológico de sobrevivência e de reacção produtiva a um acontecimento, podendo ser eufórica ou disfórica. Concretizando, a emoção de tristeza face a uma perda, a emoção de zanga face a uma ofensa ou a emoção de medo face a uma situação ameaçadora constituem emoções primárias disfóricas adaptativas, isto é, com um valor de adaptação ao meio, às circunstâncias de vida do ser humano (Greenberg & Paivio, 1997). As emoções primárias disfóricas, apesar de não desejáveis pelo ser humano, constituem-se necessárias à sua adaptação (Pascual-Leone & Greenberg, 2007), ou seja, o seu carácter disfórico ou desagradável não sinaliza perturbação, dado o valor funcional que assumem no sistema emocional. Por outro lado, as emoções primárias podem revelar-se desadaptativas, apresentando um carácter aprendido ao invés de biológico, decorrendo deste modo dos esquemas cognitivo-emocionais disfuncionais construídos ao longo do desenvolvimento da pessoa. Por sua vez, a emoção secundária constitui-se como uma resposta à emoção primária, ou seja uma emoção que assume um valor desadaptativo de õmascararõ a emoção primária adaptativa e que por este motivo impossibilita a experiência emocional adaptativa à situação. Esta privação da experiência emocional revela-se então promotora do *distress* psicológico, podendo desencadear o desenvolvimento de perturbações psicológicas, como as perturbações depressivas ou ansiosas (Greenberg & Paivio, 1997), salientando que o indivíduo se perturba quando não se permite experienciar as emoções primárias adaptativas. Nesta perspectiva, perturbações como a depressão, distinguem-se claramente do conceito de dor adaptativa, pelo carácter desadaptativo que apresentam, ou seja, enquanto estados pautados pelo *distress* psicológico que resultam da privação ou bloqueio da experiência adaptativa de dor, que por sua vez sinaliza à pessoa a necessidade de se ajustar ao meio, regulando a satisfação das suas necessidades. Esta perspectiva é preconizada pela

Grounded Theory Analysis of Emotional Pain (Greenberg & Safran, 1987) que evidencia a experiência de dor emocional através da referência ao *Broken Self*, pautado pela ruptura, exposição, perda de controlo e vulnerabilização, que consistindo num conjunto de experiências emocionais normativas da dor, possibilitam a renovação do *Self* e por conseguinte a promoção do bem-estar psicológico sob a forma de *Transformed Self*. Assim, a dor emocional produtiva afigura-se distinta da dor improdutiva e por isso desadaptativa, característica das perturbações psicológicas, não fazendo sentido caracterizar-se a dor enquanto perda, mas antes a sua privação enquanto perda em bem-estar psicológico. De facto, o evitamento da experiência de dor, sob forma de controlo emocional, apresenta malefícios para o funcionamento psicológico saudável, sendo de evidenciar os benefícios da experiência e congruência emocional para o bem-estar psicológico (Butzel & Ryan, 1997, como cit. por Deci & Ryan, 2001). Este ajustamento revela-se, deste modo, fulcral e implica a elaboração da dor, isto é, a aceitação desta como inevitável e parte integrante da vida, permitindo assim a experiência e expressão emocional. Esta regulação acarreta, por isso, a capacidade do indivíduo tolerar a dor, experienciando-a, ao invés do evitamento emocional que impossibilita o estabelecimento de contacto com a experiência e com o *Self*. A aceitação da dor como uma inevitabilidade da vida tende a exigir uma atitude *mindfulness* e de *aceitação radical* (Hayes, Folette & Linehan, 2004, como cit. por McKay, Wood, & Brantley, 2007), ou seja, considerando uma perspectiva de aceitação da realidade como esta se apresenta (Linehan, 1993, como cit. por McKay, Wood, & Brantley, 2007), necessária do ponto de vista do contacto com a experiência da dor e a atribuição de novos significados (Bolger, 1999) sobre o *Self* e o mundo, desencadeando tendências de acção promotoras de bem-estar psicológico. A abordagem ao carácter adaptativo da dor parece assim aproximar-se do MCP, no que respeita ao modo como conceptualiza a necessidade psicológica de dor.

Por sua vez, desde a Grécia Antiga que o constructo de prazer tem sido estudado como uma das principais motivações do comportamento humano (Dube & Le Bel, 2001). O hedonismo, de raiz etimológica no grego *hedone*, que significa prazer, consiste numa doutrina filosófica, fundada pelo filósofo Aristipo de Cirene (séc. IV a. C), segundo a qual o prazer constitui o propósito (Kahneman, 1999, como cit. por Ryan, Huta, & Deci, 2006) e único bem da vida (Lobo, 1999). Segundo a Escola de Cirene, a persecução do prazer afigura-se imediata e intensa, isto é, experienciada no momento

presente, pois só este existe, devendo ser preenchido pelas experiências prazenteiras ou agradáveis da vida. A par da ênfase do prazer, o hedonismo proclama assim o evitamento da dor, por sua vez concebida como o *movimento áspero da alma*, por oposição ao *movimento suave* da mesma, o prazer (Lobo, 1999). Deste modo, prazer e dor são conceptualizados como opostos, suscitando a procura de fins prazenteiros e a minimização da dor, enquanto entrave ao bem-estar do indivíduo.

Na perspectiva psicológica, as primeiras referências ao prazer remontam à teoria de Freud (1989) no seu trabalho sobre os Princípios do Prazer e da Realidade. O *Princípio do Prazer* é assim expresso pela persecução do prazer através da gratificação imediata, operando através da redução da tensão e do desprazer. A saliência da obtenção de prazer revela-se, no entanto, um modo de funcionamento mental primário e desconectado com a realidade, ao qual se impõe o *Princípio da Realidade*. Com efeito, o controlo exercido pelo *Ego* através do *Princípio da Realidade* encerra assim um efeito mediador na obtenção de prazer, adiando a satisfação, ou seja, providenciando um prazer que por ser diferido promove a tolerância ao desprazer (Freud, 1989). Por outras palavras, ao declarar a conexão do indivíduo com a realidade, o *Ego* possibilita a capacidade de pensar antecipadamente as acções e as consequências das mesmas, podendo assim tolerar a dor em função de um prazer maior, ou por outro lado, sucumbir a um prazer que se repercute em consequências adversas para o indivíduo. O domínio do *Princípio da Realidade* assume-se assim como uma adaptação do indivíduo ao meio, promovendo desta forma o seu bem-estar psicológico, ao qual subjaz não só o prazer, mas também a tolerância à dor. A perspectiva de Freud (1989) revela-se divergente da postulada pelo MCP, dada a sua conceptualização baseada nas pulsões sexuais, assumindo assim uma perspectiva não só distinta, mas também mais restrita, não obstante mencionar a necessidade do indivíduo aprender a tolerar a dor e adiar a gratificação, não sugerindo deste modo um constructo de prazer oposto ao de dor. Na sequência da dualidade de princípios ou sistemas, também Epstein (2003) se reporta à *maximização do prazer e minimização da dor*, assumindo dois sistemas de funcionamento mental que intercedem na satisfação desta necessidade psicológica. Neste sentido, o sistema experiencial move emocionalmente o indivíduo na persecução de resultados prazenteiros e no evitamento de resultados não prazenteiros, paralelamente ao sistema racional, responsável pelo planeamento e por conseguinte pelo adiamento da gratificação (Epstein, 2003).

Por sua vez, na perspectiva da *Conceptualização Unitária* ou *Unidimensional do Prazer* (Canabac, 1971; Kahneman, Fredrickson, Schreiber, and Redelmeier, 1993; Kahneman, Wakker, & Sarin, 1997, como cit. por Dube & Le Bel, 2001), a diversidade de experiências afectivas é concebida num contínuo entre o prazer e o desprazer. Com efeito, o prazer sinaliza à pessoa a presença de um estímulo benéfico, no qual deve investir e por isso aproximar-se, ou por outro lado evitar, caso o estímulo se repercuta em custo ou perda. Esta abordagem parece assim remontar às Teorias Comportamentais que recordam os constructos de reforço e punição (Skinner, 1938, como cit. por Feist & Feist, 2006) através dos quais o indivíduo obtém ou perde gratificação, definindo deste modo tendências de acção de aproximação ou evitamento (Thorndike, 1935, como cit. por Feist & Feist, 2006). No âmbito destas teorias, a obtenção de prazer encontra-se assim vinculada ao reforço positivo, estando o desprazer ou dor vinculado à punição, resultando por conseguinte na tendência, por um lado, pela maximização do reforço e, por outro, pela minimização da punição (Shizgal, 1999, como cit. por Ryan & Deci, 2001).

Higgins (1997), por sua vez, estende a conceptualização do *Princípio do Prazer* de Freud (1989) aos mecanismos de auto-regulação, considerando que a procura do prazer e o evitamento da dor são melhor compreendidos quando se consideram os processos que medeiam estas tendências de acção. Assim, propõe o conceito de *focus regulador* (Higgins, 1997), que opera de forma distinta mediante as consequências que o indivíduo espera promover ou prevenir, significando que o mecanismo de auto-regulação pode assumir um foco de promoção, ou de prevenção. De forma geral, o foco de promoção relaciona-se com a procura de consequências agradáveis, estando o foco de prevenção relacionado com o evitamento de consequências desagradáveis, resultando desse postulado que o indivíduo experiencia prazer quando é capaz de se auto-regular, na medida em que a inadequada regulação dos focos, quer de promoção, quer de prevenção despoleta dor, expressa pela ausência de consequências agradáveis e pela presença de consequências desagradáveis, respectivamente. Deste modo, ao conceptualizarem o constructo de prazer enquanto oposto ao constructo de dor, as teorias abordadas sugerem-se contrárias ao proposto pelo MCP, visto considerarem a experiência do prazer pelo evitamento de dor.

Por outro lado, a *Conceptualização Diferenciada do Prazer* permite perceber o mesmo, segmentando-o em diferentes categorias, a saber: os *prazeres sensoriais*, em

que o objecto de prazer é a natureza da sensação em si mesma; os *prazeres estéticos*, ou seja as sensações expressas sobre algo; e os *prazeres de realização* que se referem ao envolvimento prazenteiro na tarefa e respectivo sentimento de mestria. Esta última tipologia de prazer encerra o conceito de *Flow* (Csikszentmihalyi, 1990, como cit. Brown & Ryan, 2003), ou experiência de fluir, caracterizada pelo estar completamente numa actividade, à qual subjaz a atitude *mindfulness* de fruir o momento, proporcionando uma experiência emocional agradável, promotora de vitalidade (Brown & Ryan, 2003). A experiência de vitalidade advém justamente da realização, isto é do ajustamento da competência na resposta ao desafio imposto pela tarefa (Diener, Lucas, & Oishi, 2003), num envolvimento pleno na mesma. Estas últimas abordagens parecem aproximar-se do prazer enquanto necessidade psicológica, na medida em que a sua experiência se afigura promotora do bem-estar psicológico, não pela minimização da dor, mas pela experiência de prazer em si mesmo. É no entanto de referir que estas abordagens são também elas distintas daquela proposta pelo MCP (Conceição & Vasco, 2005), visto não salientaram o carácter dialéctico do prazer enquanto necessidade psicológica complementar à necessidade psicológica de dor produtiva. Para além deste aspecto, acresce o facto destas abordagens não designarem a experiência de prazer como uma necessidade psicológica, cuja capacidade de promover o bem-estar psicológico se relaciona com a regulação da satisfação da mesma.

3.1. Polaridade dialéctica Prazer/Dor no MCP e relação com o Bem-estar/*Distress* psicológicos e sintomatologia

De acordo com o MCP (Vasco, 2009a), a *Dor* integra uma das catorze necessidades psicológicas, definindo-se como a capacidade de tolerar e dar sentido à dor psicológica produtiva, isto é, às dores primárias, aceitando-as como inevitáveis e aprendendo com elas. A par desta, a necessidade psicológica de *Prazer* é entendida como a capacidade de fruir os pequenos prazeres da vida, sendo a regulação da satisfação destas necessidades psicológicas promotora do bem-estar psicológico e a sua desregulação promotora de *distress* psicológico e sintomatologia. Neste sentido, as necessidades de *Dor* e *Prazer* são conceptualizadas como integrantes de uma mesma polaridade, ou seja afiguram-se como dialécticas, cuja regulação da satisfação se assume complementar (Conceição & Vasco, 2005). Por outras palavras, a capacidade de fruir o prazer tende a ser mais produtiva quanto mais produtiva se apresentar a capacidade de tolerar e atribuir significados à dor. Neste sentido, seria de esperar que

uma adequada regulação da satisfação quer da necessidade de *Prazer* quer da necessidade de *Dor* predissesse um maior nível de bem-estar psicológico e um menor nível de *distress* psicológico. De facto, de acordo com Cadilha & Vasco (2010), uma elevada regulação da satisfação da necessidade psicológica de *Prazer* prediz significativamente o bem-estar e o *distress* psicológicos, em que o *Prazer* se encontra positivamente correlacionado com o bem-estar e negativamente correlacionado com o *distress* psicológico (Cadilha & Vasco, 2010). Por outro lado, no âmbito do referido estudo, o mesmo não se verificou com a necessidade psicológica de *Dor*, que por sua vez parece ter sido interpretada pelos participantes como dor não adaptativa, não predizendo positivamente o bem-estar psicológico, mas antes o *distress* psicológico. Estes resultados foram replicados por estudos posteriores (Conde & Vasco; Sol & Vasco, 2012) no que respeita ao bem-estar/*distress* psicológicos, respectivamente, após exclusão de itens e reformulação da subescala *Dor* que integra a *Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades Psicológicas* (Vasco, Bernardo, Cadilha, Calinas, Conde, Fonseca, Guerreiro, Rodrigues & Rucha, 2012), sugerindo que indivíduos com elevados níveis de *Dor* apresentavam menor bem-estar psicológico e maior *distress* e sintomatologia do que aqueles que apresentavam menores níveis de *Dor*. Deste modo, os resultados obtidos não convergem no constructo de dor primária produtiva, cujas implicações clínicas serão seguidamente abordadas.

3.2. Implicações da polaridade dialéctica Prazer/Dor para a prática clínica

No que respeita à importância da necessidade psicológica de dor, do ponto de vista clínico, esta é fundamentada pela necessidade de entrar em contacto com a queixa e por isso com a dor decorrente da mesma. Assim, é fundamental ajudar a pessoa a queixar-se, conectando com a dor, experienciando-a e deste modo experienciando-se enquanto *Self* através da dor (Bolger, 1999). Nesta medida, é promovida a construção de novos significados, não sendo possível mudança terapêutica na ausência de mudança emocional (Greenberg & Paivio, 1987), significando que não é através da emoção que é possível mudar a emoção (Greenberg, 2002). Partindo deste pressuposto, a sensibilização para os conceitos de dor produtiva e improdutiva assume-se central para a regulação da satisfação da necessidade psicológica de dor, requerendo à pessoa resiliência para se vulnerabilizar (Greenberg, 2002) ao experienciar emoções disfóricas adaptativas. De facto, a repressão das emoções disfóricas e por conseguinte a

intolerância à dor despoletam o desenvolvimento e experiência de dor improdutiva sob a forma de emoções secundárias ou primárias desadaptativas, por sua vez promotoras do desenvolvimento de perturbações psicológicas. Assim, a experiência emocional em psicoterapia visa frequentemente o trabalho com as feridas do *Self* (Wolfe, 2005), esquemas desadaptativos (Young, Klosko, & Weisshaar, 2003) ou esquemas emocionais disfuncionais (Greenberg & Safran, 1987), aos quais subjazem emoções primárias desadaptativas cujo processamento e reestruturação se pretende através de experiências emocionalmente correctivas (Elliot, Watson, Goldman, & Greenberg, 2004), que promovem a regulação da satisfação da necessidade psicológica de dor.

Também a desregulação ao nível da satisfação da necessidade de prazer poderá desembocar na dificuldade de sentir prazer, designada por anedonia. A anedonia poderá assim ser descrita como uma manifestação de *distress* psicológico sob a forma de sintomatologia, característica das perturbações de humor (Paulino & Godinho, 2009). Tal como a necessidade psicológica de dor, também a necessidade psicológica de prazer se assume primária na adaptação e bem-estar psicológico do ser humano, por sua vez relacionados com a motivação humana. Por outras palavras, o ser humano sente-se motivado para o que lhe proporciona prazer, sentindo igualmente prazer na concretização de objectivos para os quais se sente motivado, sendo esta motivação adaptativa, na medida em que não negligencie a necessidade psicológica de dor produtiva. Nas perturbações depressivas, ambas as necessidades se encontram desreguladas, quer pela incapacidade de experienciar emoções disfóricas, nomeadamente de tristeza, quer pela incapacidade de experienciar emoções eufóricas ou seja prazer, que se repercute, por sua vez, na perda de motivação. A associação da inadequada regulação da satisfação de ambas as necessidades psicológicas nas perturbações depressivas parece salientar a sua complementaridade, visto que a desregulação da necessidade psicológica de dor compromete a capacidade de fruir os pequenos prazeres da vida (Conceição & Vasco, 2005) e assim a regulação da satisfação da necessidade psicológica de prazer. Por sua vez, nas perturbações ansiosas, a desregulação da necessidade psicológica de dor surge enquanto medo do medo (Wolfe, 2005), despoletando apreensão ansiosa e controlo excessivo, muitas vezes associado a uma desregulação da necessidade psicológica de prazer, dado a frequência do isolamento social e dependência, associadas às perturbações ansiosas, como seja a perturbação de pânico (Wolfe, 2005). Importa ainda salientar que a inadequada

regulação da satisfação de ambas as necessidades poderá decorrer da sobrevalorização de uma delas, como seja do prazer. Neste sentido, a sobrevalorização do prazer enquanto propósito final da vida de cada indivíduo constitui-se muitas vezes promotor do *distress* psicológico, pela procura incessante de sensações prazenteiras, negligenciando e compensando a necessidade psicológica de dor através de um prazer alienante. A procura do prazer admite, neste caso, a função de mascarar a dor, levando a uma exacerbação da mesma e a um prazer cada vez mais deficitário, manifesto, por exemplo, nos comportamentos compulsivos, caracterizada pelo alívio da dor emocional através de compulsões cuja concretização se repercute num prazer ou alívio do desprazer a curto prazo (Paulino & Godinho, 2009), não obstante ser seguido, muitas vezes, por emoções desorganizadoras, como a culpa, assim promotoras de dor improdutiva.

Problematização

Tal como descrito no enquadramento teórico, diferentes modelos e estudos demonstram a saliência do constructo de necessidades psicológicas ao longo da história da psicologia, bem como a sua relação com a adaptação do indivíduo. Por sua vez, no âmbito do *Modelo de Complementaridade Paradigmática* (Vasco, 2009a), a (in)adequada regulação da satisfação das necessidades psicológicas é tida como promotora do *distress*, sintomatologia e bem-estar psicológicos, respectivamente. Assim, tendo por base a revisão de literatura, o presente trabalho pretende à semelhança de estudos anteriores (Cadilha & Vasco, 2010), estudar a relação entre a regulação da satisfação da necessidade psicológica de *Dor* e o bem-estar/*distress* psicológicos. A ênfase no estudo da necessidade de *Dor* advém da necessidade de colmatar as incongruências entre o constructo de dor postulado pelo MCP e os resultados obtidos nos estudos anteriormente realizados, sugerindo uma interpretação no sentido não adaptativo da dor. Estas incongruências sugerem assim a necessidade de reformular a subescala *Dor*, adequando-a ao constructo que se pretende medir.

É ainda de salientar a necessidade de estudar as qualidades psicométricas da *Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades Psicológicas* ó versão reduzida de 57 itens (Vasco, Bernardo, Cadilha, Calina, Conde, Ferreira, Fonseca, Guerreiro, Rodrigues, Romão, Rucha, Silva, & Vargues-Conceição, 2013), procurando assim perceber se esta representa fidedignamente os constructos das catorze necessidades

psicológicas com um número de itens mais reduzido do que aquele apresentado na *Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades Psicológicas* (Vasco, Bernardo, Cadilha, Calina, Conde, Fonseca, Guerreiro, Rodrigues, & Rucha, 2012). Neste sentido, pretende-se estudar a viabilidade desta nova escala, que apresenta diferenças relativamente à primeira, nomeadamente no número de itens por cada necessidade psicológica, na introdução de novos itens na subescala *Dor* e ainda na informação clínica respeitante às discrepâncias do *Self* (Ferreira & Vasco, 2013) para cada uma das necessidades psicológicas. Considera-se, assim, que esta nova escala possa ser uma mais-valia do ponto de vista psicoterapêutico, afigurando-se necessário o seu estudo.

Objectivos

Atendendo à revisão da literatura e à problematização, consideram-se assim os seguintes objectivos, organizados em dois estudos:

1) Estudo I - *Escala Dor* e bem-estar/*distress* psicológicos: a) Estudar a relação da *Escala Dor* com o bem-estar/*distress* psicológicos; b) Avaliar o poder preditivo da *Escala Dor* em relação ao bem-estar/*distress* psicológicos e c) Seleccionar três itens da *Escala Dor* para integrar a nova subescala *Dor* da *ERSN-57*;

2) Estudo II - *ERSN-57*, bem-estar/*distress* e sintomatologia: a) Estudar as qualidades psicométricas da *ERSN-57*; b) Compreender a relação da *ERSN-57* com o bem-estar/*distress* psicológicos e sintomatologia; c) Avaliar o poder preditivo da *ERSN-57* em relação ao bem-estar/*distress* psicológicos e sintomatologia; d) Comparar grupos de indivíduos relativamente à regulação da satisfação das necessidades psicológicas e relação com bem-estar/*distress* psicológicos e sintomatologia; e) Comparar grupos de indivíduos perturbados e não perturbados quanto às discrepâncias das polaridades e relações com bem-estar/*distress* psicológicos e sintomatologia e f) Comparar as *ERSN*, *ERSN-57*, *ERSN-21* e *ERSN-CEA* quanto à fidedignidade na avaliação da regulação da satisfação das necessidades psicológicas.

Hipóteses

De acordo com a revisão de literatura e com os objectivos mencionados, quanto ao Estudo I, espera-se que:

1) A regulação da satisfação da necessidade psicológica de *Dor* se correlacione com o Bem-estar e *Distress* psicológicos, em que resultados mais elevados na *Dor*

correspondam a resultados mais elevados em Bem-estar psicológico e mais baixos em *Distress* psicológico.

2) A regulação da satisfação da necessidade psicológica de *Dor* contribua para predizer o Bem-estar e *Distress* psicológicos, tal que a regulação da satisfação da necessidade psicológica de *Dor* corresponda a maior Bem-estar e menor *Distress* psicológico.

Relativamente ao Estudo II, espera-se que:

1) A regulação da satisfação das necessidades psicológicas se correlacione com o Bem-estar/*Distress* psicológicos e sintomatologia, em que resultados elevados de regulação da satisfação das necessidades psicológicas correspondam a elevados níveis de Bem-estar psicológico e baixos níveis de *Distress* psicológico e sintomatologia.

2) As discrepâncias das polaridades se correlacionem com *a)* a regulação da satisfação das necessidades psicológicas, tal que as discrepâncias correspondam a menores níveis de regulação e com *b)* o Bem-estar/*Distress* psicológicos e sintomatologia, tal que as discrepâncias correspondam a menores níveis de Bem-estar psicológico e maiores níveis de *Distress* e sintomatologia.

3) A escala de validade da ERSN-57 se correlacione com *a)* as discrepâncias das polaridades, tal que as discrepâncias correspondam a resultados elevados na escala de validade e com *b)* o Bem-estar psicológico/*Distress* e sintomatologia, tal que elevados resultados na escala de validade correspondam a menores níveis de Bem-estar e maiores níveis de *Distress* e sintomatologia.

4) As necessidades psicológicas, as polaridades dialécticas e a escala global contribuam para predizer o Bem-estar/*Distress* psicológicos e sintomatologia.

5) As discrepâncias das polaridades contribuam para predizer *a)* a regulação da satisfação das necessidades psicológicas, tal que as discrepâncias correspondam a menores níveis de regulação e com *b)* o Bem-estar/*Distress* psicológicos e sintomatologia, tal que as discrepâncias correspondam a menores níveis de Bem-estar psicológico e maiores níveis de *Distress* e sintomatologia.

6) Indivíduos com níveis elevados em ambas as necessidades de uma polaridade apresentem maior nível de Bem-estar psicológico e menor de *Distress* psicológico e

sintomatologia, do que indivíduos que apresentam níveis baixos em ambas as necessidades de uma polaridade, ou níveis elevados em apenas uma delas.

7) Indivíduos sem perturbação apresentem menores discrepâncias nas polaridades do que os indivíduos com perturbação, existindo uma diferença significativa entre os dois grupos.

8) Indivíduos com elevadas discrepâncias nas polaridades apresentem maior *Distress* e sintomatologia, do que indivíduos com menores discrepâncias nas polaridades, quer em indivíduos sem perturbação, que em indivíduos com perturbação.

9) A ERSN-57 obtenha resultados estatisticamente mais significativos do que as ERSN-21e ERSN-CEA na avaliação da regulação da satisfação das necessidades psicológicas.

Estudo I

Metodologia

Para o Estudo I, foram consideradas as seguintes variáveis: Necessidade psicológica de dor (avaliada pela *Escala Dor*, Vasco, Ferreira, Romão, Silva, & Vargues-Conceição, 2013) e bem-estar/*distress* psicológicos (avaliados pelo *Inventário de Saúde Mental ó ISM*, Duarte-Silva & Novo, 2002, versão portuguesa do *Mental Health Inventory ó MHI*, Ware, Johnston, Davis-Avery, & Brook, 1979). Para fins de análise estatística utilizou-se o *software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) 20* (SPSS Inc., Chicago, IL).

1. Procedimentos e amostra

Para a realização do presente estudo foi realizada uma plataforma *online*, em funcionamento durante o mês de Fevereiro de 2013. A amostra recolhida foi de conveniência, não intencional, sendo necessário o preenchimento de pré-requisitos para a participação no estudo. Estes requisitos assentaram nas condições relativas à idade (maior de 18 anos), ter o Português como língua materna, a fim de uma compreensão plena das afirmações dos inventários aplicados, e apresentar o 9º ano de escolaridade. Neste sentido, foi solicitado o preenchimento quer das condições supracitadas, quer de outros dados caracterizadores da amostra. A este respeito foram solicitados dados

relativos a sexo (M;F), idade, habilitações literárias (9º ano de escolaridade ou equivalente; 12º ano de escolaridade ou equivalente; Bacharelato; Licenciatura; Mestrado; Doutoramento) e estado civil/conjugalidade (com relação amorosa estável; sem relação amorosa estável). Foi salvaguardado o anonimato e confidencialidade dos dados, na medida em que não foram recolhidas informações que possibilitassem a identificação dos participantes. Durante o período de tempo mencionado, foram colocados na plataforma *online* a *Escala Dor* e o *Inventário de Saúde Mental*. No Anexo A encontra-se a caracterização da amostra do Estudo I.

2. Instrumentos de medida

2.1. Escala Dor

Foi construída a *Escala Dor* (Vasco, Ferreira, Romão, Silva, & Vargues-Conceição, 2013), um instrumento de auto-relato, constituído por 20 itens que ilustram as emoções primárias disfóricas de tristeza, medo e zanga e deste modo o conceito de dor primária produtiva. Este instrumento apresenta uma modalidade de resposta em escala ordinal de tipo *Likert* de oito pontos, em que 1 corresponde a *Discordo totalmente* e 8 corresponde a *Concordo totalmente*. A *Escala Dor* é constituída pelos componentes *Tristeza* (oito itens), *Medo* (oito itens) e *Zanga* (quatro itens), sendo solicitado ao participante que escolha o algarismo que melhor caracteriza a sua vivência em cada um dos itens apresentados. Os itens que compõem os três componentes foram elaborados com base na literatura sobre a dor primária adaptativa. No presente estudo, a aplicação deste instrumento pretende avaliar a regulação da satisfação da necessidade psicológica de dor, sendo para o efeito necessária a inversão de alguns itens. No Anexo B encontra-se a *Escala Dor* e a composição dos respectivos componentes.

2.2. Inventário de Saúde Mental (ISM)

O bem-estar e *distress* psicológicos foram avaliados pelo *Inventário de Saúde Mental* (ISM, Duarte-Silva & Novo, 2002, versão portuguesa do *Mental Health Inventory* ó *MHI*, Ware, Johnston, Davis-Avery, & Brook, 1979), um instrumento de auto-relato com 38 itens, cuja resposta se apresenta numa escala ordinal de tipo *Likert*, com cinco ou seis pontos, dependendo dos itens. O conceito de saúde mental divide-se assim nos conceitos de bem-estar e *distress* psicológicos que se concretizam em duas dimensões. A dimensão *Bem-estar psicológico* é composta por 14 itens, divididos pelas subescalas *laços emocionais* (três itens) e *afecto positivo* (onze itens), sendo a dimensão

Distress psicológico constituída por 24 itens, divididos pelas subescalas *ansiedade* (dez itens), *depressão* (cinco itens) e *perda de controlo emocional/comportamental* (nove itens). Para a cotação do instrumento é necessária a inversão de alguns itens, de acordo com a subescala a que pertençam. Os resultados neste instrumento obtêm-se através da soma dos resultados brutos de cada um dos itens, sendo resultados elevados interpretados como elevada saúde mental e resultados baixos interpretados como baixa saúde mental, não existindo ponte de corte para o instrumento. Os resultados das dimensões *Bem-estar psicológico* e *Distress psicológico* podem ser interpretados individualmente, tal como realizado no presente estudo, sendo um resultado elevado sinalizador de maior bem-estar psicológico e um resultado mais baixo sinalizador de menor bem-estar psicológico, verificando-se o mesmo para o *distress* psicológico. De acordo com a concepção deste instrumento, o bem-estar e *distress* psicológicos, enquanto dimensões da saúde mental, coexistem em simultâneo, isto é, a presença de um elevado bem-estar psicológico não exclui a presença de *distress* psicológico.

Resultados

1. Consistência interna

Verifica-se que a *Escala Dor* apresenta um valor de coeficiente de alfa de *Cronbach* de .79, apresentando uma elevada consistência interna, visto apresentar-se superior a .70 (Pallant, 2007). Os componentes *Tristeza* (=.67), *Medo* (=.51) e *Zanga* (=.65) apresentam, por sua vez, valores de coeficiente de alfa de *Cronbach* inferiores a .70, sugerindo assim uma baixa consistência interna. Este facto poderá dever-se ao reduzido número de itens que compõem cada subescala, visto que quanto menor o número de itens, menor tende a ser valor de consistência interna (Pallant, 2007). Por outro lado, segundo DeVellis (1991), um valor de alfa de *Cronbach* superior a .60 é considerado aceitável, se interpretado com precaução (Maroco & Garcia-Marques, 2006). Os valores de consistência interna da escala global e respectivos componentes apresentam-se no Anexo C.

2. Correlações

2.1. Correlações entre componentes da Escala Dor

Analisou-se a correlação entre a escala global e os respectivos componentes, bem como a correlação entre estes, através do coeficiente de correlação de *Pearson*.

Verificou-se assim que a escala global apresenta correlações fortes, positivas e estatisticamente significativas com os três componentes *Tristeza* ($r=.86$, $n=129$, $p<.01$), *Medo* ($r=.78$, $n=129$, $p<.01$) e *Zanga* ($r=.74$, $n=129$, $p<.01$), isto é, superiores a .50 (Cohen, 1988, como cit. por Pallant, 2007). Por sua vez, o componente *Tristeza* apresenta correlações fortes, positivas e estatisticamente significativas com os componentes *Medo* ($r=.52$, $n=129$, $p<.01$) e *Zanga* ($r=.52$, $n=129$, $p<.01$). No que respeita ao componente *Medo*, este apresenta uma correlação moderada, superior a .30 (Cohen, 1988, como cit. por Pallant, 2007), positiva e estatisticamente significativa com o componente *Zanga* ($r=.33$, $n=129$, $p<.01$). No Quadro 1 encontram-se as correlações entre a escala global e os respectivos componentes, bem como as correlações destes entre si.

Quadro 1. *Correlações entre componentes da Escala Dor*

	N	Medo	Zanga	Escala Dor
Tristeza	129	.52**	.52**	.86**
Medo	129		.33**	.78**
Zanga	129			.74**

Nota: ** $p<.01$

2.2. Correlações da Escala Dor com o Bem-estar/*Distress* psicológicos

Realizaram-se correlações da *Escala Dor* com o Bem-estar/*Distress* psicológicos, através do coeficiente de correlação de *Pearson*. Verifica-se que a escala global ($r=.064$, $n=129$, $p=.472$) e os componentes *Tristeza* ($r=.097$, $n=129$, $p=.276$) e *Medo* ($r=.147$, $n=129$, $p=.096$) apresentam correlações fracas, isto é, inferiores a .30 (Cohen, 1988, Pallant, 2007) e positivas com o Bem-estar psicológico. Relativamente ao *Distress* psicológico, a escala global ($r=-.061$, $n=129$, $p=.491$), o componente *Tristeza* ($r=-.030$, $n=129$, $p=.736$) e o componente *Medo* ($r=-.213$, $n=129$, $p=.016$) apresentam correlações fracas negativas. O componente *Zanga* apresenta, por sua vez, uma correlação fraca negativa com o Bem-estar psicológico ($r=-.124$, $n=129$, $p=.162$) e fraca positiva com o *Distress* ($r=.109$, $n=129$, $p=.220$). Os resultados apresentados não são, contudo, estatisticamente significativos. No Quadro 2 encontram-se as correlações da *Escala Dor* e respectivos componentes com o Bem-estar e *Distress* psicológicos. No Anexo D apresentam-se as correlações dos itens da *Escala Dor* com o Bem-estar/*Distress* psicológicos.

Quadro 2. Correlações entre a Escala Dor e o Bem-estar/Distress psicológicos

Escala/Componentes	Bem-estar psicológico	Distress psicológico
Escala Dor global	.064	-.061
Tristeza	.097	-.030
Medo	.147	-.213*
Zanga	-.124	.109
Bem-estar psicológico		-.833**

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

3. Regressões Lineares

3.1. Valor preditivo da Escala Dor em relação ao Bem-estar/Distress psicológicos

Foi investigado o valor preditivo da *Escala Dor* relativamente ao Bem-estar/Distress psicológicos através de uma Regressão Linear *Standard*. Verifica-se que os resultados obtidos não são estatisticamente significativos, quer para o Bem-estar psicológico [$R^2=.004$; $F(1,127)=.521$; $p=.472$], quer para o Distress psicológico [$R^2=.004$; $F(1, 127)=.477$, $p=.491$]. No Quadro 3, apresentam-se os resultados da Regressão Linear *Standard* da *Escala Dor* com o Bem-estar [$=.064$, $t(127)=.722$, $p=.472$] e Distress psicológicos [$=-.061$, $t(127)=-.691$ $p=.491$], respectivamente.

Quadro 3. Regressão Linear Standard da Escala Dor com o Bem-estar/Distress psicológicos

VI/VD	Bem-estar psicológico			Distress psicológico		
	<i>t</i>	Sig.		<i>t</i>	Sig.	
Escala Dor	.064	.722	.472	-.061	-.691	.491

Nota: $R^2=.004$; $F(1,127)=.521$; $p=.472$

$R^2=.004$; $F(1, 127)=.477$, $p=.491$

Discussão

Recordando os objectivos do estudo, afiguram-se relevantes algumas considerações sobre as qualidades psicométricas da *Escala Dor*. Assim, no que respeita à consistência interna desta escala, verifica-se que apresenta um alfa de *Cronbach* elevado, sugerindo que os itens que a constituem estão tendencialmente a medir o mesmo constructo (Maroco, 2011). No que respeita à consistência interna dos componentes *Tristeza* e *Zanga*, esta pode ser considerada moderada mediante os critérios de DeVellis (1991, como cit. por Maroco & Garcia-Marques, 2006), no entanto o componente *Medo* apresenta uma baixa consistência interna. Pela análise da consistência interna item a item de cada componente, verifica-se que o item 20 (õNão me entristecer quando perco

alguém significativo só prolonga o sofrimento) é o que mais contribui para a diminuição da consistência interna do componente *Tristeza*, sendo igualmente o que apresenta menor correlação com o componente e menor média de respostas. Este resultado parece sugerir que este item se distânciava dos restantes, pela ênfase no carácter produtivo da tristeza e não somente na validação da experiência da emoção disfórica (Greenberg, 2002), tal como expressa na maioria dos restantes itens. Do ponto de vista teórico, o carácter produtivo da tristeza e a validação da sua experiência estão associados (e.g. Greenberg, 2002), já que a validação da experiência se assume como precursora para a elaboração da emoção. Contudo, no presente estudo esta relação não parece ter contribuído para a consistência da componente *Tristeza*, acrescentando o facto da média de respostas ao item 20 sugerir que os participantes não compreenderam o carácter produtivo da tristeza, isto é, enquanto dor necessária à reorganização do *Self* perante um acontecimento potencialmente activador. Por sua vez, no componente *Medo*, o item 19 (‘Sei distinguir os medos justificados dos que não o são’) parece contribuir para a inconsistência do componente, apresentando com esta uma correlação fraca. À semelhança do que foi referido para a *Tristeza*, também o referido item do *Medo* enfatiza a distinção entre o medo primário e secundário que, por sua vez, parece distinguir-se de itens como o 8 (‘Sentir medo é humano’), que apela para a validação da experiência desta emoção. Relativamente à *Zanga*, o item que se apresenta menos consistente com é o 4 (‘Zangar-me quando me magoam ajuda a ultrapassar a situação’), apresentando igualmente uma correlação fraca com a mesma. Também para esta emoção é sugestiva a distinção anteriormente mencionada, tal como expressa pela consistência que o item 2 (‘É natural zangarmo-nos quando alguém nos ofende’) oferece ao componente *Zanga*, bem como a elevada média de respostas ao item, evidenciando a discrepância entre a compreensão da validação da experiência (expressa no item 2) e a compreensão do carácter produtivo da emoção (expressa no item 4). Os resultados mencionados sugerem que *Escala Dor* poderá estar a avaliar a validação da experiência emocional, pelo que os itens que a ilustram, mas se estendem também ao carácter produtivo da mesma, contribuem para a diminuição da consistência interna. Importa também considerar que a consistência interna é fortemente influenciada pelo número de itens de uma escala (Pallant, 2007), sendo a este propósito de evidenciar o facto do componente *Zanga* apresentar apenas quatro itens, sendo os componentes *Tristeza* e *Medo* constituídos por oito itens, perfazendo um total de 20 itens para a *Escala Dor*. Relativamente à correlação entre a *Escala Dor* e os respectivos

componentes, verifica-se que as correlações mais fortes são entre a escala global e os três componentes, sendo a correlação entre a *Escala Dor* e o componente *Zanga* a menos forte das três. Relativamente às correlações entre os três componentes, estas apresentam-se fortes, ainda que mais baixas do que aquelas apresentadas com a escala global, sendo a correlação do componente *Medo* com o componente *Zanga* a que se apresenta mais moderada. Estes resultados poderão ser compreendidos à luz do facto de serem abordadas três emoções distintas no modo como são globalmente experienciadas, não obstante partilharem justamente o carácter primário disfórico que as caracteriza (Greenberg & Paivio, 1997), expresso nas correlações com a escala global.

Posto isto e atendendo às hipóteses levantadas, no que respeita à hipótese 1, sobre a correlação positiva da *Escala Dor* com o Bem-estar psicológico e negativa com o *Distress* psicológico, verifica-se que esta se confirma parcialmente. Como se observa pelos resultados, as correlações da *Escala Dor* e dos componentes *Tristeza* e *Medo* apresentam-se positivas com o Bem-estar psicológico e negativas com o *Distress* psicológico, significando que a adequada elaboração e regulação das emoções primárias de tristeza e medo promove o Bem-estar psicológico e a sua privação ou inadequada regulação tende a ser promotora do *Distress* psicológico (Greenberg & Safran, 1989). Por sua vez, o componente *Zanga* apresenta uma correlação positiva com o *Distress* e negativa com o Bem-estar psicológico, sugerindo que no presente estudo a emoção primária de zanga foi percebida como sendo improdutiva e promotora do *Distress* psicológico. Este resultado poderá dever-se à tendência para a concepção da zanga enquanto emoção desadaptativa, que por sua vez se associa ao seu carácter secundário ou primário aprendido, ao invés do que se pretende representar com a emoção primária de zanga. Poder-se-á assim levantar questões relativamente ao modo como esta emoção é experienciada e expressa, considerando-se que uma concepção da emoção de zanga como desadequada socialmente possa estar na origem deste resultado. Ou seja, quando confundida com comportamentos agressivos (Greenberg, 2002), a emoção de zanga pode ser interpretada como desadaptativa, distorcendo o carácter adaptativo da emoção de zanga enquanto sinalizadora da violação dos limites do *Self* (Greenberg, 2002). Importa ainda considerar o facto de todas as correlações serem fracas, podendo justificar-se estes resultados pela forte influência que o número da amostra exerce na intensidade das correlações (Pallant, 2007). Quanto à hipótese 2, relativa ao poder preditivo da *Escala Dor* em relação ao Bem-estar e *Distress* psicológicos, esta não foi

corroborada pelos resultados obtidos. Verifica-se que a *Escala Dor* apresenta um fraco poder preditivo, explicando pouco da variância quer do Bem-estar, quer do *Distress* psicológicos, não obstante esta verificar-se no sentido teoricamente esperado, isto é, quanto maior a regulação da satisfação da necessidade psicológica de *Dor*, maior o Bem-estar e menor o *Distress* psicológico. O facto da variância explicada ser reduzida, poderá dever-se a um desfasamento entre o constructo de dor produtiva e a concepção geralmente apreendida e difundida na população, numa perspectiva do enaltecimento da õfelicidadeö e consequente confusão entre a dor produtiva e improdutiva (Vasco, 2009b).

De acordo com o objectivo principal do estudo, relativo à selecção de três itens para integrarem a subescala *Dor* da *ERSN-57*, teve-se em linha de conta os seguintes critérios: A influência que os itens exercem no alfa da *Escala Dor* e do componente a que pertencem, as correlações com o Bem-estar e *Distress* psicológicos e a média de respostas ao item. Pretendeu-se seleccionar um item de cada subescala tendo em vista representar as três emoções primárias consideradas no estudo, pelo que se seleccionaram os itens 3, 18 e 19 das componentes *Tristeza*, *Zanga* e *Medo*, respectivamente. Relativamente ao item 3 (õÉ humano chorar a perda de alguém que amamosö), este apresenta-se consistente com a *Escala Dor* e com o componente *Tristeza*, apresentando também correlação positiva com o Bem-estar psicológico e negativa com o *Distress*, tal como esperado. Acresce o facto do referido item demonstrar a melhor média de respostas, sugerindo assim que os participantes tenderam a compreender o carácter primário da tristeza, ilustrado neste item. Relativamente ao item 18 (õSentir-me zangado com alguém é sempre sinal de má educaçãoö), este apresenta-se consistente com a *Escala Dor*, não se verificando o mesmo com o componente *Zanga*, cujo alfa diminui com a presença deste item. Tendo em conta que o componente *Zanga* se apresenta negativamente correlacionada com o Bem-estar psicológico, podendo assim estar a ser interpretada no sentido contrário ao teoricamente esperado, considerou-se que o facto do item em causa diminuir a consistência interna poderia constituir uma vantagem a seu favor. Acresce também o facto de apresentar uma média de respostas das mais elevadas dos itens da *Zanga*, a par de uma correlação fraca com o componente, podendo assim distanciar-se da interpretação de zanga desadaptativa que em geral parece ter sido a vigente neste estudo. Quanto ao item 19 (õSei distinguir os medos justificados dos que não o sãoö), apesar de contribuir para

uma menor consistência da *Escala Dor* e do componente *Medo*, encontra-se entre os itens que apresentam uma correlação mais forte e no sentido teoricamente esperado com o Bem-estar e *Distress* psicológicos. Apesar de não apresentar uma média tão favorável quanto seria expectável, considerou-se que este item converge no sentido teórico que se pretende representar, visto salientar o carácter primário e secundário da emoção de medo.

Importa ainda considerar as limitações do presente estudo, sendo neste sentido de ressaltar o facto dos resultados obtidos para as correlações e regressões com o Bem-estar/*Distress* psicológicos não serem estatisticamente significativos. Este facto poderá dever-se à dimensão da amostra, não obstante ser considerada de grande dimensão, visto apresentar mais do que 30 sujeitos (Maroco, 2011). Por outro lado, por ser uma amostra de conveniência tende a ser não representativa da população, apresentando um desequilíbrio claro no que respeita à prevalência do sexo feminino e também de uma população mais jovem. Acresce referir que apesar da significância estatística ser relevante numa investigação, é importante considerar também os eventuais significados clínicos que os resultados possam sugerir. Inclusive, a este propósito, Maroco (2011) refere que mesmo quando se verifica significância estatística, o resultado em causa não traduz a veracidade da hipótese, nem a sua implicação prática, pelo que deverá sempre ser interpretada com precaução. Do mesmo modo, as considerações realizadas são condicionadas pela ausência de significância estatística, porém pertinentes do ponto de vista clínico. Contudo, considera-se relevante a realização de futuros estudos que possam explorar o modo como a regulação da satisfação da necessidade de *Dor* prediz o Bem-estar e o *Distress* psicológicos e de que forma as emoções primárias referidas são percebidas, não só atendendo à validação da experiência disfórica, mas também aos benefícios que a sua experiência e regulação proporcionam ao *Self*. De um modo geral, a consideração da necessidade psicológica de *Dor*, isoladamente, na *Escala Dor* pode inclusive ser apontada como uma limitação, uma vez que poderá ter contribuído para a obtenção de resultados contrários ao que seria teoricamente esperado. A este propósito, considera-se pertinente a elaboração de itens que apelem para a distinção entre a dor produtiva e improdutiva, através da representação da dialéctica prazer/dor, visto que o carácter produtivo da experiência de dor se reflecte na capacidade de experienciar prazer (e.g. Conceição & Vasco, 2005), de uma forma regulada, podendo a ilustração

desta dialéctica facilitar a compreensão do constructo que se pretende avaliar, sendo mais fidedigno.

Estudo II

Metodologia

Para o Estudo II foram consideradas as seguintes variáveis: Necessidades Psicológicas (avaliadas pela *Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades Psicológicas ó versão reduzida de 57 itens (ERSN-57, Vasco, Bernardo, Cadilha, Calinas, Ferreira, Fonseca, Guerreiro, Rodrigues, Romão, Rucha, Silva, & Vargues-Conceição, 2013)*; *Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades Psicológicas - versão de 21 itens para polaridades dialécticas (ERSN-21, Vasco, Ferreira, Romão, Silva, & Vargues-Conceição, 2013)* e *Escala de Regulação da Satisfação de Necessidades Psicológicas ó Cenários Emocionalmente Activadores (ERSN-CEA, Vasco, Ferreira, Romão, Silva, & Vargues-Conceição, 2013)*; Bem-estar/Distress psicológicos (avaliados pelo *Inventário de Saúde Mental- ISM, Duarte-Silva & Novo, 2002, versão adaptada para a população portuguesa do Mental Health Inventory ó MHI, Ware, Johnston, Davis-Avery, & Brook, 1979)* e sintomatologia (avaliada pelo *Inventário de Sintomas Psicopatológicos, Canavarro, 1995, versão portuguesa do Brief Symptom Inventory - BSI, Derogatis, 1993, e pela versão portuguesa do Clinical Outcome Routine Evaluation ó Outcome Measure, CORE-OM, Sales, Moleiro, Evans, & Alves, 2012)*. No que respeita à avaliação da regulação da satisfação das necessidades psicológicas, a *ERSN-57* será o principal objecto de estudo no presente trabalho, sendo mencionados os restantes instrumentos para efeitos de comparação de resultados. A *ERSN-21* (Silva & Vasco, 2013) e a *ERSN-CEA* (Romão & Vasco, 2013) são detalhadamente estudadas noutros trabalhos que incorporam a mesma investigação.

1. Procedimentos e amostra

Para a realização do presente estudo foi realizada uma plataforma *online* no *Google Drive*, em funcionamento durante os meses de Abril, Maio e Junho de 2013. A amostra recolhida foi de conveniência, não intencional, sendo necessário o preenchimento de pré-requisitos para a participação no estudo. Estes requisitos assentaram nas condições relativas à idade (maior de 18 anos), ter o Português como língua materna, a fim de uma compreensão plena das afirmações dos inventários

aplicados, e apresentar o 9º ano de escolaridade ou equivalente. Neste sentido foi solicitado o preenchimento quer das condições supracitadas, quer de outros dados caracterizadores da amostra. A este respeito foram solicitados dados relativos a sexo (M;F), idade, habilitações literárias (9º ano de escolaridade ou equivalente; 12º ano de escolaridade ou equivalente; Bacharelato; Licenciatura; Mestrado; Doutoramento), estado civil/conjugalidade (com relação amorosa estável; sem relação amorosa estável) e acompanhamento psicológico/psicoterapêutico ou psiquiátrico (com ou sem). Foi salvaguardado o anonimato e confidencialidade dos dados, na medida em que não foram recolhidas informações que possibilitassem a identificação dos participantes. Durante o período de tempo mencionado, foram disponibilizadas na plataforma *online* os seguintes instrumentos: *ERSN-57*, *ERSN-21* e *ERSN-CEA* tendo em vista avaliar a regulação da satisfação das necessidades psicológicas, o *ISM*, visando avaliar o Bem-estar e *Distress* psicológicos e ainda o *CORE-OM* e o *BSI* para avaliação da sintomatologia. No Anexo E apresentam-se as instruções mencionadas na plataforma *online*. No Anexo F encontra-se a caracterização da amostra do estudo II.

2. Instrumentos de medida

2.1. Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades Psicológicas - versão reduzida (*ERSN-57*)

A *Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades Psicológicas - versão reduzida de 57 itens* (Vasco, Bernardo, Cadilha, Calinas, Conde, Ferreira, Fonseca, Guerreiro, Rodrigues, Romão, Rucha, Silva, & Vargues-Conceição, 2013) é um instrumento de auto-relato que pretende avaliar a regulação da satisfação das necessidades psicológicas, numa versão reduzida constituída por 57 itens, cuja resposta se apresenta numa escala ordinal de *Likert* com oito pontos, em que 1 corresponde a *Discordo Totalmente* e 8 corresponde a *Concordo Totalmente*. Esta escala resultou da realização de sete análises factoriais confirmatórias a dois factores à *ERSN* (Vasco, Bernardo, Cadilha, Calinas, Conde, Fonseca, Guerreiro, Rodrigues, & Rucha, 2012) de 135 itens, para as sete subescalas das polaridades, sendo seleccionados os três itens de cada necessidade que mais saturavam no factor. Este trabalho foi realizado por E. Conde (comunicação pessoal, 2013). O referido critério não foi, no entanto, aplicado para a necessidade psicológica de dor, tendo sido seleccionado apenas um item da *ERSN*, tendo em vista incluir na subescala *Dor* os três novos itens, por sua vez

seleccionados no Estudo I do presente trabalho. Foi também construída uma escala de validade com catorze itens, contabilizando deste modo um item de validade para cada uma das subescalas de necessidades psicológicas. A elaboração destes itens pretende ilustrar modos de funcionamento rígido, isto é, contrário à movimentação dialéctica das polaridades, funcionamento assim como itens de validade. Este instrumento respeita as catorze necessidades psicológicas e sete polaridades dialécticas propostas pelo MCP (Vasco, 2012), a saber: *Prazer/Dor*, *Proximidade/Diferenciação*; *Produtividade/Lazer*; *Controlo/Cooperação*; *Exploração-Actualização/Tranquilidade*; *Coerência/Incoerência do Self e Auto-estima/Auto-crítica*. À escala foram ainda acrescentadas três colunas de resposta, referentes aos *Selves* real, ideal e obrigatório, correspondentes às afirmações *“Como sou”, “Como gostaria de ser”* e *“Como deveria ser”*, respectivamente. Neste sentido, foi solicitado ao participante que respondesse mediante as três instâncias, tendo em vista estudar as discrepâncias do *Self* e a sua relação com o *Distress* e sintomatologia. Este estudo é apresentado num outro trabalho da mesma investigação (Ferreira & Vasco, 2013). No Anexo G encontra-se a ERSN-57, assim como a composição das suas subescalas.

2.2. Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades Psicológicas ó 21 itens (ERSN-21)

A *Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades Psicológicas de 21 itens* (Vasco, Ferreira, Romão, Silva, & Vargues-Conceição, 2013) é um instrumento de auto-relato que tem como objectivo avaliar a regulação da satisfação das necessidades psicológicas através de itens que ilustram o carácter dialéctico das polaridades propostas pelo MCP: *Prazer/Dor*, *Proximidade/Diferenciação*; *Produtividade/Lazer*; *Controlo/Cooperação*; *Exploração-Actualização/Tranquilidade*; *Coerência/Incoerência do Self e Auto-estima/Auto-crítica*. Para tal, foram elaborados três itens para cada uma das sete polaridades dialécticas, perfazendo assim um total de 21 itens, cuja escala de resposta é de tipo *Likert*, com oito pontos, sendo 1 correspondente a *“Discordo totalmente”* e 8 correspondente a *“Concordo totalmente”*. A elaboração dos 21 itens baseou-se nos itens de cada necessidade psicológica que apresentaram maior correlação na ERSN (Vasco, Bernardo, Cadilha, Calinas, Conde, Fonseca, Guerreiro, Rodrigues, & Rucha, 2012). A par deste critério, teve-se em conta o carácter dialéctico das polaridades, implicando que os itens mencionem o par de necessidades psicológicas, ao invés de uma. À escala foram ainda acrescentadas três colunas de resposta, referentes aos *Selves* real, ideal e

obrigatório, correspondentes às afirmações “Como sou”, “Como gostaria de ser” e “Como deveria ser”, respectivamente. Neste sentido foi solicitado ao participante que respondesse mediante as três instâncias, tendo em vista estudar as discrepâncias do *Self* e a sua relação com o *Distress* e sintomatologia. A ERSN-21 foi detalhadamente estudada num outro trabalho (Silva & Vasco, 2013), sendo mencionada no desenvolvimento do presente estudo a título de comparação dos resultados obtidos. No Anexo H apresenta-se a ERSN-21, bem como os itens que compõem cada uma das suas subescalas.

2.3. Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades Psicológicas - Cenários Emocionalmente Activadores (ERSN-CEA)

A *Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades Psicológicas - Cenários Emocionalmente Activadores* (Vasco, Ferreira, Romão, Silva, & Vargues-Conceição, 2013) é um instrumento de auto-relato que pretende avaliar a regulação da satisfação das necessidades psicológicas através de um conjunto de catorze cenários, correspondentes às catorze necessidades psicológicas, que ilustram acontecimentos de vida de uma forma potencialmente activadora. A construção dos cenários baseou-se nos itens que apresentam maior correlação em cada uma das subescalas de necessidades psicológicas da ERSN (Vasco, Bernardo, Cadilha, Calinas, Conde, Fonseca, Guerreiro, Rodrigues, Rucha, 2012), *Prazer/Dor*, *Proximidade/Diferenciação*; *Produtividade/Lazer*; *Controlo/Cooperação*; *Tranquilidade/Exploração-Actualização*; *Coerência/Incoerência do Self* e *Auto-estima/Auto-crítica*. Os cenários emocionalmente activadores diferem dos itens da ERSN, na medida em que ilustram uma situação/contexto específico, face ao qual é pedido ao participante para se colocar o mais vividamente possível. Os cenários foram escritos na primeira pessoa do singular, tendo em vista possibilitar uma maior identificação da pessoa com a situação apresentada, bem como a caracterização da mesma através de adjectivos potencialmente activadores. Na sequência dos cenários são apresentadas duas questões, cuja escala de resposta é de tipo *Likert*. Para a primeira questão: “Quão emocionalmente activado se sentiu ao colocar-se no cenário proposto?”, 0 corresponde a “Nada Activado” e 4 corresponde a “Totalmente Activado”. Para a segunda questão: “Quão característico é da minha pessoa?”, 0 corresponde a “Nada característico” e 4 a “Totalmente característico”. À ERSN-CEA foram ainda acrescentadas três colunas de resposta, referentes aos *Selves* real, ideal e obrigatório, correspondentes às afirmações “Como

sou, ãComo gostaria de ser e ãComo deveria ser, respectivamente. Neste sentido foi solicitado ao participante que respondesse mediante as três instâncias, tendo em vista estudar as discrepâncias do *Self* e a sua relação com o *Distress* e sintomatologia. O estudo detalhado da ERSN-CEA é realizado num outro trabalho (Romão & Vasco, 2013), sendo no entanto efectuadas comparações de resultados com a ERSN-57 no presente estudo. No Anexo I apresenta-se a ERSN-CEA, assim como o cenário que compõe cada subescala.

2.4. Inventário de Saúde Mental (ISM)²

Para o presente estudo foi utilizado o *Inventário de Saúde Mental (ISM)*, Duarte-Silva & Novo, 2002, versão portuguesa do *Mental Health Inventory* ó *MHI*, Ware, Johnston, Davis-Avery, & Brook, 1979), tendo em vista avaliar o Bem-estar e *Distress* psicológicos, à semelhança do que se verificou no Estudo I. O instrumento de medida apresenta boas qualidades psicométricas a nível da consistência interna das escalas e das subescalas no instrumento original (Ware, Johnston, Davis-Avery, & Brook, 1979), na adaptação de Ribeiro (2001) e na versão portuguesa do instrumento (Duarte-Silva & Novo, 2002) que, por sua vez, apresentou uma elevada consistência interna no estudo de Novo (2004). O mesmo se verifica para o presente estudo. No Anexo J apresentam-se os valores de consistência interna das escalas e subescalas nos quatro estudos referidos.

2.5. Inventário de Sintomas Psicopatológicos (BSI)

O *Inventário de Sintomas Psicopatológicos* (Canavarro, 1995, versão portuguesa do *Brief Symptom Inventory*, Derogatis, 1993) é um inventário de auto-relato composto por 53 itens, cuja resposta é de tipo *Likert*, em que 0 corresponde a ãNada e 4 corresponde a ãExtremamente, sendo solicitado ao participante a selecção do algarismo que melhor descreve o grau em que cada um dos sintomas mencionados esteve presente/o incomodou na última semana. Este inventário avalia assim nove dimensões de sintomatologia e três índices globais, que por sua vez consistem em avaliações sumárias da perturbação emocional (Canavarro, 1999). As nove dimensões de sintomatologia são: *Somatização*, *Obsessões-Compulsões*, *Sensibilidade Interpessoal*, *Depressão*, *Ansiedade*, *Hostilidade*, *Ansiedade Fóbica*, *Ideação Paranóide* e *Psicoticismo*. Relativamente aos índices globais, estes são o *Índice Geral*

² Optou-se por não descrever o *Inventário de Saúde Mental*, pelo facto de ter sido abordado anteriormente no ponto 2.2. da Metodologia no âmbito do Estudo I.

de Sintomas (IGS), o *Índice de Sintomas Positivos (ISP)* e o *Total de Sintomas Positivos (TSP)*. O *Inventário de Sintomas Psicopatológicos* foi então utilizado para avaliar a sintomatologia através do *Índice de Sintomas Positivos*, tendo em vista obter uma avaliação sumária da intensidade dos sintomas assinalados pelos participantes, sendo possível, através deste inventário, a sinalização de perturbações clínicas, não obstante poder ser aplicado a população não clínica. Do ponto de vista das qualidades psicométricas, tanto no instrumento original, como na validação portuguesa, a maioria das subescalas apresentou um alfa de *Cronbach* superior a .70, assim como o instrumento global. No presente estudo verificou-se igualmente uma elevada consistência interna. No Anexo J apresentam-se os valores de consistência interna para o instrumento global e subescalas, nos três estudos referidos.

2.6. *Clinical Outcome Routine Evaluation ó Outcome Measure (CORE-OM)*

Para a avaliação da sintomatologia foi também utilizado o *CORE-OM*, um instrumento de auto-relato, constituído por 34 itens, com resposta de tipo *Likert* com cinco pontos, em que 0 corresponde a *õNuncaõ* e 4 corresponde a *õSempre, ou quase sempreõ*. Os itens agrupam-se nas seguintes quatro dimensões: *Bem-estar subjectivo, Queixas e sintomas, Funcionamento pessoal e social* e *Comportamentos de risco*. Cada uma destas dimensões subdivide-se em subescalas, sendo apenas excepção para o *Bem-estar subjectivo*. No que respeita à dimensão *Queixas e sintomas*, esta subdivide-se nas subescalas *Ansiedade, Depressão, Físico* e *Trauma*; a dimensão *Funcionamento*, por sua vez, considera as subescalas *Funcionamento geral, Funcionamento nas relações próximas* e *Funcionamento Social* e, por último, a dimensão *Comportamentos de Risco* subdivide-se em *Risco para o próprio* e *Risco para os outros*. Acresce referir que apesar de avaliar a sintomatologia, este instrumento não se destina ao diagnóstico de perturbações psicológicas, sendo caracterizado como um instrumento para avaliação da saúde mental, ilustrando quer situações de elevado desconforto psicológico, quer situações de menor intensidade, frequentes na população geral (Sales, Moleiro, Evans, & Alves, 2012). No que concerne às qualidades psicométricas do inventário, verifica-se que apresenta consistência interna superior a .70, quer no estudo original, quer na validação e adaptação para a população portuguesa (Sales et al., 2012), excepto para a dimensão *Risco*. Também no presente estudo, os valores de consistência interna são

superiores a .70, inclusive na dimensão *Risco*. No Anexo J apresentam-se os valores de consistência interna nos três estudos mencionados.

Resultados

1. Qualidades psicométricas da ERSN-57

1.1. Consistência interna

Verifica-se que a *ERSN-57* apresenta um valor de coeficiente de alfa de *Cronbach* de .94, sendo esta considerada uma forte consistência interna, dado apresentar um alfa superior a .70 (Pallant, 2007). Este alfa foi obtido com 43 itens da *ERSN-57*, tendo sido excluídos os 14 itens que compõem a escala de validade da *ERSN-57*. Por sua vez, a subescala de validade apresenta um valor de alfa de *Cronbach* de .58, sugerindo uma baixa consistência interna, não obstante esta poder dever-se ao reduzido número de itens que compõem a escala (Pallant, 2007). Relativamente às restantes subescalas (necessidades e polaridades dialécticas) da *ERSN-57*, estas apresentam coeficientes de alfa de *Cronbach* iguais ou superiores a .70, excepto as subescalas *Dor* (= .27), *Autocrítica* (= .59), *Diferenciação* (= .64), *Incoerência* (= .66) e *Lazer* (= .68). No entanto, segundo Maroco e Garcia-Marques (2006), valores de alfa superior a .60 podem ser considerados aceitáveis, se interpretados com precaução, pelo que se destacam somente as subescalas *Dor* e *Auto-crítica* no que concerne à fraca fiabilidade. No Anexo K encontra-se a consistência interna da *ERSN-57* e respectivas subescalas.

Verifica-se que a *ERSN-57* apresenta um valor de alfa de *Cronbach* superior ao da *ERSN-21* e da *ERSN-CEA*, apresentando maior consistência interna. No Anexo L apresentam-se os valores de consistência interna das *ERSN*, *ERSN-57*, *ERSN-21* e *ERSN-CEA*.

1.2. Estrutura factorial

Primeiramente, procurou-se encontrar uma estrutura factorial, através de uma Análise Factorial Exploratória sobre a matriz de correlações da *ERSN-57*, com extracção dos factores pelo método dos componentes principais, seguido de uma rotação *Varimax*. Pela análise da matriz de correlações, verificou-se que a maioria dos itens apresenta coeficiente de correlação superior a .30, cumprindo assim o pressuposto de realização da análise factorial, a par do $KMO=.90$, superior ao mínimo postulado de .60 (Kaiser, 1974, como cit. por Pallant, 2007). Para além destes pressupostos, também o

teste de Bartlett ($p < .001$) foi significativo, suportando assim a factorabilidade da matriz de correlações. Verifica-se que a AFE permitiu extrair 11 factores, entre os quais o primeiro explica 30,3% da variância, o segundo explica 5,7%, oscilando os restantes entre 4,7% e 2,4% de variância explicada. Pela análise da matriz de itens verifica-se que a maioria satura no primeiro factor. No anexo M apresenta-se a variância explicada e acumulada dos onze factores.

Seguidamente, realizou-se uma Análise Factorial Confirmatória a 14 factores, tendo-se desta forma verificado uma variância explicada de 14,5% pelo primeiro factor, aquele em que saturam mais itens, designadamente três da subescala *Produtividade*, dois da *Tranquilidade* e três da *Auto-estima* e um da *Coerência*. No segundo factor, com variância de 7,8% saturam dois itens da subescala *Coerência*, dois da *Incoerência*, um da subescala *Dor* e outro da subescala *Tranquilidade*. O mesmo se verifica com o factor 4, no qual saturam três itens da *Proximidade* e um da *Incoerência*, saturando no factor 8 três da *Diferenciação* e um da *Auto-crítica*. Por outro lado, os factores 3,5,6 e 7 correspondem precisamente a subescalas de necessidades da ERSN-57, sendo estas as subescalas de *Controlo*, *Prazer*, *Cooperação* e *Exploração*, respectivamente. Considera-se, assim, que apesar de não se verificar uma estrutura factorial integralmente congruente com o modelo teórico, esta parece aproximar-se do mesmo, ao permitir a extracção de 14 factores, em congruência com a existência de catorze necessidades psicológicas. Por último, os factores 9, 10, 11, 12, 13 e 14 não parecem ter um sentido teórico no que concerne aos itens que neles saturam, sendo de notar que em três destes factores satura isoladamente um item da *Dor*, aspecto que levanta questões quanto à consistência dos itens desta subescala. No Anexo M apresenta-se a variância explicada por cada um dos factores, bem como a variância acumulada pelos catorze factores na AFC à ERSN-57. No Anexo N encontra-se a distribuição dos itens e respectiva correlação por factor.

Apesar de ter sido realizada uma Análise Factorial a sete factores, optou-se por não apresentar os resultados, visto não se encontrar uma estrutura factorial com sentido teórico. Poderá dever-se ao facto de terem sido efectuadas sete análises factoriais a dois factores à ERSN, ou seja, contemplando as duas necessidades psicológicas de cada polaridade, aquando da redução da ERSN, por E. Conde (comunicação pessoal, 2013), ao invés das polaridades dialécticas. Relativamente aos itens da escala de validade, optou-se por excluir da AF, visto que é expectável também que estes itens não integrem

os catorze factores, mas antes um factor isolado. Acresce também o facto do resultados relativos à escala de validade não terem ido ao encontro do que era esperado, pelo que se considerou contraproducente do ponto de vista teórico a realização da AF com a escala de validade.

2. Correlações

2.1 Correlações entre subescalas da *ERSN-57*

Procurou-se investigar as correlações entre as sete polaridades e destas com a *ERSN-57*, usando para tal o coeficiente de correlação de *Pearson*. Verifica-se que todas as polaridades apresentam correlações fortes ou moderadas com a escala global. As subescalas *Prazer/Dor*, *Exploração-Actualização/Tranquilidade*, *Coerência/Incoerência do Self* e *Auto-estima/Auto-crítica* apresentam correlações positivas e fortes, isto é, superiores a .50 (Cohen, 1988, como cit. por Pallant, 2007). As polaridades *Proximidade/Diferenciação*, *Produtividade/Lazer* e *Controlo/Cooperação* apresentam, por sua vez, correlações moderadas, isto é, superiores a .30 (Cohen, 1988, como cit. por Pallant, 2005), sendo a primeira a que se apresenta menos correlacionada com as restantes seis polaridades (variando de .37 a .55). Todas as correlações são estatisticamente significativas. No Quadro 4 apresentam-se os resultados das correlações entre as sete polaridades e destas com a *ERSN-57*.

Quadro 4. *Correlações entre as sete polaridades e a ERSN-57*

	N	2	3	4	5	6	7	ERSN-57
1	271	.55**	.54**	.54**	.63**	.60**	.62**	.80**
2	271		.55**	.45**	.37**	.40**	.45**	.70**
3	271			.42**	.62**	.60**	.70**	.79**
4	271				.48**	.53**	.46**	.69**
5	271					.65**	.65**	.80**
6	271						.77**	.84**
7	271							.86**

Nota: ** $p < .01$; *Prazer/Dor* (1), *Proximidade/Diferenciação* (2), *Produtividade/Lazer* (3), *Controlo/Cooperação* (4), *Exploração-Actualização/Tranquilidade* (5), *Coerência/Incoerência do Self* (6) e *Auto-estima/Auto-crítica* (7);

Verifica-se também que as correlações entre as subescalas das catorze necessidades oscilam entre fracas ($r \leq .30$) moderadas e fortes ($r \geq .50$), sendo todas positivas. A subescala *Diferenciação* (4) é a que apresenta correlações mais baixas com as restantes subescalas e com a escala global. Por sua vez, a *Dor* (2) é a segunda subescala com correlações mais fracas com as restantes necessidades. As correlações

das restantes subescalas com a escala global apresentam-se de moderadas a fortes. Todas as correlações são estatisticamente significativas. No Anexo O encontram-se as correlações entre as necessidades psicológicas da *ERSN-57*.

Exploraram-se ainda as correlações das necessidades psicológicas com as polaridades dialécticas, verificando-se, no geral, correlações de moderadas a fortes. Para todas as polaridades, as correlações mais fortes são entre a polaridade e as necessidades psicológicas que a constituem. As subescalas *Diferenciação* e *Dor* são, por sua vez, as que apresentam correlações mais fracas com as sete polaridades dialécticas. Todas as correlações são estatisticamente significativas. No Anexo P encontram-se as correlações das necessidades psicológicas com as polaridades dialécticas.

2.2. Correlações da *ERSN-57* com o Bem-estar/*Distress* psicológicos e sintomatologia

Procedeu-se à análise das correlações da *ERSN-57* com o Bem-estar/*Distress* e com a sintomatologia, através do coeficiente de correlação de *Pearson*. Verifica-se que a correlação da *ERSN-57* com o Bem-estar psicológico ($r=.67$, $n=271$, $p <.01$) é positiva, forte e estatisticamente significativa (Cohen, 1988, como cit. por Pallant, 2005), sendo as correlações com o *Distress* ($r=-.60$, $n=271$, $p <.01$), BSI ($r=.54$, $n=271$, $p <.01$) e CORE-OM ($r=-.71$, $n=271$, $p <.01$) negativas, fortes e estatisticamente significativas (Cohen, 1988, como cit. por Pallant, 2005).

Verifica-se que as subescalas *Proximidade* e *Tranquilidade* apresentam correlações fortes ($r \times .50$), positivas e significativas com o Bem-estar psicológico e correlações fortes, negativas e significativas com o *Distress*, BSI e CORE-OM. As subescalas *Dor*, *Diferenciação*, *Exploração* e *Autocrítica*, por sua vez, apresentam maioritariamente correlações fracas ($r \leq .30$), apesar de se verificarem positivas e estatisticamente significativas com o Bem-estar psicológico e negativas e estatisticamente significativas com o *Distress*, BSI e CORE-OM. Verifica-se que as restantes subescalas apresentam correlações ora moderadas ora fortes, positivas e estatisticamente significativas com o Bem-estar e moderadas ou fortes, negativas e estatisticamente significativas com o *Distress*, BSI e CORE-OM. Constata-se que em geral, as subescalas de necessidades e polaridades da *ERSN-57* apresentam correlações mais fortes com o Bem-estar psicológico e com o CORE-OM, comparativamente às correlações que apresentam com o *Distress* e BSI. Nos Anexo Q apresentam-se as

correlações da ERSN-57 e respectivas subescalas com o Bem-estar/*Distress* psicológicos e com a sintomatologia. No Anexo R encontram-se as correlações dos itens da subescala *Dor*³ da ERSN-57. Tal como se verifica no Anexo S, a ERSN-57 apresenta correlações mais fortes com o Bem-estar, *Distress*, BSI e CORE-OM do que as ERSN-21 e a ERSN-CEA. Neste Anexo apresentam-se ainda as correlações da ERSN com as variáveis mencionadas.

2.3. Correlações das discrepâncias das polaridades com a regulação da satisfação das necessidades psicológicas (ERSN-57)

Investigaram-se as correlações das discrepâncias das polaridades com a regulação da satisfação das necessidades psicológicas, avaliada pela ERSN-57, através do coeficiente de correlação de *Pearson*. Para tal, primeiramente calculou-se a diferença, em módulo, entre as duas necessidades de cada polaridade, obtendo as discrepâncias para cada uma das polaridades dialécticas. Verifica-se assim que as discrepâncias das polaridades apresentam correlações negativas e significativas com a ERSN-57, tal como esperado teoricamente, à excepção das polaridades *Proximidade/Diferenciação* e *Coerência/Incoerência* do *Self*, cujos resultados não são estatisticamente significativos. Destaca-se a forte correlação da discrepância da polaridade *Auto-estima/Auto-crítica* ($r=-.562, n=271, p<.001$). No Quadro 5 apresentam-se as correlações das discrepâncias das polaridades com a regulação da satisfação das necessidades psicológicas, avaliada pela ERSN-57.

Quadro 5. Correlações das discrepâncias das polaridades com a regulação da satisfação das necessidades psicológicas, avaliada pela ERSN-57

Discrepâncias das polaridades/ ERSN-57	ERSN-57
Prazer/Dor	-.255**
Proximidade/Diferenciação	-.047
Produtividade/Lazer	-.203**
Controlo/Cooperação	-.266**
Exploração-Actualização/Tranquilidade	-.290**
Coerência/Incoerência	-.105
Auto-estima/Auto-crítica	-.562**

Nota: ** $p<.01$

³ A apresentação das correlações dos itens da subescala *Dor* advém da necessidade de estudar, no âmbito da ERSN-57, os itens seleccionados no Estudo I.

2.4. Correlações das discrepâncias das polaridades com o Bem-estar/*Distress* psicológicos e sintomatologia

Exploraram-se as correlações das discrepâncias das polaridades com o Bem-estar, *Distress* e sintomatologia avaliada pelo BSI e pelo CORE-OM. Em geral, as correlações são fracas ou moderadas, negativas e estatisticamente significativas com o Bem-estar psicológico, à exceção da polaridade *Proximidade/Diferenciação* ($r=.071$, $n=271$, $p=.247$). As correlações das discrepâncias das polaridades com o *Distress* e sintomatologia, avaliada pelo BSI e CORE-OM, são fracas ou moderadas, positivas e estatisticamente significativas, tal como esperado. O mesmo se verifica para a polaridade *Proximidade/Diferenciação*, porém os resultados não são estatisticamente significativos para o *Distress* ($r=.023$, $n=271$, $p=.708$), BSI ($r=.093$, $n=271$, $p=.128$) e para o CORE-OM ($r=.001$, $n=271$, $p=.990$). No Anexo T encontram-se as correlações das discrepâncias das polaridades com o Bem-estar/*Distress* psicológicos, BSI e CORE-OM.

Investigou-se ainda a correlação da escala de validade da *ERSN-57* com as discrepâncias das polaridades, utilizando-se o coeficiente de correlação de *Pearson*.⁴ Verificou-se que as discrepâncias apresentam correlações muito fracas com a escala de validade, sendo que as polaridades *Prazer/Dor*, *Produtividade/Lazer*, *Exploração-Atualização/Tranquilidade* e *Auto-estima/Auto-crítica* apresentem inclusive correlações negativas, contrariamente ao esperado. Apenas o resultado obtido para a polaridade *Prazer/Dor* é estatisticamente significativo. Procurou-se ainda estudar a correlação da escala de validade da *ERSN-57* com o Bem-estar, *Distress* e sintomatologia, avaliada pelo BSI e pelo CORE-OM. De forma geral, as correlações são fracas, positivas e estatisticamente significativas para o Bem-estar, BSI e CORE-OM, sendo negativas para o *Distress* psicológico, contrariamente ao que seria esperado teoricamente. As correlações da escala de validade com as discrepâncias das polaridades e com Bem-estar, *Distress* e sintomatologia apresentam-se no Anexo U.

⁴ As análises efectuadas para a escala de validade da *ERSN-57* são incluídas no ponto 2.4. por se considerar que os itens que a compõem representam modos rígidos de funcionamento, estando deste modo relacionados com as discrepâncias das polaridades e com o *distress* psicológico e sintomatologia.

3. Regressões Lineares

3.1. Valor preditivo da ERSN-57 em relação ao Bem-estar/*Distress* psicológicos e sintomatologia

Tendo em vista conhecer o valor preditivo das ERSN-57 em relação ao Bem-estar, *Distress* e sintomatologia, realizaram-se análises de Regressão Linear *Standard*. Verifica-se que a ERSN-57 explica 44,4% da variância do Bem-estar psicológico [$R^2=.444$, $F(1,269)=214.662$ $p<.001$], com um contributo específico estatisticamente significativo [$=.666$, $t(269)=14.651$, $p<.001$]. Por sua vez, a variância explicada pela ERSN-57 relativamente ao *Distress* psicológico é de 36,1% [$R^2=.361$, $F(1,269)=152.295$ $p<.001$] com uma contribuição específica igualmente significativa [$= -.601$, $t(269)=-12.341$, $p<.001$]. No Quadro 6, apresenta-se o sumário das Regressões Lineares *Standard* da ERSN-57 em relação ao Bem-estar e *Distress* psicológicos.

Quadro 6. Sumário da análise de Regressão Linear *Standard* da ERSN-57 em relação ao Bem-estar e *Distress* psicológicos

	Bem-estar psicológico			<i>Distress</i> psicológico		
		<i>t</i>	Sig.		<i>t</i>	Sig.
ERSN-57	.666	14.651	.000	-.601	-12.345	.000

Nota: $R^2=.444$, $F(1,269)=214.662$ $p<.001$ $R^2=.361$, $F(1,269)=152.295$ $p<.001$

Quanto ao BSI, a ERSN-57 explica 28,4% [$R^2=.284$, $F(1,269)=106.878$, $p<.001$], com uma contribuição específica estatisticamente significativa [$=-.533$, $t(269)=-10.338$, $p<.001$], sendo a variância explicada pela ERSN-57, em relação ao CORE-OM de 51% [$R^2=.510$, $F(1,171)=279,699$, $p<.001$], expressa numa contribuição igualmente significativa [$=.714$, $t(269)=-16.724$, $p<.001$]. No Quadro 7 apresenta-se o sumário das Regressões Lineares *Standard* da ERSN-57 em relação à sintomatologia, avaliada pelo BSI e CORE-OM.

Quadro 7. Sumário da Regressão Linear *Standard* da ERSN-57 em relação à sintomatologia (avaliada pelo BSI e CORE-OM)

	BSI			CORE-OM		
		<i>t</i>	Sig.		<i>t</i>	Sig.
ERSN-57	-.533***	-10.338	.000	.714***	-16.724	.000

Nota: $R^2=.284$, $F(1,269)=106.878$, $p<.001$ $R^2=.510$, $F(1,171)=279,699$, $p<.001$

Verifica-se, então, que a ERSN-57 apresenta um poder preditivo superior em relação à sintomatologia avaliada pelo CORE-OM, seguindo-se o poder preditivo relativamente ao Bem-estar psicológico, *Distress* psicológico e, por fim, ao BSI.

Explorou-se também, através de uma Regressão Linear Múltipla *Standard*, a capacidade preditiva dos três instrumentos (*ERSN-57*, *ERSN-21* e *ERSN-CEA*) em relação ao Bem-estar, *Distress* e sintomatologia. Para esta última análise utilizou-se o coeficiente de determinação ajustado (R_a^2), pelo facto de ser mais robusto que o R_2 quando está em causa a análise de regressão com várias variáveis independentes (Maroco, 2011), como é o caso. Consta-se que a variância do Bem-estar psicológico é explicada pelos três instrumentos a 45,1% [$R_a^2=.451$, $F(3,267)=74.869$, $p<.001$], apesar da ERSN-57 ser a única que apresenta uma contribuição específica estatisticamente significativa [$\beta=.827$, $t(267)=10.633$, $p<.001$]. O mesmo se verifica para o *Distress* psicológico [$R_a^2=.368$, $F(3,267)=53.360$, $p<.001$], tal que a ERSN-57 apresenta $\beta=-.769$, $t(267)=-9.113$, $p<.001$, para a sintomatologia avaliada pelo BSI [$R_a^2=.284$, $F(3,267)=36.718$, $p<.001$] com $\beta=-.517$, $t(267)=-5.828$, $p<.001$ e para a sintomatologia avaliada pelo CORE-OM, [$R_a^2=.511$, $F(3,267)=94.972$, $p<.001$], com a contribuição específica significativa da ERSN-57 [$\beta=-.801$, $t(267)=-10.922$, $p<.001$]. No anexo V encontram-se os sumários das Regressões Lineares Múltiplas *Standard* dos três instrumentos em relação ao Bem-estar/*Distress* psicológicos e sintomatologia, avaliada pelo BSI e CORE-OM e ainda um quadro comparativo dos sumários de Regressão Linear da *ERSN-57* e da *ERSN*.

3.2. Valor preditivo das polaridades e necessidades em relação ao Bem-estar/*Distress* psicológicos e sintomatologia

Posteriormente, procedeu-se à análise de Regressões Lineares Múltiplas *Stepwise* procurando desta forma investigar o valor preditivo das catorze necessidades psicológicas e das sete polaridades dialécticas em relação ao Bem-estar, *Distress* e sintomatologia. Verificou-se que o modelo que melhor explica o Bem-estar psicológico é constituído pelas necessidades psicológicas de *Tranquilidade* [$\beta=.365$, $t(264)=6.264$, $p<.001$], *Proximidade* [$\beta=.334$, $t(264)=7.027$, $p<.001$], *Dor* [$\beta=-.186$, $t(264)=-4.352$, $p<.001$], *Auto-estima* [$\beta=.136$, $t(264)=2.505$, $p=.013$], *Prazer* [$\beta=.132$, $t(264)=2.495$, $p=.013$] e *Cooperação* [$\beta=.108$, $t(264)=2.458$, $p=.015$], com uma variância explicada de 61,9% [$R_a^2=.619$, $F(6,264)=74,049$, $p<.001$]. A necessidade de

Tranquilidade afigura-se assim a que apresenta um maior contributo específico, sendo a necessidade de *Cooperação* a que apresenta um menor contributo específico na predição do Bem-estar psicológico. No Quadro 8 apresenta-se o sumário do melhor modelo de Regressão Linear Múltipla *Stepwise*.

Quadro 8. Sumário do melhor modelo de Regressão Linear Múltipla *Stepwise* das necessidades psicológicas em relação ao Bem-estar psicológico

Subescalas		<i>t</i>	Sig.
Tranquilidade	.365	6.264	.000
Proximidade	.334	7.027	.000
Dor	-.186	-4.352	.000
Auto-estima	.136	2.505	.013
Prazer	.132	2.495	.013
Cooperação	.108	2.458	.015

Nota: $R_a^2=.619$, $F(6,264)=74,049$, $p<.001$

Investigou-se também o poder preditivo das sete polaridades dialécticas em relação ao Bem-estar psicológico. Verificou-se que o melhor modelo é composto pelas polaridades *Exploração-Actualização/Tranquilidade* [$=.429$, $t(267)=7.339$, $p<.001$], *Proximidade/Diferenciação* [$=.199$, $t(267)=3.726$, $p<.001$] e *Auto-estima/Auto-crítica* [$=.187$, $t(267)=2.903$, $p=.004$], explicando 46,6 % da variância do Bem-estar psicológico [$R_a^2=.466$, $F(3,267)=79.385$, $p<.001$]. À semelhança do que se verificou isoladamente com a necessidade de *Tranquilidade*, esta figura igualmente na polaridade dialéctica, apresentando o contributo específico mais elevado na predição do Bem-estar psicológico. No Quadro 9, encontra-se o sumário do melhor modelo de Regressão Linear Múltipla *Stepwise* das polaridades dialécticas em relação ao Bem-estar psicológico.

Quadro 9. Sumário do melhor modelo de Regressão Linear Múltipla *Stepwise* das polaridades dialécticas em relação ao Bem-estar psicológico

Subescalas		<i>t</i>	Sig.
Exploração-Actualização/Tranquilidade	.429	7.339	.000
Proximidade/Diferenciação	.199	3.726	.000
Auto-estima/Auto-crítica	.187	2.903	.004

Nota: $R_a^2=.466$, $F(3,267)=79.385$, $p<.001$

No que respeita ao *Distress* psicológico, o modelo que melhor explica, com uma variância de 41,3% [$R_a^2=.413$, $F(3,267)=64,200$, $p<.001$], é composto pelas necessidades psicológicas de *Tranquilidade* [$=-.315$, $t(267)=-4.993$, $p<.001$], que apresenta o maior contributo específico, a *Proximidade* [$=-.294$, $t(267)=-5.480$,

$p < .001$] e, por fim, a *Incoerência* [$= -.180$, $t(267) = -2.974$, $p = .003$], por sua vez a que se apresenta menos preditiva do *Distress*. No Quadro 10 encontra-se o sumário do melhor modelo de Regressão Linear Múltipla *Stepwise* das necessidades psicológicas em relação ao *Distress* psicológico.

Quadro 10. *Sumário do melhor modelo de Regressão Linear Múltipla Stepwise das necessidades psicológicas em relação ao Distress psicológico*

Subescalas		<i>t</i>	Sig.
Tranquilidade	-.315	-4.993	.000
Proximidade	-.294	-5.480	.000
Incoerência	-.180	-2.975	.003

Nota: $R_a^2 = .413$, $F(3,267) = 64,200$, $p < .001$

Procurou-se ainda conhecer a capacidade preditiva das sete polaridades dialécticas em relação ao *Distress* psicológico, tendo-se verificado que o modelo que melhor explica a variância do *Distress* é constituído pelas polaridades *Coerência/Incoerência do Self* [$= -.260$, $t(266) = -3.858$, $p < .001$], *Produtividade/Lazer* [$= -.175$, $t(266) = -2.708$, $p = .007$], *Proximidade/Diferenciação* [$= -.167$, $t(266) = -2.766$, $p = .006$], e *Prazer/Dor* [$= -.141$, $t(266) = -2.085$, $p = .038$], por ordem decrescente de contributo específico, com uma variância de 35,4% [$R_a^2 = .354$, $F(4,266) = 37.998$, $p < .001$]. O sumário do melhor modelo de Regressão Linear Múltipla *Stepwise* apresenta-se no Quadro 11.

Quadro 11. *Sumário do melhor modelo de Regressão Linear Múltipla Stepwise das polaridades em relação ao Distress Psicológico*

Subescalas		<i>t</i>	Sig.
Coerência/Incoerência do <i>Self</i>	-.260	-3.858	.000
Produtividade/Lazer	-.175	-2.708	.007
Proximidade/Diferenciação	-.167	-2.766	.006
Prazer/Dor	-.141	-2.085	.038

Nota: $R_a^2 = .354$, $F(4,266) = 37.998$, $p < .001$

Por sua vez, as necessidades psicológicas que melhor predizem a sintomatologia avaliada pelo BSI são as necessidades de *Proximidade* [$= -.361$, $t(267) = -6.508$, $p < .001$] *Tranquilidade* [$= -.216$, $t(267) = -3.305$, $p = .001$] e *Incoerência* [$= -.174$, $t(267) = -2.790$, $p = .006$], com uma variância de 37,1% [$R_a^2 = .371$, $F(3,267) = 54,163$, $p < .001$]. Verifica-se que as referidas necessidades psicológicas permitem predizer significativamente a sintomatologia, avaliada pelo BSI, sendo a *Proximidade* a que apresenta um maior

contributo na predição. No Quadro 12 apresenta-se o sumário do melhor modelo de Regressão Linear Múltipla *Stepwise* das necessidades psicológicas em relação à sintomatologia avaliada pelo BSI.

Quadro 12. *Sumário do melhor modelo de Regressão Linear Múltipla Stepwise das necessidades psicológicas em relação à sintomatologia (avaliada pelo BSI)*

Subescalas		<i>t</i>	Sig.
Proximidade	-.361	-6.508	.000
Tranquilidade	-.216	-3.305	.001
Incoerência	-.174	-2.790	.006

Nota: $R_a^2=.371$, $F(3,267)=54,163$, $p<.001$

No que respeita ao poder preditivo das polaridades dialécticas, o modelo que melhor explica a sintomatologia, avaliada pelo BSI, é composto pelas polaridades *Proximidade/Diferenciação* [$=-.228$, $t(267)=-3.657$, $p<.001$], *Auto-estima/Auto-crítica* [$=-.209$, $t(267)=-2.790$, $p=.006$] e *Exploração-Actualização/Tranquilidade* [$=-.203$, $t(267)=-2.976$, $p=.003$], explicando 27,3% [$R_a^2=.273$, $F(3,267)=34,829$, $p<.001$] da variância. No quadro 13 apresenta-se o sumário do melhor modelo de Regressão Linear Múltipla *Stepwise* das polaridades dialécticas em relação à sintomatologia avaliada pelo BSI.

Quadro 13. *Sumário do melhor modelo de Regressão Linear Múltipla Stepwise das polaridades em relação à sintomatologia (avaliada pelo BSI)*

Subescalas		<i>t</i>	Sig.
Proximidade/Diferenciação	-.228	-3.657	.000
Auto-estima/Auto-crítica	-.209	-2.790	.006
Exploração-Actualização/Tranquilidade	-.203	-2.976	.003

Nota: $R_a^2=.273$, $F(3,267)=34,829$, $p<.001$

No que respeita à predição das necessidades psicológicas em relação ao CORE-OM, considera-se o melhor modelo composto pelas necessidades de *Proximidade* [$=-.353$, $t(265)=-7.690$, $p=.000$], sendo esta a que apresenta um maior contributo específico, *Tranquilidade* [$=-.244$, $t(265)=-4.105$, $p=.000$], *Auto-estima* [$=-.152$, $t(265)=-2.671$, $p=.008$], *Prazer* [$=-.135$, $t(265)=-2.569$, $p=.011$] e *Incoerência* [$=-.106$, $t(265)=-2.602$, $p=.040$], com uma variância explicada de 62,3% [$R_a^2=.623$, $F(5,265)=90.322$, $p<.001$]. No Quadro 14, encontra-se o sumário do melhor modelo de Regressão Linear Múltipla *Stepwise* das necessidades psicológicas em relação à sintomatologia avaliada pelo CORE-OM.

Quadro 14. *Sumário do melhor modelo de Regressão Linear Múltipla Stepwise das necessidades psicológicas em relação à sintomatologia (avaliada pelo CORE-OM)*

Subescalas		<i>t</i>	Sig.
Proximidade	-.353	-7.690	.000
Tranquilidade	-.244	-4.105	.000
Auto-estima	-.152	-2.671	.008
Prazer	-.135	-2.569	.011
Incoerência	-.106	-2.602	.040

Nota: $R_a^2=.623$, $F(5,265)=90.322$, $p<.001$

No que concerne à predição das polaridades em relação à sintomatologia avaliada pelo CORE-OM, verifica-se que o modelo que melhor explica a variância de 52,4% [$R_a^2=.524$, $F(5,265)=60,371$, $p<.001$] é composto pelas polaridades *Proximidade/Diferenciação* [$=-.261, t(265)=-5.037, p=.000$], *Coerência/Incoerência do Self* [$=-.183, t(265)=-2.993$, $p=.003$], *Prazer/Dor* [$=-.171$, $t(265)=-2.784$, $p=.006$], *Exploração-Actualização/Tranquilidade* [$=-.164, t(265)=-2.596, p=.010$] e *Produtividade/Lazer* [$=-.139, t(265)=-2.376$, $p=.018$], por ordem decrescente de contributo específico na predição da sintomatologia. No Quadro 15 encontra-se o sumário do melhor modelo de Regressão Linear Múltipla *Stepwise* das polaridades em relação à sintomatologia avaliada pelo CORE-OM.

Quadro 15. *Sumário do melhor modelo de Regressão Linear Múltipla Stepwise das polaridades em relação à sintomatologia (avaliada pelo CORE-OM)*

Subescalas		<i>t</i>	Sig.
Proximidade/Diferenciação	-.261	-5.037	.000
<i>Coerência/Incoerência do Self</i>	-.183	-2.993	.003
Prazer/Dor	-.171	-2.784	.006
Exploração-Actualização/Tranquilidade	-.164	-2.596	.010
Produtividade/Lazer	-.139	-2.376	.018

Nota: $R_a^2=.524$, $F(5,265)=60,371$, $p<.001$

3.3. Valor preditivo das discrepâncias das polaridades em relação à regulação da satisfação das necessidades psicológicas (ERSN-57)

Investigou-se ainda, através de uma Regressão Linear Múltipla *Stepwise*, o poder preditivo das discrepâncias das polaridades em relação à regulação da satisfação das necessidades psicológicas, avaliada pela ERSN-57. Verificou-se que o modelo que melhor explica a regulação da satisfação das necessidades psicológicas é constituído pelas discrepâncias das polaridades *Auto-estima/Auto-crítica* [$=-.546, t(268)=-11.221$,

$p=.000$], sendo esta a que apresenta um maior contributo específico e o *Controlo/Cooperação* [$=-.228$, $t(268)=-4.677$, $p=.000$], com uma variância de 36,2% [$R_a^2=.363$, $F(2, 268)=77.989$, $p<.001$]. No Quadro 16 encontra-se o sumário do melhor modelo de Regressão Linear Múltipla *Stepwise* das discrepâncias das polaridades em relação à regulação da satisfação das necessidades psicológicas, avaliada pela *ERSN-57*.

Quadro 16. Sumário do melhor modelo de Regressão Linear Múltipla *Stepwise* das discrepâncias das polaridades em relação à regulação da satisfação das necessidades psicológicas (avaliada pela *ERSN-57*)

Discrepâncias das polaridades		<i>t</i>	Sig.
Auto-estima/Autocrítica	-.546	-11.221	.000
Controlo/Cooperação	-.228	-4.677	.000

Nota: $R_a^2=.363$, $F(2, 268)=77.989$, $p<.001$

Realizou-se também uma Regressão Linear *Standard*, considerando a *ERSN-57* como variável independente e as discrepâncias como variáveis dependentes, no entanto a variância explicada foi muito baixa, excepto para as discrepâncias que integram o modelo mencionado anteriormente.

3.4. Valor preditivo das discrepâncias das polaridades em relação ao Bem-estar/*Distress* psicológicos e sintomatologia

Investigou-se o valor preditivo das discrepâncias das polaridades em relação ao Bem-estar, *Distress* e sintomatologia, através de uma Regressão Linear Múltipla *Stepwise*. Verifica-se que o modelo que melhor explica a variância do Bem-estar psicológico [$R_a^2=.308$, $F(3, 267)=41.106$, $p<.001$], a 30,8%, é composto pelas discrepâncias das polaridades *Auto-estima/Auto-crítica*, *Prazer/Dor* e *Controlo/Cooperação*. Este modelo é também o que melhor explica a variância da sintomatologia avaliada pelo CORE-OM [$R_a^2=.301$, $F(3,267)=39.783$, $p<.001$], a 30,1%. No que respeita ao *Distress*, o modelo que melhor explica a sua variância, a 18,8%, é constituído pelas discrepâncias das polaridades *Auto-estima/Auto-crítica*, *Prazer/Dor* e *Coerência/Incoerência* do *Self* [$R_a^2=.188$, $F(3,267)= 21.831$, $p<.001$]. Por sua vez, o modelo que melhor explica a variância da sintomatologia avaliada pelo BSI [$R_a^2=.316$, $F(5,265)=25.907$, $p<.001$], a 31,6%, é composto pelas polaridades *Auto-estima/Auto-crítica*, *Controlo/Cooperação*, *Produtividade/Lazer*, *Coerência/Incoerência* do *Self* e *Prazer/Dor*. No Anexo W encontram-se os sumários das Regressões Lineares Múltiplas

Stepwise das discrepâncias das polaridades em relação ao Bem-estar/*Distress* psicológicos e sintomatologia, avaliada pelo BSI e CORE-OM.

4. Análise de variâncias das polaridades dialécticas

Seguidamente realizou-se uma MANOVA, procurando investigar se indivíduos com resultados elevados em ambas as necessidades psicológicas de uma mesma polaridade dialéctica apresentam maior nível de Bem-estar psicológico e menor de *Distress* e sintomatologia. Neste sentido, dividiu-se pela mediana os resultados obtidos nas catorze necessidades psicológicas, considerando-se elevados os resultados superiores à mediana, sinalizados com (+) e baixos os resultados inferiores à mediana sinalizados com (-). Desta forma, foi possível criar quatro grupos para cada polaridade dialéctica, tendo em vista investigar as diferenças nas suas variâncias, em que o Grupo 1 (- -) apresenta resultados baixos em ambas as necessidades de cada polaridade, o Grupo 2 (- +), por sua vez, apresenta resultados baixos no primeiro pólo da dialéctica e resultados elevados no segundo pólo, o Grupo 3 (+ -) apresenta resultados baixos no primeiro pólo e elevados no segundo e, por fim, o Grupo 4 (+ +) com resultados elevados em ambas as necessidades que constituem a polaridade dialéctica. Para a realização da MANOVA foi necessário averiguar a satisfação de determinados pressupostos. Em relação à normalidade da amostra, esta pode ser assegurada pelo Teorema de Limite Central, dado apresentar $n > 30$ (Maroco, 2011), verificando-se igualmente um $n > 30$ em cada um dos grupos formados. Por outro lado, é de referir a desigualdade do número de sujeitos em cada um dos grupos, bem como a desigualdade de covariâncias. Assim sendo, recorreu-se ao teste de *Pillai's Trace* e ao alfa ajustado de *Bonferroni*, procurando colmatar a desigualdade de variâncias (Tabachnick & Fidell, 2001, como cit. por Pallant, 2007). O alfa de *Bonferroni* calculou-se dividindo o alfa de .05 pelas variáveis dependentes, obtendo assim o alfa ajustado ($= .013$). Este último foi utilizado na análise *post-hoc*, isto é, aquando da verificação das diferenças entre grupos, tendo em vista perceber se estas são significativas.

Posto isto, verifica-se uma diferença estatisticamente significativa entre os grupos referentes à polaridade *Prazer/Dor* [$F(12,798)=8.476$, $p < .001$, *Pillai's Trace* = .339; *partial eta squared* = .113]. Verifica-se que o grupo que apresenta maior nível de Bem-estar psicológico [$F(3, 267)=25.073$, $p = .001$, *partial eta squared* = .220] e menor nível de *Distress* [$F(3,267)= 15.294$, $p = .001$, *partial eta squared* = .147] é o

Grupo 4 (+ +), demonstrando diferenças significativas com os Grupos 1 (- -) e 2 (- +), não tendo no entanto diferenças significativas com o Grupo 3 (+ -). Para o BSI [$F(3, 267)=7.085, p=.001, \text{partial eta squared}=.074$] e para o CORE-OM [$F(3,267)=26.439, p=.001, \text{partial eta squared}=.229$] verifica-se que o Grupo 4 (+ +) é o que apresenta menores níveis de sintomatologia, demonstrando diferenças significativas apenas com o Grupo 1 (- -), no que respeita ao BSI e com os Grupos 1 (- -) e 2 (- +), no que respeita ao CORE-OM.

Para a polaridade *Proximidade/Diferenciação*, verificam-se igualmente diferenças estatisticamente significativas entre os grupos [$F(12,798)=7.981, p=.000, \text{Pillai's Trace}=.321, \text{partial eta squared}=.107$]. Analisando as diferenças entre grupos para o Bem-estar psicológico [$F(3,267)=31.448, p=.000, \text{partial eta squared}=.261$], o Grupo 3 (+ -) é aquele que apresenta maior nível, apresentando diferenças significativas com os Grupos 1 (- -) e 2 (- +), mas não com o 4 (+ +), sendo este o segundo com maior média em Bem-estar psicológico. No que respeita ao *Distress* psicológico [$F(3,267)=15.82, p=.000, \text{partial eta squared}=.151$] e sintomatologia, avaliada pelo BSI [$F(3,267)=11.13, p=.000, \text{partial eta squared}=.111$] e CORE-OM [$F(3,267)=27.75, p=.000, \text{partial eta squared}=.238$], verifica-se que o Grupo 4 (+ +) apresenta a menor média, tendo diferenças significativas com todos os grupos, à excepção do 3 (+ -).

No que respeita à polaridade *Produtividade/Lazer*, verificam-se diferenças estatisticamente significativas entre os grupos [$F(12,798)=5.993, p=.000, \text{Pillai's Trace}=.248, \text{partial eta squared}=.083$], tal que o Grupo 4 (+ +) apresenta maior nível de Bem-estar psicológico [$F(3,267)=22.209, p=.000, \text{partial eta squared}=.200$] e menor de *Distress* [$F(3,267)=13.41, p=.000, \text{partial eta squared}=.131$], apresentando diferenças significativas em relação aos três restantes grupos. No que respeita à sintomatologia, verifica-se que o Grupo 4 apresenta a menor média, com diferenças significativas com o Grupo 1 (- -), no caso do BSI [$F(3,267)=7.753, p=.000, \text{partial eta squared}=.080$] e com o 1 e 2 (- +), no caso do CORE-OM [$F(3,267)=20.165, p=.000, \text{partial eta squared}=.185$].

Relativamente à polaridade *Controlo/Cooperação*, verificam-se também diferenças significativas entre os grupos formados, tal que $F(12,798)=3.091, p=.000, \text{Pillai's Trace}=.133, \text{partial eta squared}=.044$. Analisando as diferenças entre grupos no *post-hoc*, verifica-se então o Grupo 4 (+ +) demonstra o maior nível de Bem-estar psicológico [$F(3,267)=8.125, p=.000, \text{partial eta squared}=.084$] e menor de *Distress*

[$F(3,267)=10.754$, $p=.000$, $partial\ eta\ squared=.108$], com diferenças significativas apenas com o Grupo 1 (- -). Também para a sintomatologia, quer avaliada pelo BSI [$F(3,267)=5.113$, $p=.000$, $partial\ eta\ squared=.054$], quer avaliada pelo CORE-OM, [$F(3,267)=7.671$, $p=.000$, $partial\ eta\ squared=.079$], o grupo que apresenta menor nível é o Grupo 4 (+ +), apresentando diferenças significativas face ao Grupo 1 (- -).

Para a polaridade *Exploração-Atualização/Tranquilidade*, verificam-se diferenças significativas entre os grupos, tal que $F(12,798)=9.716$, $p=.000$, $Pillai\ Trace=.382$, $partial\ eta\ squared=.172$. Verifica-se assim que para o Bem-estar psicológico [$F(3,267)=41.938$, $p=.000$, $partial\ eta\ squared=.320$], o grupo com média superior é o Grupo 4 (+ +), apresentando diferenças significativas com os Grupos 1 (- -) e 3 (+ -). Relativamente ao *Distress* psicológico [$F(3,267)=22.200$, $p=.000$, $partial\ eta\ squared=.203$], verifica-se que o Grupo 2 (- +) apresenta menor nível de *Distress* psicológico, apresentando diferenças significativas com os Grupos 1 (- -) e 3 (+ -), mas não com o Grupo 4 (+ +). Para a sintomatologia, avaliada pelo BSI [$F(3,267)=15.885$, $p=.000$, $partial\ eta\ squared=.151$], o Grupo 2 (- +) é aquele que apresenta o menor nível de sintomatologia, apresentando diferenças face aos Grupos 1 (- -) e 3 (+ -), mas não com o 4 (+ +). Por último, para o CORE-OM [$F(3,267)=33.301$, $p=.000$, $partial\ eta\ squared=.272$], verifica-se que o Grupo 4 apresenta o menor nível de sintomatologia demonstrando diferenças significativas em relação aos Grupos 1 (- -) e 3 (+ -), mas não com ao Grupo 2 (- +).

No que respeita à polaridade *Coerência/Incoerência do Self*, verificam-se diferenças significativas entre os grupos, em que $F(12,798)=7.466$, $p=.000$, $Pillai\ Trace=.303$, $partial\ eta\ squared=.101$. Observando as diferenças, o Grupo 4 (+ +) é o que apresenta maior nível de Bem-estar psicológico e menor de *Distress* psicológico, apresentando diferenças significativas com os Grupos 1 (- -) e 2 (- +), no caso do Bem-estar [$F(3,267)=21.91$, $p=.000$, $partial\ eta\ squared=.226$] e com o Grupo 1 (- -) no caso do *Distress* [$F(3,267)=23.309$, $p=.000$, $partial\ eta\ squared=.208$]. No que respeita à sintomatologia, quer avaliada pelo BSI [$F(3,267)=11.452$, $p=.000$, $partial\ eta\ squared=.114$], quer avaliada pelo CORE-OM [$F(3,267)=29.421$, $p=.000$, $partial\ eta\ squared=.248$], o Grupo que apresenta menor média é o Grupo 4 (+ +), apresentando diferenças significativas apenas em relação ao Grupo 1 (- -).

Por fim, para a polaridade *Auto-estima/Auto-crítica*, constatam-se diferenças significativas entre os grupos, tal que $F(12,798)=6.206$, $p=.000$, $Pillai\ Trace=.256$,

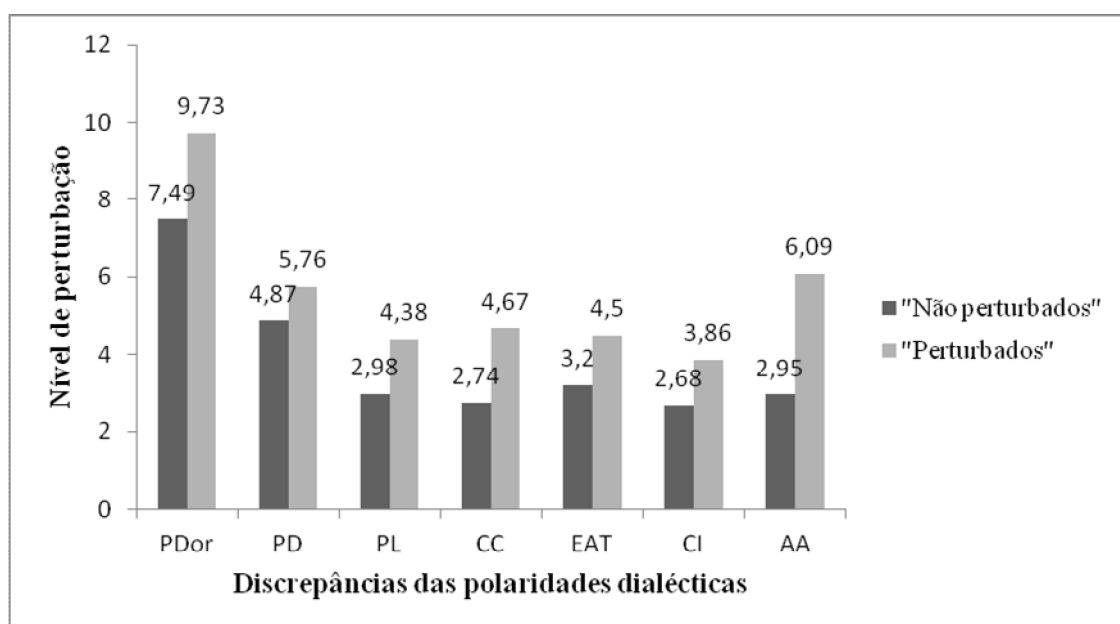
partial eta squared=.085. Observando as diferenças entre os grupos, verifica-se que o Grupo 4 (+ +) apresenta maior nível de Bem-estar psicológico e menor de *Distress*, apresentando diferenças significativas em relação aos Grupos 1 (- -) e 2 (- +), no caso do Bem-estar psicológico [$F(3,267)=23.700$, $p=.000$, *partial eta squared*=.210] e ao Grupo 1 (- -), no caso do *Distress* [$F(3,267)=9.557$, $p=.000$, *partial eta squared*=.163]. No que respeita à sintomatologia, avaliada pelo BSI [$F(3,267)=17.302$, $p=.000$, *partial eta squared*=.097] e pelo CORE-OM [$F(3,267)=23,718$, $p=.000$, *partial eta squared*=.210], verifica-se que o Grupo 4 (+ +) apresenta a menor média, com diferenças significativas face ao Grupo 1 (- -). No Anexo X apresentam-se os valores médios de Bem-estar/*Distress* psicológicos e sintomatologia nos grupos formados para cada polaridade dialéctica.

5. Comparação de grupos

Tendo por base a hipótese de que os indivíduos õperturbadosõ apresentam maiores discrepâncias nas polaridades dialécticas do que os indivíduos õnão perturbadosõ, dividiu-se a amostra em õperturbadosõ e õnão perturbadosõ, através do ponto de corte de 1.70 do *Índice de Sintomas Positivos* do BSI (Canavaro, 2007). Optou-se por utilizar este critério, visto que o critério relativo ao acompanhamento terapêutico podia não contemplar todos os indivíduos com perturbação psicológica. Para este fim, utilizou-se um teste *t-Student* para comparar as médias das discrepâncias das polaridades entre as amostras independentes de õperturbadosõ e õnão perturbadosõ. No que respeita aos pressupostos para a realização deste teste, poder-se-á considerar a normalidade da amostra, tendo por base o Teorema do Limite Central visto que em grandes amostras ($n>30$) os testes paramétricos são robustos à violação do pressuposto da normalidade. Relativamente à homogeneidade de variâncias, esta não se verifica para as polaridades *Prazer/Dor*, *Controlo/Cooperação*, *Exploração-Actualização/Tranquilidade* e *Auto-estima/Autocrítica*, no entanto o teste *t-Student* apresenta também os resultados adequados quando este pressuposto não se verifica.

No que respeita à discrepância entre *Prazer/Dor* verifica-se que existe uma diferença significativa entre as médias dos dois grupos, õperturbadosõ e não õperturbadosõ, [$t(115.480)=3.426$, $p=.001$], em que os indivíduos õperturbadosõ apresentam uma maior discrepância entre as necessidades da polaridade. No que respeita às restantes polaridades, verificam-se também diferenças significativas, sendo o grupo õcom perturbaçãoõ o que apresenta maiores discrepâncias [*Produtividade/Lazer*:

$t(269)=4.024$, $p=.000$; *Controlo/Cooperação*: $t(102.728)=3.863$, $p=.000$; *Exploração-Actualização/Tranquilidade*: $t(116.556)=3.091$, $p=.000$; *Coerência/Incoerência do Self*: $t(269)=3.742$, $p=.000$; *Auto-estima/Auto-crítica*: $t(102.648)=5.904$, $p=.000$]. Por sua vez, para a discrepância da polaridade *Proximidade/Diferenciação*, não se verificam diferenças significativas entre os grupos de *õperturbadosõ* e *õnão perturbadosõ* [$t(269)=1.749$, $p=.081$], sendo a excepção. No Anexo Y encontra-se o gráfico com os valores médios do total das discrepâncias das polaridades dialécticas para os indivíduos *õperturbadosõ* e *õnão perturbadosõ*. Na Figura 1 apresentam-se os valores médios das discrepâncias das sete polaridades dialécticas no grupo de *õperturbadosõ* e *õnão perturbadosõ*.



Nota: PDor- *Prazer/Dor*; PD- *Proximidade/Diferenciação*; PL- *Produtividade/Lazer*; CC- *Controlo/Cooperação*; EAT- *Exploração-Actualização/Tranquilidade*; CI- *Coerência/Incoerência do Self*; AA- *Auto-estima/Auto-crítica*

Figura 1. Valores médios das discrepâncias das sete polaridades dialécticas no grupo de *õperturbadosõ* e *õnão perturbadosõ*.

5.1. Análise de variâncias das discrepâncias das polaridades

Por sua vez, para testar a hipótese de que os indivíduos com elevadas discrepâncias apresentam menor nível de Bem-estar psicológico e maior nível de *Distress* psicológico e de sintomatologia, criaram-se dois grupos para os *õperturbadosõ* e dois grupos para os *õnão perturbadosõ*, dividindo os resultados das discrepâncias das polaridades pela mediana. O grupo 1, correspondente a baixas discrepâncias das polaridades refere-se assim a resultados inferiores à mediana e o grupo 2,

correspondente a elevadas discrepâncias das polaridades, por sua vez, refere-se a resultados superiores à mediana. A respeito da normalidade da amostra, assumiu-se mais uma vez o Teorema do Limite Central, a partir do qual a realização da MANOVA é robusta à violação do pressuposto da normalidade. Uma vez que os pressupostos da igualdade de variâncias são violados, optou-se pela utilização do *Pillai's Trace*, assim como pelo alfa corrigido de *Bonferroni*, por serem mais robustos à violação dos mesmos, permitindo assim a análise das diferenças entre grupos de forma mais fidedigna.

Verificou-se então que para as discrepâncias entre *Prazer/Dor*, no grupo de indivíduos *õ*perturbados^õ, verificam-se diferenças significativas entre os grupos 1 (baixas discrepâncias) e 2 (elevadas discrepâncias), tal que $F(4,73)=5.353$, *Pillai's Trace*=.225, $p=.001$, *partial eta squared*=.227. Verifica-se que o grupo 2 (+ +) é o que apresenta menor nível de Bem-estar psicológico [$F(1,76)=15.082$, $p=.000$, *partial eta squared*=.166] e maior nível de sintomatologia, avaliada pelo CORE-OM [$F(1,76)=10.082$, $p=.002$, *partial eta squared*=.117]. Para o *Distress* psicológico e para o BSI, os resultados não foram significativos com $p=.117$ e $p=.102$, respectivamente. No que respeita às discrepâncias das polaridades *Proximidade/Diferenciação* [$F(4,73)=.412$, *Pillai's Trace*=.022, $p=.799$, *partial eta squared*=.022], *Produtividade/Lazer* [$F(4,73)=1.057$, *Pillai's Trace*=.055, $p=.384$, *partial eta squared*=.055], *Controlo/Cooperação* [$F(4,73)=1.160$, *Pillai's Trace*=.060, $p=.336$, *partial eta squared*=.060], *Exploração-Atualização/Tranquilidade* [$F(4,73)=.304$, *Pillai's Trace*=.016, $p=.875$, *partial eta squared*=.016] *Coerência/Incoerência do Self* [$F(4,73)=1.336$, *Pillai's Trace*=.068, $p=.265$, *partial eta squared*=.068] e *Auto-estima/Auto-crítica* [$F(4,73)=2.206$, *Pillai's Trace*=.108, $p=.077$, *partial eta squared*=.108] as diferenças entre o grupo 1 (baixas discrepâncias) e 2 (elevadas discrepâncias) não são significativas.

Para os indivíduos *õ*nã

o perturbados^õ, verificaram-se diferenças significativas entre os grupos 1 (baixas discrepâncias) e 2 (elevadas discrepâncias) quanto à discrepância da polaridade *Prazer/Dor* [$F(4,188)=6.284$, *Pillai's Trace*=.118, $p=.000$, *partial eta squared*=.118]. Verifica-se assim que o grupo 2 apresenta menor média em Bem-estar psicológico do que o grupo 1 [$F(1,191)=11.408$, $p=.001$, *partial eta squared*=.056], sendo que os resultados para o *Distress* psicológico ($p=.989$), BSI ($p=.938$) e CORE-OM ($p=.268$) não são estatisticamente significativos. No que respeita

à polaridade *Auto-estima/Auto-crítica*, verificam-se diferenças significativas entre os grupos 1 e 2 [$F(4,188)=6.975$, $Pillai\textit{ Trace}=.129$, $p=.000$, $partial\ eta\ squared=.129$]. Analisando detalhadamente os resultados, o grupo 2 apresenta menor média em Bem-estar psicológico [$F(1,191)=15.795$, $p=.000$, $partial\ eta\ squared=.076$] e maior em *Distress* psicológico [$F(1,191)=7.483$, $p=.007$, $partial\ eta\ squared=.038$], apresentando diferenças estatisticamente significativas com o grupo 1. No que respeita à sintomatologia, avaliada pelo BSI [$F(1,191)=9.756$, $p=.002$, $partial\ eta\ squared=.049$] e pelo CORE-OM [$F(1,191)=22.137$, $p=.000$, $partial\ eta\ squared=.104$], o grupo que apresenta resultados mais elevados é o grupo 2 (elevadas discrepâncias) demonstrando diferenças significativas em relação ao grupo 1 (baixas discrepâncias). Para as polaridades, *Proximidade/Diferenciação* [$F(4,188)=1.467$, $Pillai\textit{ Trace}=.030$, $p=.214$, $partial\ eta\ squared=.030$], *Controlo/Cooperação* [$F(4,188)=.734$, $Pillai\textit{ Trace}=.015$, $p=.570$, $partial\ eta\ squared=.015$], *Exploração-Actualização/Tranquilidade* [$F(4,188)=1.489$, $Pillai\textit{ Trace}=.031$, $p=.207$, $partial\ eta\ squared=.031$] e *Coerência/Incoerência do Self* [$F(4,188)=1.786$, $Pillai\textit{ Trace}=.037$, $p=.133$, $partial\ eta\ squared=.037$] não se verificaram diferenças significativas entre o grupo com baixas discrepâncias (grupo 1) e o grupo com elevadas discrepâncias (grupo 2). Para a polaridade *Produtividade/Lazer*, verificam-se diferenças significativas entre os grupos 1 e 2, sendo $F(4,188)=3.199$, $Pillai\textit{ Trace}=.064$, $p=.014$, $partial\ eta\ squared=.064$, a um nível de significância de .05, no entanto, optou-se por usar o alfa corrigido de *Bonferroni* ($=.013$), pelo que os resultados não se demonstram significativos para nenhuma das variáveis dependentes. No Anexo Z encontram-se os valores médios de Bem-estar/*Distress* e sintomatologia nos grupos formados para as discrepâncias das polaridades, em indivíduos *õperturbadosö* e *õnão perturbadosö*.

Discussão

Tendo em conta os objectivos do presente estudo, afiguram-se relevantes algumas considerações sobre as qualidades psicométricas da *ERSN-57*. No que respeita à consistência interna, verifica-se que a *ERSN-57* apresenta um coeficiente de alfa de *Cronbach* elevado, sugerindo assim que os itens que a constituem estão a avaliar o mesmo constructo (Pallant, 2007). É, no entanto, de evidenciar que numa análise mais detalhada se encontraram subescalas com baixa consistência interna, destacando-se entre estas a subescala *Dor*, à semelhança do que se verificou noutros estudos da

subescala *Dor* no âmbito da *ERSN* (Cadilha & Vasco, 2010; Conde & Vasco, 2012). Analisando a consistência interna item a item, verifica-se que o item que mais parece contribuir para a baixa consistência interna da subescala *Dor* da *ERSN-57* é o 19 (õÉ humano chorar a perda de alguém que amamosö), relativo à emoção primária de tristeza, não obstante ser o que apresenta uma maior média de respostas. Este resultado sugere assim que a validação da experiência de tristeza primária é compreendida por muitos dos participantes, apesar deste item se tornar inconsistente com os restantes que constituem a subescala. É também de salientar que o item 19 apresenta uma correlação negativa com o Bem-estar e positiva com o *Distress* psicológico, o que em primeira instância remete para um resultado contrário ao postulado pelo MCP. Por outro lado, parece pertinente considerar que a emoção de tristeza, pelo seu carácter disfórico, acarreta em si mesma a experiência de *distress* psicológico, sinalizada pelo comportamento de choro (Greenberg, 2002), podendo este pressuposto justificar o resultado obtido. Acresce ainda a correlação negativa que o referido item apresenta com a sintomatologia avaliada pelo BSI e CORE-OM, sendo este um resultado controverso relativamente ao observado para o *distress*. Poderá, no entanto, ser explicado pela tendência disfórica e *stressora* da emoção primária de tristeza que, contudo, ao ser elaborada não se repercute em sintomatologia. Por sua vez, o item 31 (õConseguo suportar situações desagradáveis, se vejo benefícios futuros nissoö) ilustra o *distress* psicológico potenciado por situações desagradáveis, a par da tolerância ao mesmo, tendo em vista o bem-estar psicológico que encerra (do item õbenefícios futurosö). No entanto, este item apresenta uma média mais baixa, sugerindo assim que os participantes não compreenderam a experiência de uma situação desagradável como produtiva. Por sua vez o item que respeita à emoção de medo (40. õSei distinguir os medos justificados dos que não o sãoö) é o que apresenta menor média, sendo contudo o que menos contribui para a inconsistência da subescala. Este resultado poderá dever-se ao facto deste item apelar justamente para a distinção entre medo produtivo e improdutivo, à semelhança do item 31 que por este motivo parecem não ser percebidos pelos participantes. Também o item da zanga (10R. õSentir-me zangado com alguém é sempre sinal de má educaçãoö) se revela controverso no que respeita à incongruência entre a média de respostas e o impacto que assume no alfa da subescala *Dor*, sugerindo igualmente a tendência para a discrepância entre a compreensão da validação da experiência de emoções disfóricas e a compreensão da validação enquanto fase para a percepção da emoção enquanto produtiva. Importa ainda referir que à semelhança do

item referente à emoção de tristeza, também este apresenta correlação positiva com o *Distress* e negativa com a sintomatologia, podendo aplicar-se a justificação anteriormente mencionada. Acresce referir as subescalas *Diferenciação* e *Auto-crítica* que, por sua vez, também apresentam baixa consistência interna. Parece importante considerar que a baixa consistência destas escalas possa dever-se justamente ao facto de serem constituídas por três itens, visto que quanto menor o número de itens, menor a consistência interna (Pallant, 2007). Por outro lado, todas as restantes subescalas (excepto a subescala *Dor*) apresentam igual número de itens, não apresentando contudo baixa consistência interna. Deste modo, considera-se pertinente explorar mais detalhadamente estes resultados em futuros estudos, podendo levantar-se a possibilidade da selecção de três itens, que resultou da redução da *ERSN*, não representar tão fidedignamente os constructos que se pretendem avaliar. No que respeita ao estudo da estrutura factorial da *ERSN-57*, encontrou-se uma estrutura com sentido teórico, verificando-se que alguns factores correspondem a subescalas de necessidades psicológicas, designadamente as subescalas *Prazer*, *Controlo*, *Cooperação* e *Exploração-Actualização*. Destes resultados e no presente estudo, destaca-se a necessidade psicológica de *Prazer*, na medida em que esta não só apresenta uma elevada consistência interna, contrariamente à necessidade psicológica de *Dor* que integra a polaridade, como satura integralmente enquanto subescala num factor da Análise Factorial Confirmatória. Por sua vez, três dos itens da subescala *Dor* saturam isoladamente, isto é, cada item num factor distinto, não o partilhando com nenhum outro item da *ERSN-57*, sendo este um resultado que converge na fraca consistência da subescala. Este resultado pode dever-se à tendência para as emoções de tristeza, medo e zanga não serem conceptualizadas como uma unidade de dor psicológica, ou à discrepância entre a compreensão da validação da experiencia emocional e o seu carácter produtivo, não sendo percebidas como um processo psicológico. A excepção ao referido, cabe ao item referente à emoção primária de medo (õSei distinguir os medos justificados dos que não o sãoõ) que satura no mesmo factor que itens da polaridade dialéctica *Coerência/Incoerência* do *Self* e um item da *Tranquilidade*. Este resultado poderá dever-se ao facto do item sobre emoção primária de medo remeter para a egodistonia e conseqüente capacidade de dar sentido à mesma mediante as circunstâncias, aspecto que caracteriza globalmente os itens das subescalas *Coerência e Incoerência*. A saturação do item da *Tranquilidade* (õSinto que tenho uma certa calma interiorõ) no mesmo factor parece ir de encontro a esta sugestão, na medida em que

apela para a capacidade de integrar o que é e o que está, implicando lidar com potenciais incongruências. Quanto à escala de validade da *ERSN-57*, esta apresenta uma baixa consistência interna, sugerindo que os catorze itens não avaliam o mesmo constructo, sendo de evidenciar que a Análise Factorial realizada com estes itens não apresentou sentido teórico.

Relativamente às correlações entre as necessidades psicológicas, as polaridades dialécticas e a escala global, verifica-se que todas as polaridades dialécticas apresentam correlações ora fortes, ora moderadas entre si, destacando-se a polaridade *Proximidade/Diferenciação* pelas correlações mais baixas, ainda que moderadas, sobretudo com as polaridades *Controlo/Cooperação*, *Exploração-Actualização/Tranquilidade* e *Coerência/Incoerência do Self*. Este resultado diverge de outros estudos (e.g. Conde & Vasco, 2012), nos quais a polaridade dialéctica *Proximidade/Diferenciação* apresentou correlações fortes, sendo, contudo, de notar que no estudo de Conde e Vasco (2012) a polaridade *Proximidade/Diferenciação* também apresentou correlações mais baixas, ainda que fortes, com as referidas polaridades. No que respeita às correlações entre as catorze necessidades psicológicas, a necessidade psicológica *Diferenciação* apresenta correlações mais fracas, seguida da necessidade psicológica de *Dor*. A necessidade psicológica de *Diferenciação* parece estar assim a contribuir para as correlações mais fracas apresentadas pela polaridade *Proximidade/Diferenciação*, visto que uma análise mais detalhada assim o revela. Relativamente à *Dor*, esta apresenta correlações fracas e moderadas, à semelhança do que se verificou noutros estudos (Cadilha & Vasco, 2010; Conde & Vasco, 2012), podendo justificar-se pela baixa consistência interna da subescala *Dor*, já que as fracas correlações entre os itens da mesma podem repercutir-se na fraca correlação que a subescala apresenta com outras. É de relevar, no entanto, que a polaridade *Prazer/Dor* apresenta correlações fortes, aspecto que poderá justificar-se pelas correlações maioritariamente moderadas e fortes que a necessidade *Prazer* apresenta, contribuindo assim para o equilíbrio na polaridade. Entre as polaridades e necessidades, as correlações mais fracas são também nas necessidades de *Diferenciação* e *Dor*, sendo que as correlações mais fortes são consistentemente entre as necessidades psicológicas e a polaridade que as integra. Com a escala global, todas as necessidades e polaridades apresentam correlações fortes, como esperado teoricamente.

Recuperando agora as hipóteses levantadas, procede-se à discussão das mesmas, confrontando com os resultados obtidos. No que respeita às correlações das necessidades, polaridades e da escala global em relação ao Bem-estar, *Distress* e sintomatologia, verifica-se que a hipótese 1 foi parcialmente corroborada, na medida em que as subescalas *Dor*, *Diferenciação*, *Exploração-Actualização* e *Auto-crítica* apresentam correlações fracas com o Bem-estar, *Distress* psicológico e sintomatologia. Estas são, contudo, positivas com o primeiro e negativas com os segundos, significando que para maiores níveis de regulação da satisfação destas necessidades, maior o Bem-estar psicológico e menor o *Distress* e sintomatologia, tal como seria esperado. Para as restantes necessidades psicológicas e polaridades dialécticas, as correlações foram moderadas ou fortes, verificando-se também que maiores níveis de regulação da satisfação das necessidades correspondem a maiores níveis de Bem-estar e menores em *Distress* e sintomatologia. É de evidenciar que em geral, as correlações foram mais fortes com o Bem-estar psicológico e com o CORE-OM, aspecto que levanta questões quanto às diferenças entre o CORE-OM e o BSI na avaliação da sintomatologia. Este resultado pode dever-se ao facto da amostra recolhida ser maioritariamente não clínica, apresentando um menor número de indivíduos com perturbação, visto que, contrariamente ao BSI, o CORE-OM tem em linha de conta dimensões como o *Funcionamento pessoal e social* (Sales, Moleiro, Evans, & Alves, 2012), que apesar de sinalizarem disfuncionalidade, não concorrem tão integralmente para a avaliação de perturbações específicas quanto o BSI. Estes resultados replicam em parte os estudos de Cadilha e Vasco (2010), Fonseca e Vasco (2011), Faria e Vasco (2011), Rodrigues e Vasco (2010), Rucha e Vasco (2011), Conde e Vasco (2012) e Sol e Vasco (2012), podendo justificar-se a ausência de replicação integral pela redução, em número de itens, do instrumento utilizado nos estudos mencionados, a *ERSN*, bem como a inclusão de novos itens na subescala *Dor*.

Relativamente à hipótese 2, quanto à correlação das discrepâncias das polaridades com *a)* a regulação da satisfação das necessidades e com *b)* o Bem-estar/*Distress* e sintomatologia, esta foi corroborada pelos resultados obtidos. Os resultados sugerem assim uma correlação negativa entre a regulação e as discrepâncias, tal como esperado teoricamente, encontrando fundamento no MCP, a respeito da regulação da satisfação das necessidades implicar justamente o balanceamento entre os pólos, isto é, um equilíbrio ao invés de desequilíbrios/discrepâncias na regulação dos

mesmos. Contudo, verificaram-se relações fracas, excepto para a discrepância da polaridade *Auto-estima/Auto-crítica*. A saliência da discrepância nesta polaridade dialéctica encontra fundamento nas teorias que a relevam enquanto necessidade psicológica, como seja a teoria de Deci & Ryan (2000) e Epstein (1993), assumindo-se assim que a adequada regulação da mesma se relaciona inversamente com as discrepâncias, tal como postulado pelo MCP (Vasco, 2012). A respeito da correlação das discrepâncias das polaridades com o Bem-estar, *Distress* e sintomatologia, verifica-se que as primeiras se correlacionam negativamente com o Bem-estar psicológico e positivamente com o *Distress* e sintomatologia. Este resultado sugere que as discrepâncias das polaridades estão relacionadas com elevados níveis de *Distress* e sintomatologia, tal como esperado pela necessidade de balanceamento entre os pólos do par dialéctico de necessidades (Vasco & Vaz-Velho, 2010) e os estudos de Sheldon e Niemiec (2006) e Sirgy e Wu (2009). É de evidenciar que as correlações variaram entre fracas e moderadas, sendo estatisticamente significativas, excepto para a polaridade *Proximidade/Diferenciação*, resultado replicado, no que respeita à sintomatologia, no estudo de Sol & Vasco (2013). Parece ainda importante referir que as polaridades cuja discrepância se correlaciona mais fortemente com o *Distress* psicológico e com a sintomatologia são as polaridades *Prazer/Dor* e *Auto-estima/Auto-crítica*. Estes resultados vão ao encontro do que é defendido pelo MCP (Vasco, 2009a), assim como da concepção de dor primária produtiva (Greenberg & Safran, 1987), na medida em a sua elaboração é inclusive precursora de uma vivência mais adaptativa do prazer. Quanto à discrepância da polaridade *Auto-estima/Auto-crítica*, esta encontra fundamento na centralidade da necessidade de movimentação entre a estima pelo *Self*, por um lado, e a capacidade de crítica que permite ao mesmo aprender com as suas limitações (Guerreiro & Vasco, 2011).

Por sua vez, quanto à correlação da escala de validade com *a)* as discrepâncias e com *b)* o Bem-estar/*Distress* psicológicos e sintomatologia, a hipótese 3 não foi confirmada, tendo-se obtido correlações muito fracas entre a escala de validade e as discrepâncias das polaridades, sendo inclusive negativas para as polaridades *Prazer/Dor*, *Produtividade/Lazer*, *Exploração-Actualização/Tranquilidade* e *Auto-estima/Autocrítica*, contrariamente ao esperado em termos teóricos. Também em relação à correlação da escala de validade com o Bem-estar/*Distress* psicológicos e sintomatologia se verificam correlações fracas, sendo inclusive o Bem-estar

positivamente correlacionado com a escala de validade e o *Distress* negativamente correlacionado, contrariamente à hipótese levantada, que considera que as discrepâncias das polaridades e neste sentido a escala de validade, enquanto proposta de avaliação das mesmas, tendem a promover um maior nível de *Distress* e sintomatologia. Estes resultados parecem sugerir que a escala de validade, para além da baixa consistência interna, poderá não estar a avaliar o constructo que se propunha avaliar. Nesta linha, considera-se a possibilidade de alguns dos itens não terem sido compreendidos pelos participantes (e.g. “Não deixo que a minha mão direita saiba o que a esquerda faz”), sendo assim necessário repensar e reformular a escala.

Quanto à hipótese 4, relativa ao poder preditivo das necessidades psicológicas e das polaridades dialécticas em relação ao Bem-estar/*Distress* e sintomatologia, verifica-se que foi corroborada pelos resultados. Quanto às necessidades psicológicas consideradas isoladamente, constata-se que o modelo que melhor explica a variância do Bem-estar psicológico é constituído pelas necessidades de *Tranquilidade*, *Proximidade*, *Dor*, *Prazer*, *Auto-estima* e *Cooperação*, sendo esta última a que apresenta um menor contributo específico. Quanto à *Dor* é de evidenciar o facto de esta apresentar um contributo específico negativo, sugerindo assim que quanto menor a regulação da satisfação da necessidade de *Dor*, maior o Bem-estar psicológico. Este resultado replica estudos anteriores (Cadilha & Vasco, 2012; Conde & Vasco, 2012), sugerindo uma interpretação no sentido desadaptativo da dor. Relativamente às restantes necessidades psicológicas, a sua contribuição é fundamentada por diversas teorias sobre necessidades psicológicas, tais como as teorias de Blatt (2006), Ryan e Deci (2001) e Sheldon et al. (2001) no que concerne à *Proximidade* e à *Auto-estima* e Epstein (1993; 2003) no que respeita ao *Prazer*. Quanto à *Tranquilidade*, estudos sobre a prática de *Mindfulness* e a sua importância clínica na redução sintomática fundamentam justamente a sua contribuição para o Bem-estar psicológico (e.g. Brown & Ryan, 2003). Relativamente ao *Distress* psicológico e sintomatologia avaliada pelo BSI e pelo CORE-OM, para além da contribuição das necessidades já mencionadas para o Bem-estar psicológico, a variância é também explicada pela *Incoerência*. O MCP (e.g. Vasco, 2009) dá sentido a este resultado, considerando fulcrais para a organização ou desorganização da pessoa as discrepâncias entre o modo como pensa, sente e age (Conceição & Vasco, 2005; Rodrigues & Vasco, 2010), assim como as discrepâncias entre os *Selves* real, ideal e obrigatório (Brandão & Vasco, 2006). A presença das necessidades de *Proximidade* e

Tranquilidade no âmbito da variância do *Distress*, sugere a sua relevância na saúde mental, visto que consta não só da variância explicada do Bem-estar psicológico, mas também do *Distress* psicológico e sintomatologia, remetendo para o impacto psicológico da inadequada regulação das referidas necessidades psicológicas (Ryan & Vansteenkiste, 2013). Relativamente à variância da sintomatologia, avaliada pelo CORE-OM, acresce ainda, para além das necessidades mencionadas, a contribuição da necessidade psicológica de *Prazer*, tal como fundamentada por Epstein (1993; 2003). Quanto à predição das polaridades dialécticas relativamente ao Bem-estar psicológico e sintomatologia avaliada pelo BSI, verifica-se o contributo específico das polaridades *Proximidade/Diferenciação*, *Exploração-Actualização/Tranquilidade* e *Auto-estima/Auto-crítica*, salientando assim que as necessidades mencionadas anteriormente contribuem não só isoladamente, mas também quando integradas nas respectivas polaridades. Estes resultados são fundamentados pelas teorias de Blatt (2006) e Deci e Ryan (2000), no que respeita à dialéctica *proximidade/auto-definição*, tal como definida por Blatt (2006), de Maslow (1954) e de Sheldon et al. (2001), este último no que concerne à referência da necessidade psicológica de *Exploração-Actualização*. Por sua vez, a variância do *Distress* e da sintomatologia avaliada pelo CORE-OM é ainda explicada, para além das anteriormente mencionadas, pelas polaridades dialécticas *Coerência/Incoerência* do *Self* e *Prazer/Dor*. A respeito da polaridade *Prazer/Dor*, é de salientar que apesar da *Dor* apresentar isoladamente um resultado negativo para o Bem-estar psicológico, verifica-se que quando integrada na respectiva polaridade dialéctica apresenta um resultado congruente com o que seria teoricamente esperado, neste caso um resultado negativo com o *Distress* psicológico, sugerindo assim um balanceamento com a necessidade psicológica de *Prazer*. A necessidade de *Coerência*, por sua vez, encontra fundamento na teoria de Grawe (2006), na medida em que este considera o *Princípio Fundamental da Consistência* enquanto organizador, a par das teorias já mencionadas a respeito da *Incoerência*. Para a variância do *Distress*, mas não da sintomatologia, contribui também a polaridade dialéctica *Produtividade/Lazer*, encontrando fundamento nas teorias de Erikson (1963), na medida em que enfatiza a relevância da generatividade, assim como a de Strenger (2011). Também Deci e Ryan (2000) se referem à importância da necessidade psicológica de *competência*, podendo esta associar-se de um modo geral à necessidade de *Produtividade* proposta pelo MCP (Vasco, 2009a). Paralelamente, a importância da necessidade de *Lazer* é fundamentada por Costanza et al. (2007). Acresce referir que todas as necessidades psicológicas

isoladas ou integradas nas respectivas polaridades dialécticas são conceptualmente fundamentadas pelo MCP (e.g. Vasco, 2009) no que respeita à (in)adequada regulação da sua satisfação enquanto promotora do *Distress*, sintomatologia e Bem-estar psicológico, respectivamente.

No que respeita ao valor preditivo das discrepâncias das polaridades em relação a) à regulação da satisfação das necessidades psicológicas (avaliada pela *ERSN-57*) e b) ao Bem-estar, *Distress* e sintomatologia, a hipótese 5 foi corroborada. No que respeita à regulação da satisfação das necessidades psicológicas, o modelo de discrepâncias que melhor prediz a regulação é composto pelas polaridades *Auto-estima/Auto-crítica* e *Controlo/Cooperação*, com contributos específicos significativos, confirmando que elevadas discrepâncias nestas polaridades promovem uma inadequada regulação da satisfação das necessidades psicológicas. Acresce referir que a discrepância na polaridade *Auto-estima/Auto-crítica* foi também a que apresentou a correlação mais elevada, sendo assim congruente com o resultado obtido na regressão, visto que não só integrou o melhor modelo, como apresentou o maior contributo específico. Em relação ao valor preditivo das discrepâncias face ao Bem-estar, *Distress* e sintomatologia, verifica-se que o modelo que melhor explica as variâncias do Bem-estar psicológico e da sintomatologia, avaliada pelo *CORE-OM*, é composto pelas polaridades *Auto-estima/Auto-crítica*, *Prazer/Dor* e *Controlo/Cooperação*. Constata-se que duas destas polaridades foram mencionadas anteriormente a propósito do valor preditivo das discrepâncias em relação à regulação da satisfação das necessidades, podendo dever-se à relação já antes referida entre as discrepâncias das polaridades e a sintomatologia, às quais subjaz também a regulação da satisfação das necessidades psicológicas. Para o *Distress* psicológico e sintomatologia avaliada pelo *BSI* encontra-se presente, para além das anteriormente mencionadas para o Bem-estar e *CORE-OM*, a polaridade *Coerência/Incoerência* do *Self*. Especificamente para a sintomatologia avaliada pelo *BSI*, encontra-se ainda a polaridade *Produtividade/Lazer*. Estes resultados sugerem a relação entre regulação da satisfação das necessidades, discrepâncias das polaridades e Bem-estar/*Distress* e sintomatologia, no entanto será relevante explorar mais detalhadamente estas relações e até que ponto a discrepância de determinadas polaridades é mais preditora da regulação das necessidades e do Bem-estar/*Distress* e sintomatologia.

Relativamente à hipótese 6, quanto ao grupo com maior regulação em ambas as necessidades de uma polaridade apresentar maior Bem-estar psicológicos e menor *Distress* e sintomatologia, do que os restantes grupos, esta foi parcialmente corroborada. Nas polaridades *Prazer/Dor*, *Produtividade/Lazer*, *Controlo/Cooperação*, *Coerência/Incoerência do Self* e *Auto-estima/Auto-crítica*, o grupo com maior nível de Bem-estar e menor em *Distress* psicológico e sintomatologia, avaliada pelo BSI e CORE-OM, foi o grupo 4 (+ +), contudo este não apresentou de forma consistente diferenças significativas face ao grupo 3 (+ -), à excepção da polaridade *Produtividade/Lazer*. Verifica-se também que as polaridades *Prazer/Dor* e *Produtividade/Lazer* não apresentam diferenças significativas com o grupo 2 (- +) na sintomatologia avaliada pelo BSI. Por sua vez a *Coerência/Incoerência do Self* e a *Auto-estima/Auto-crítica* não apresentam ainda diferenças significativas com o grupo 2 (- +), no que respeita ao nível de *Distress* psicológico e sintomatologia (avaliada pelo BSI e CORE-OM) e a polaridade *Controlo/Cooperação* no que respeita quer ao Bem-estar/*Distress* psicológicos, quer à sintomatologia. Os resultados das referidas polaridades replicam integral ou parcialmente estudos anteriores (Cadilha e Vasco, 2010; Rucha & Vasco, 2011; Fonseca & Vasco, 2011; Rodrigues & Vasco, 2010; Guerreiro & Vasco, 2011 e Conde & Vasco, 2012), no que respeita ao Bem-estar/*Distress* psicológicos e à *teoria da perturbação* do MCP (Vasco, 2012), a qual postula que é a inadequada movimentação entre as necessidades psicológicas de uma polaridade que promove o *Distress* psicológico e por conseguinte potencia o desenvolvimento de perturbações mentais. Relativamente à sintomatologia, os resultados das polaridades *Prazer/Dor* e *Auto-estima/Auto-crítica* não replicam o estudo de Sol e Vasco (2012), demonstrando-se neste estudo mais robustos à confirmação da hipótese. Por sua vez, os resultados das polaridades *Produtividade/Lazer*, *Controlo/Cooperação* e *Coerência/Incoerência do Self* não replicam o estudo de Sol e Vasco (2012), na medida em que neste último os resultados são mais consistentes e de acordo com o que seria teoricamente esperado. A este propósito parece pertinente referir que no presente estudo a polaridade *Produtividade/Lazer* figurou no modelo preditor do *Distress* e sintomatologia, apenas quando avaliada pelo CORE-OM, podendo este facto justificar a menor consistência dos resultados. Quanto à polaridade *Controlo/Cooperação*, esta não se demonstrou preditora nem do *Distress*, nem da sintomatologia e a necessidade psicológica de *Coerência* figurou apenas quando integrada na polaridade. Estes resultados podem assim contribuir para a justificação das

diferenças em relação ao referido estudo. No que concerne às polaridades *Prazer/Dor*, *Coerência/Incoerência do Self* e *Auto-estima/Auto-crítica*, a ausência de diferenças significativas entre os grupos, nomeadamente entre o 3 (+ -) e 4 (+ +) poderá sugerir um evitamento face a necessidades consideradas distónicas, isto é, que de alguma forma sejam percebidas pelo próprio como fontes de desorganização. No caso particular da polaridade *Prazer/Dor* pode ainda considerar-se a possibilidade dos itens da subescala *Dor* terem sido compreendidos mediante uma perspectiva desadaptativa da dor, não congruente com o constructo de necessidade psicológica de dor primária. Por sua vez, as polaridades dialécticas que mais divergiram da hipótese levantada foram a *Proximidade/Diferenciação* e a *Exploração-Actualização/Tranquilidade*. Para a primeira, o grupo com maior média em Bem-estar psicológico foi o grupo 3 (+ -), verificando-se que para o *Distress* e sintomatologia, avaliada pelo BSI e CORE-OM, o grupo que apresentou menor nível foi o grupo 4 (+ +). Quer para o Bem-estar, quer para o *Distress* e sintomatologia, os grupos 3 (+ -) e 4 (+ +) não apresentaram diferenças significativas. Estes resultados são divergentes daqueles que foram encontrados por Bernardo e Vasco (2011), Conde e Vasco (2012), no que respeita ao Bem-estar/*Distress* psicológicos, e por Sol e Vasco (2012) no que respeita à sintomatologia. Quanto a esta, o resultado obtido poderá dever-se aos resultados da subescala *Diferenciação*, visto demonstrar correlações fracas com a sintomatologia, não constando também, enquanto necessidade isolada, do modelo preditor quando avaliada pelo BSI e pelo CORE-OM. Relativamente à polaridade *Exploração-Actualização/Tranquilidade*, o grupo com maior nível de Bem-estar psicológico e menor em sintomatologia, avaliada pelo CORE-OM, foi o 4 (+ +), não apresentando, contudo, diferenças significativas face ao grupo 2 (- +). O grupo 2 (- +) foi, por sua vez, o que apresentou menor média em *Distress* psicológico e sintomatologia avaliada pelo BSI, não apresentando diferenças significativas com o grupo 4 (+ +). Este resultado parece replicar, no que respeita ao Bem-estar psicológico, o estudo de Calinas e Vasco (2011), no qual também não se verificaram diferenças entre os referidos grupos. Relativamente ao *Distress*, verifica-se um resultado semelhante ao referido estudo, com a diferença de que o grupo que apresenta menor *Distress* é o grupo com maior regulação da necessidade de *Tranquilidade* (- +), não se verificando, no entanto, diferenças face ao grupo com elevada regulação em ambas as necessidades (+ +). No que respeita à sintomatologia, os resultados convergem nos resultados obtidos no estudo de Sol e Vasco (2012), no qual esta polaridade também se apresentou divergente quanto à hipótese levantada. É ainda

de referir que o resultado no presente estudo pode dever-se à presença de correlações mais fracas por parte da subescala *Exploração-Actualização* em relação ao Bem-estar e *Distress* psicológicos, assim como ao facto desta não figurar isoladamente no modelo preditor do Bem-estar e *Distress* psicológicos, sugerindo no presente estudo que a necessidade de *Exploração-Actualização* demonstra o seu contributo apenas quando integrada na polaridade dialéctica. Acresce ainda o facto dos grupos formados não apresentarem o mesmo número de sujeitos, verificando-se na maioria das polaridades um maior número nos grupos (- -) e (+ +), podendo assim influenciar os resultados obtidos, nomeadamente quanto ao facto de não serem significativos. A disparidade entre o número de sujeitos por grupo foi, no entanto, replicada em estudos anteriores (Bernardo e Vasco, 2011; Calinas, 2010; Fonseca e Vasco, 2011; Guerreiro e Vasco, 2011; Rodrigues e Vasco, 2010; Rucha e Vasco, 2011; Conde e Vasco, 2012; Sol e Vasco, 2012).

Quanto à hipótese 7, relativa aos indivíduos *õ* perturbados *õ* apresentarem discrepâncias mais elevadas nas polaridades do que os indivíduos *õ* não perturbados *õ*, esta foi corroborada para todas as polaridades, excepto para a *Proximidade/Diferenciação*, na qual os resultados não foram significativos. Os indivíduos com elevada pontuação no BSI (*õ* perturbados *õ*) apresentaram, de um modo geral e com resultados significativos, maiores discrepâncias nas polaridades dialécticas do que os indivíduos *õ* não perturbados *õ*, isto é com pontuação inferior ao ponto de corte do BSI. Acresce reflectir sobre a excepção da polaridade *Proximidade/Diferenciação* sendo de recordar o facto desta polaridade apresentar resultados mais baixos, do que os obtidos noutros estudos, nas correlações e regressões, podendo este facto influenciar os resultados obtidos. Contudo, de um modo geral, os resultados convergem no postulado do MCP (Vasco, Faria, Vaz, & Conceição, 2010), relativamente à inadequada movimentação entre os pólos, revelada pelas discrepâncias, potenciar o desenvolvimento de perturbações psicológicas. Acresce que estes resultados replicam o estudo de Sol e Vasco (2013), à excepção da polaridade *Proximidade/Diferenciação*, cujo resultado não é significativo no presente estudo e da polaridade *Prazer/Dor* que, por sua vez, apresenta um resultado significativo no presente estudo, contrariamente ao que se verifica no estudo de Sol e Vasco (2013).

Relativamente à hipótese 8, a qual prevê que indivíduos com elevadas discrepâncias (quer *õ* perturbados *õ*, quer *õ* não perturbados *õ*) apresentem menor nível de

Bem-estar psicológico e maior nível de *Distress* e sintomatologia, foi apenas parcialmente corroborada. Para os indivíduos óperturbadosö, apenas se encontraram resultados significativos para a polaridade *Prazer/Dor*, significando que o grupo com elevadas discrepâncias nesta polaridade apresentou menor Bem-estar psicológico e maior sintomatologia, quando avaliada pelo CORE-OM. Por outro lado, os resultados relativos à sintomatologia avaliada pelo BSI e ao *Distress* não foram significativos. Para os indivíduos õnão perturbadosö, somente as polaridades *Prazer/Dor* e *Auto-estima/Auto-crítica* apresentaram diferenças significativas. No que respeita à primeira, os resultados demonstram que o grupo com elevadas discrepâncias apresenta menor Bem-estar psicológico, apesar de não se verificarem diferenças significativas entre o grupo com baixas e elevadas discrepâncias face ao *Distress* e sintomatologia. Relativamente à polaridade *Auto-estima/Auto-crítica*, os resultados foram consistentes, tal que o grupo com elevadas discrepâncias apresentou menor Bem-estar psicológico e maior *Distress* e sintomatologia, avaliada pelo BSI e pelo CORE-OM. Exceptuando a polaridade *Auto-estima/Auto-crítica* para os indivíduos õnão perturbadosö, os restantes resultados não replicam o estudo de Sol e Vasco (2013), sugerindo assim a necessidade de futuros estudos que possam explorar a comparação de grupos quanto ao nível de discrepâncias e relação com Bem-estar/*Distress* e sintomatologia no âmbito da *ERSN-57*. Quanto à polaridade *Prazer/Dor*, apesar dos resultados terem sido pouco consistentes, demonstraram-se mais significativos do que no estudo de Sol e Vasco (2013), no qual esta polaridade não apresenta resultados significativos. Acresce referir que no estudo de Sol e Vasco (2013) foi utilizado um instrumento diferente na avaliação das necessidades psicológicas, a *ERSN*, podendo este facto influenciar na ausência de replicação integral dos resultados obtidos.

Por último, quanto à hipótese 9, relativa à comparação da *ERSN-57* com a *ERSN-21* e a *ERSN-CEA*, verifica-se que a primeira apresenta maior consistência interna, assim como correlações mais fortes com o Bem-estar, *Distress* e sintomatologia. Quanto à capacidade preditiva, também a *ERSN-57* se demonstrou mais preditiva do Bem-estar, *Distress* e sintomatologia e no sentido teoricamente esperado, significando que se apresentou de forma consistente como um instrumento mais fidedigno para a avaliação da regulação da satisfação das necessidades psicológicas. Estes resultados parecem dever-se ao facto da *ERSN-57* ter resultado da redução da *ERSN*, pelo que quarenta dos cinquenta e sete itens já foram anteriormente estudados,

ainda que num conjunto de itens distinto, dado a integração de três novos itens da subescala *Dor* e de catorze itens de validade.

Importa ainda atender às limitações do presente estudo, sendo de referir a fase experimental em que se encontra a *ERSN-57*, com a introdução de novos itens, quer da subescala *Dor*, quer da escala de validade, como referido. Acresce o facto do instrumento apresentar três colunas de resposta, respeitantes às discrepâncias do *Self*, que poderão ter contribuído inclusive para uma maior desorganização ou desatenção na resposta aos itens. Esta é uma questão a ponderar, visto que a inclusão das discrepâncias do *Self* afigura-se, por um lado, importante do ponto de vista clínico, por outro lado, torna o instrumento mais exaustivo. Nesta linha e tendo em conta a aplicação de mais cinco inventários no presente estudo, para além da *ERSN-57*, é importante equacionar a possibilidade da desconcentração gerada pelo cansaço dos participantes, podendo potenciar respostas ao acaso. Outra das limitações que se poderá apontar é o facto da amostra ser de conveniência e não representativa da população, apresentando inclusive um desequilíbrio na proporção de indivíduos do sexo feminino, relativamente à proporção de indivíduos do sexo masculino, pelo que os resultados não são generalizáveis à população.

Discussão geral e conclusões

Tendo por base os dois estudos realizados, é importante afirmar a necessidade de realizar novos estudos relativamente à necessidade psicológica de dor, dado o condicionamento estatístico do Estudo I e por conseguinte as implicações que transporta para o Estudo II. Por sua vez, a elaboração dos três componentes *Tristeza*, *Medo* e *Zanga* da *Escala Dor* no Estudo I parece ter contribuído para a clarificação da baixa consistência da subescala *Dor* no Estudo II. Pela análise dos itens da subescala *Dor*, verifica-se que os itens com maior média são, consistentemente, os que mais contribuem para a baixa consistência interna da subescala *Dor*. Estes resultados parecem sugerir que os participantes tendem a compreender o carácter primário da dor, e a validação da sua experiência, apesar de não demonstrarem consciência do carácter produtivo da mesma, que por sua vez a subescala pretende avaliar. A este nível, importa ter em linha de conta a disforia que caracteriza estas emoções, isto é, o *distress* que está naturalmente associado à sua experiência, não obstante esta contribuir para a promoção do bem-estar psicológico. Este processo psicológico é fundamentado pela necessidade

primária de experienciar dor, tendo em vista a sua elaboração e deste modo a regulação e reorganização do *Self* (Safran e Greenberg, 1989; Greenberg & Paivio, 1997; Greenberg, 2002) após um acontecimento potencialmente activador e desorganizador. A construção de novos significados através da experiência de dor possibilita assim a promoção do Bem-estar psicológico. No entanto, tendo em conta a incongruência dos resultados face ao que seria teoricamente esperado, apela-se para a eventual vantagem da elaboração de itens que ilustrem justamente a dialéctica prazer/dor, considerando-se que desta forma o carácter produtivo da dor pode ser melhor representado e compreendido. Por outras palavras, ao considerar-se que o evitamento da experiência de dor primária produtiva potencia a experiência de dor improdutivo e por conseguinte de um prazer alienante, a elaboração de itens que ilustrem o balanceamento entre os pólos, tal como postulado pelo MCP (e.g. Conceição & Vasco, 2005), poderá facilitar a compreensão do carácter produtivo da dor.

Em relação a estudo da *ERSN-57*, é de salientar a elevada consistência interna, a par da estrutura factorial, que sugere um sentido conceptual congruente com o MCP (Vasco, 2009a). São também de destacar as correlações fortes e moderadas entre as necessidades psicológicas, polaridades dialécticas e a escala global e destas com o Bem-estar/*Distress* psicológicos e sintomatologia. Neste âmbito, afigura-se relevante enfatizar as necessidades psicológicas que, de uma forma consistente, se apresentaram predictoras do Bem-estar/*Distress* psicológicos e da sintomatologia, a saber: *Prazer*, *Proximidade*, *Tranquilidade*, *Incoerência* e *Auto-estima*. De acordo com a literatura, a relevância destas necessidades é não só fundamentada como praticada quando se estabelece o acordo de objectivos e tarefas no âmbito psicoterapêutico. No que concerne à *Proximidade*, poderá frisar-se a importância de estratégias terapêuticas como a comunicação empática e validante, desde logo como condições primárias no estabelecimento da relação terapêutica e de base segura para a regulação da satisfação de outras necessidades psicológicas, como seja a de *Auto-estima*. Por sua vez, o desenvolvimento de uma abordagem *mindfulness* demonstra-se benéfica em diferentes perturbações como a perturbação depressiva, ou as perturbações ansiosas (Brown & Ryan, 2003), sendo o seu estudo amplamente explorado. Estas implicações clínicas decorrem justamente da aceitação e integração que esta abordagem encerra do ponto de vista da regulação da necessidade de *Tranquilidade*. Acresce também a relevância de estratégias focadas na regulação da satisfação da necessidade de *Incoerência*, como seja

a abordagem das *duas cadeiras* (Greenberg et al., 2004), na qual se procura o diálogo entre as partes discordantes do *Self*. Apesar da necessidade psicológica de *Dor* não constar da lista das mais consistentemente preditoras, não deixa de ser relevante ressaltar também a sua importância no Bem-estar psicológico, para a qual se afiguram adequadas abordagens como a *cadeira vazia* (Greenberg, 2002) ou a carta terapêutica, visto que remetem justamente para a elaboração e expressão da dor primária produtiva. Neste sentido, tendo em conta que a necessidade psicológica de *Prazer* surge como preditora do Bem-estar psicológico, parece fazer sentido considerar que o *Prazer* contribui para este, na medida em que a dor improdutiva não o desorganize. De um modo geral, é de relevar o facto das necessidades mencionadas terem constado não só isoladamente, mas também integradas na respectiva polaridade dialéctica. Este resultado pode ser compreendido à luz da necessidade de movimentação entre os pólos de uma polaridade dialéctica, tendo em vista justamente uma adequada regulação das necessidades psicológicas, tal como postulado pelo MCP (Vasco, 2012).

Parece também pertinente salientar o facto do grupo com maior regulação em ambas as necessidades de uma polaridade (+ +) e o grupo com maior regulação na primeira necessidade de cada polaridade (+ -) concorrerem consistentemente para o maior nível de Bem-estar psicológico e menor nível de *Distress* e sintomatologia, visto não se verificaram diferenças significativas entre ambos. Este é um resultado que é replicado em estudos anteriores, no que concerne a algumas polaridades dialécticas (e.g. Conde e Vasco, 2012; Sol e Vasco, 2012), podendo considerar-se a tendência para o evitamento da experiência e regulação de algumas necessidades, como seja de *Dor*, de *Auto-crítica* e de *Incoerência*, pelo seu carácter experiencialmente disfórico. Também se poderá conceber que em determinados contextos ou circunstâncias, a expressão de uma das necessidades integrantes da polaridade esteja mais saliente, sem que esta saliência seja desadaptativa. De resto, esta é uma perspectiva congruente com o MCP, no que concerne à inexistência de pólos desadaptativos em absoluto, mas antes em dependência do contexto (Conceição & Vasco, 2005). Estas considerações apelam também para as diferenças individuais de cada pessoa que chega ao espaço terapêutico, no que respeita à regulação da satisfação das necessidades psicológicas e no modo como esta impacta ou é devolvida pelo contexto, assumindo-se assim relevantes para a prática clínica.

Por sua vez, no que concerne à relação das discrepâncias das polaridades dialécticas com a regulação da satisfação das necessidades psicológicas, verifica-se que esta é negativa, podendo ser globalmente considerada a par da relação das discrepâncias com o Bem-estar/*Distress* e sintomatologia. À luz dos resultados do presente estudo, destacam-se as polaridades *Prazer/Dor*, *Auto-estima/Auto-crítica*, *Controlo/Cooperação* e *Coerência/Incoerência* do *Self*, sugerindo a centralidade do seu carácter dialéctico visto que é a ausência da movimentação entre os pólos que tende a promover o *Distress* e a sintomatologia (Vasco, Faria, Vaz, & Conceição, 2010). De facto, a rigidez em cada um dos pólos pode potenciar o desenvolvimento de perturbações psicológicas, sendo de destacar a presença das polaridades *Prazer/Dor*, *Auto-estima/Auto-crítica* e *Coerência/Incoerência* pelo impacto que a sua inadequada regulação assume na (des)organização e (des)integração do *Self*. No que respeita à polaridade *Controlo/Cooperação*, a sua relevância acentua-se sobretudo na relação do *Self* com os outros e nesta medida na influência que esta relação devolve ao *Self*. Afigura-se assim essencial a continuidade do estudo das discrepâncias das polaridades, tendo em vista investigar aquelas que se apresentam menos preditivas do *Distress* e sintomatologia, isto é, até que ponto as discrepâncias de algumas polaridades poderão potenciar mais do que outras o *Distress* e a sintomatologia, ou de que forma esta ocorre. Neste âmbito, a comparação de grupos de indivíduos õperturbadosõ e õnão perturbadosõ, sugeriu que os primeiros tendem a apresentar maiores níveis de *Distress* e sintomatologia, sendo estes níveis elevados, quer para õperturbadosõ, quer para õnão perturbadosõ, no grupo com elevadas discrepâncias nas polaridades. Este resultado verificou-se para as polaridades *Prazer/Dor* e *Auto-estima/Auto-crítica*, relevando as considerações anteriormente mencionadas, no entanto, são necessários mais estudos neste sentido tendo em vista explorar a ausência de diferenças significativas entre grupos para as restantes polaridades. É ainda de ressaltar que em virtude do estudo da relação das discrepâncias com o *Distress* e sintomatologia precisar de ser explorado mais aprofundadamente, a própria relação dos itens de validade com as discrepâncias, *Distress* e sintomatologia poderá carecer de significado neste estudo. A respeito da escala de validade, dada a baixa consistência interna, assume-se então relevante a sua reformulação, à luz de futuros estudos sobre a relação das discrepâncias com o *Distress* e sintomatologia.

De forma consistente, foi possível concluir que a *ERSN-57* apresenta maior capacidade preditiva em relação ao Bem-estar/*Distress* psicológicos e sintomatologia, parecendo destacar-se como um instrumento mais fidedigno na avaliação da regulação da satisfação das necessidades psicológicas, relativamente à *ERSN-21* e à *ERSN-CEA*. Acresce, no entanto, o reconhecimento das suas limitações, nomeadamente da baixa consistência das subescalas *Dor*, *Diferenciação* e *Auto-crítica* que por conseguinte exigem um estudo mais aprofundado, podendo os itens, no seu conjunto, não se afigurarem consistentes e representativos dos respectivos constructos. Quanto aos resultados obtidos e que não replicaram estudos anteriores, importa considerar o facto de nestes últimos ter sido utilizado um instrumento com características diferentes (a *ERSN*) para a avaliação da regulação das necessidades psicológicas. Neste sentido, coloca-se a questão sobre a possibilidade da *ERSN-57* constituir, ou não, uma melhor medida da regulação da satisfação das necessidades psicológicas do que a *ERSN*. No que respeita à consistência interna, verifica-se que ambas as escalas apresentam coeficientes de alfa elevados, apresentando igualmente resultados próximos quanto às relações com Bem-estar/*Distress* psicológicos e sintomatologia. No entanto, não parece possível avançar uma conclusão fidedigna, visto que a amostra do presente estudo apresenta um menor número de participantes, o que influencia o coeficiente das correlações (Pallant, 2007), bem como genericamente os restantes resultados. É, no entanto, de referir as implicações e vantagens clínicas que as discrepâncias dos *Self* integradas na *ERSN-57* oferecem ao clínico, devendo por este motivo ser ponderada a relevância desta escala reduzida como uma mais-valia na avaliação da regulação da satisfação das necessidades psicológicas, a par da discrepâncias do *Self*, e por conseguinte a continuação do seu estudo.

Referências bibliográficas

- Bernardo, F., & Vasco, A.B. (2011). *Necessidade psicológica de proximidade e autonomia: Relação com bem-estar e mal-estar psicológicos*. Dissertação de mestrado. Lisboa: Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.
- Blatt, S. J. (2008). *Polarities of experience: Relatedness of self-definition in personality development, psychopathology, and therapeutic process*. Washington DC: American Psychological Association.
- BonJour, L., & Baker, A. (2010). *Filosofia. Textos fundamentais comentados*. PENSO Editora.
- Bolger, E. (1999). Grounded theory analysis of emotional pain. *Psychotherapy research*, 9(3), 342-362. doi: 10.1093/ptr/9.3.342
- Brandão, A., & Vasco, A.B. (2006). Discrepâncias do Eu: Diferenças estruturais entre as populações não-clínica e clínica avaliadas com o MCMI-II. *PsiLogos: Revista do Serviço de Psiquiatria do Hospital Fernando Fonseca*, 3 (1), 22-52.
- Brown, K.W., & Ryan, R. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. doi: 0022-3514.84.4.822
- Cadilha, N., & Vasco, A. B. (2010). *Regulação da satisfação das necessidades de prazer e dor: Relações com o bem-estar e distress psicológico*. Dissertação de mestrado. Lisboa: Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.
- Canavarro, M. C. (2007). Inventário de Sintomas Psicopatológicos (BSI): Uma revisão crítica dos estudos realizados em Portugal. In M. R. Simões, C. Machado, M.M. Gonçalves, & L.S. Almeida (Eds.), *Avaliação psicológica: Instrumentos validados para a população portuguesa. Vol. III*, pp. 305-330. Coimbra: Quarteto.
- Calinas, L., & Vasco, A.B. (2011). *Necessidade psicológica de exploração/tranquilidade: Relação com bem-estar e distress psicológico*. Dissertação de mestrado. Lisboa: Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.
- Conceição, N., & Vasco, A. B. (2005). Olhar para as necessidades do *self* como um boi para um palácio: Perplexidades e fascínio. *Psychologica*, 40, 55-79.
- Conde, E., & Vasco, A. B. (2012). *Dialéctica de polaridades de regulação da satisfação de necessidades psicológicas: Relações com o bem-estar e distress psicológicos*. Dissertação de mestrado. Lisboa: Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.

- Deci, E. L., & Ryan, R. (2000). The *what* and the *why* of the goal pursuits: Human need and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, *11*(4), 227-268. doi: 10.1207/S15327965PLI1104_01
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being. The Science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychological Association*, *55*(1), 34-43. doi: 10.1037//0003-066X.55.1.34
- Diener, E., Lucas, R., & Oishi, S. (2003). Subjective well-being. The science of happiness and life satisfaction. In C.R. Snyder, & S.J. Lopez (Eds.), *Oxford Handbook of Positive Psychology*. pp.187-197. New York: Oxford University Press.
- Drapeau, A., Marchand, A., & Beaulieu-Prévost, D. (2012). Epidemiology of psychological distress. In L. L'Abate (Ed.), *Mental illnesses ó Understanding, prediction and control*. InTech Open.
- Dube, L., & Le Bel, J. (2001). A differentiated view of pleasure: Review of literature and research propositions. In A. Groeppel-Klien & Frank-Rudolf Escher, P. (Eds.), *E - European Advances in Consumer Research*. pp. 222-226. UT : Association for Consumer Research.
- Eccleston, C., & Crombez, G. (1999). Pain demands attention: A cognitive-affective model of the interruptive function of pain. *Psychological Bulletin*, *125*(3), 356-266. doi: 0033-2909/99/S3.00
- Elliot, R., Watson, J. C., Goldman, R. N., & Greenberg, L. (2003). *Learning emotion-focused therapy. The process-experiential approach to change*. Washington DC: American Psychological Association.
- Epstein, S. (1993). Emotion and Self-theory. In M. Lewis & J.M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions*. Guilford Press: New York.
- Epstein, S. (2003). Cognitive-experiential self-theory of personality. In T. Millon & M. J. Lerner (Eds), *Comprehensive Handbook of Psychology: Personality and Social Psychology*, *5*, pp. 159-184. Hoboken, NJ: Wiley & Sons.
- Epstein, S., & Pacini, R. (1999). Some basic issues regarding dual-process theories from the perspective of cognitive-experiential self-theory. In S. Chaiken & Y. Trope (Eds.), *Dual process theories in social psychology*. pp.462-483. New York: The Guilford Press.
- Faria, J., & Vasco, A.B. (2011). *Needs necessarily needed: A guide for clinical decision-making*. Comunicação apresentada 27^a Conferência anual da Society for Exploration of Psychotherapy Integration - *Crossing the divide: SEPI's unique place in bridging the science-practice gap*. Washington DC, USA

- Feist, J., & Feist., G. (2008). *Teorias da Personalidade (6ª ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- Fonseca, T., & Vasco, A.B. (2011). *Necessidade psicológica de controlo/cedência. Relação com bem-estar e distress psicológicos*. Dissertação de mestrado. Lisboa: Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.
- Freud, S. (1989). *Textos essenciais de psicanálise. O inconsciente, os sonhos e a vida pulsional*. Vol. 1. Mem Martins: Publicações Europa-América.
- Grawe, K. (2004). *Psychological therapy*. pp.165-384. Bern: Hogrefe e Huber Publishers.
- Greenberg, L., & Safran, J. (1987). *Emotion in Psychotherapy*. New York: The Guilford Press.
- Greenberg, L. S., & Paivio, S. C. (1997). *Working with emotions in psychotherapy*. New York: Guilford.
- Greenberg, L. (2002). *Emotion focused therapy. Coaching clients to work through theirs feelings*. Washington DC: American Psychological Association.
- Guerreiro, D., & Vasco, A.B. (2011). *Necessidade psicológica de Auto-estima/Auto-crítica: Relação com Bem-estar e Distress psicológico*. Dissertação de mestrado. Lisboa: Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.
- Higgins, E. T. (1997). Beyond pleasure and pain. *American Psychological Association*. 52(12), 1280-1300. doi: 10.1037/0003-066X.52.12.1280
- Lobo, A. (1999). *Dicionário de filosofia*. Plátano Editora.
- McKay, M., Wood, J., & Brantley, J. (2007). *The dialectical behavior therapy skills workbook. Practical DBT exercises for learning mindfulness, interpersonal effectiveness, emotion regulation & distress tolerance*. Oakland: New Harbinger Publications, Inc.
- Maroco, J., & Garcia-Marques, T. (2006). Qual a fiabilidade do alfa de Cronbach? Questões antigas e soluções modernas? *Laboratório de Psicologia*, 4(1), 65-90.
- Maroco, J. (2011). *Análise estatística com o SPSS Statistics. (5ª ed.)*. Pero Pinheiro: ReportNumber.
- Maslow, A.H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50,370-396. doi:10.1037/h0054346

- Massé, R. (2000). Qualitative and quantitative analysis of psychological distress: Methodological complementarity and ontological incommensurability. *Qualitative Health Research, 10*(3), 411-423.
- Muran, C. (2001). *Self-relations in the psychotherapy process*. Washington DC: American Psychological Association.
- Novo, R.F. (2004). *O Bem-estar subjetivo no contexto da saúde mental em adultos e idosos*. Comunicação apresentada no 2º Congresso Hispano-Português de Psicologia, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação. Lisboa, Portugal.
- Novo, R. (2005). Bem-Estar e Psicologia: Conceitos e propostas de avaliação. *RIDEP, 20*(2), 183-203.
- Pallant, J. (2007). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using SPSS for windows*. (3rd ed.). Berkshire: Open University Press.
- Pascual-Leone, A., & Greenberg, L. (2007). Emotional processing in experiential therapy: Why the only way out is through. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 75* (6), 875-887. doi: 10.1037/0022-006X.75.6.875
- Paulino, M., & Godinho, J. (2009). Semiologia. In J.C. Dias Cordeiro (Ed.), *Manual de psiquiatria clínica*. pp 400-436. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Ribeiro, J. (2001). Mental health inventory: Um estudo de adaptação à população portuguesa. *Psicologia, saúde e doenças, 2*(1), 77-79.
- Rodrigues, C., & Vasco, A.B. (2010). *Necessidade psicológica de coerência/incoerência: Relação com bem-estar e distress psicológico*. Dissertação de mestrado. Lisboa: Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.
- Rucha, S., & Vasco A.B. (2011). *Necessidade psicológica de produtividade/lazer: Relação com bem-estar e distress psicológico*. Dissertação de mestrado. Lisboa: Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.
- Ryan, R., & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*, 141-66.
- Ryan, R., Huta, V., & Deci, E. (2006). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of happiness studies, 9*(9), 139-170. doi: 10.1007/s10902-006-9023-4

- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. doi: 10.1037//0022-3514.69.4.719
- Sales, C. M., Moleiro, C., Evans, C., & Alves, P. (2012). Versão portuguesa do CORE-OM: Tradução, adaptação e estudo preliminar das suas propriedades psicométricas. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 39(2), 54-59.
- Schimmack, U. (2001). Pleasure, displeasure, and mixed feelings: Are semantic opposite mutually exclusive? *Cognition and emotion*, 15(1), 81-97. doi: 10.1080/0269993004200123
- Sheldon, K., Kasser, T., & Kim, A. (2001). What is satisfying about satisfying events? Testing 10 candidate psychological needs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(2), 325-339. doi: 10.1037//0022-3514.80.2.325
- Sheldon, K., & Niemiec, C. (2006). It's not just the amount that counts: Balanced need satisfaction also affects well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(2), 331-341. doi: 10.1037/0022-3514.91.2.331
- Sirgy, M.J., & Wu, J. (2009). The pleasant life, the engaged life and meaningful life: What about the balanced life? *Journal of Happiness studies*, 10, 183-196. doi: 10.1007/s10902-007-9074-1
- Silva, D., Paz, A., Soliva, B., Comiran, F., Picini, G., Souza, L., Sotoriva, M., Savaris, R., & Marçal, S. (2009). Bem-estar psicológico Versus distress: Um estudo exploratório sobre saúde mental. *Akrópolis*, 17 (2), 59-68.
- Sol, A., & Vasco, A.B. (2012). *Relações entre sintomatologia e necessidades, bem-estar e distress psicológicos*. Dissertação de Mestrado. Lisboa: Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.
- Sol, A., & Vasco, A.B. (2013, Junho). *Relações entre a regulação e o equilíbrio na satisfação de necessidades psicológicas e a sintomatologia*. Comunicação apresentada no VIII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia. Aveiro, Portugal.
- Sparrenberger, F., Santos, I., & Lima, R. (2003). Epidemiologia do *distress* psicológico: Estudo transversal de base populacional. *Revista Saúde Pública*, 37(4), 434-439.
- Strenger, C. (2011). *O medo da insignificância. Como dar sentidos às nossas vidas no século XXI*. Alfragide: Lua de Papel.
- Vansteenkiste, M., & Ryan, R. (2013, Junho). On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as

- unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration*. Advance online publication. doi: 10.1037/a0032359
- Vasco, A.B. (2005). A conceptualização de caso modelo de complementaridade paradigmática: variedade e integração. *Psychologica*, 40, 11-36.
- Vasco, A.B. (2009a). *Regulation of need satisfaction and touchstone of happiness*. Comunicação apresentada na 16ª Conferência da European Association for Psychotherapy. Lisboa, Portugal.
- Vasco, A.B. (2009b). *Sinto, logo também existo!* Comunicação apresentado no III Seminário Espaço S: Emoções e juventude - Abordagem psicológica das emoções. Cascais, Portugal.
- Vasco, A.B. (2012). *Quando um peixe encarnado nos começa revelar, de súbito, a sua também cor negra, pintemo-lo, então, digamos, de amarelo: Em volta da integração em psicoterapia*. Comunicação apresentada no 1º Congresso Nacional da Ordem dos Psicólogos Portugueses. Lisboa, Portugal.
- Vasco, A.B., & Vaz-Velho, C. (2010). *The integrative essence of seven dialectical needs polarities*. Comunicação apresentada na 26ª conferência da Society for Exploration of Psychology Integration. Florença, Itália.
- Vasco, A.B., Faria, J., Vaz-Velho, C., & Conceição, N. (2010). *Adaptation, disorder and the therapeutic process: Needs or Emotional Dysregulation?* Comunicação apresentada na 26ª conferência anual da Society for Exploration of Psychology Integration. Florença, Itália.
- Vasco, A.B., Vaz-Velho, C., & Conceição, N. (2011). *Thinking about psychotherapy and (in)ability to regulate fundamental needs*. Comunicação apresentada no 27ª conferencia anual da Society for Exploration of Psychology Integration, Washington DC, USA.
- Westerhof, G., & Keyes, C. (2010). Mental illness and mental health: The two continua model of lifespan. *Journal Adult Development*, 17, 110-119. doi: 10.1007/s10804-009-9082-y
- Winefield, H., Gill, T., Taylor, A., & Pilkington, R. (2012). Psychological well-being and psychological distress: Is it necessary to measure both? *Psychological well-being: Theory, Research and Practice*, 2(3). doi: 10.1186/2211-1522-2-3
- Wolfe, B. (2005). *Understanding and treating anxiety disorders. An integrative approach to healing the wounded self*. Washington DC: American Psychological Association.

Young, J., Klosko, J., & Weishaar, M. (2003). *Schema therapy. A practitioner's guide*. New York: The Guilford Press.

ANEXOS

Anexo A

Caracterização da amostra Estudo I

Caracterização da amostra

	Frequência	Porcentagem
N	129	
Idade (anos)		
M	28,15	
DP	11,760	
Mínimo	18	
Máximo	62	
Sexo		
Feminino	83	63,8%
Masculino	47	36,2%
Conjugalidade		
Sem relação amorosa estável	45	34,6%
Com relação amorosa estável	85	65,4%
Habilitações literárias		
9º ano ou equivalente	6	4,6%
12º ano ou equivalente	42	32,3%
Bacharelato	4	3,1%
Licenciatura	64	49,2%
Mestrado	13	10%
Doutoramento	1	0,8%

Anexo B

Escala Dor e composição dos respectivos componentes

10. Sinto-me triste quando alguém de quem gosto me magoa.								
11. O pior medo é o medo do medo.								
12. Estar triste quando perco alguém permite-me valorizar as coisas simples da vida.								
13. Quando sinto medo sinto-me uma pessoa inferior.								
14. Sentir tristeza é tão natural como sentir alegria.								
15. Faz sentido ficar triste quando perco algo muito significativo.								
16. Faz sentido ter medo das coisas que são verdadeiramente perigosas.								
17. Sentir medo é sempre sinal de fraqueza.								
18. Sentir-me zangado com alguém é sempre sinal de má educação.								
19. Sei distinguir os medos justificados dos que não o são.								

Composição dos componentes da Escala Dor

Componentes	Itens
<i>Tristeza</i>	3,6,7R,10,12,14,15,20
<i>Medo</i>	1R,5,8,11,13R,16,17R,19
<i>Zanga</i>	2,4,9,18R

Nota: R - item invertido

Anexo C

Consistência interna da Escala Dor e respectivos componentes

Consistência interna (Alfa de Cronbach) da Escala Dor

Escala/Componentes	
Escala Dor Global	.79
Tristeza	.67
Medo	.51
Zanga	.65

Consistência interna do componente Tristeza da Escala Dor

Itens	Média de respostas	Correlação item-total <i>Tristeza</i>	Correlação Componente <i>Tristeza sem o item</i>	Correlação item-total Escala Dor	<i>Escala Dor sem o item</i>
3.É humano chorar a perda de alguém que amamos.	7.61	.344	.588	.347	.751
6. Sinto que beneficio em partilhar as minhas vulnerabilidades com as pessoas em quem confio.	6.05	.255	.608	.229	.757
7R. Chorar é sempre sinal de fraqueza.	7.33	.243	.605	.371	.749
10. Sinto-me triste quando alguém de quem gosto me magoa.	7.23	.421	.568	.441	.745
12. Estar triste quando perco alguém permite-me valorizar as coisas simples da vida.	6.06	.377	.568	.410	.743
14. Sentir tristeza é tão natural como sentir alegria.	6.47	.325	.584	.352	.747
15. Faz sentido ficar triste quando perco algo muito significativo.	7.08	.605	.523	.617	.735
20. Não me entristecer quando perco alguém significativo só prolonga o sofrimento.	4.72	.198	.648	.269	.756

Nota: R ó item invertido

Consistência interna do componente Medo da Escala Dor

Itens	Média de respostas	Correlação item-total <i>Medo</i>	Componente <i>Medo</i> sem o item	Correlação item-total <i>Escala Dor</i>	<i>Escala Dor</i> sem o item
1R. Sentir medo é sempre sinal de cobardia.	7.11	.094	.501	.038	.769
5. Sentir medo ajuda-nos a sobreviver.	5.56	.251	.444	.344	.748
8. Sentir medo é humano.	7.31	.314	.435	.365	.748
11. O pior medo é o medo do medo.	5.63	.161	.485	.154	.765
13R. Quando sinto medo sinto-me uma pessoa inferior.	5.81	.205	.467	.209	.761
16. Faz sentido ter medo das coisas que são verdadeiramente perigosas.	6.89	.349	.418	.594	.733
17R. Sentir medo é sempre sinal de fraqueza.	7.47	.291	.427	.331	.749
19. Sei distinguir os medos justificados dos que não o são.	5.69	.189	.468	.110	.764

Nota: R ó item invertido

Consistência interna do componente Zanga da Escala Dor

Itens	Média de respostas	Correlação item-total <i>Zanga</i>	Componente <i>Zanga</i> sem o item	Correlação item-total <i>Escala Dor</i>	<i>Escala Dor</i> sem o item
2. É natural zangarmo-nos quando alguém nos ofende.	6.05	.546	.474	.387	.745
4. Zangar-me quando me magoam ajuda a ultrapassar a situação.	4.48	.345	.642	.315	.751
9. Faz sentido zangar-me quando me querem manipular.	6.39	.517	.506	.528	.735
18R. Sentir-me zangado com alguém é sempre sinal de má educação.	7.02	.306	.640	.467	.741

Anexo D

Correlações dos itens da Escala Dor com o Bem-estar/*Distress* psicológicos

Correlações itens Escala Dor com o Bem-estar/Distress psicológicos

Itens	Bem-estar psicológico	Distress psicológico
1R. Sentir medo é sempre sinal de cobardia.	-.130	.085
2. É natural zangarmo-nos quando alguém nos ofende.	-.094	.047
3.É humano chorar a perda de alguém que amamos.	.050	-.030
4. Zangar-me quando me magoam ajuda a ultrapassar a situação.	-.129	.126
5. Sentir medo ajuda-nos a sobreviver.	.004	-.016
6. Sinto que beneficio em partilhar as minhas vulnerabilidades com as pessoas em quem confio.	.186*	-.089
7R. Chorar é sempre sinal de fraqueza.	.046	-.083
8. Sentir medo é humano.	.020	-.007
9. Faz sentido zangar-me quando me querem manipular.	-.098	.138
10. Sinto-me triste quando alguém de quem gosto me magoa.	-.073	.162
11. O pior medo é o medo do medo.	.112	-.142
12. Estar triste quando perco alguém permite-me valorizar as coisas simples da vida.	.075	-.047
13R. Quando sinto medo sinto-me uma pessoa inferior.	.259**	-.291**
14. Sentir tristeza é tão natural como sentir alegria.	.061	-.048
15. Faz sentido ficar triste quando perco algo muito significativo.	-.029	.049
16. Faz sentido ter medo das coisas que são verdadeiramente perigosas.	.034	-.021
17R. Sentir medo é sempre sinal de fraqueza.	.097	-.166
18R. Sentir-me zangado com alguém é sempre sinal de má educação.	-.005	.029
19. Sei distinguir os medos justificados dos que não o são.	.079	-.150
20. Não me entristecer quando perco alguém significativo só prolonga o sofrimento.	-.009	.094

Nota: *p<.05; ** p<.01; R ó item invertido

Anexo E

Instruções da plataforma *online*

Investigação em Psicologia

1. Apresentação

Somos um grupo de finalistas do 5º ano do Mestrado Integrado em Psicologia da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa. No âmbito da elaboração das nossas dissertações de mestrado, sob a orientação do Professor Doutor António Branco Vasco, estamos a realizar quatro estudos que se inserem no âmbito da investigação sobre necessidades psicológicas. A sua participação consistirá no preenchimento de alguns questionários, o que durará cerca de 45 minutos.

Muito obrigado pela sua colaboração! Caso deseje obter informações sobre os resultados dos estudos, poderá contactar-nos a partir de Outubro de 2013 (data esperada da sua conclusão), através do endereço de correio electrónico inecessidades@gmail.com.

O Grupo,
Ana Ferreira
Ana Romão
Catarina Conceição
Gonçalo Silva

2. Condições de participação

Só poderá participar nestes estudos se preencher todas as seguintes condições:

- Ter mais de 18 anos;
- Ter no mínimo o 9.º ano de escolaridade ou equivalente;
- Ter o português como língua materna

Caso não preencha algum destes critérios, por favor não prossiga. Muito obrigado!

3. Dados demográficos (preenchimento obrigatório)

De seguida, pedimos-lhe que preencha os seguintes dados.

A informação recolhida destina-se apenas a caracterizar a amostra do nosso estudo, não sendo os referidos dados suscetíveis de permitir a identificação da sua identidade, pelo que a sua participação será totalmente anónima. De qualquer modo, toda a informação recolhida através destes dados e dos provenientes do preenchimento dos questionários será única e exclusivamente utilizada para fins de investigação.

***Obrigatório**

1. Idade *

2. Sexo *

- Masculino
- Feminino

3. Estado-Civil/Conjugalidade *

- Com relação amorosa estável
- Sem relação amorosa estável

4. Habilitações literárias *

- 9º ano ou equivalente
- 12º ano ou equivalente
- Licenciatura
- Mestrado
- Doutorado

5. Actualmente está a ter acompanhamento psicológico, psicoterapêutico ou psiquiátrico? *

- Sim
- Não

Declaração de consentimento informado *

Pedimos-lhe agora, antes de prosseguir para o preenchimento dos questionários, que clique na declaração de consentimento informado. Muito obrigado!

- Li e compreendi a informação supramencionada, preenchendo todas as condições constantes do ponto 2. Declaro que consinto na utilização dos dados pessoais que indiquei, bem como dos provenientes do preenchimento dos questionários, para fins de investigação.

Pode agora prosseguir para o preenchimento dos questionários. Muito obrigado pela sua colaboração!

Anexo F

Caracterização da amostra do Estudo II

Caracterização da amostra

	Frequência	Porcentagem
N	271	
Idade (anos)		
M	27,66	
DP	10,242	
Mínima	18	
Máxima	62	
Sexo		
Feminino	205	75,6
Masculino	66	24,4
Conjugalidade		
Sem relação amorosa estável	122	45%
Com relação amorosa estável	149	55%
Habilitações literárias		
9º ano ou equivalente	7	2,6%
12º ano ou equivalente	82	30,3%
Licenciatura	127	46,9%
Mestrado	50	18,5%
Doutoramento	5	1,8%
Acompanhamento terapêutico		
Sem	193	71,2%
Com	78	28,7%

Anexo G

Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades Psicológicas ó versão reduzida de 57 itens (ERSN-57) e composição das respectivas subescalas

**ESCALA DE REGULAÇÃO DA SATISFAÇÃO DAS NECESSIDADES PSICOLÓGICAS 6
VERSÃO REDUZIDA DE 57 ITENS (ERSN-57)**

**(Vasco, Bernardo, Cadilha, Calinas, Conde, Ferreira, Fonseca, Guerreiro, Rodrigues, Romão,
Rucha, Silva, & Vargues-Conceição, 2013)**

Instruções

Seguidamente apresentamos uma sequência de afirmações relativas a características e vivências pessoais. Por favor, leia com atenção cada uma delas e responda, assinalando o seu grau de acordo ou desacordo numa escala de 1 a 8. **O número 1 significa que discorda totalmente e o 8 que concorda totalmente.** A linha divisória entre o 4 e o 5 separa as zonas de desacordo e de acordo. Quanto mais elevado for o número seleccionado maior é o grau de acordo.

Para cada uma das afirmações, responda de acordo com o modo como é realmente ("Como eu sou") em seguida de acordo com o modo como gostaria de ser ("Como eu gostaria de ser") e por último de acordo com o modo como considera que deveria ser ("Como eu deveria ser").

1 a 4				5 a 8			
Desacordo				Concordo			
1	2	3	4	5	6	7	8

	Como sou								Como gostaria de ser								Como deveria ser							
	Discordo				Concordo				Discordo				Concordo				Discordo				Concordo			
1.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
2.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
3.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
4.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
5.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
6.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
7.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
8.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
9.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
10.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
11.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8

12.	Estou satisfeito com a qualidade daquilo que produzo.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
13.	Sinto-me sozinho(a), mesmo quando estou acompanhado(a).	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
14.	Estou sempre muito satisfeito comigo próprio(a).	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
15.	Sinto que o meu tempo de lazer é útil e valioso.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
16.	Tenho dificuldade em desfrutar da vida.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
17.	Não há nada a aprender com as dores da vida.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
18.	Não sou capaz de fazer nada sem primeiro ouvir a opinião dos outros.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
19.	É humano chorar a perda de alguém que amamos.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
20.	As minhas actividades de lazer contribuem para o meu sentimento de bem-estar.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
21.	Sou capaz de aceitar que há coisas que estão fora do meu controlo.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
22.	O melhor é evitar pensar nos problemas da vida.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
23.	Sou tolerante comigo mesmo face a conflitos entre o que penso, sinto e faço.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
24.	Sinto-me constrangido e inibido em mostrar as minhas opiniões aos outros.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
25.	Sinto que consigo tirar prazer da vida.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
26.	Experiencio paz de espírito.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
27.	Sou sempre igual a mim próprio(a), sem contradições.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
28.	Sinto-me confortável com a ideia de que não posso controlar tudo e todos.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
29.	Em função dos meus erros posso aperfeiçoar o meu comportamento.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
30.	Sinto-me confortável quando tenho de colaborar com outros.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
31.	Consigo suportar situações de desagradáveis se vejo benefícios futuros nisso.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
32.	Considero-me auto-suficiente, os outros não me fazem grande falta.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
33.	Consigo cooperar com os outros para atingir objectivos comuns.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
34.	Sou tolerante comigo mesmo face a conflitos entre emoções contraditórias.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
35.	Quando paro e reparo nas coisas à minha volta, sinto-me bem e satisfeito(a).	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
36.	Estou sempre a necessitar de muita estimulação e novidade na minha vida.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8

37. Expresso as minhas ideias e opiniões, independentemente das reacções dos outros.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
38. A coisa mais importante da vida é conseguir estar sem fazer nada.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
39. Sou capaz de reconhecer que há coisas que estão fora do meu controlo.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
40. Sei distinguir os medos justificados dos que não o são.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
41. Quando sinto que tenho de ceder o meu controlo a um colectivo, aceito-o, cooperando com ele.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
42. Vejo-me como uma pessoa aberta a novas experiências.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
43. Quando sinto incoerências ou conflitos entre o que penso, sinto e faço, aceito a sua existência e procuro resolvê-los.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
44. Faço tudo o que seja necessário por um momento de prazer.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
45. Sinto-me perto de ser a pessoa que desejo ser.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
46. Sinto que errar possa ser uma oportunidade de aprendizagem.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
47. No geral, sinto-me satisfeito(a) quando penso nas minhas características.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
48. Recorro a todos o meios para evitar ser criticado(a).	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
49. Quando sinto incoerências ou conflitos entre emoções contraditórias, aceito a sua existência e procuro resolvê-los.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
50. Sinto orgulho na pessoa que sou.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
51. Sinto que tenho uma certa calma interior.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
52. Sinto orgulho naquilo que produzo e realizo.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
53. É-me difícil suportar a distância entre o que sou e o que desejo ser.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
54. A coisa mais importante da vida é o trabalho e a produtividade.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
55. É essencial, em todas as situações, ter controle sobre os outros.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
56. Sinto-me satisfeito com a minha capacidade de usar o meu tempo de lazer.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
57. Sinto-me satisfeito com a minha competência produtiva.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8

Composição das subescalas da ERSN-57

	Subescala	Itens	Itens de Validade
Prazer/Dor	<i>Prazer</i>	9, 16R, 25	44
	<i>Dor</i>	10R, 19, 31, 40	17
Proximidade/Diferenciação	<i>Proximidade</i>	6R, 7, 13R	18
	<i>Diferenciação</i>	4R, 24R, 37	32
Produtividade/Lazer	<i>Produtividade</i>	12, 52, 57	54
	<i>Lazer</i>	15, 20, 56	38
Controlo/Cooperação	<i>Controlo</i>	21, 28, 39	55
	<i>Cooperação</i>	30, 33, 41	2
Exploração- Actualização/Tranquilidade	<i>Exploração</i>	5, 8, 42	36
	<i>Tranquilidade</i>	26, 35, 51	22
Coerência/Incoerência do <i>Self</i>	<i>Coerência</i>	43, 45, 49	27
	<i>Incoerência</i>	23, 34, 53R	11
Auto-Estima/Auto-crítica	<i>Auto-estima</i>	3, 47, 50	14
	<i>Auto-crítica</i>	1, 29, 46	48

Nota: R - item invertido

Anexo H

Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades Psicológicas - 21 itens
(ERSN-21) e composição das respectivas subescalas

**ESCALA DE REGULAÇÃO DA SATISFAÇÃO DAS NECESSIDADES PSICOLÓGICAS 6 21
ITENS (ERSN-21)**

(Vasco, Ferreira, Romão, Silva, & Vargues-Conceição, 2013)

Instruções

Seguidamente apresentamos uma sequência de afirmações relativas a características e vivências pessoais. Por favor, leia com atenção cada uma delas e responda, assinalando o seu grau de acordo ou desacordo numa escala de 1 a 8. **O número 1 significa que discorda totalmente e o 8 que concorda totalmente.** A linha divisória entre o 4 e o 5 separa as zonas de desacordo e de acordo. Quanto mais elevado for o número seleccionado maior é o grau de acordo.

Para cada uma das afirmações, responda de acordo com o modo como é realmente ("Como eu sou") em seguida de acordo com o modo como gostaria de ser ("Como eu gostaria de ser") e por último de acordo com o modo como considera que deveria ser ("Como eu deveria ser").

1 a 4 Desacordo				5 a 8 Concordo			
1	2	3	4	5	6	7	8

Item	Como sou								Como gostaria de ser								Como deveria ser							
	Discordo				Concordo				Discordo				Concordo				Discordo				Concordo			
1. Ser capaz de me entristecer quando alguém de quem gosto me magoa contribui para ser capaz de me alegrar quando me elogiam.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
2. Mesmo gostando de procurar actividades novas, também sou capaz de apreciar o que já tenho na minha vida.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
3. Dado que reconheço a naturalidade de cometer erros ocasionais, não me sinto insatisfeito(a) comigo mesmo(a) quando tal acontece.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
4. Sentir-me útil também depende da capacidade para me envolver totalmente nas minhas actividades de lazer.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
5. Ainda que por vezes sinta distância entre o que sou e o que desejo ser, tal não faz com que deixe de me sentir eu próprio.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8

6.	Continuo a sentir-me próximo das pessoas que gostam de mim, mesmo que elas não estejam de acordo com algumas das minhas opiniões.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
7.	Sinto que não necessito de controlar tudo e todos, mesmo quando trabalho em grupo para alcançar objectivos comuns.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
8.	Sinto que quando evito entristecer-me face a situações desagradáveis não consigo alegrar-me plenamente face às que são agradáveis.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
9.	Sou tão capaz de trabalhar produtivamente naquilo que faço como permitir-me relaxar no meu tempo de lazer.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
10.	Sou tão capaz de partilhar harmoniosamente momentos com as pessoas que me amam e acarinham como de decidir livremente como vivo a minha vida.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
11.	Sou tão capaz de apreciar o que foge à rotina como o que é habitual na minha vida.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
12.	Tanto vejo vantagens em assumir o controlo em determinadas situações como em deixar que sejam os outros a controlar.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
13.	Entendo que conhecer as minhas ocasionais limitações é tão importante como conhecer as minhas qualidades.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
14.	É natural que, por vezes, haja inconsistência entre aquilo que sinto, penso e faço.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
15.	Sou tão capaz de apreciar a tranquilidade associada ao que me é conhecido como a excitação associada a novas experiências.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
16.	Sou tão capaz de apreciar momentos em que estou com as pessoas que se interessam e preocupam comigo, como sou capaz de apreciar momentos em que estou sozinho(a).	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
17.	Chorar é tão natural como rir.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8

18.	Quando surgem problemas vejo benefícios em aceitar a ajuda de outros e tal facto não faz com que deixe de sentir que controlo a minha vida.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
19.	Tanto me sinto competente nas tarefas que desempenho como me sinto livre no meu tempo de lazer.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
20.	Mesmo quando me fazem críticas sou capaz de continuar a valorizar a pessoa que sou.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
21.	As diferenças entre o que sou e o que desejo ser não ameaçam o meu sentido de identidade.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8

Composição das subescalas da ERSN-21

Subescalas	Item
<i>Prazer/Dor</i>	1, 8, 17
<i>Proximidade/Diferenciação</i>	6, 10, 16
<i>Produtividade/Lazer</i>	4, 9, 19
<i>Controlo/Cooperação</i>	7, 12, 18
<i>Exploração/Tranquilidade</i>	2, 11, 15
<i>Coerência/Incoerência do Self</i>	5, 14, 21
<i>Auto-estima/Auto-crítica</i>	3, 13, 20

Anexo I

Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades Psicológicas -
Cenários Emocionalmente Activadores (ERSN-CEA) e composição das
respectivas subescalas

**ESCALA DE REGULAÇÃO DA SATISFAÇÃO DAS NECESSIDADES PSICOLÓGICAS 6
CENÁRIOS EMOCIONALMENTE ACTIVADORES (ERSN-CEA)**

(Vasco, Ferreira, Romão, Silva, & Vargues-Conceição, 2013)

Instruções

Seguidamente apresentam-se situações que representam vivências possíveis ao longo do ciclo de vida. Leia atentamente cada um dos cenários propostos, tente colocar-se em cada um deles, imaginando-se da forma mais vívida possível. Posteriormente, responda às questões que se seguem a cada um dos cenários. Para cada uma das afirmações, responda de acordo com o modo como é realmente ("Como eu sou") em seguida de acordo com o modo como gostaria de ser ("Como eu gostaria de ser") e por último de acordo com o modo como considera que deveria ser ("Como eu deveria ser").

Cenário	Como sou								Como gostaria de ser								Como deveria ser							
	Discordo				Concordo				Discordo				Concordo				Discordo				Concordo			
1. O meu parceiro terminou a relação comigo. Sinto-me triste e ressentido(a), como se ficasse um vazio pelo término da nossa relação. Acho que é natural entristecer-me face à perda de alguém tão significativo para mim e acredito que chorar esta perda ajudar-me-á a ultrapassar e fechar este capítulo da minha vida.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
2. É fim de ano, altura de fazer um balanço daquilo que sou e daquilo que fiz. Ao fazer esta reflexão percebo que não poderia ser de outra maneira e sinto-me satisfeito com a pessoa que sou.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
3. Apesar da semana ter sido bastante trabalhosa e ter trabalho pendente consigo relaxar e divertir-me no fim-de-semana.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
4. Depois de doença prolongada e causadora de sofrimento de um ente querido, que requereu de mim muita dedicação, ele veio a falecer. Compreendo e aceito que me posso sentir triste pela perda e ao mesmo tempo aliviado(a) pelo fim do sofrimento do meu ente querido.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
5. É-me proposta a realização de uma tarefa muito importante e para a qual me sinto motivado(a) e capaz. São designados outras pessoas para trabalhar nessa mesma tarefa. Considero importante colaborar com	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8

Composição das subescalas da ERSN-CEA

	Subescalas	Cenários
<i>Prazer/Dor</i>	<i>Prazer</i>	7
	<i>Dor</i>	1
<i>Proximidade/Diferenciação</i>	<i>Proximidade</i>	10
	<i>Diferenciação</i>	6
<i>Produtividade/Lazer</i>	<i>Produtividade</i>	9
	<i>Lazer</i>	3
<i>Controlo/Cooperação</i>	<i>Controlo</i>	11
	<i>Cooperação</i>	5
<i>Exploração/Tranquilidade</i>	<i>Exploração</i>	13
	<i>Tranquilidade</i>	8
<i>Coerência/Incoerência do Self</i>	<i>Coerência</i>	14
	<i>Incoerência</i>	4
<i>Auto-Estima/Autocrítica</i>	<i>Auto-Estima</i>	2
	<i>Autocrítica</i>	12

Anexo J

Consistência interna dos instrumentos para avaliação do Bem-estar/*Distress* (ISM) e sintomatologia (BSI e CORE-OM)

Consistência interna (Alfa de Cronbach) das escalas e subescalas do ISM

Escalas e Subescalas	Instrumento original	Ribeiro (2001)	Novo (2004)	Presente estudo
Ansiedade	.90	.91	.89	.90
Depressão	.86	.85	.86	.81
Perda de controlo emocional/comportamental	.83	.87	.84	.87
Afecto Positivo	.92	.91	.87	.93
Laços emocionais	.81	.72	.73	.78
<i>Distress</i> Psicológico	.94	.95	.95	.95
Bem-estar Psicológico	.92	.91	.90	.93
Escala Global	.96	.96	.96	.96

Consistência interna (Alfa de Cronbach) das escalas e subescalas do BSI

Escalas e subescalas	Instrumento original	Adaptação portuguesa	Presente estudo
Somatização	.80	.80	.78
Obsessões-Compulsões	.83	.77	.84
Sensibilidade Interpessoal	.74	.76	.77
Depressão	.85	.73	.87
Ansiedade	.81	.77	.80
Hostilidade	.78	.76	.76
Ansiedade Fóbica	.77	.62	.75
Ideação Paranóide	.77	.72	.74
Psicoticismo	.71	.62	.73
Escala Global	---	---	.96

Quadro 5. Consistência interna (Alfa de Cronbach) das escalas e subescalas do CORE-OM

Escalas e subescalas	Instrumento original	Adaptação portuguesa	Presente estudo
Bem-estar Subjectivo	.77	.72	.73
Queixas e Sintomas	.90	.88	.89
Funcionamento pessoal e social	.86	.84	.86
Risco	.79	.46	.77
Total com Risco	.94	.94	.94
Total sem Risco	.94	.94	.94

Anexo K

Consistência interna das ERSN-57 e respectivas subescalas

Consistência interna (Alfa de Cronbach) da ERSN-57 e escala de validade

Escalas	
ERSN-57	.94
Escala de validade	.58

Consistência interna (alfa de Cronbach) das subescalas da ERSN-57

Subescalas	
Global	.94
<i>Prazer</i>	.80
<i>Dor</i>	.27
<i>Prazer/Dor</i>	.59
<i>Proximidade</i>	.74
<i>Diferenciação</i>	.64
<i>Proximidade/Diferenciação</i>	.66
<i>Produtividade</i>	.88
<i>Lazer</i>	.68
<i>Produtividade/Lazer</i>	.82
<i>Controlo</i>	.80
<i>Cooperação</i>	.74
<i>Controlo/Cooperação</i>	.78
<i>Exploração-Actualização</i>	.76
<i>Tranquilidade</i>	.79
<i>Exploração-Actualização/Tranquilidade</i>	.79
<i>Coerência</i>	.82
<i>Incoerência</i>	.66
<i>Coerência/Incoerência</i>	.85
<i>Auto-estima</i>	.89
<i>Auto-crítica</i>	.59
<i>Auto-estima/Auto-crítica</i>	.79

Consistência interna da subescala Dor da ERSN-57

Item	Média de respostas ao item	Correlação Item-total <i>Dor</i>	<i>Dor</i> sem o item	<i>ERSN-57</i> sem o item
10R. Sentir-me zangado com alguém é sempre sinal de má educação.	6.72	.148	.235	.938
19. É humano chorar a perda de alguém que amamos.	7.60	.038	.334	.937
31. Consigo suportar situações desagradáveis se vejo benefícios futuros nisso.	5.92	.209	.152	.936
40. Sei distinguir os medos justificados dos que não o são.	5.57	.188	.178	.935

Nota: R- item invertido

Consistência interna da subescala Prazer da ERSN-57

Itens	Média de respostas ao item	Correlação Item-total <i>Prazer</i>	<i>Prazer</i> sem o item	<i>ERSN-57</i> sem o item
9. Consigo desfrutar os pequenos prazeres da vida.	6.32	.614	.703	.935
16R. Tenho dificuldade em desfrutar da vida.	5.34	.595	.767	.935
25. Sinto que consigo tirar prazer da vida.	6.13	.685	.633	.934

Nota: R- item invertido

Consistência interna da subescala Proximidade da ERSN-57

Itens	Média de respostas ao item	Correlação Item-total <i>Proximidade</i>	<i>Proximidade</i> sem o item	<i>ERSN-57</i> sem o item
6R. Sinto que os outros não se interessam ou se preocupam comigo.	5.37	.568	.633	.936
7. Sinto-me amado(a) e acarinhado(a) por uma ou mais pessoas.	6.86	.564	.660	.935
13R Sinto-me sozinho(a), mesmo quando estou acompanhado(a).	5.47	.565	.639	.935

Nota: R ó item invertido

Consistência interna da subescala Diferenciação da ERSN-57

Itens	Média de respostas ao item	Correlação Item-total <i>Diferenciação</i>	<i>Diferenciação</i> sem o item	<i>ERSN-57</i> sem o item
4R. Sinto mal-estar quando tenho que discordar de alguém.	5.00	.415	.579	.939
24R. Sinto-me constrangido e inibido em mostrar as minhas opiniões aos outros.	5.10	.499	.457	.937
37. Expresso as minhas ideias e opiniões, independentemente das reacções dos outros.	5.16	.422	.568	.936

Nota: R ó item invertido

Consistência interna da subescala Produtividade da ERSN-57

Itens	Média de respostas ao item	Correlação item-total <i>Produtividade</i>	<i>Produtividade</i> sem o item	<i>ERSN-57</i> sem o item
12. Estou satisfeito com a qualidade daquilo que produzo.	5.26	.720	.865	.935
52. Sinto orgulho naquilo que produzo e realizo.	5.41	.765	.823	.934
57. Sinto-me satisfeito com a minha competência produtiva.	5.44	.806	.788	.934

Consistência interna da subescala Lazer da ERSN-57

Itens	Média de respostas ao item	Correlação Item-total <i>Lazer</i>	<i>Lazer</i> sem o item	<i>ERSN-57</i> sem o item
15. Sinto que o meu tempo de lazer é útil e valioso.	5.97	.533	.484	.936
20. As minhas actividades de lazer contribuem para o meu sentimento de bem-estar.	6.95	.467	.617	.935
56. Sinto-me satisfeito com a minha capacidade de usar o meu tempo de lazer.	4.83	.481	.574	.935

Consistência interna da subescala Controlo da ERSN-57

Itens	Média de respostas ao item	Correlação Item-total do <i>Controlo</i>	<i>Controlo</i> sem o item	<i>ERN-57</i> sem o item
21. Sou capaz de aceitar que há coisas que estão fora do meu controlo.	6.03	.702	.632	.935
28. Sinto-me confortável com a ideia de que não posso controlar tudo e todos.	5.45	.572	.791	.935
39. Sou capaz de reconhecer que há coisas que estão fora do meu controlo.	6.49	.640	.716	.936

Consistência interna da subescala Cooperação da ERSN-57

Itens	Média de respostas ao item	Correlação Item-total <i>Cooperação</i>	<i>Cooperação</i> sem o item	<i>ERSN-57</i> sem o item
30. Sinto-me confortável quando tenho de colaborar com outros.	6.42	.577	.569	.935
33. Consigo cooperar com os outros para atingir objectivos comuns	6.49	.619	.585	.935
41. Quando sinto que tenho de ceder o meu controlo a um colectivo, aceito-o, cooperando com ele.	5.80	4.69	.732	.937

Consistência interna da subescala Exploração-Atualização da ERSN-57

Itens	Média de respostas ao item	Correlação Item-total da Exploração-Atualização	Exploração sem o item	ERSN-57 sem o item
5. Faço frequentemente coisas para sair da rotina.	6.15	.604	.623	.936
8. De uma forma geral, gosto de experienciar coisas novas.	6.17	.654	.570	.936
42. Vejo-me como uma pessoa aberta a novas experiências.	4.25	.477	.791	.935

Consistência interna da subescala Tranquilidade da ERSN-57

Itens	Média de respostas ao item	Correlação Item-total da Tranquilidade	Tranquilidade sem o item	ERSN-57 sem o item
26. Experiencio paz de espírito.	5.35	.726	.605	.933
35. Quando paro e reparo nas coisas à minha volta, sinto-me bem e satisfeito(a).	5.42	.579	.766	.934
51. Sinto que tenho uma certa calma interior.	5.52	.591	.756	.934

Consistência interna da subescala Coerência da ERSN-57

Itens	Média de respostas ao item	Correlação Item-total <i>Coerência</i>	<i>Coerência</i> sem o item	<i>ERSN-57</i> sem o item
43. Quando sinto incoerências ou conflitos entre o que penso, sinto e faço, aceito a sua existência e procuro resolvê-los.	5.87	.739	.652	.934
45. Sinto-me perto de ser a pessoa que desejo ser.	5.01	.507	.905	.933
49. Quando sinto incoerências ou conflitos entre emoções contraditórias, aceito a sua existência e procuro resolvê-los.	5.82	.749	.642	.934

Consistência interna da subescala Incoerência da ERSN-57

Itens	Média de respostas ao item	Correlação Item-total <i>Incoerência</i>	<i>Incoerência</i> sem o item	<i>ERSN-57</i> sem o item
23. Sou tolerante comigo mesmo face a conflitos entre o que penso, sinto e faço.	4.64	.536	.417	.935
34. Sou tolerante comigo mesmo face a conflitos entre o que emoções contraditórias.	4.93	.569	.394	.935
53R. É-me difícil suportar a distância entre o que sou e o que desejo ser.	5.09	.282	.785	.935

Nota: R ó item invertido

Consistência interna da subescala Auto-estima da ERSN-57

Itens	Média de respostas ao item	Correlação Item-total <i>Auto-estima</i>	<i>Auto-estima</i> sem o item	<i>ERSN-57</i> sem o item
3. De forma geral, estou satisfeito(a) comigo mesmo(a).	5.41	.729	.898	.934
47. No geral, sinto-me satisfeito(a) quando penso nas minhas características.	5.70	.833	.809	.933
50. Sinto orgulho na pessoa que sou.	5.89	.808	.831	.933

Consistência interna da subescala Auto-crítica da ERSN-57

Itens	Média de respostas ao item	Correlação Item-total <i>Auto-crítica</i>	<i>Auto- crítica</i> sem o item	<i>ERSN-57</i> sem o item
1. Sou capaz de distinguir críticas construtivas de destrutivas.	6.18	.256	.672	.935
29. Em função dos meus erros posso aperfeiçoar o meu comportamento.	7.03	.490	.345	.936
46. Sinto que errar possa ser uma oportunidade de aprendizagem.	6.86	.448	.384	.936

Anexo L

Consistência interna das ERSN, ERSN-57, ERSN-21 e ERSN-CEA

Consistência interna (alfa de Cronbach) das ERSN, ERSN-57, ERSN-21 e ERSN-CEA

Escalas	
ERSN	.98
ERSN-57	.94
ERSN-21	.86
ERSN-CEA	.77

Nota: O valor de coeficiente de alfa da ERSN foi obtido no estudo de Conde e Vasco (2012).

Anexo M

Variância explicada pelos factores na AFE e na AFC da ERSN-57 sem itens de validade

Variância explicada na AFE da ERSN-57 sem itens de validade

	Variância explicada (%)	Variância acumulada (%)
Factor 1	30.287	30.287
Factor 2	5.709	35.997
Factor 3	5.078	41.075
Factor 4	4.737	45.812
Factor 5	4.194	50.006
Factor 6	3.643	53.649
Factor 7	3.206	56.855
Factor 8	3.033	59.888
Factor 9	2.658	62.546
Factor 10	2.486	65.031
Factor 11	2.395	67.427

Variância explicada na AFC da ERSN-57 sem itens de validade

	Variância explicada (%)	Variância acumulada (%)
Factor 1	14.498	14.498
Factor 2	7.775	22.273
Factor 3	5.752	28.025
Factor 4	5.448	33.472
Factor 5	5.443	38.915
Factor 6	5.275	44.191
Factor 7	5.022	49.213
Factor 8	4.801	54.014
Factor 9	4.154	58.168
Factor 10	3.828	61.997
Factor 11	3.072	65.068
Factor 12	2.934	68.003
Factor 13	2.719	70.722
Factor 14	2.708	73.430

Anexo N

Correlações dos itens por factor na AFC da ERSN-57 sem itens de validade

Correlações dos itens por factor na AFC da ERSN-57 sem itens de validade

Factores	Itens	Correlações
Factor 1	50 Auto-estima	.802
	52 Produtividade	.772
	3 Auto-estima	.767
	47 Auto-estima	.758
	12 Produtividade	.756
	45 Coerência	.734
	57 Produtividade	.718
	35 Tranquilidade	.572
26 Tranquilidade	.450	
Factor 2	34 Incoerência	.756
	49 Coerência	.675
	23 Incoerência	.664
	43 Coerência	.658
	40 Dor	.456
	51 Tranquilidade	.426
Factor 3	39 Controlo	.820
	21 Controlo	.800
	28 Controlo	.695
Factor 4	13R Proximidade	.733
	6R Proximidade	.583

	7 Proximidade	.550
	53R Incoerência	.546
Factor 5	9 Prazer	.737
	16R Prazer	.665
	25 Prazer	.588
Factor 6	30 Cooperação	.784
	33 Cooperação	.724
	41 Cooperação	.670
Factor 7	8 Exploração	.893
	42 Exploração	.750
	5 Exploração	.602
Factor 8	37 Diferenciação	.763
	24R Diferenciação	.723
	4R Diferenciação	.543
	1 Auto-crítica	.497
Factor 9	46 Auto-crítica	.798
	29 Autocrítica	.723
Factor 10	15 Lazer	.781
	20 Lazer	.576
Factor 11	10R Dor	.832
Factor 12	31 Dor	.791
Factor 13	19 Dor	.928
Factor 14	56 Prazer	.564

Anexo O

Correlações entre as necessidades psicológicas da ERSN-57

Correlações entre as catorze necessidades psicológicas e destas com a ERSN-57.

	N	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	ERSN-57
1	271	.25**	.54**	.19**	.45**	.49**	.34**	.32**	.64**	.43**	.52**	.45**	.57**	.28**	.71**
2	271		.29**	.31**	.28**	.22**	.36**	.41**	.35**	.19**	.44**	.35**	.33**	.42**	.55**
3	271			.21**	.36**	.38**	.27**	.39**	.48**	.26**	.42**	.39**	.46**	.37**	.64**
4	271				.28**	.19**	.16**	.15**	.18**	.18**	.30**	.20**	.32**	.28**	.43**
5	271					.49**	.35**	.28**	.60**	.30**	.57**	.50**	.72**	.43**	.73**
6	271						.34**	.24**	.47**	.41**	.44**	.43**	.46**	.32**	.64**
7	271							.38**	.43**	.27**	.47**	.49**	.33**	.41**	.61**
8	271								.38**	.26**	.34**	.31**	.27**	.34**	.53**
9	271									.43**	.38**	.31**	.34**	.34**	.55**
10	271										.68**	.63**	.69**	.39**	.80**
11	271											.73**	.73**	.60**	.83**
12	271												.63**	.42**	.75**
13	271													.43**	.80**
14	271														.63**

Nota: ** $p < .01$; Prazer (1), Dor (2), Proximidade (3), Diferenciação (4), Produtividade (5), Lazer (6), Controlo (7), Cooperação (8), Exploração-Actualização (9), Tranquilidade (10), Coerência (11), Incoerência (12), Auto-estima (13) e Auto-crítica (14).

Anexo P

Correlações entre as necessidades psicológicas e as polaridades dialécticas da ERSN-57

Correlações entre as catorze necessidades e as sete polaridades da ERSN-57

	N	1	2	3	4	5	6	7
<i>Prazer</i>	271	.84**	.48**	.54**	.40**	.64**	.52**	.54**
<i>Dor</i>	271	.74**	.39**	.29**	.46**	.33**	.42**	.43**
<i>Proximidade</i>	271	.54**	.79**	.43**	.39**	.45**	.44**	.50**
<i>Diferenciação</i>	271	.31**	.77**	.27**	.19**	.17**	.23**	.36**
<i>Produtividade</i>	271	.47**	.41**	.88**	.38**	.55**	.57**	.71**
<i>Lazer</i>	271	.47**	.37**	.85**	.35**	.52**	.47**	.47**
<i>Controlo</i>	271	.44**	.28**	.37**	.88**	.42**	.51**	.41**
<i>Cooperação</i>	271	.45**	.35**	.30**	.78**	.38**	.35**	.34**
<i>Exploração</i>	271	.41**	.28**	.41**	.32**	.82**	.37**	.40**
<i>Tranquilidade</i>	271	.64**	.38**	.62**	.49**	.88**	.70**	.67**
<i>Coerência</i>	271	.61**	.47**	.59**	.50**	.64**	.92**	.79**
<i>Incoerência</i>	271	.51**	.38**	.54**	.50**	.57**	.94**	.65**
<i>Auto-estima</i>	271	.59**	.50**	.68**	.36**	.63**	.73**	.92**
<i>Auto-crítica</i>	271	.44**	.42**	.43**	.64**	.43**	.54**	.75**

Nota: ** $p < .01$; *Prazer/Dor* (1), *Proximidade/Diferenciação* (2), *Produtividade/Lazer* (3), *Controlo/Cooperação* (4), *Exploração-Actualização/Tranquilidade* (5), *Coerência/Incoerência do Self* (6) e *Auto-estima/Autocrítica* (7).

Anexo Q

Correlações das subescalas da ERSN-57 com o Bem-estar/*Distress* psicológicos e sintomatologia

Correlações das necessidades e polaridades da ERSN-57 com o Bem-estar/Distress psicológicos e da sintomatologia.

Subescalas	Bem-estar psicológico	<i>Distress</i> psicológico	BSI	CORE-OM
ERSN-57 global	.67**	-.60**	-.54**	-.71**
<i>Prazer</i>	.61**	-.50**	-.42**	-.62**
<i>Dor</i>	.16**	-.24**	-.18**	-.31**
<i>Prazer/Dor</i>	.52**	-.48**	-.40**	-.60**
<i>Proximidade</i>	.63**	-.52**	-.53**	-.65**
<i>Diferenciação</i>	.10**	-.17**	-.12**	-.22**
<i>Proximidade/Diferenciação</i>	.47**	-.44**	-.42**	-.57**
<i>Produtividade</i>	.46**	-.46**	-.41**	-.53**
<i>Lazer</i>	.44**	-.38**	-.33**	-.44**
<i>Produtividade/Lazer</i>	.52**	-.48**	-.43**	-.56**
<i>Controlo</i>	.29**	-.32**	-.25**	-.32**
<i>Cooperação</i>	.38**	-.32**	-.29**	-.36**
<i>Controlo/Cooperação</i>	.39**	-.39**	-.32**	-.41**
<i>Exploração</i>	.36**	-.20**	-.21**	-.28**
<i>Tranquilidade</i>	.68**	-.57**	-.50**	-.67**
<i>Exploração/Tranquilidade</i>	.63**	-.47**	-.43**	-.58**
<i>Coerência</i>	.52**	-.49**	-.39**	-.55**
<i>Incoerência</i>	.49**	-.49**	-.45**	-.55**
<i>Coerência/Incoerência do Self</i>	.54**	-.53**	-.45**	-.59**
<i>Auto-estima</i>	.58**	-.52**	-.49**	-.63**
<i>Auto-crítica</i>	.33**	-.29**	-.25**	-.33**
<i>Auto-estima/Auto-crítica</i>	.57**	-.51**	-.47**	-.61**
Bem-estar psicológico		-.75**	-.61**	-.78**
<i>Distress</i> psicológico			.66**	.82**
BSI				.73**

Nota: ** $p < .01$

Anexo R

Correlações dos itens da subescala Dor com o Bem-estar/*Distress* psicológicos e sintomatologia

Correlação dos itens da subescala Dor com o Bem-estar/Distress psicológicos e sintomatologia

Itens	Bem-estar psicológico	<i>Distress</i> psicológico	BSI	CORE
10R. Sentir-me zangado com alguém é sempre sinal de má educação.	-.055	.056	-.032	-.120*
19. É humano chorar a perda de alguém que amamos.	-.012	.047	-.080	-.012
31. Consigo suportar situações desagradáveis se vejo benefícios futuros nisso.	.161**	-.205**	-.093	-.233**
40. Sei distinguir os medos justificados dos que não o são.	.243**	-.278**	-.200**	-.285**

Nota: * $p < .05$; ** $p < .01$; R ó item invertido

Anexo S

Correlações das ERSN, ERSN-57, ERSN-21 e ERSN-CEA com o Bem-estar/*Distress* psicológicos e sintomatologia

Correlações das ERSN, ERSN-57, ERSN-21 e ERSN-CEA com o Bem-estar/Distress psicológicos e sintomatologia.

Escalas	Bem-estar psicológico	<i>Distress</i> Psicológico	BSI	CORE-OM
ERSN	.73**	-.72**	-.69**	-.77**
ERSN-57	.67**	-.60**	-.54**	-.71**
ERSN-21	.45**	-.41**	-.39**	-.50**
ERSN-CEA	.44**	-.38**	-.44**	-.52**

Nota: **p<.01

Nota2: Os valores respeitantes à ERSN foram retirados do estudo de Conde e Vasco (2012), no que concerne à correlação com o Bem-estar/*Distress* psicológicos e do estudo de Sol e Vasco (2012) no que respeita à sintomatologia, avaliada pelo BSI e CORE-OM.

Anexo T

Correlação das discrepâncias das polaridades com o Bem-estar/*Distress* psicológicos e sintomatologia

Correlação das discrepâncias das polaridades com o Bem-estar/Distress psicológicos e sintomatologia

Discrepâncias das polaridades	Bem-estar psicológico	<i>Distress</i> psicológico	BSI	CORE-OM
Prazer/Dor	-.426***	.264***	.265***	.334***
Proximidade/Diferenciação	.071	.023	.093	.001
Produtividade/Lazer	-.193**	.195**	.286***	.191**
Controlo/Cooperação	-.179**	.133*	.268***	.186**
Exploração-Actualização/Tranquilidade	-.217***	.157**	.190**	.209**
Coerência/Incoerência do <i>Self</i>	-.188*	.166**	.209**	.141*
Auto-estima/Auto-crítica	-.446***	.298***	.465***	.497***

Nota: * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

Anexo U

Correlação da escala de validade da ERSN-57 com as discrepâncias das polaridades e com o Bem-estar/*Distress* psicológicos e sintomatologia

Correlação da escala de validade da ERSN-57 com as discrepâncias das polaridades

Discrepâncias das polaridades	<i>Dor/Prazer</i>	<i>Proximidade/ Diferenciação</i>	<i>Produtividade/ Lazer</i>	<i>Controlo/ Cooperação</i>	<i>Exploração ó Actualização/ Tranquilidade</i>	<i>Coerência/ Incoerência</i>	<i>Auto-estima/ Auto-crítica</i>
Escala de validade (ERSN-57)	-.118*	.049	-.077	.024	-.042	.059	-.110

Nota: Nota: * $p < .05$

Correlação da escala de validade da ERSN-57 com o Bem-estar/Distress psicológicos e sintomatologia (avaliada pelo BSI e CORE-OM)

Escalas	Bem-estar	<i>Distress</i>	BSI	CORE-OM
Escala de validade (ERSN-57)	.030	-.057*	.072*	.069*

Nota: * $p < .05$

Anexo V

Sumário da Regressão Linear Múltipla *Standard* das ERSN-57, ERSN-21 e ERSN-CEA em relação ao Bem-estar/*Distress* psicológicos e sintomatologia, avaliada pelo BSI e CORE-OM, e comparação com ERSN

Sumário da Regressão Linear Múltipla Standard das ERSN-57, ERSN-21 e ERSN-CEA em relação ao Bem-estar psicológico

Escalas		<i>t</i>	Sig.
ERSN-57	.827	10.633	.000
ERSN-21	-.114	-1.465	.144
ERSN-CEA	-.096	-1.292	.197

Nota: $R_a^2=.451$, $F(3,267)=74.869$, $p<.001$. O valor do coeficiente de determinação ajustado diz respeito à variância explicada pelas ERSN-57, ERSN-21 e ERSN-CEA

Comparação dos sumários de Regressão Linear da ERSN-57 e da ERSN em relação ao Bem-estar psicológico

Escalas		<i>t</i>	Sig.
ERSN-57	.827	10.633	.000
ERSN	.731	31.167	.000

Nota: $R^2=.534$, $F(1, 846)=971.355$, $p<.001$. O valor de coeficiente de determinação diz respeito à variância explicada pela ERSN, no âmbito do estudo de Conde e Vasco (2012).

Sumário da Regressão Linear Múltipla Standard das ERSN-57, ERSN-21 e ERSN-CEA em relação ao Distress Psicológico

Escalas		<i>t</i>	Sig.
ERSN-57	-.760	-9.113	.000
ERSN-CEA	.125	1.562	.120
ERSN-21	.085	1.012	.312

Nota: $R_a^2=.368$, $F(3,267)=53.360$, $p<.001$. O valor do coeficiente de determinação ajustado diz respeito somente à variância explicada pelas ERSN-57, ERSN-21 e ERSN-CEA.

Comparação dos sumários de Regressão Linear da ERSN-57 e da ERSN em relação ao Distress psicológico

Escalas		<i>t</i>	Sig.
ERSN-57	-.760	-9.113	.000
ERSN	-.720	-30.191	.000

Nota: $R^2=.518$, $F(1, 846)=911.846$, $p<.001$. O valor de coeficiente de determinação diz respeito à variância explicada pela ERSN, no âmbito do estudo de Conde e Vasco (2012).

Sumário da Regressão Linear Múltipla Standard das ERSN-57, ERSN-21 e ERSN-CEA para a sintomatologia avaliada pelo BSI

Escalas		<i>t</i>	Sig.
ERSN-57	-.517	-5.828	.000
ERSN-CEA	-.134	-1.585	.114
ERSN-21	.109	1.225	.222

Nota: $R_a^2=.284$, $F(3,267)=36.718$, $p<.001$. O valor do coeficiente de determinação ajustado diz respeito variância explicadas pelas ERSN-57, ERSN-21 e ERSN-CEA.

Comparação dos sumários de Regressão Linear da ERSN-57 e da ERSN em relação à sintomatologia, avaliada pelo BSI

Escalas		<i>t</i>	Sig.
ERSN	-.685	-19.573	.000
ERSN-57	-.517	-5.828	.000

Nota: $R^3=.469$, $F(1, 434)=383.120$, $p<.001$. O valor de coeficiente de determinação diz respeito à variância explicada pela ERSN, no âmbito do estudo de Sol e Vasco (2012).

Sumário da Regressão Linear Múltipla Standard da s ERSN-57, ERSN-21 e ERSN-CEA em relação à sintomatologia avaliada pelo CORE-OM

Escalas		<i>t</i>	Sig.
ERSN-57	-.801	-10.922	.000
ERSN-21	.135	1.836	.067
ERSN-CEA	-.023	-.332	.740

Nota: $R_a^2=.511$, $F(3,267)=94.972$, $p<.001$. O valor do coeficiente de determinação ajustado diz respeito variância explicada pelas ERSN-57, ERSN-21 e ERSN-CEA.

Comparação dos sumários de Regressão Linear da ERSN-57 e da ERSN em relação à sintomatologia, avaliada pelo CORE-OM

Escalas		<i>t</i>	Sig.
ERSN-57	-.801	-10.922	.000
ERSN	-.770	-26.978	.000

Nota: $R^2=.593$, $F(1, 499)=727.818$, $p<.001$. O valor de coeficiente de determinação diz respeito à variância explicada pela ERSN, no âmbito do estudo de Sol e Vasco (2012).

Anexo W

Sumário do melhor modelo da Regressão Linear Múltipla *Stepwise* das discrepâncias das polaridades em relação ao Bem-estar/*Distress* psicológicas e sintomatologia

Sumário do melhor modelo da Regressão Linear Múltipla Stepwise das discrepâncias das polaridades em relação ao Bem-estar psicológico

Discrepâncias das polaridades		<i>t</i>	Sig.
Auto-estima/Auto-crítica	-.346	-6.555	.000
Prazer/Dor	-.321	-6.092	.000
Controlo/Cooperação	-.137	-2.688	.008

Nota: $R_a^2=.308$, $F(3, 267)=41.106$, $p<.001$

Sumário do melhor modelo da Regressão Linear Múltipla Stepwise das discrepâncias das polaridades em relação ao Distress psicológico

Discrepâncias das polaridades		<i>t</i>	Sig.
Auto-estima/Auto-crítica	.339	5.092	.000
Prazer/Dor	.162	2.830	.005
Coerência/Incoerência do <i>Self</i>	.116	2.107	.036

Nota: $R_a^2=.188$, $F(3,267)= 21.831$, $p<.001$

Sumário do melhor modelo da Regressão Linear Múltipla Stepwise das discrepâncias com o BSI

Discrepâncias das polaridades		<i>t</i>	Sig.
Auto-estima/Auto-crítica	.362	6.677	.000
Controlo/Cooperação	.215	4.247	.000
Produtividade/Lazer	.149	2.835	.005
Coerência/Incoerência do <i>Self</i>	.126	2.472	.014
Prazer/Dor	.126	2.404	.017

Nota: $R_a^2=.316$, $F(5,265)=25.907$, $p<.001$

Sumário do melhor modelo da Regressão Linear Multipla Stepwise das discrepâncias das polaridades e o CORE-OM

Discrepâncias das polaridades		<i>t</i>	Sig.
Auto-estima/Auto-crítica	.249	8.081	.000
Prazer/Dor	.206	3.882	.000
Controlo/Cooperação	.144	2.285	.005

Nota: $R_a^2=.301$, $F(3,267)=39.783$, $p<.001$

Anexo X

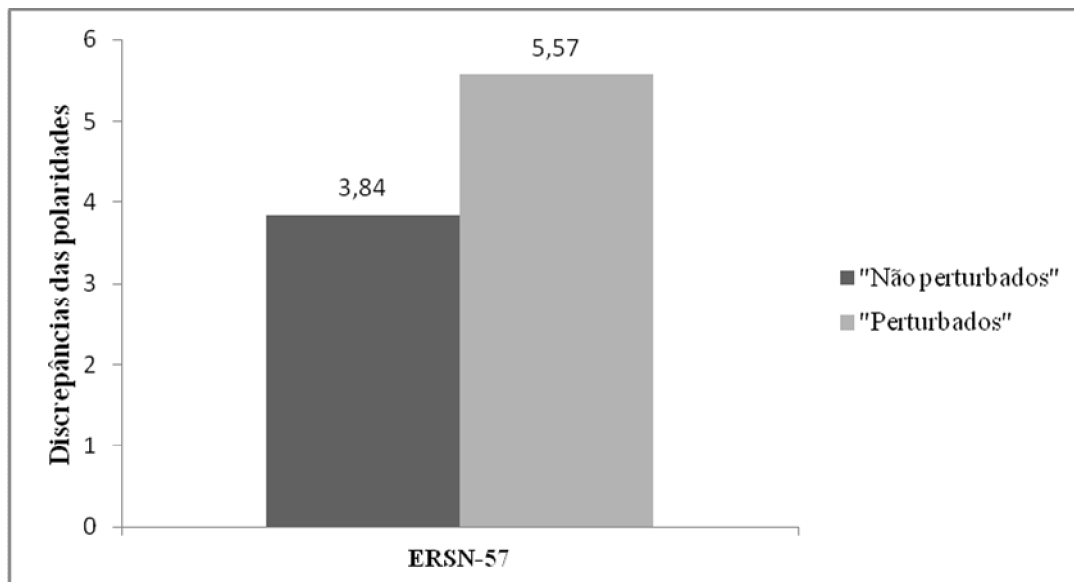
Valores médios de Bem-estar/*Distress* psicológicos e sintomatologia nos grupos formados para cada polaridade dialéctica

Valores médios de Bem-estar/*Distress* psicológicos e sintomatologia nos grupos de cada polaridade

Polaridades dialécticas	N	Grupos	Média Bem-estar psicológico	Média <i>Distress</i> psicológico	Média BSI	Média CORE-OM
<i>Prazer/Dor</i>	87	1 (- -)	44.04	74.07	1.68	1.47
	51	2 (- +)	44.29	67.27	1.63	1.24
	61	3 (+ -)	54.67	59.23	1.43	1.03
	72	4 (+ +)	56.57	56.54	1.38	.828
<i>Proximidade/Diferenciação</i>	91	1 (- -)	43.78	72.81	1.68	1.43
	52	2 (- +)	43.88	69.92	1.69	1.35
	70	3 (+ -)	57.06	57.49	1.38	.933
	58	4 (+ +)	55.83	56.43	1.34	.829
<i>Produtividade/Lazer</i>	107	1 (- -)	44.29	71.49	1.68	1.41
	69	2 (- +)	50.61	63.99	1.48	1.10
	36	3 (+ -)	49.53	65.72	1.55	1.09
	59	4 (+ +)	59.05	53.03	1.32	.810
<i>Controlo/Cooperação</i>	98	1 (- -)	45.58	72.89	1.66	1.35
	54	2 (- +)	52.15	61.63	1.55	1.08
	41	3 (+ -)	48.76	62.41	1.57	1.13
	78	4 (+ +)	54.01	58.06	1.41	.989
<i>Exploração- Actualização/Tranquilidade</i>	99	1 (- -)	42.14	73.58	1.75	1.47
	53	2 (- +)	55.62	54.00	1.33	.906
	52	3 (+ -)	46.96	70.08	1.58	1.26
	67	4 (+ +)	58.75	56.25	1.34	.818
<i>Coerência/Incoerência do Self</i>	102	1 (- -)	42.84	75.50	1.73	1.48
	34	2 (- +)	48.50	63.18	1.43	1.10
	38	3 (+ -)	53.47	61.24	1.52	1.08
	97	4 (+ +)	56.15	55.49	1.36	.868
<i>Auto-estima/Auto-crítica</i>	115	1 (- -)	43.86	73.42	1.69	1.43
	32	2 (- +)	48.25	62.69	1.57	1.14
	55	3 (+ -)	53.98	58.81	1.45	1.01
	69	4 (+ +)	57.12	55.36	1.33	.842

Anexo Y

Gráfico dos valores médios das discrepâncias das polaridades dialécticas no grupo de indivíduos perturbados e no grupo de indivíduos não perturbados



Valores médios das discrepâncias das polaridades dialécticas no grupo de òperturbados e ònão perturbados.

Anexo Z

Valores médios de Bem-estar/*Distress* psicológicos e sintomatologia nos grupos formados para as discrepâncias das polaridades, em indivíduos ão perturbados e ão não perturbados

Valores médios de Bem-estar/Distress e sintomatologia nos grupos formados para as discrepâncias das polaridades em indivíduos *õ* perturbados*ö* e *õ* não perturbados*ö*

Discrepâncias das polaridades dialécticas	Grupos	N	<i>õ</i> Perturbados <i>ö</i>				N	<i>õ</i> Não perturbados <i>ö</i>			
			Média Bem-estar psicológico	Média <i>Distress</i> psicológico	Média BSI	Média CORE-OM		Média Bem-estar psicológico	Média <i>Distress</i> psicológico	Média BSI	Média CORE-OM
Prazer/Dor	Grupo 1 (baixas discrepâncias)	41	43.02	-	-	1.46	110	56.38	-	-	-
	Grupo 2 (elevadas discrepâncias)	37	35.60	-	-	.183	83	51.10	-	-	-
Auto-estima/Auto-crítica	Grupo 1 (baixas discrepâncias)	39	-	-	-	-	103	56.84	55.99	1.25	.845
	Grupo 2 (elevadas discrepâncias)	39	-	-	-	-	90	50.70	61.82	1.34	1.203

Nota1: - Os resultados não foram significativos

Nota2: Na tabela constam apenas os valores médios das discrepâncias das polaridades cujos resultados demonstrarem diferenças significativas entre os grupos de *õ* perturbados*ö* e *õ* não perturbados*ö*.