

**UNIVERSIDADE DE LISBOA**  
**FACULDADE DE PSICOLOGIA**



**REGULAÇÃO DA SATISFAÇÃO DAS NECESSIDADES  
PSICOLÓGICAS NO CONTEXTO DO TRABALHO E/OU ACADÉMICO:  
RELAÇÕES COM O BEM-ESTAR/ *DISTRESS* PSICOLÓGICO E  
SINTOMATOLOGIA**

**Alicia Maria Olim João**

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA**  
**(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde/  
Núcleo de Psicoterapia Cognitiva- Comportamental e Integrativa)**

**2018**

**UNIVERSIDADE DE LISBOA**  
**FACULDADE DE PSICOLOGIA**



**REGULAÇÃO DA SATISFAÇÃO DAS NECESSIDADES PSICOLÓGICAS NO  
CONTEXTO DO TRABALHO E/OU ACADÉMICO: RELAÇÕES COM O BEM-  
ESTAR/ *DISTRESS* PSICOLÓGICO E SINTOMATOLOGIA**

**Alicia Maria Olim João**

**Dissertação orientada pelo Professor Doutor António Branco Vasco**

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA**

**(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde/**

**Núcleo de Psicoterapia Cognitiva- Comportamental e Integrativa)**

**2018**

## **Agradecimentos**

Esta dissertação é o finalizar de uma etapa e o culminar de muitos anos de trabalho, empenho e dedicação. Gostaria de agradecer às pessoas que estiveram sempre presentes e fizeram parte desta conquista.

Quero agradecer, em primeiro lugar, ao meu orientador Professor Doutor António Branco Vasco pela transmissão do conhecimento, pelo apoio, disponibilidade e orientação no presente trabalho. Agradeço a todos os participantes do estudo pela sua contribuição. Agradeço à Faculdade de Psicologia e a todos os meus professores que contribuíram para o meu desenvolvimento académico e pessoal. Um agradecimento especial à Professora Doutora Isabel Sá e ao Doutor Bruno Faustino pelo apoio prestado na análise estatística.

Agradeço à minha colega de investigação Francisca Ferreira pela troca de ideias, pelas horas de trabalho em conjunto e pela boa disposição partilhada. Gostaria de agradecer à Alexandra Garibaldi, pela presença de muitos anos na minha vida, por ter partido comigo nesta aventura e por ter sido o meu maior apoio no primeiro ano. Agradeço à Joana Queirós, a amiga que a faculdade me deu, pela companhia e amizade.

Um obrigado à minha família de Lisboa pela companhia constante nos bons e nos maus momentos. À Maria Thereza por todos os ensinamentos de vida dados no meio de choros e gargalhadas. À Sílvia Diogo pela revisão da tese e por todo o apoio e proteção que me prestou. À Sofia Noronha pelos momentos de diversão que asseguraram o equilíbrio necessário entre a faculdade e o lazer.

Dedico o presente trabalho à minha família, sem eles nada disto seria possível, agradeço especialmente à minha mãe, ao meu pai e à minha irmã por todo o apoio e amor incondicional. Um obrigado muito especial às minhas tias, Maria da Luz, Maria do Carmo e Alice Olim e aos meus primos Juliana, Afonso e Cláudia, pela força para enfrentar todos estes desafios.

Por fim, gostaria de agradecer à minha restante família e a todos os restantes amigos que passaram na minha vida e que directa ou indirectamente contribuíram para o meu desenvolvimento e bem-estar, muito obrigada!

## Resumo

O presente estudo enquadra-se no Modelo da Complementaridade Paradigmática, e pretende adaptar a ERSN- 43 geral ao contexto do trabalho e ao contexto académico (ERSN-43T/A) relacionando-a com outras medidas de necessidades psicológicas. Esta investigação visa ainda compreender as relações entre a ERSN-43T/A e a sintomatologia, o bem-estar e o *distress* no contexto do trabalho e no contexto académico, analisamos também qual a necessidade que mais influenciou as variáveis dependentes em ambos os contextos.

Os questionários foram divulgados numa plataforma online e no total obtivemos uma amostra de 140 participantes.

Os resultados apoiam a consistência interna da ERSN-43A/T e mostram o contributo da Regulação da Satisfação das Necessidades Psicológicas na predição das variáveis dependentes. Observaram-se, relações positivas entre as Necessidades Psicológicas e o Bem-Estar Psicológico e relações negativas entre as Necessidades Psicológicas com o *Distress* Psicológico e a sintomatologia. A ERSN-43A/T apresentou melhores capacidades preditivas tanto na sintomatologia, no bem-estar e no *distress*, do que as restantes medidas utilizadas no estudo o que reforça o contributo do MCP para o estudo das necessidades psicológicas.

Para o Modelo da Complementaridade Paradigmática este é o primeiro estudo que visa estudar as necessidades psicológicas no contexto do trabalho e no contexto académico, o estudo contribui para o desenvolvimento de uma nova ferramenta adaptada a diferentes contextos que pretende ajudar os profissionais na conceptualização de caso e na tomada de decisão clínica enquadrada nas características e necessidades dos pacientes.

**Palavras-chave:** Necessidades psicológicas, Contexto do trabalho e contexto académico, Bem-Estar Psicológico, *Distress* Psicológico, Sintomatologia

## **Abstract**

The present study is part of the Complementarity Paradigmatic Model (MCP), and aims to adapt the general ERSN-43 to the work context and the academic context (ERSN-43T / A) in relation to other measures of psychological needs. This research also aims to understand the relationship between ERSN-43T / A and symptomatology, well-being and distress in the work context and in the academic context, analysing also the needs that most influenced the dependent variables in both contexts.

The questionnaires were published on an online platform, obtaining a sample of 140 participants.

The results support the internal consistency of ERSN-43A / T and show the contribution of the Regulation of Satisfaction of Psychological Needs to the prediction of dependent variables. Positive relations were observed between Psychological Needs and Psychological Well-being, and negative relations between Psychological Needs with Psychological Distress and symptomatology. ERSN-43A / T presented better predictive capacities in well-being, distress and in symptomatology than the other measures used in the study, which reinforces the contribution of MCP to the study of psychological needs.

As for the Complementarity Paradigmatic Model, this is the first study that aims to study the psychological needs in the work context and academic context. This study contributes to the development of a new tool adapted to different contexts that intends to help professionals with case study conceptualization and in the clinical decision making, taking into consideration the characteristics and needs of patients.

**Keywords:** Psychological needs, Work context and academic context, Psychological well-being, Psychological distress, Symptomatology

## Índice

Introdução .....	1
Enquadramento Teórico.....	2
O Modelo da Complementaridade Paradigmática .....	2
Necessidades Psicológicas e relação com o bem-estar, o <i>Distress</i> e a sintomatologia.....	6
Necessidades psicológicas no contexto do trabalho e no contexto académico .....	7
Objetivos do estudo e hipóteses .....	10
Método .....	13
Procedimento e caracterização da amostra.....	14
Instrumentos .....	15
Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades- ERSN-43 .....	15
Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades adaptada ao contexto do trabalho e/ou académico- ERSN-43T/A.....	15
Escala das Necessidades Psicológicas Básicas no contexto do trabalho e/ou no contexto académico- ENPB-T/A.....	16
Inventário sobre a Qualidade de Vida no contexto do trabalho e/ou contexto académico- IQV-T/A .....	16
Inventário de Saúde Mental – ISM.....	17
Inventário de Sintomas Psicopatológicos- BSI .....	18
Resultados .....	18
Análise fatorial .....	19
Validade Convergente .....	19
Correlações.....	20
Regressões Lineares .....	22
Valor preditivo das necessidades psicológicas em relação à Sintomatologia, o Bem-estar e o <i>Distress</i> psicológico .....	25
Discussão e Conclusões .....	29
Referências.....	35
Anexos .....	41

## Introdução

De acordo com Vasco (2012) as necessidades psicológicas são “estados de desequilíbrio orgânico provocados por carência ou excesso de determinados nutrientes psicológicos, sinalizados emocionalmente e com tendência a promover ações internas e/ou externas para o restabelecimento do equilíbrio”. Estas necessidades expressam-se através de desejos, sentimentos e ações que influenciam os processos de memória, percepção e pensamento nos diversos contextos, incluindo o contexto do trabalho e o contexto académico, que vamos focar ao longo deste estudo.

Diversos estudos comprovam a existência de relações positivas significativas entre a regulação da satisfação das necessidades psicológicas e o bem-estar, no entanto, verificou relações negativas com a sintomatologia e o *distress* psicológico (Conde & Vasco, 2012; Vasco, 2013).

A satisfação das necessidades psicológicas será avaliada através dos seguintes instrumentos: a Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades- ERSN-43 (Conde & Vasco, 2012), a Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades adaptada ao contexto do trabalho e/ou académico- ERSN-43T/A, a Escala das Necessidades Psicológicas Básicas no contexto do trabalho e/ou académico- ENPB-T/A e pelo Inventário sobre a Qualidade de Vida no contexto do Trabalho e/ou contexto académico- IQV-T/A. Como variáveis dependentes temos o Bem-estar e o *Distress* Psicológicos, avaliados pelo Inventário de Saúde Mental- ISM (Duarte-Silva e Novo, 2002, versão portuguesa do Mental Health Inventory, Ware, Johnston, Davies-Avery, e Brook, 1979) e a Sintomatologia avaliada pelo Inventário de Sintomas Psicopatológicos (Canavarro, 1999, versão portuguesa do Brief Symptom Inventory –BSI, Derogatis, 1993).

Para o Modelo da Complementaridade Paradigmática este é o primeiro estudo que visa investigar as necessidades psicológicas no contexto do trabalho e/ou académico. Comecei por

apresentar a relação entre as necessidades psicológicas e o bem-estar, o *distress* e a sintomatologia. A investigação sobre as necessidades psicológicas no contexto do trabalho e no contexto académico, tem por base a teoria da autodeterminação, refletindo sobre a relevância que o estudo das necessidades psicológicas possui para a psicoterapia.

A presente investigação pretende adaptar a ERSN- 43 geral ao contexto específico do trabalho e ao contexto académico (ensino superior), visa também analisar se a capacidade de regulação das necessidades dos estudantes do ensino superior e dos trabalhadores aumenta o seu bem-estar e diminui o *distress*.

Prosseguimos para a descrição dos objetivos do estudo e para a formulação das hipóteses orientadoras. Apresentamos a metodologia utilizada, a caracterização dos participantes e a caracterização dos instrumentos de medida das necessidades psicológicas, da sintomatologia, do bem-estar e *distress* Psicológicos.

Por fim, são apresentados os Resultados e finalizamos com a Discussão e Conclusão.

Pretendemos disponibilizar e desenvolver uma medida válida e precisa que avalia a satisfação das necessidades psicológicas no contexto do trabalho e/ou académico, de forma a estimular os psicólogos a examinar estas questões e a estudar o papel destas necessidades tendo em conta o contexto. Neste sentido, o presente estudo contribuirá para criar ferramentas ao serviço da psicoterapia e do MCP.

## **Enquadramento Teórico**

### **O Modelo da Complementaridade Paradigmática**

O Modelo da Complementaridade Paradigmática (MCP) postula que o objetivo da psicoterapia não é apenas aliviar o sofrimento e regular a disfuncionalidade das necessidades psicológicas, mas também promover a regulação da sua satisfação, aumentando a capacidade de estabelecer, monitorizar e reparar um sentimento de bem-estar. Quando as necessidades

psicológicas vitais estão suficientemente reguladas, o indivíduo considera que a vida tem sentido, experienciando adaptação e bem-estar (Vasco, 2009).

Segundo o MCP, o funcionamento adaptativo implica um *self* que se caracterize pela presença de um repertório de elementos constitutivos com uma relação sintónica relativos a características, competências e crenças, organizadas em esquemas e referentes a contextos concretos. A adaptação pressupõe ainda a flexibilidade heterárquica (salvaguardando a hierarquia), mediante a qual se verifica uma oscilação temporal de dominância entre diferentes instâncias e modos de funcionamento desse *self* e, por último, implica a abertura do sistema. Se a abertura à novidade mantém a sensação de vitalidade da vida, a reciclagem e a aprendizagem são essenciais para a adaptação a mudanças inevitáveis, inerentes ao ciclo de vida (Schwartz, 1999; Vasco, 2005).

O MCP considera que a adaptação, o bem-estar e o sentido da vida são necessidades psicológicas vitais que precisam de ser reguladas (Conceição & Vasco, 2005; Vasco, 2009). Contudo, Vasco (2012) define as necessidades psicológicas como “estados de desequilíbrio orgânico provocados por carência ou excesso de determinados nutrientes psicológicos, sinalizados emocionalmente e com tendência a promover ações internas e/ou externas para o restabelecimento do equilíbrio”. Estas necessidades expressam-se através de desejos, sentimentos e ações que influenciam os processos de memória, percepção e pensamento nos diversos contextos, incluindo o contexto do trabalho e o contexto académico, que vamos focar ao longo deste estudo.

O MCP considera central, numa perspectiva dialética, a noção de que não é a satisfação completa das necessidades que conduz ao bem-estar, mas sim a capacidade para as regular (Sheldon & Niemiec, 2006), porque não existem sistemas continuamente regulados e equilibrados. Assim, as necessidades nunca estão completamente satisfeitas e o seu grau de satisfação resulta de um processo contínuo de negociação e equilíbrio entre as sete polaridades

dialéticas (Vasco, 2009; Vaz-Velho, Vasco & Conceição, 2011).

Segundo Vasco (2013), a regulação da satisfação das necessidades psicológicas é um fator que determina a saúde mental, o sistema emocional é que evidencia o grau de regulação das necessidades. O bem-estar psicológico depende do equilíbrio e da satisfação de catorze necessidades psicológicas agrupadas em sete polaridades dialéticas (Vasco & Conceição, 2005; Vasco, 2013;).

Como pretendemos explorar estas necessidades no contexto do trabalho e/ou académico, descrevemos de seguida as suas dialéticas adaptadas a estes contextos.

A primeira polaridade diz respeito às dimensões de **Proximidade/ Diferenciação**, ou seja, à necessidade de, por um lado, estabelecer e manter relações de diferentes níveis de intimidade e, por outro, à necessidade de se ser autodeterminado e diferenciado, no contexto do trabalho e/ou académico. A segunda contempla as polaridades de **Prazer/ Dor**, ou seja, por um lado, a necessidade de experimentar prazer físico e psicológico naquilo que está a realizar e, por outro, a necessidade de conseguir tolerar a dor e o desconforto inerentes à condição humana, encontrando-lhes um sentido produtivo. A terceira polaridade refere-se à **Produtividade/Lazer**, corresponde à necessidade de realizar trabalhos considerados significativos, principalmente para o próprio e, complementarmente, a necessidade de se divertir e relaxar. Em quarto lugar surge a polaridade de **Controlo/Cedência**, isto é, por um lado, a necessidade de ter controlo e influência sobre o trabalho que executa e, por outro lado, a necessidade de cooperar com os outros e ceder o controlo. Em quinto lugar, a polaridade de **Exploração/Tranquilidade**, isto é, a necessidade de exploração e exposição à novidade e a necessidade complementar de apreciar o que já se é ou já se conseguiu alcançar. A sexta polaridade diz respeito à **Coerência/Incoerência do Self**, ou seja, a necessidade de sintonia entre o eu real e o eu ideal, e a congruência entre o que se pensa, sente e faz, do outro lado da polaridade temos a necessidade de tolerar ambivalências ocasionais e inevitáveis,

incongruências e conflitos internos. Por fim, surge a sétima polaridade de **Autoestima/Autocrítica**, que diz respeito à necessidade de sentir-se satisfeito consigo mesmo e à necessidade para identificar, tolerar e aprender a partir de experiências de decepção e insatisfação pessoal (Vasco, 2009).

Por definição, todos os pares são complementares, mutuamente dependentes e inseparáveis, possuem uma dinâmica particular de coordenação (Kelso, Engstrom & Engstrom, 2006). Os processos de desenvolvimento e de adaptação estão dependentes de uma movimentação flexível e dinâmica na regulação da satisfação de ambos os pólos em cada par de necessidades. Por exemplo, uma pessoa será capaz de regular melhor e com maior qualidade a necessidade de Autoestima, se também for capaz de regular com qualidade a necessidade de Autocrítica. Uma pessoa que consiga regular de modo mais satisfatório a sua necessidade de Autocrítica e simultaneamente a sua necessidade de Autoestima, alcança melhores níveis de bem-estar e de adaptação. Portanto, níveis elevados de regulação de um dos pólos, sem níveis correspondentemente elevados também no outro, revelam adaptação meramente precária e compensatória (Vasco, 2009; Conde & Vasco, 2012; Sol & Vasco, 2012). A investigação evidencia que os indivíduos com elevada regulação nos dois pólos complementares, obtêm sistematicamente melhores valores de bem-estar e menores valores de sofrimento (*distress*) e de sintomatologia (Conde & Vasco, 2012).

Salientamos ainda que, de acordo com o MCP, há uma estreita relação entre emoções e necessidades. As emoções desempenham funções vitais, todas elas relevantes para o processo de regulação da satisfação das necessidades, fornecendo informação fisiológica, comportamental e cognitiva que orienta na adaptação ao contexto (Vasco, 2013).

## **Necessidades Psicológicas e relação com o bem-estar, o *Distress* e a sintomatologia**

Vários autores consideram que a sensação subjetiva de que a vida tem sentido contribui para o bem-estar e é preventiva do sofrimento (*distress*) e da sintomatologia (Steger & Samman, 2012). O bem-estar é experienciado quando existe um nível adequado de regulação das necessidades psicológicas. Quando o nível de regulação é elevado, há uma maior sensação de sentido de vida e uma menor procura pelo mesmo (Várzea & Vasco, 2014).

As necessidades psicológicas estão relacionadas com a teoria da adaptação do MCP. A adaptação, o bem-estar, o *distress* psicológico, bem como a sintomatologia dependem da capacidade de calibrar os diversos sistemas (cognitivos, emocionais e motivacionais), com a capacidade de regulação da satisfação das necessidades psicológicas (Vasco, 2009; Vasco & Conceição, 2005).

A investigação comprovou que há relações positivas significativas entre a regulação da satisfação das necessidades psicológicas e o bem-estar, também, verificou relações negativas com a sintomatologia e o *distress* psicológico. Ou seja, os indivíduos sem sintomas com relevância clínica são mais capazes de regular a satisfação das suas necessidades do que os indivíduos com sintomas de relevância clínica (Conde & Vasco, 2012; Vasco, 2013).

A teoria da adaptação enfatiza a importância das necessidades psicológicas no bem-estar, para a ausência de *distress* psicológico e de sintomatologia, nomeando o sistema emocional como sinalizador da sua regulação (Vasco, 2013; Vasco & Conceição, 2005).

Conde e Vasco (2012) concluíram que a Tranquilidade, a Proximidade, a Autocrítica, a Autoestima, o Prazer, a Exploração, a Incoerência e a Coerência parecem ter um valor preditivo sobre o Bem-Estar Psicológico. Por outro lado, a Tranquilidade, a Autoestima, a Proximidade, a Autocrítica, a Incoerência, a Exploração, o Prazer e o Controlo possuíram uma capacidade preditiva sobre o *Distress* Psicológico.

Sol e Vasco (2012) verificaram que a proximidade, a tranquilidade e a autoestima são as necessidades com maior valor preditivo em relação ao nível de sintomatologia e concluíram que os terapeutas devem estar particularmente atentos a técnicas de intervenção promotoras de um maior grau de regulação dessas necessidades.

### **Necessidades psicológicas no contexto do trabalho e no contexto acadêmico**

Para o Modelo da Complementaridade Paradigmática este é o primeiro estudo que visa estudar as necessidades psicológicas no contexto do trabalho e/ou acadêmico, foi possível realizar uma revisão de literatura, na área, relativamente às necessidades psicológicas na teoria da autodeterminação, adaptadas ao contexto do trabalho e ao contexto acadêmico.

Existem diferentes teorias sobre necessidades psicológicas. A teoria da Autodeterminação (SDT) defende a existência de três necessidades psicológicas básicas que considera nutrientes necessários para otimizar e promover o crescimento psicológico, a integridade e o bem-estar (Ryan & Deci, 2000). As necessidades por autonomia, competência e relação são universais em todos os indivíduos, independentemente da sua cultura, e têm aplicações nos diversos aspetos da vida. A autonomia é a capacidade de definir as suas ações de acordo com interesses e valores. A competência é o sentimento de domínio do conhecimento num contexto. E a relação caracteriza a proximidade e conexão com os outros (Deci & Ryan, 2000).

À semelhança da MCP, vários estudos que suportam a teoria da autodeterminação demonstram que a satisfação das necessidades psicológicas é essencial para o funcionamento saudável e está significativamente associada com um maior bem-estar (Unanue et al., 2014). A satisfação das necessidades psicológicas básicas podem ser experienciadas em múltiplos contextos, como na escola, no trabalho, nas relações e no lazer (Patrick, Knee, Canevello & Lonsbary, 2007; Deci & Ryan, 2008; Milyavskaya & Koestner, 2011).

De acordo com Deci e Ryan (2008) os contextos sociais que apoiam e promovem o desenvolvimento da competência, autonomia e relação, mantêm ou aumentam a motivação intrínseca e promovem ou reforçam aspirações e objetivos de vida que mantêm a satisfação das necessidades básicas. Por outro lado, a frustração das necessidades básicas está associada à baixa motivação intrínseca, o que diminui o bem-estar psicológico e prejudica o desempenho.

Os contextos sociais têm impacto no bem-estar, ao apoiarem ou impedirem a satisfação das necessidades psicológicas (Deci & Ryan, 2000; Deci & Ryan, 2008).

No contexto acadêmico, um estudo feito a estudantes universitários revelou que a satisfação das necessidades psicológicas básicas está positivamente relacionada com o empenho e negativamente associada ao *burnout*. Sendo assim, quando os estudantes estão envolvidos em atividades que satisfazem as suas necessidades psicológicas, a sua motivação e persistência para o estudo são promovidas (Sulea, Van Beek, Sarbescu, Virga & Schaufeli, 2015). Quando os alunos não têm autonomia, não se sentem competentes e não estabelecem relação com os outros, experienciam insatisfação e *burnout* (Vansteenkiste, Lens & Deci, 2006). Outro estudo demonstrou que a satisfação das necessidades básicas nos alunos está associada a uma maior capacidade de aprendizagem, melhores notas e mais investimento de tempo e energia nas suas atividades acadêmicas (Niemic & Ryan, 2009).

Em comparação com os trabalhadores, os estudantes do ensino superior estão envolvidos em atividades estruturadas (fazer projetos, cumprir horários e frequentar as aulas) com foco em objetivos específicos (passar nos exames e terminar o curso). Como as atividades dos estudantes podem ser vistas como “trabalho”, a satisfação das necessidades psicológicas básicas são consideradas essenciais para o desenvolvimento e bem-estar dos estudantes (Deci & Ryan, 2000). Segundo a Teoria da Autodeterminação, os indivíduos são por natureza ativos e orientados para o crescimento (Deci & Ryan, 2000). Os estudantes são estimulados para o preenchimento do seu potencial, orientados a explorar o mundo, adquirir conhecimento,

perseguir ativamente os seus interesses e superar desafios (Van den Broeck, Vansteenkiste & De Witte, 2008).

A teoria da autodeterminação sugere que a satisfação das necessidades no contexto do trabalho promove bem-estar psicológico (Deci & Ryan, 2008).

Gagné e Deci (2000) defendem que as organizações promotoras da satisfação das necessidades básicas aumentam a motivação intrínseca dos trabalhadores e promovem a internalização da motivação extrínseca, o que resulta em trabalhadores mais persistentes e abertos à mudança, com atitudes positivas face ao trabalho, o que aumenta a satisfação, o ajustamento psicológico e o bem-estar.

Num estudo de Ilardi, Leone, Kasser e Ryan (1993) os trabalhadores com maior satisfação das suas necessidades por autonomia, competência e relação no trabalho tinham mais autoestima e saúde no geral, porém, trabalhadores com menor satisfação de necessidades relatavam níveis mais elevados de ansiedade e somatização (Deci & Ryan, 2000).

Um estudo recente de Olafsen, Deci & Halvari (2017) mostrou que a frustração das necessidades está relacionada com uma maior perceção de *stress* no trabalho, o que acaba repercutindo na sintomatologia, *distress*, intenções de *turn over* e absentismo. Outro estudo encontrou evidência dos efeitos positivos de recursos no trabalho (possibilidade de ter controlo, apoio dos superiores, bom ambiente no trabalho, inovação, informação e valorização) no empenho do indivíduo para o mesmo (energia, concentração e vontade de trabalhar) (Bakker, Hakanen, Demerouti & Xanthopoulou, 2007). Sabemos, assim, que certos recursos no trabalho ajudam a satisfazer as necessidades psicológicas básicas, que têm efeitos benéficos para o bem-estar psicológico dos trabalhadores (Bakker & Demerouti, 2014).

Diversos estudos confirmam que a satisfação das necessidades dos funcionários tende a estar positivamente associada com bem-estar (otimismo, vigor, autoestima ou satisfação com a vida) e negativamente relacionada ao *distress* psicológico (exaustão emocional, *distress*,

depressão ou ansiedade) (Brien et al., 2012; Van den Broeck, Ferris, Chang, & Rosen, 2016). No local de trabalho, a satisfação das necessidades psicológicas básicas dos trabalhadores está positivamente associada à satisfação no trabalho, à participação ativa no trabalho e ao compromisso com a organização (Van den Broeck et al., 2008), e negativamente com o *burnout* (Fernet et al., 2013).

A satisfação das necessidades básicas tem sido positivamente relacionada ao bem-estar dos trabalhadores (e.g., Lynch, Plant & Ryan, 2005), à satisfação com o trabalho (e.g., Ilardi et al., 1993), à motivação intrínseca no trabalho (Van den Broeck et al., 2008), ao tempo voluntário despendido no trabalho (Gagné, 2003) e às avaliações de desempenho (Baard, Deci & Ryan, 2004).

Os trabalhadores com mais recursos no emprego estão mais propensos a experienciar um sentimento de liberdade psicológica (i.e., autonomia), ligação interpessoal (i.e., relação) e eficácia (i.e., competência), o que explica, de certa forma, o porquê de se sentirem menos fatigados e mais vigorosos nos seus trabalhos. Portanto, os trabalhadores que encontram muitas exigências no trabalho estão mais propensos a ter as suas necessidades psicológicas básicas frustradas e, por sua vez, a experimentar mais *distress* (Van den Broeck et al., 2008).

### **Objetivos do estudo e hipóteses**

A teorização sobre as necessidades psicológicas levou à construção de um instrumento de avaliação do grau de regulação da satisfação das necessidades dotado de boas características psicométricas - a **Escala de Regulação da Satisfação de Necessidades (ERSN-43 geral)** (Conde & Vasco, 2012).

Diversos estudos (Vasco, 2009; Vaz-Velho et al., 2011) têm demonstrado que a capacidade de regulação da satisfação de necessidades se encontra relacionada com a regulação emocional e parece contribuir para níveis superiores ou inferiores de sintomatologia.

A ERSN-43 apresentou melhores capacidades preditivas tanto no bem-estar e *distress*, como na sintomatologia do que os instrumentos baseados na Teoria da Autodeterminação de Deci e Ryan (2000) (Conde & Vasco, 2012; Conceição & Vasco, 2013; Bernardo & Vasco, 2015).

Consideramos que a identificação da capacidade dos pacientes para regular necessidades psicológicas permite que os terapeutas entendam as situações clínicas de forma integrativa, com o objetivo de otimizar a tomada de decisão clínica não só no sentido da identificação dos conteúdos mais relevantes a trabalhar clinicamente, mas também porque diferentes capacidades de regulação apontam para diferentes ou complementares modos de intervenção.

Os objetivos da intervenção não devem cingir-se ao alívio sintomático, mas igualmente contemplar o reconhecer, aceitar, experienciar e agir ao nível da regulação da satisfação das necessidades psicológicas vitais, a fim de promover a capacidade de estabelecer, manter, monitorizar e reparar o bem-estar psicológico e a saúde mental. É da responsabilidade da psicoterapia realizar uma intervenção baseada numa conceptualização abrangente, flexível e responsiva, promovendo a capacidade do paciente para adquirir competências de regulação da satisfação das suas necessidades, mas tendo sempre as variáveis do paciente, da relação e do processo como base para a tomada de decisões terapêuticas (Vasco, 2009).

A presente investigação pretende adaptar a ERSN- 43 geral ao contexto específico do trabalho e ao contexto académico (ensino superior), visa também analisar se a capacidade de regulação das necessidades dos estudantes do ensino superior e dos trabalhadores aumenta o seu bem-estar e diminui o *distress* e a sintomatologia. Pretendemos disponibilizar e desenvolver uma medida válida e precisa que avalia a satisfação das necessidades psicológicas no contexto do trabalho e/ou académico, de forma a estimular os psicólogos a examinar estas questões e a estudar o papel destas necessidades tendo em conta o contexto. Neste sentido, o presente estudo contribui na criação de ferramentas ao serviço da psicoterapia e do MCP.

A nossa proposta é: (a) adaptar a ERSN-43 geral ao contexto do trabalho e/ou académico (ERSN-43T/A) e avaliar as suas propriedades psicométricas; (b) adaptar a Escala das Necessidades Psicológicas Básicas no Trabalho (Ilardi et al., 1993) à população portuguesa e introduzir o contexto académico; (c) selecionar, no Inventário sobre a qualidade de vida no trabalho (Rafael & Lima, 2007), os itens relevantes para o nosso estudo e introduzir o contexto académico; (d) Investigar as relações entre a ERSN-43 geral e a ERSN-43T/A; (e) Investigar as relações entre a ERSN-43T/A com a Escala das Necessidades Psicológicas Básicas no contexto do trabalho e/ou académico (ENPB-T/A) (baseada na escala de Ilardi et al. 1993) e o Inventário sobre a Qualidade de vida no contexto do trabalho e/ou no contexto académico (IQV-T/A) (baseado no inventário de Rafael & Lima, 2007); (f) compreender as relações entre a ERSN-43T/A e o Bem-Estar Psicológico, o *Distress* e a Sintomatologia; (g) analisar qual a escala das necessidades psicológicas que melhor prediz as variáveis: sintomatologia, bem-estar e *distress* psicológicos no contexto do trabalho e no contexto académico; (h) analisar quais são as necessidades que melhor predizem o bem-estar, o *distress* e a sintomatologia no contexto do trabalho e no contexto académico.

A partir destes objetivos e tendo em conta a revisão da literatura realizada, colocaram-se as seguintes hipóteses:

H1) que sejam encontradas fortes correlações entre a ERSN-43T/A e a ERSN-43 geral.

H2) que sejam encontradas fortes correlações entre a ERSN-43T/A, a ENPB-T/A e o IQV-T/A.

H3) Esperamos que a ERSN-43T/A possua um maior valor preditivo sobre o Bem-Estar, o *Distress* psicológico e a sintomatologia do que as outras escalas utilizadas (ENPB-T/A e IQV-T/A);

H4) Verificar que resultados elevados na ERSN-43T/A correlacionam-se com níveis elevados de Bem-Estar Psicológico e resultados baixos na ERSN-43T/A correlacionam-se com níveis elevados de *Distress* psicológico e Sintomatologia.

H5) Verificar se a Tranquilidade, a Proximidade, a Autocrítica, a Autoestima, o Prazer, a Exploração, a Incoerência e a Coerência são as necessidades com maior valor preditivo em relação ao Bem-Estar Psicológico no contexto do trabalho e no contexto académico.

H6) Verificar se a Tranquilidade, a Autoestima, a Proximidade, a Autocrítica, a Incoerência, a Exploração, o Prazer e o Controlo são as necessidades com maior valor preditivo em relação ao *Distress* Psicológico no contexto do trabalho e no contexto académico.

H7) Verificar se a proximidade, a tranquilidade e a autoestima são as necessidades com maior valor preditivo em relação à sintomatologia no contexto do trabalho e no contexto académico.

### **Método**

O design do presente estudo é de 1x3, a variável independente é a regulação das necessidades psicológicas e as três variáveis dependentes são a sintomatologia, o bem-estar e o *Distress* Psicológicos.

A variável independente será avaliada através dos seguintes instrumentos: pela Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades- ERSN-43 (Conde & Vasco, 2012), pela Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades adaptada ao contexto do trabalho e/ou académico- ERSN-43T/A, pela Escala das Necessidades Psicológicas Básicas no contexto do trabalho e/ou académico- ENPB-T/A (baseada em Ilardi et al., 1993) e pelo Inventário sobre a Qualidade de Vida no contexto do trabalho e/ou contexto académico- IQV-T/A (baseada em Rafael & Lima, 2007).

Como variáveis dependentes consideraram-se o Bem-estar e o *Distress* Psicológicos, avaliados pelo Inventário de Saúde Mental- ISM (Duarte-Silva e Novo, 2002, versão

portuguesa do Mental Health Inventory, Ware, Johnston, Davies-Avery, e Brook, 1979) e a Sintomatologia avaliada pelo Inventário de Sintomas Psicopatológicos (Canavarro, 1999, versão portuguesa do Brief Symptom Inventory –BSI, Derogatis, 1993).

O tratamento dos dados foi realizado com o *software* de análise estatística *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 24. A escolha da análise estatística do estudo teve em consideração o Teorema do Limite Central, que defende que análises paramétricas são adequadas para amostras com mais de 30 sujeitos (Pestana & Guerreiro, 2003; Maroco, 2007).

### **Procedimento e caracterização da amostra**

Para a presente investigação, os seis instrumentos acima mencionados foram lançados na plataforma *online* (*Qualtrics*), juntamente com outros questionários referentes a outra investigação complementar sobre necessidades psicológicas. Por questões práticas optou-se por uma amostra partilhada. A amostra foi recolhida num período compreendido entre os meses de Março e Junho de 2018.

A amostra foi selecionada seguindo um critério de conveniência. As condições de participação incluíram ter uma idade superior a dezoito anos e ter o português como língua materna. As informações dadas *online* relativamente às instruções de preenchimento e à declaração de consentimento informado encontram-se no Anexo B. Houve participantes que deixaram alguns questionários incompletos, por esta razão cada questionário ficou com um número de sujeitos diferente.

Fizeram parte da presente investigação um total de 140 participantes. A ERSN-43 foi preenchida pelos 140 participantes, a ERSN-43T/A foi respondida por 65 trabalhadores e 49 estudantes, e a ENPB-T/A foi respondida por 80 trabalhadores e 67 estudantes. O IQV-T/A foi respondido por 75 trabalhadores e 59 estudantes. O BSI foi respondido por 110 participantes e o ISM foi respondido por 102.

A amostra foi composta por 42 elementos do sexo masculino (30%) e 98 elementos do sexo feminino (70%). As idades variavam entre os 19 e 50 anos ( $M = 28,17$ ;  $DP = 8,278$ ). Temos no estudo 59 trabalhadores, 42 estudantes e 27 trabalhadores-estudantes, no que diz respeito às habilitações literárias, a maioria dos participantes frequentou ou está a frequentar o ensino superior. Por fim, grande parte da amostra não se encontra a ter acompanhamento psicológico. Para mais detalhes sobre a caracterização da amostra, consultar o anexo A.

## **Instrumentos**

### **Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades- ERSN-43** (Conde & Vasco, 2012)

A Regulação da Satisfação das Necessidades Psicológicas foi avaliada pela ERSN-43 (Conde & Vasco, 2012) uma medida de autorrelato que contém 43 itens respondidos numa escala tipo *Likert* (1 = “Discordo Completamente”; 8 = “Concordo Completamente”).

Este instrumento foi desenvolvido a partir do Modelo da Complementaridade Paradigmática que conceptualiza 14 necessidades psicológicas organizadas em sete polaridades dialéticas, sendo que cada necessidade integra uma subescala. No presente estudo a consistência interna da escala revelou-se elevada ( $\alpha=.96$ ).

### **Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades adaptada ao contexto do trabalho e/ou académico- ERSN-43T/A** (Baseada em Conde & Vasco, 2012)

Esta escala surge da ERSN-43, sua escala original, e pretende avaliar a Regulação da Satisfação das Necessidades Psicológicas no contexto do trabalho e no contexto académico, é uma medida de autorrelato que contém 43 itens respondidos numa escala tipo *Likert* (1 = “Discordo Completamente”; 8 = “Concordo Completamente”).

A análise das características psicométricas desta adaptação evidencia a elevada consistência interna do instrumento, verificando-se coeficientes de precisão (Alfa de Cronbach) elevados no contexto do trabalho ( $\alpha=.973$ ) e no contexto académico ( $\alpha=.96$ ).

**Escala das Necessidades Psicológicas Básicas no contexto do trabalho e/ou no contexto acadêmico- ENPB-T/A** (Baseada em Ilardi et al., 1993)

A *Basic Need Satisfaction on Work* (Ilardi et al., 1993) avalia a satisfação de necessidades psicológicas básicas no domínio específico do trabalho, tendo por base a Teoria da Autodeterminação (Deci & Ryan, 2000). A escala de 21 itens visa avaliar a satisfação das necessidades psicológicas básicas no trabalho (autonomia, competência e relação).

Para realizarmos a sua adaptação, procedemos à tradução dos itens da escala original. Depois de realizarmos a nossa tradução, recorremos a duas pessoas que têm o Inglês como língua materna para traduzir os itens, assim, numa fase inicial, obtivemos três traduções para cada item, depois em conjunto com o nosso orientador, definimos a versão final para cada um dos itens e adaptamos ao contexto académico.

A análise das características psicométricas desta adaptação evidenciou a elevada consistência interna do instrumento, verificando-se coeficientes de precisão (Alfa de Cronbach) elevados no contexto do trabalho ( $\alpha=.916$ ) e no contexto académico ( $\alpha=.890$ ).

**Inventário sobre a Qualidade de Vida no contexto do Trabalho e/ou contexto académico- IQV-T/A** (Baseada em Rafael & Lima, 2007)

O instrumento utilizado, designado Inventário sobre a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT), foi inicialmente desenvolvido por Rafael & Lima (2007) com o intuito de avaliar a importância da satisfação e qualidade de vida no trabalho, consideramos este instrumento pertinente para o nosso estudo pela sobreposição muito grande entre os conceitos de satisfação e qualidade de vida, com a satisfação das necessidades psicológicas. Com base na revisão de literatura, os autores selecionaram cinco grandes dimensões (Emprego, Carreira, Relações de Trabalho, Vida Pessoal e Condições de Trabalho). Salientamos que esta versão contemplou apenas 20 itens da dimensão Emprego, Carreira, Relações de Trabalho e Vida Pessoal, que iam

ao encontro das necessidades psicológicas e satisfação no trabalho. Para além da seleção dos itens também fizemos uma adaptação com o objetivo de incluir o contexto académico no inventário.

A análise das características psicométricas desta adaptação evidencia a elevada consistência interna do instrumento, verificando-se coeficientes de precisão (Alfa de Cronbach) elevados no contexto do trabalho ( $\alpha=.938$ ) e no contexto académico ( $\alpha=.894$ ).

**Inventário de Saúde Mental – ISM** (Duarte-Silva e Novo, 2002, versão portuguesa do Mental Health Inventory, Ware, Johnston, Davies-Avery, e Brook, 1979)

Para avaliar o Bem-Estar e o *Distress* Psicológicos utilizou-se o Inventário de Saúde Mental (ISM). O ISM tem como objetivo avaliar a saúde mental e consiste num inventário de autorrelato padronizado com 38 itens, respondidos numa escala de *Likert* de cinco ou seis pontos. Para cotação, alguns dos itens devem ser invertidos. Valores elevados neste instrumento correspondem a níveis elevados de saúde mental, enquanto valores baixos correspondem a baixos níveis de saúde mental.

O ISM é composto pelas sub-escalas Ansiedade, Depressão, Perda de Controlo Emocional/Comportamental, Afeto Positivo, Laços Emocionais, *Distress* Psicológico e Bem-Estar Psicológico. A sub-escala *Distress* Psicológico resulta do agrupamento das sub-escalas de Ansiedade, Depressão e Perda de Controlo Emocional/Comportamental. Já a sub-escala Bem-Estar Psicológico resulta do agrupamento das sub-escalas Afeto Geral Positivo e Laços Emocionais. Para este estudo utilizaram-se apenas os valores das escalas de Bem-Estar Psicológico e de *Distress* Psicológico.

Os valores da consistência interna do ISM revelaram-se elevados na subescala do *distress* psicológico ( $\alpha=.971$ ) e na subescala do bem-estar psicológico ( $\alpha=.951$ ).

**Inventário de Sintomas Psicopatológicos- BSI** (Canavarro, 1999, versão portuguesa do Brief Symptom Inventory –BSI, Derogatis, 1993).

Para avaliar a sintomatologia utilizou-se o Brief Symptom Inventory (BSI), elaborado por Derogatis e Melisaratos (1983), é um inventário de autorrelato composto por 53 itens preenchidos numa escala de *Likert* com 5 pontos (0='Nada' e 4='Extremamente'). Este instrumento tem como objetivo avaliar os sintomas psicopatológicos.

No estudo atual a consistência interna do índice geral de sintomas na nossa amostra revelou-se elevada ( $\alpha=.972$ ).

### Resultados

A Tabela 1 apresenta a descrição das médias, desvio-padrão e amplitude dos instrumentos utilizados, da sintomatologia (BSI), do bem-estar e do *distress* psicológico (ISM).

**Tabela 1.** Média, desvio-padrão e amplitude de: regulação da satisfação das Necessidades Psicológicas (ERSN – 43), regulação da satisfação das Necessidades Psicológicas no contexto do trabalho e no contexto académico (ERSN – T/A), satisfação das necessidades no contexto do trabalho e no contexto académico (ENPB-T/A), Qualidade de Vida no contexto do trabalho e no contexto académico (IQV-T/A), Bem-estar e *Distress* psicológico (ISM) e Sintomatologia (BSI).

	N	Média	Desvio-padrão	Mínimo-Máximo
ERSN-43	140	5.85	1.04	3.49- 7.84
ERSN-43T	65	5.64	.97	3.56-7.14
ERSN-43A	49	5.50	1.07	3.77- 7.49
ENPB_A	67	5.33	.98	2.81- 7.14
ENPB_T	80	5.67	1.15	2.52- 7.90
IQV_A	59	5.90	.89	3.90- 8.00
IQV_T	75	6.00	1.17	3.05- 8.00
BSI	110	.78	.64	0.00- 2.64
<i>Distress</i>	102	2.74	.94	1.08- 5.42
Bem-estar	102	3.68	.93	1.50- 5.50

### **Análise fatorial**

A análise fatorial realizada com a ERSN-43T/A não revelou uma organização de fatores com sentido teórico, à semelhança do que aconteceu noutros estudos com a escala ERSN-43 geral (Conde & Vasco, 2012). Assim sendo, a avaliação das qualidades psicométricas do instrumento foi efetuada tendo em consideração a definição teórica das suas escalas ou polaridades.

### **Validade Convergente**

Através da análise do coeficiente de Pearson verificou-se as correlações entre a ERSN-43 geral, a ERSN-43T/A e as restantes medidas de regulação das necessidades psicológicas (ENPB-T/A e IQV-T/A) no contexto do trabalho e no contexto académico. Nos Tabelas 2 e 3 apresentam-se os valores das correlações entre estas medidas no contexto do trabalho e no contexto académico.

De acordo com Pallant (2007), quando as correlações têm valores superiores a .5, significa que todas as correlações têm um nível de força elevado.

Na Tabela 2, encontram-se as correlações entre a ERSN-43 e as escalas específicas do contexto do trabalho (ERSN-43T, ENPB-T, IQV-T). Pode-se verificar que, no geral, as correlações entre as escalas são fortes e estatisticamente significativas. O IQV-T é a escala que apresenta um valor mais baixo de correlação com a ERSN-43 geral.

A nossa escala específica do contexto do trabalho (ERSN-43T) apresenta correlações elevadas com a maioria das escalas e relaciona-se fortemente com a ERSN-43 geral, este resultado era esperado pois a ERSN-43T deriva da ERSN-43 Geral e optamos por manter a mesma estrutura e o mesmo número de itens.

**Tabela 2.** Correlações entre a ERSN-43, e as escalas específicas do contexto do trabalho

	N	ERSN-43T	ENPB-T	IQV-T
ERSN-43	140	.901**	.688**	.597**
ERSN-43T	65		.863**	.808**
ENPB-T	80			.755**

\*\* P=<.01

Na Tabela 3, encontram-se as correlações entre a ERSN-43 e as escalas específicas do contexto académico (ERSN-43A, ENPB-A, IQV-A). Pode-se verificar que, no geral, as correlações entre as escalas são fortes e estatisticamente significativas. O IQV-A é a escala que apresenta um valor mais baixo de correlação com a ERSN-43 geral.

A ERSN-43A apresenta correlações elevadas com a maioria das escalas e relaciona-se fortemente com a ERSN-43 geral. Este resultado era esperado pois na ERSN-43A optamos por manter a estrutura e o número de itens da ERSN-43 Geral.

**Tabela 3.** Correlações entre a ERSN-43 e as escalas específicas do contexto académico

	N	ERSN-43A	ENPB-A	IQV-A
ERSN-43	140	.865**	.610**	.520**
ERSN-43A	65		.690**	.601**
ENPB-A	80			.761**

\*\* P=<.01

## Correlações

Com o objetivo de analisar a relação entre as escalas presentes no nosso estudo e as variáveis sintomatologia, Bem-Estar e *Distress* Psicológicos analisou-se, através do coeficiente de Pearson, as correlações das escalas de regulação das necessidades psicológicas com o BSI, que avalia a sintomatologia, e o ISM, que avalia o Bem-Estar e o *Distress*.

Em conformidade com Pallant, (2007), podemos considerar que existe uma forte correlação significativa positiva entre a ERSN-43 e o Bem-Estar Psicológico ( $r=.775$ ;  $n=102$ ;

p<.01) e uma forte correlação significativa negativa entre a ERSN-43 e o *Distress* Psicológico (r=-.788; n=102; p<.01). Também verificamos uma forte correlação significativa negativa entre a ERSN-43 e a Sintomatologia (r=-.776; n=110; p<.01).

Podemos verificar que existe correlações significativas e positivas entre as escalas específicas do contexto do trabalho (ERSN-43T, ENPB-T e IQV-T) e o Bem-Estar. E correlações significativas e negativas entre as escalas específicas do contexto do trabalho (ERSN-43T, ENPB-T e IQV-T) e o *Distress* Psicológico, correlações semelhantes e negativas se verificam com a sintomatologia.

Todas as escalas que avaliam a regulação das necessidades psicológicas e o bem-estar psicológico relacionam-se negativamente com a sintomatologia (BSI), enquanto o *distress* apresentou correlações positivas com a sintomatologia.

**Tabela 4.** Correlações entre a ERSN-43 e as escalas específicas do contexto do trabalho (ERSN-43T, ENPB-T e IQV-T) com o Bem-Estar, o *Distress* e a Sintomatologia (BSI)

	N	ERSN-43T	ENPB-T	IQV-T	Bem-Estar	<i>Distress</i>	BSI
ERSN-43	140	.901**	.688**	.597**	.775**	-.788**	-.776**
ERSN-43T	65		.863**	.808**	.838**	-.864**	-.774**
ENPB-T	80			.755**	.663**	-.651**	-.627**
IQV-T	75				.703**	-.645**	-.505**
Bem-Estar	102					-.893**	-.819**
<i>Distress</i>	102						.904**

\*\* P=<.01

Podemos verificar que existe correlações significativas e positivas entre as escalas específicas do contexto académico (ERSN-43A e ENPB-A) e o Bem-Estar. E as correlações são significativas e negativas entre as escalas específicas do contexto académico (ERSN-43A e ENPB-A) e o *Distress* Psicológico, correlações semelhantes e negativas se verificam com a sintomatologia. O IQV-A correlaciona-se significativamente com o bem-estar, mas não se correlaciona com o *Distress*, nem com a sintomatologia no contexto académico.

**Tabela 5.** Correlações entre a ERSN-43 e as escalas específicas do contexto acadêmico (ERSN-43A, ENPB-A e IQV-A) com o Bem-Estar, o *Distress* e a Sintomatologia (BSI)

	N	ERSN-43A	ENPB-A	IQV-A	Bem-Estar	<i>Distress</i>	BSI
ERSN-43	140	.865**	.610**	.520**	.775**	-.788**	-.776**
ERSN-43A	49		.690**	.601**	.770**	-.767**	-.755**
ENPB-A	67			.761**	.573**	-.546**	-.548**
IQV-A	59				.525**	-.428**	-.490**
Bem-Estar	102					-.893**	-.819**
<i>Distress</i>	102						.904**

\*\* P=<.01

### Regressões Lineares

Com as regressões lineares múltiplas *standard* procuramos analisar quais as medidas no contexto do trabalho (ERSN-43T, ENPB-T e IQV-T) que melhor predizem as variáveis: Sintomatologia, Bem-estar e *Distress* Psicológicos.

Da análise realizada no contexto do trabalho, resultou que o ERSN-43T é o melhor preditor do bem-estar psicológico e explica 73.8% da variância total no Bem-estar Psicológico, sendo o resultado estatisticamente significativo [ $R^2=.738$ ,  $F(3,48) = 45.077$ ,  $p = .000$ ].

Se o valor da significância é menos de 0.05, como acontece com o ERSN-43T, a variável está a fazer uma contribuição significativa para a predição da variável dependente, neste caso o bem estar psicológico, mas quando o valor é maior que 0.05 podemos concluir que a variável não faz uma contribuição significativa na predição da nossa variável dependente. Isto pode ser justificado pela sobreposição de outras variáveis independentes no modelo (Pallant, 2007).

**Tabela 6.** Sumário da Análise de Regressão Linear Múltipla *Standard* das escalas do contexto do trabalho para a variável Bem-Estar Psicológico

	B	SE B	$\beta$	t	Sig.
ERSN-43T	.245	.054	.816	4.502	.000
ENPB-T	-.049	.084	-.096	-.587	.560
IQV-T	.085	.083	.147	1.018	.314

$R^2=.738$

Da análise realizada no contexto do trabalho, resultou que o ERSN-43T é o melhor preditor do *distress* psicológico e explica 77.5% da variância total no *distress* psicológico, sendo o resultado estatisticamente significativo [ $R^2=.775$ ,  $F(3,48) = 55.267$ ,  $p = .000$ ].

**Tabela 7.** Sumário da Análise de Regressão Linear Múltipla *Standard* das escalas do contexto do trabalho para a variável *Distress* Psicológico

	B	SE B	$\beta$	t	Sig.
ERSN-43T	-.451	.079	-.954	-5.685	.000
ENPB-T	.052	.123	.065	.427	.671
IQV-T	.018	.121	.020	.149	.882

$R^2=.775$

Da análise realizada no contexto do trabalho, resultou que o ERSN-43T é o melhor preditor da sintomatologia e explica 65.6% da variância total na Sintomatologia, sendo o resultado estatisticamente significativo [ $R^2=.656$ ,  $F(3,54) = 34.305$ ,  $p = .000$ ].

**Tabela 8.** Sumário da Análise de Regressão Linear Múltipla *Standard* das escalas do contexto do trabalho para a variável Sintomatologia

	B	SE B	$\beta$	t	Sig.
ERSN-43T	-.554	.126	-.786	-4.413	.000
ENPB-T	-.275	.205	-.232	-1.339	.186
IQV-T	.312	.184	.239	1.693	.096

$R^2=.656$

Com as regressões lineares múltiplas *standard* também procuramos analisar quais as medidas no contexto acadêmico (ERSN-43A, ENPB-A e IQV-A) que melhor predizem a sintomatologia, o bem-estar e o *distress* psicológicos.

Da análise realizada no contexto acadêmico, resultou que o ERSN-43A é o melhor preditor do bem-estar psicológico e explica 57.3% da variância total no Bem-estar Psicológico, sendo o resultado estatisticamente significativo [ $R^2=.573$ ,  $F(3,38) = 16.995$ ,  $p = .000$ ].

**Tabela 9.** Sumário da Análise de Regressão Linear Múltipla *Standard* das escalas do contexto acadêmico para a variável Bem-Estar Psicológico

	B	SE B	$\beta$	t	Sig.
ERSN-43A	.210	.042	.714	4.993	.000
ENPB-A	.014	.128	.022	.113	.911
IQV-A	.034	.136	.045	.247	.806

$R^2=.573$

Da análise realizada no contexto acadêmico, resultou que o ERSN-43A é o melhor preditor do *distress* psicológico e explica 60.5% da variância total no *distress* psicológico, sendo o resultado estatisticamente significativo [ $R^2=.605$ ,  $F(3,38) = 19.424$ ,  $p = .000$ ].

**Tabela 10.** Sumário da Análise de Regressão Linear Múltipla *Standard* das escalas do contexto acadêmico para a variável *Distress* Psicológico

	B	SE B	$\beta$	t	Sig.
ERSN-43A	-.380	.069	-.757	-5.511	.000
ENPB-A	-.271	.209	-.243	-1.295	.203
IQV-A	.328	.222	.260	1.481	.147

$R^2=.605$

Da análise realizada no contexto acadêmico, resultou que o ERSN-43A é o melhor preditor da sintomatologia e explica 60.5% da variância total na sintomatologia, sendo o resultado estatisticamente significativo [ $R^2=.605$ ,  $F(3,39) = 19.888$ ,  $p = .000$ ].

**Tabela 11.** Sumário da Análise de Regressão Linear Múltipla *Standard* das escalas do contexto acadêmico para a variável sintomatologia

	B	SE B	$\beta$	t	Sig.
ERSN-43A	-.561	.108	-.712	-5.172	.000
ENPB-A	-.415	.334	-.233	-1.241	.222
IQV-A	.345	.354	.169	.974	.336

$R^2=.605$

## Valor preditivo das necessidades psicológicas em relação à Sintomatologia, o Bem-estar e o *Distress* psicológico

O valor preditivo das 14 necessidades psicológicas sobre a Sintomatologia (avaliada através do BSI), o *Distress* e Bem-estar psicológico (avaliada através do ISM), foi investigado por meio de uma análise de regressão linear múltipla *stepwise*, tendo-se verificado os respetivos pressupostos (Maroco, 2007; Pallant, 2007).

No contexto do trabalho para a variável Bem-estar Psicológico, verificou-se que o modelo que melhor prediz o Bem-estar é o modelo que conjuga as necessidades Tranquilidade e Coerência do *self*, estas explicam 82,5% da variância de resultados do Bem-estar Psicológico ( $R^2=.825$ ,  $F(1,56)= 10.895$ ,  $p<.002$ ).

Na Tabela 12, podemos observar o contributo de cada uma delas para a capacidade de predição do Bem-estar. Pode-se verificar que estas necessidades explicam significativamente o Bem-estar Psicológico no contexto do trabalho (Tranquilidade –  $\beta=.644$ ,  $t(65)=6.908$ ,  $p=.000$ ; Coerência –  $\beta=.307$ ,  $t(65)=3.301$ ,  $p=.002$ ). Isto significa que resultados elevados em cada uma destas necessidades no contexto do trabalho predizem níveis elevados de Bem-estar.

**Tabela 12.** Sumário da Análise de Regressão Linear Múltipla *Stepwise* das catorze necessidades no contexto do trabalho para a variável Bem-estar Psicológico

	B	SE B	$\beta$	t	Sig.
Tranquilidade	1.496	.217	.644	6.908	.000
Coerência do <i>Self</i>	1.043	.316	.307	3.301	.002

$R^2=.825$ ;  $F= 10.895$

No contexto do trabalho para a variável *Distress* Psicológico, verificou-se que o modelo que melhor prediz o *Distress* é o modelo que conjuga as necessidades Autoestima e Coerência do *self*, este modelo explica 79,3% da variância de resultados de *Distress* Psicológico ( $R^2=.800$ ,  $F(1,56)= 12.555$ ,  $p<.001$ ).

Na Tabela 13, podemos observar o contributo específico de cada uma das necessidades para a capacidade de predição do *Distress*. Pode-se apurar que estas necessidades explicam significativamente o *Distress* Psicológico no contexto do trabalho (Autoestima –  $\beta=-.588$ ,  $t(65)= -5.929$ ,  $p=.000$ ; Coerência –  $\beta=-.352$ ,  $t(65)= -3.543$ ,  $p=.001$ ). Isto significa que resultados elevados em cada uma destas necessidades no contexto do trabalho predizem níveis baixos de *Distress*.

**Tabela 13.** Sumário da Análise de Regressão Linear Múltipla *Stepwise* das catorze necessidades no contexto do trabalho para a variável *Distress* Psicológico

	B	SE B	$\beta$	t	Sig.
Auto-estima	-2.192	.370	-.588	-5.929	.000
Coerência do <i>Self</i>	-1.898	.536	-.352	-3.543	.001

$R^2=.800$ ;  $F= 12.555$

No contexto do trabalho para a variável Sintomatologia, verificou-se que o modelo que melhor prediz a Sintomatologia é o modelo que conjuga as necessidades Autoestima e Proximidade, estas necessidades explicam 66,4% da variância de resultados da Sintomatologia ( $R^2=.664$ ,  $F(1,62)= 4.315$ ,  $p<.042$ ).

Na Tabela 14, podemos observar o contributo específico de cada necessidade para a capacidade de predição da Sintomatologia. Pode-se verificar que estas necessidades explicam significativamente a Sintomatologia no contexto do trabalho (Autoestima –  $\beta=-.627$ ,  $t(65)= -5.639$ ,  $p=.000$ ; Proximidade –  $\beta=-.231$ ,  $t(65)= -2.077$ ,  $p=.042$ ). Isto significa que resultados elevados em cada uma destas necessidades no contexto do trabalho predizem baixos níveis de Sintomatologia.

**Tabela 14.** Sumário da Análise de Regressão Linear Múltipla *Stepwise* das catorze necessidades no contexto do trabalho para a variável Sintomatologia

	B	SE B	$\beta$	t	Sig.
Auto-estima	-3.648	.647	-.627	-5.639	.000
Proximidade	-1.428	.687	-.231	-2.077	.042

$R^2=.664$ ;  $F= 4.315$

No contexto académico para a variável Bem-Estar Psicológico, verificou-se que o modelo que melhor prediz o Bem-estar é o modelo que conjuga as necessidades Prazer e Proximidade e explica 70,8% da variância de resultados de Bem-estar Psicológico ( $R^2=.708$ ,  $F(1,43)= 15.266$ ,  $p<.000$ ).

Na Tabela 15, podemos observar o contributo específico de cada necessidade para a capacidade de predição do bem-estar. Pode-se confirmar que estas necessidades explicam significativamente o Bem-Estar Psicológico no contexto académico (Prazer –  $\beta=.562$ ,  $t(49)= 5.676$ ,  $p=.000$ ; Proximidade –  $\beta=.387$ ,  $t(49)= 3.907$ ,  $p=.000$ ). Isto significa que resultados elevados em cada uma destas necessidades no contexto académico predizem níveis elevados de Bem-estar.

**Tabela 15.** Sumário da Análise de Regressão Linear Múltipla *Stepwise* das catorze necessidades no contexto académico para a variável Bem-estar Psicológico

	B	SE B	$\beta$	t	Sig.
Prazer	1.808	.318	.562	5.676	.000
Proximidade	1.011	.259	.387	3.907	.000

$R^2=.708$ ;  $F= 15.266$

No contexto académico para a variável *Distress* Psicológico, verificou-se que o modelo que melhor prediz o *Distress* é o modelo que conjuga as necessidades tranquilidade, proximidade, exploração e autocrítica que explica 72,1% da variância de resultados de *Distress* Psicológico ( $R^2=.721$ ,  $F(1,41)= 5.616$ ,  $p<.023$ ).

Na Tabela 16, podemos observar o contributo específico de cada necessidade para a capacidade de predição do *distress*. Pode-se verificar que estas necessidades explicam significativamente o *Distress* Psicológico no contexto académico (Tranquilidade –  $\beta=-.474$ ,  $t(49)=-4.209$ ,  $p=.000$ ; Proximidade –  $\beta=-.444$ ,  $t(49)=-4.317$ ,  $p=.000$ ; exploração –  $\beta=-.275$ ,  $t(49)=-2.778$ ,  $p=.008$ ; Autocritica –  $\beta=.248$ ,  $t(49)=2.370$ ,  $p=.023$ ). Isto significa que níveis elevados de tranquilidade, proximidade e exploração e um baixo nível de autocritica no contexto académico predizem níveis baixos de *Distress*.

**Tabela 16.** Sumário da Análise de Regressão Linear Múltipla *Stepwise* das catorze necessidades no contexto académico para a variável *Distress* Psicológico

	B	SE B	$\beta$	t	Sig.
Tranquilidade	-1.948	.463	-.474	-4.209	.000
Proximidade	-1.938	.449	-.444	-4.317	.000
Exploração	-1.509	.543	-.275	-2.778	.008
Autocritica	1.549	.654	.248	2.370	.023

$R^2=.721$ ;  $F=5.616$

No contexto académico para a variável Sintomatologia, verificou-se que o modelo que melhor prediz a Sintomatologia é o modelo que conjuga as necessidades Tranquilidade e Proximidade que explica 62% da variância de resultados de Sintomatologia ( $R^2=.620$ ,  $F(1,45)=12.448$ ,  $p<.001$ ).

Na Tabela 17, podemos observar o contributo específico de cada necessidade para a capacidade de predição da sintomatologia. Pode-se verificar que estas necessidades explicam significativamente a Sintomatologia no contexto académico (Proximidade –  $\beta=-.231$ ,  $t(49)=-2.077$ ,  $p=.042$ ; Tranquilidade –  $\beta=-.627$ ,  $t(49)=-5.639$ ,  $p=.000$ ). A predição ocorre no sentido negativo, o que significa que resultados elevados de proximidade e tranquilidade no contexto académico predizem níveis mais baixos de Sintomatologia.

**Tabela 17.** Sumário da Análise de Regressão Linear Múltipla *Stepwise* das catorze necessidades no contexto académico para a variável Sintomatologia

	B	SE B	$\beta$	t	Sig.
Proximidade	-3.491	.758	-.506	-4.607	.000
Tranquilidade	-2.520	.714	-.387	-3.528	.001

$R^2=.620$ ;  $F= 12.448$

### Discussão e Conclusões

De forma a responder aos objetivos do estudo, foi realizado um primeiro estudo onde se analisou a estrutura fatorial e os valores de consistência interna da ERSN adaptada ao contexto do trabalho e ao contexto académico. Neste primeiro estudo, apesar de não ter sido encontrado uma estrutura fatorial com sentido teórico para a ERSN-43T/A, os valores de consistência interna apresentaram-se elevados, o que significa que a escala é consistente e avalia os constructos que se propõe avaliar, apresentando-se como uma medida fiável do conceito de necessidade psicológica e das catorze necessidades que a teoria do MCP propõe.

A análise estatística veio comprovar a existência de fortes correlações no contexto do trabalho entre a ERSN-43T e a ERSN-43 na sua versão original, e o mesmo aconteceu no contexto académico entre a ERSN-43A e a ERSN-43, estes resultados confirmaram a nossa primeira hipótese.

A segunda hipótese foi igualmente confirmada, uma vez que se encontraram fortes correlações entre a ERSN-43T/A e outras medidas de avaliação da satisfação das necessidades, neste caso, a ENPB-T/A e o IQV-T/A. Isto demonstra que estas escalas têm em comum o conceito de satisfação das necessidades psicológicas e que se encontram fortemente relacionadas. Também podemos constatar que as teorias que originaram as construções destas escalas (Deci & Ryan, 2000) têm conceitos comuns quanto à definição de necessidade psicológica, independentemente das especificidades de cada teoria (Conde & Vasco, 2012).

No contexto do trabalho, a ERSN-43T demonstrou um maior valor preditivo sobre a Sintomatologia, o Bem-estar e *Distress* Psicológicos do que a ENPB-T e o IQV-T. E no

contexto acadêmico, a ERSN-43A também demonstrou um maior valor preditivo sobre a Sintomatologia, o Bem-estar e *Distress* Psicológicos do que a ENPB-A e o IQV-A, o que reforça a importância e o contributo do MCP e da sua teoria sobre a regulação das necessidades psicológicas para a predição do Bem-estar e do *Distress* Psicológicos.

A terceira hipótese também foi corroborada, os dados demonstram que, no contexto do trabalho, resultados elevados na ERSN-43T correlacionam-se com níveis elevados de Bem-estar Psicológico e resultados baixos na ERSN-43T correlacionam-se com níveis elevados de *Distress* Psicológico e Sintomatologia. No contexto acadêmico, os resultados foram semelhantes, resultados elevados na ERSN-43A correlacionam-se com níveis elevados de Bem-estar Psicológico e resultados baixos na ERSN-43A correlacionam-se com níveis elevados de *Distress* Psicológico e Sintomatologia. Estes resultados vão ao encontro de estudos anteriores que também mostraram uma boa capacidade preditiva da ERSN-43 geral na determinação tanto do Bem-estar e *Distress*, como da Sintomatologia (Conceição & Vasco, 2013; Bernardo & Vasco, 2015). Outro dado relevante é que a correlação mais forte encontrada foi entre a ERSN-43 geral e a ERSN-T/A, como uma deriva da outra, esta correlação forte e positiva já era esperada.

Foi igualmente avaliado o grau preditivo das três escalas que avaliam a variável independente da regulação da satisfação das necessidades psicológicas nos dois contextos, sobre as variáveis dependentes – Sintomatologia, bem-estar e *distress* Psicológicos.

No contexto do trabalho, constatou-se que a escala que melhor explica a variância de cada uma das três escalas (ERSN-43T, ENPB-T e IQV-T) foi a ERSN-43T, sendo a única a apresentar relações estatisticamente significativas. A ERSN-43T foi a única escala que contribuiu significativamente para a predição das variáveis dependentes: Sintomatologia, Bem-Estar e *Distress* Psicológicos. No contexto acadêmico, verificou-se que a escala que melhor explica a variância de cada uma das três escalas (ERSN-43A, ENPB-A e IQV-A) foi a ERSN-

43A, sendo a única a apresentar relações estatisticamente significativas. A ERSN-43A foi a única variável independente que contribuiu significativamente para a predição das variáveis dependentes: Sintomatologia, Bem-estar e *Distress* Psicológicos. Em estudos prévios a ERSN-43 geral também apresentou melhores capacidade preditivas tanto no bem-estar e *distress*, como na sintomatologia do que os instrumentos baseados na Teoria de Autodeterminação de Deci e Ryan (2000) (Conde & Vasco, 2013).

No que diz respeito à capacidade preditiva das 14 Necessidades Psicológicas sobre a sintomatologia (avaliada através do BSI), o *distress* e o bem-estar psicológico (avaliada através do ISM), verificou-se que no contexto do trabalho apenas a tranquilidade e a coerência do *self* explicam de forma significativa o bem-estar. Isto significa que resultados elevados em cada uma destas necessidades no contexto do trabalho predizem níveis elevados de bem-estar.

A importância da tranquilidade, apoiada empiricamente pelos resultados do estudo de Sol e Vasco (2012), pode contribuir para fundamentar a eficácia de algumas técnicas de intervenção terapêutica, como o *mindfulness*, pois promove uma maior capacidade de regulação desta necessidade, o que contribui, por sua vez, para uma redução da sintomatologia e aumento do bem-estar (McKay, Wood, & Brantley, 2007).

No contexto académico apenas o prazer e a proximidade explicam de forma significativa o bem-estar. Isto significa que resultados elevados de proximidade e prazer no contexto académico predizem níveis elevados de bem-estar.

A quinta hipótese não foi comprovada na nossa amostra, tendo em conta os resultados de Conde e Vasco (2012), menos necessidades foram preditoras do bem-estar psicológico nestes contextos específicos.

Já no que diz respeito ao *distress* psicológico no contexto do trabalho, as necessidades de autoestima e coerência do *self* demonstraram ter um valor preditivo sobre o *distress*. A

predição, de ambas as necessidades, ocorre num sentido negativo, isto é, quanto mais elevada está a necessidade mais baixo está o *Distress* Psicológico.

Já no que diz respeito ao *Distress* Psicológico no contexto académico, as necessidades tranquilidade, proximidade, exploração e autocrítica demonstraram ter valor preditivo. Resultados elevados de tranquilidade, proximidade e exploração predizem níveis mais baixos de *Distress* Psicológico, por outro lado, resultados elevados na necessidade de autocrítica no contexto académico predizem níveis elevados de *Distress* psicológico.

A sexta hipótese não foi comprovada, a coerência do *self* foi uma necessidade que não se verificou ser preditora do *distress* no estudo de Conde e Vasco (2012), no entanto à semelhança do que aconteceu com o bem-estar, os resultados mostram que na nossa amostra, menos necessidades foram preditoras do *distress* psicológico para ambos os contextos, estes resultados sugerem que à medida que afunilamos os contextos as necessidades preditoras também diminuem.

No contexto do trabalho, as necessidades de autoestima e de proximidade demonstraram ter um valor preditivo sobre a sintomatologia, a predição de ambas as necessidades ocorre num sentido negativo, isto é, quanto mais elevada a primeira está, mais baixa está a segunda variável (Sintomatologia).

No contexto académico, as necessidades proximidade e tranquilidade demonstraram um valor preditivo sobre a sintomatologia, quanto mais elevadas estão estas necessidades, mais baixa está a sintomatologia.

Estes resultados confirmam parcialmente a nossa sétima hipótese, pois à semelhança do que aconteceu no estudo de Sol e Vasco (2012) a proximidade, a tranquilidade e a autoestima são as necessidades com maior valor preditivo em relação à sintomatologia.

A autoestima surge como preditor do *distress* psicológico e da sintomatologia, encontra suporte teórico no estudo de Sheldon et al. (2001), que sugeriu que a teoria da autodeterminação (Deci & Ryan, 2000) deveria incluir a necessidade da autoestima.

A proximidade no contexto académico foi das necessidades que surgiu como um preditor de bem-estar e inversamente de *Distress* e sintomatologia, isto vai ao encontro da teoria da autodeterminação (Deci & Ryan, 2000) e do MCP (e.g., Vasco, 2009) na polaridade proximidade-diferenciação.

O procedimento de recolha de dados foi uma das limitações do nosso estudo, o lançamento *online* de nove questionários extensos, que levavam cerca de uma hora para serem preenchidos, impossibilitou que a nossa amostra fosse maior (algumas pessoas desistiram nos primeiros questionários) e pode ter provocado também respostas pouco refletidas e aleatórias. Por se tratar de uma amostra de conveniência, não é representativa da população, para além da amostra ser reduzida, há uma grande desproporção ao nível do género, não sendo possível generalizar os resultados. O facto de utilizarmos apenas instrumentos de autorrelato para medir as variáveis pode também constituir uma limitação, porque apresentam grande validade facial, são vulneráveis a distorções e permitem respostas ao acaso, os instrumentos utilizados não têm escalas de validade que permitam controlar essas situações (Ben-Porath, 2003). Outra limitação é o facto de tanto a Escala das Necessidades Psicológicas Básicas no Trabalho e/ou Académico (baseada na escala de Ilardi et al., 1993) quanto o Inventário sobre a Qualidade no contexto do trabalho e no contexto académico (baseado no inventário de Rafael & Lima, 2007) foram utilizados pela primeira vez, havendo a necessidade de mais estudos que confirmem as suas qualidades psicométricas e a sua estrutura interna.

Apesar das limitações este estudo é pertinente e vantajoso. O MCP não só abrange conceitos transversais a outras teorias de uma forma integrativa, como traduz o funcionamento psicológico do ponto de vista das necessidades psicológicas. A criação de um instrumento que

avalia a capacidade de regulação da satisfação de necessidades que tem em conta o contexto é uma mais-valia na tomada de decisão clínica. Ao aprofundar a investigação na área das necessidades psicológicas estamos a contribuir para uma compreensão mais abrangente do funcionamento psicológico. Os resultados revelam que a regulação da satisfação das necessidades psicológicas está associada e prediz o bem-estar, o *distress* psicológico e a sintomatologia no contexto do trabalho e no contexto académico.

Neste seguimento, a ERSN-43T/A para a psicoterapia é uma mais valia, pois é um instrumento de avaliação que pode auxiliar o processo terapêutico, a fim de fornecer, ao psicólogo, informações sobre a capacidade de regulação da satisfação das necessidades psicológicas em determinado contexto problemático (trabalho ou académico), definindo quais as necessidades psicológicas que precisam ser reguladas.

Para investigação futura, seria pertinente compreender de que forma as variáveis demográficas influenciam a capacidade de regular a satisfação das necessidades psicológicas no contexto do trabalho e no contexto académico. Neste estudo vimos que o IQV correlacionava-se significativamente com o bem-estar, mas não se correlacionava com o *Distress*, nem com a sintomatologia no contexto académico, estudos futuros podiam esclarecer as razões para este resultado. Como este foi o primeiro estudo do MCP que teve em conta o contexto do trabalho e o contexto académico, será uma mais valia realizar estudos posteriores nestes contextos que repliquem e suportem os nossos resultados.

## Referências

- Baard, P. P., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2004). Intrinsic Need Satisfaction: A Motivational Basis of Performance and Well-Being in Two Work Settings. *Journal of applied social psychology, 34*(10), 2045-2068.
- Bakker, A. B., Demerouti, E., & Sanz-Vergel, A. I. (2014). Burnout and work engagement: The JD–R approach. *Annu. Rev. Organ. Psychol. Organ. Behav., 1*(1), 389-411.
- Bakker, A. B., Hakanen, J. J., Demerouti, E., & Xanthopoulou, D. (2007). Job resources boost work engagement, particularly when job demands are high. *Journal of educational psychology, 99*(2), 274.
- Ben-Porath, Y. S. (2003). Assessing personality and psychopathology with self-report inventories (Chapter 24). In: Graham, J. R., Naglieri, J. A., & Weiner, I. B. (Eds.), *Handbook of Psychology. Assessment Psychology* (Vol.10; pp. 553-577). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Brien, M., Forest, J., Mageau, G. A., Boudrias, J. S., Desrumaux, P., Brunet, L., & Morin, E. M. (2012). The basic psychological needs at work scale: Measurement invariance between Canada and France. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 4*(2), 167-187.
- Canavarro, M. C. (1999). Inventário de Sintomas Psicopatológicos. In M. R. Simões, M. M. Gonçalves, & L. S. Almeida (Eds.), *Testes e provas psicológicas em Portugal* (vol. II) (pp. 95-109). Braga.
- Conceição, C., & Vasco, A. (2013). *Necessidades Psicológicas e relações com o bemestar/distress psicológicos e sintomatologia: Estudo da polaridade dialética prazer/dor* (Dissertação de Mestrado). Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, Lisboa. Retirado de: <http://hdl.handle.net/10451/10476>.

- Conceição, N., & Vasco, A. B. (2005). Olhar para as necessidades do *self* como um boi para um palácio: Perplexidades e fascínio. *Psychologica*, 40, 55-73.
- Conde, E., & Vasco, A. B., (2012). *Dialéctica de polaridades de regulação da satisfação de necessidade psicológicas: relações com o bem-estar e distress psicológicos*. (Dissertação de Mestrado). Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, Lisboa. Retirado de: <http://hdl.handle.net/10451/8177>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, No. 4, 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian psychology*, 49(3), 182.
- Duarte-Silva, M. E., & Novo, R. F. (2002). *Inventário de Saúde Mental: Versão portuguesa do MHI*. Lisboa: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação (Documento não publicado).
- Elliot, R., Watson, J. C., Goldman, R. N., & Greenberg, L. S. (2004). Learning emotion-focused therapy: The process-experiential approach to change. Washington, DC: American Psychological Association. doi:10.1037/10725-000
- Fernet, C., Austin, S., Trépanier, S. G., & Dussault, M. (2013). How do job characteristics contribute to burnout? Exploring the distinct mediating roles of perceived autonomy, competence, and relatedness. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 22(2), 123-137.
- Gagné, M. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(4), 372-390.

- Gagné, M., & Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational behavior*, 26(4), 331-362.
- Ilardi, B. C., Leone, D., Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). Employee and supervisor ratings of motivation: Main effects and discrepancies associated with job satisfaction and adjustment in a factory setting. *Journal of Applied Social Psychology*, 23(21), 1789-1805.
- Kelso, J. S., Engstrom, D. A., & Engstrom, D. (2006). *The complementary nature*. MIT press.
- Lynch, M. F., Plant, R. W., & Ryan, R. M. (2005). Psychological needs and threat to safety: Implications for staff and patients in a psychiatric hospital for youth. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(4), 415.
- Maroco, J. (2007). *Análise estatística com utilização do SPSS* (3.<sup>a</sup> ed.). Lisboa: Edições Sílabo.
- McKay, M., Wood, J. C., & Brantley, J. (2007). *The dialectical behavior therapy skills workbook*. Oakland: New Harbinger.
- Milyavskaya, M., & Koestner, R. (2011). Psychological needs, motivation, and well-being: A test of self-determination theory across multiple domains. *Personality and Individual Differences*, 50(3), 387-391.
- Niemiec, C. P., & Ryan, R. M. (2009). Autonomy, competence, and relatedness in the classroom: Applying self-determination theory to educational practice. *School Field*, 7(2), 133-144.
- Olafsen, A. H., Deci, E. L., & Halvari, H. (2017). Basic psychological needs and work motivation: A longitudinal test of directionality. *Motivation and Emotion*, 1-12.
- Pallant, J. (2007). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using SPSS for windows* (3rd ed.). Berkshire: Open University Press.

- Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A., & Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being: A self-determination theory perspective. *Journal of personality and social psychology*, 92(3), 434.
- Rafael, M., & Lima, M. R. (2007). *Inventário sobre a Qualidade de Vida no Trabalho. Versão experimental*. Lisboa: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Schwartz, S. H. (1999). A theory of cultural values and some implications for work. *Applied psychology*, 48(1), 23-47.
- Sheldon, K. M., & Niemiec, C. P. (2006). It's not just the amount that counts: Balanced need satisfaction also affects well-being. *Journal of personality and social psychology*, 91(2).
- Sol, A., & Vasco, A. B. (2012). *Relações entre sintomatologia e necessidades, bem-estar e distress psicológicos* (Dissertação de Mestrado). Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, Lisboa. Retirado de: <http://hdl.handle.net/10451/7648>
- Steger, M. F., & Samman, E. (2012). Assessing meaning in life on an international scale: Psychometric evidence for the Meaning in Life Questionnaire-Short Form among Chilean households. *International Journal of Wellbeing*, 2(3).
- Sulea, C., Van Beek, I., Sarbescu, P., Virga, D., & Schaufeli, W. B. (2015). Engagement, boredom, and burnout among students: Basic need satisfaction matters more than personality traits. *Learning and Individual Differences*, 42, 132-138.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2001). Using multivariate analysis.

- Unanue, W., Dittmar, H., Vignoles, V. L., & Vansteenkiste, M. (2014). Materialism and well-being in the UK and Chile: Basic need satisfaction and basic need frustration as underlying psychological processes. *European Journal of Personality*, 28(6), 569-585.
- Van den Broeck, A., Ferris, D. L., Chang, C. H., & Rosen, C. C. (2016). A review of self-determination theory's basic psychological needs at work. *Journal of Management*, 42(5), 1195-1229.
- Van den Broeck, A., Vansteenkiste, M., De Witte, H., & Lens, W. (2008). Explaining the relationships between job characteristics, burnout, and engagement: The role of basic psychological need satisfaction. *Work & stress*, 22(3), 277-294.
- Vansteenkiste, M., Lens, W., & Deci, E. L. (2006). Intrinsic versus extrinsic goal contents in self-determination theory: Another look at the quality of academic motivation. *Educational psychologist*, 41(1), 19-31.
- Várzea, A. M. S., & Vasco, A. B. (2014) Sentido da Vida: Relações com a Regulação da Satisfação das Necessidades, Bem-Estar e Distress Psicológicos e Sintomatologia.
- Vasco, A. B. (2005). A conceptualização de caso no modelo de complementaridade paradigmática: Variedade e integração. *Psychologica*, 40, 11-36.
- Vasco, A. B. (2009). *Regulation of needs satisfaction as the touchstone of happiness*. Comunicação apresentada na 16.<sup>a</sup> Conferência da *European Association for Psychotherapy: Meanings of Happiness and Psychotherapy*, Lisboa, Portugal.
- Vasco, A. B. (2012). *Quando um peixe encarnado nos começa, de súbito, a revelar a sua também cor negra, pintemo-lo, então, digamos, de amarelo: Em volta da integração em Psicoterapia*. Comunicação apresentada no 1.º Congresso Nacional da Ordem dos Psicólogos Portugueses, Lisboa, Portugal.

Vasco, A. B. (2013). *Sinto e Penso, logo Existo!: Abordagem Integrativa das Emoções*.

Comunicação apresentada no "5º Simpósio do Serviço de Psiquiatria do Hospital Prof.

Doutor Fernando Fonseca, Afectos, Emoções e Cognições, Lisboa, Portugal.

Vaz-Velho, C., Vasco, A. B., & Conceição, N. (2011). Thinking about psychotherapy and the

(in)ability to regulate fundamental psychological needs. Comunicação apresentada no

27º Congresso SEPI, Washington, DC, USA.

Young, J. E., Klosko, J. W., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*.

New York, NY US: The Guilford Press.

## **ANEXOS**

## **ANEXO A**

Caracterização da amostra

Tabela 18. Caracterização da amostra

	N	%
N Total	140	
Idade		
Média de idades	28,17	
Desvio-Padrão	8,278	
Idade Mínima	19	
Idade Máxima	50	
Sexo		
Masculino	42	30
Feminino	98	70
Estatutos		
Trabalhadores	59	42,1
Estudantes	42	30
Trabalhadores- Estudantes	27	19,3
Habilitações Literárias		
9º ano ou equivalente	8	5,7
12º ano ou equivalente	42	30
Bacharelato	4	2,9
Licenciatura	62	44,3
Mestrado	24	17,1
Estado Civil		
Solteiro	104	74,3
Casado	32	22,9
Divorciado	4	2,9
Acompanhamento Psicológico		
Com acompanhamento	32	22,9
Sem acompanhamento	108	77,1

**Anexo B**  
Instruções *online* dadas aos participantes

## Investigação em Psicologia

### I. Apresentação

Somos finalistas do 5.º 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 dois estudos que se inserem no âmbito da investigação sobre necessidades psicológicas. A sua participação é anónima e voluntária, sendo que pode desistir do preenchimento do questionário a qualquer momento. A sua participação consistirá no preenchimento de 9 questionários, o que durará cerca de 40 minutos. Muito obrigado pela sua colaboração! Caso deseje obter um relatório com os resultados globais do estudo, poderá contactar-nos a partir de Novembro de 2018 (data esperada da conclusão), através do endereço de correio eletrónico [francisca.ferreira@campus.ul.pt](mailto:francisca.ferreira@campus.ul.pt).

A Equipa,

Alícia Olim

Francisca Ferreira

### II. Condições de participação

Só poderá participar neste estudo se preencher todas as seguintes condições:

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

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

### III. Dados pessoais (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.

Sexo

- Masculino
- Feminino

Idade\_\_\_\_\_

Estado-Civil/Conjugalidade

- Solteiro
- Casado
- Divorciado

Habilitações literárias

- 9.º ano ou equivalente
- 12.º ano ou equivalente
- Bacharelato
- Licenciatura
- Mestrado
- Doutoramento

Actualmente está a ter acompanhamento psicológico, psicoterapêutico ou psiquiátrico?

- Sim
- Não

#### IV. Declaração de consentimento informado

Pedimos-lhe agora, antes de prosseguir para o preenchimento dos questionários, que leia atentamente e preencha a declaração de consentimento informado. Muito obrigada!

- Li e compreendi a informação supramencionada, preenchendo todas as condições constantes do ponto II. 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 C**

Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades- Contexto de Trabalho e/ou Contexto Académico (ERSN – 43 T/A)

## Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades- Contexto de Trabalho e/ou

**Contexto Académico (ERSN – 43 T/A) (João, A., & Vasco, B., 2018)**

Nesta escala apresentamos uma sequência de afirmações relativas a características e vivências pessoais. Por favor, leia cada um dos itens cuidadosamente, pensando no modo como eles se relacionam com o seu contexto de trabalho e/ou contexto académico. **Caso esteja profissionalmente ativo, responda apenas à coluna “em contexto de trabalho”; se estiver ativo academicamente responda apenas à coluna “em contexto académico”, se for trabalhador-estudante por favor responda às duas colunas.** Responda, indicando numa escala de 1 a 8 o grau de acordo e desacordo. O número “1” significa “discordo totalmente” e o “8” “concordo totalmente”. Quanto mais elevado for o número selecionado maior é o grau de acordo.

1	2	3	4	5	6	7	8
Discordo							Concordo
Totalmente		x	x	x	x	x	Totalmente

	Em contexto de trabalho								Em contexto académico							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Sou capaz de distinguir críticas construtivas de destrutivas.																
2. De forma geral, estou satisfeito(a) comigo mesmo(a).																
3. Sinto mal-estar quando tenho de discordar de alguém.																
4. Faço frequentemente coisas para sair da rotina.																
5. Sinto que os outros não se interessam ou se preocupam comigo.																
6. Sinto-me amado(a) e acarinhado(a) por uma ou mais pessoas.																
7. De uma forma geral, gosto de experimentar coisas novas.																
8. Consigo desfrutar os pequenos prazeres da vida.																
9. Sentir-me zangado(a) com alguém é sempre sinal de má educação.																
10. Estou satisfeito(a) com a qualidade daquilo que produzo.																
11. Sinto-me sozinho(a), mesmo quando estou acompanhado(a).																
12. Sinto que o meu tempo de lazer é útil e/ou valioso.																
13. Tenho dificuldade em desfrutar da vida.																

14. 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
15. As minhas atividades 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
16. 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
17. Sou tolerante comigo mesmo(a) 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
18. Sinto-me constrangido(a) e inibido(a) em mostrar as minhas opiniões aos outros.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
19. Sinto que consigo tirar prazer da vida.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
20. Experiencio paz de espírito.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
21. 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
22. 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
23. 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
24. Consigo suportar situações desagradáveis se vejo benefícios futuros nisso.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
25. Consigo cooperar com os outros para atingir objetivos comuns.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
26. Sou tolerante comigo mesmo(a) face a conflitos entre emoções contraditórias.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
27. 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
28. Expresso as minhas ideias e opiniões, independentemente das reações dos outros.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
29. 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
30. 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
31. Quando sinto que tenho de ceder o meu controlo a um coletivo, aceito-o, cooperando com ele.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
32. 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
33. 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
34. 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
35. 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
36. 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

37. 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
38. Sinto orgulho na pessoa que sou.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
39. Sinto que tenho uma certa calma interior.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
40. Sinto orgulho naquilo que produzo e realizo.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
41. 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
42. Sinto-me satisfeito(a) 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
43. Sinto-me satisfeito(a) com a minha competência produtiva.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8

## **ANEXO D**

Escala de Satisfação de Necessidades Básicas no Contexto de Trabalho e/ou Contexto Acadêmico

**Escala de Satisfação de Necessidades Básicas no Contexto de Trabalho e/ou Contexto Acadêmico** (Iardi, B.C., Leone, D., Kasser, T., & Ryan, R.M., 1993, adaptado por João, A., & Vasco, B., 2018)

Na próxima escala apresentamos uma sequência de afirmações que visam avaliar a satisfação de necessidades no contexto de trabalho e/ou contexto acadêmico. Por favor, leia cada um dos itens cuidadosamente, pensando no modo como eles se relacionam com o seu contexto de trabalho e/ou contexto acadêmico. **Caso esteja profissionalmente ativo, responda apenas à coluna “em contexto de trabalho”;** se estiver ativo academicamente responda apenas à coluna “em contexto acadêmico”, se for trabalhador-estudante por favor responda às duas colunas. Responda, indicando numa escala de 1 a 8 até que ponto cada item é verdadeiro para si. **O número “1” significa “Totalmente Falso” e o “8” “Totalmente Verdadeiro”.** Quanto mais elevado for o número selecionado mais verdadeira considera a alínea.

1	2	3	4	5	6	7	8
Totalmente Falso	x	x	x	x	x	x	Totalmente verdadeiro

	Em contexto de trabalho								Em contexto acadêmico							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Sinto autonomia para tomar decisões																
2. Gosto muito das pessoas																
3. Sinto-me competente																
4. As pessoas dizem-me que sou bom/boa naquilo que faço.																
5. Sinto-me pressionado/a																
6. Dou-me bem com as pessoas																
7. Isolo-me																
8. Tenho liberdade para expressar as minhas ideias e opiniões.																
9. Considero as pessoas neste contexto meus/minhas amigos/as.																
10. Tenho conseguido adquirir competências novas e interessantes.																
11. Tenho que fazer o que me dizem.																
12. Na maior parte dos dias sinto-me realizada/o.																
13. Os meus sentimentos são tidos em consideração.																

14. Muitas vezes não tenho a oportunidade de mostrar o quão competente sou.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
15. As pessoas neste contexto preocupam-se comigo.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
16. Não tenho muitas pessoas próximas.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
17. Sinto que posso ser eu mesmo/a.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
18. As pessoas não parecem gostar de mim.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
19. É frequente sentir-me pouco capaz.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
20. Não tenho muita oportunidade de decidir por mim próprio que orientação dar ao meu trabalho/estudo.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
21. As pessoas são amigáveis comigo.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8

## **ANEXO E**

Inventário sobre a Qualidade de Vida no Contexto de Trabalho e/ou Contexto Académico

**Inventário sobre a Qualidade de Vida no Contexto de Trabalho e/ou Contexto Acadêmico** (Rafael, M., & Lima, M. R., 2007, adaptado por João, A., & Vasco, B., 2018)

Este Inventário tem como objetivo estudar e avaliar a Qualidade de vida no Contexto de Trabalho e/ou Contexto Acadêmico. **Caso esteja profissionalmente ativo, responda apenas à coluna “em contexto de trabalho”;** se estiver ativo academicamente responda apenas à **coluna “em contexto acadêmico”, se for trabalhador-estudante por favor responda às duas colunas.** Para cada afirmação, assinale o número que melhor descreve o grau de frequência com que se verificam esses acontecimentos no seu contexto de trabalho e/ou no seu contexto acadêmico. Responda, indicando numa escala de 1 a 8 a frequência que cada item tem nesse contexto. **O número “1” significa “nada frequente” e o “8” “Muito frequente”.** Quanto mais elevado for o número selecionado mais frequente considera o item.

	2	3	4	5	6	7	8
Nada Frequente	x	x	x	x	x	x	Muito Frequente

	Em contexto de trabalho								Em contexto acadêmico							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Realizar tarefas diversificadas.																
2. Ser criativo/a.																
3. Saber que o meu trabalho contribui para os resultados a atingir.																
4. Ter autonomia.																
5. Gostar das tarefas e das funções que desempenho.																
6. Ter tarefas estimulantes e desafiantes.																
7. Ter oportunidade de desenvolver competências.																
8. Ter oportunidade de me desenvolver pessoalmente.																
9. Ter oportunidade de aplicar a formação que adquiri.																
10. Ter oportunidade para mostrar as minhas competências.																
11. Desenvolver competências que possa aplicar noutras funções.																
12. Ser reconhecido e valorizado pelos meus colegas.																
13. Saber que o meu esforço é reconhecido.																
14. Ter uma boa relação com os colegas.																

15. Ter apoio da minha família.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
16. Ter disponibilidade para a família.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
17. Dispor de tempo para a minha vida pessoal.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
18. Ter tempo para estar com os meus amigos	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
19. Ter tempo para atividades de lazer.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
20. Ter tempo para praticar uma atividade física.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8

## **ANEXO F**

Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades (ERSN-43)

**Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades (ERSN-43)** (Vasco, Bernardo, Cadilha, Calinas, Ferreira, Fonseca, Guerreiro, Rodrigues, Romão, Rucha, Silva, & Vargues-Conceição, 2013)

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.

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

	Discordo				Concordo			
1. Sou capaz de distinguir críticas construtivas de destrutivas.	1	2	3	4	5	6	7	8
2. De forma geral, estou satisfeito(a) comigo mesmo(a).	1	2	3	4	5	6	7	8
3. Sinto mal-estar quando tenho de discordar de alguém.	1	2	3	4	5	6	7	8
4. Faço frequentemente coisas para sair da rotina.	1	2	3	4	5	6	7	8
5. Sinto que os outros não se interessam ou se preocupam comigo.	1	2	3	4	5	6	7	8
6. Sinto-me amado(a) e acarinhado(a) por uma ou mais pessoas.	1	2	3	4	5	6	7	8
7. De uma forma geral, gosto de experienciar coisas novas.	1	2	3	4	5	6	7	8
8. Consigo desfrutar os pequenos prazeres da vida.	1	2	3	4	5	6	7	8
9. Sentir-me zangado(a) com alguém é sempre sinal de má educação.	1	2	3	4	5	6	7	8
10. Estou satisfeito(a) com a qualidade daquilo que produzo.	1	2	3	4	5	6	7	8
11. Sinto-me sozinho(a), mesmo quando estou acompanhado(a).	1	2	3	4	5	6	7	8
12. Sinto que o meu tempo de lazer é útil e valioso.	1	2	3	4	5	6	7	8
13. Tenho dificuldade em desfrutar da vida.	1	2	3	4	5	6	7	8
14. É humano chorar a perda de alguém que amamos.	1	2	3	4	5	6	7	8
15. As minhas actividades de lazer contribuem para o meu sentimento de bem-estar.	1	2	3	4	5	6	7	8
16. Sou capaz de aceitar que há coisas que estão fora do meu controlo.	1	2	3	4	5	6	7	8
17. Sou tolerante comigo mesmo(a) face a conflitos entre o que penso, sinto e faço.	1	2	3	4	5	6	7	8
18. Sinto-me constrangido(a) e inibido(a) em mostrar as minhas opiniões aos outros.	1	2	3	4	5	6	7	8

19. Sinto que consigo tirar prazer da vida.	1	2	3	4	5	6	7	8
20. Experiencio paz de espírito.	1	2	3	4	5	6	7	8
21. Sinto-me confortável com a ideia de que não posso controlar tudo e todos.	1	2	3	4	5	6	7	8
22. Em função dos meus erros posso aperfeiçoar o meu comportamento.	1	2	3	4	5	6	7	8
23. Sinto-me confortável quando tenho de colaborar com outros.	1	2	3	4	5	6	7	8
24. Consigo suportar situações desagradáveis se vejo benefícios futuros nisso.	1	2	3	4	5	6	7	8
25. Consigo cooperar com os outros para atingir objectivos comuns.	1	2	3	4	5	6	7	8
26. Sou tolerante comigo mesmo(a) face a conflitos entre emoções contraditórias.	1	2	3	4	5	6	7	8
27. Quando paro e reparo nas coisas à minha volta, sinto-me bem e satisfeito(a).	1	2	3	4	5	6	7	8
28. Expresso as minhas ideias e opiniões, independentemente das reacções dos outros.	1	2	3	4	5	6	7	8
29. Sou capaz de reconhecer que há coisas que estão fora do meu controlo.	1	2	3	4	5	6	7	8
30. Sei distinguir os medos justificados dos que não o são.	1	2	3	4	5	6	7	8
31. 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
32. Vejo-me como uma pessoa aberta a novas experiências.	1	2	3	4	5	6	7	8
33. 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
34. Sinto-me perto de ser a pessoa que desejo ser.	1	2	3	4	5	6	7	8
35. Sinto que errar possa ser uma oportunidade de aprendizagem.	1	2	3	4	5	6	7	8
36. No geral, sinto-me satisfeito(a) quando penso nas minhas características.	1	2	3	4	5	6	7	8
37. Quando sinto incoerências ou conflitos entre emoções contraditórias, aceito a sua existência e procuro resolvê-los.	1	2	3	4	5	6	7	8
38. Sinto orgulho na pessoa que sou.	1	2	3	4	5	6	7	8
39. Sinto que tenho uma certa calma interior.	1	2	3	4	5	6	7	8
40. Sinto orgulho naquilo que produzo e realizo.	1	2	3	4	5	6	7	8
41. É-me difícil suportar a distância entre o que sou e o que desejo ser.	1	2	3	4	5	6	7	8
42. Sinto-me satisfeito(a) com a minha capacidade de usar o meu tempo de lazer.	1	2	3	4	5	6	7	8
43. Sinto-me satisfeito(a) com a minha competência produtiva.	1	2	3	4	5	6	7	8

## **ANEXO G**

Inventário de Sintomas Psicopatológicos (BSI)

## Inventário de Sintomas Psicopatológicos (BSI) (Versão portuguesa de Canavarro, 1999)

Segue-se uma lista de problemas ou sintomas que, por vezes, as pessoas apresentam. Por favor, assinale aquele que melhor descreve o grau em que cada problema ou sintoma o(a) incomodou durante a última semana.

<b>EM QUE MEDIDA FICOU PERTURBADO/A POR:</b>	Nada	Um pouco	Moderadamente	Muito	Extremamente
1. Nervosismo ou tensão interior.	0	1	2	3	4
2. Desmaios ou tonturas.	0	1	2	3	4
3. Ter a impressão que as outras pessoas podem controlar os meus pensamentos.	0	1	2	3	4
4. Ter a ideia que os outros são culpados pela maioria dos seus problemas.	0	1	2	3	4
5. Dificuldade em se lembrar de coisas passadas ou recentes.	0	1	2	3	4
6. Aborrecer-se ou irritar-se facilmente.	0	1	2	3	4
7. Dores sobre o coração ou no peito.	0	1	2	3	4
8. Medo na rua ou praças públicas.	0	1	2	3	4
9. Pensamentos de acabar com a vida.	0	1	2	3	4
10. Sentir que não pode confiar na maioria das pessoas.	0	1	2	3	4
11. Perder o apetite.	0	1	2	3	4
12. Ter um medo súbito sem razão para isso.	0	1	2	3	4
13. Ter impulsos que não se podem controlar.	0	1	2	3	4
14. Sentir-se sozinho/a mesmo quando está com mais pessoas.	0	1	2	3	4
15. Dificuldade em fazer qualquer trabalho.	0	1	2	3	4
16. Sentir-se sozinho/a.	0	1	2	3	4
17. Sentir-se triste.	0	1	2	3	4
18. Não ter interesse por nada.	0	1	2	3	4
19. Sentir-se atemorizado/a.	0	1	2	3	4
20. Sentir-se facilmente ferido/a nos seus sentimentos.	0	1	2	3	4
21. Sentir que as outras pessoas não são amigas ou não gostam de si.	0	1	2	3	4
22. Sentir-se inferior aos outros.	0	1	2	3	4
23. Vontade de vomitar ou mal-estar do estômago.	0	1	2	3	4
24. Impressão de que os outros o/a costumam observar ou falar de si.	0	1	2	3	4
25. Dificuldade em adormecer.	0	1	2	3	4
26. Sentir necessidade de verificar várias vezes o que faz.	0	1	2	3	4
27. Dificuldade em tomar decisões.	0	1	2	3	4
28. Medo de viajar de autocarro, de comboio ou de metro.	0	1	2	3	4

29. Sensação de que lhe falta o ar.	0	1	2	3	4
30. Calafrios ou afrontamentos.	0	1	2	3	4
31. Ter de evitar certas coisas, lugares ou atividades por lhe causarem medo.	0	1	2	3	4
32. Sensação de vazio na cabeça.	0	1	2	3	4
33. Sensação de anestesia (encortiçamento ou formiguento) no corpo.	0	1	2	3	4
34. Ter a ideia que deveria ser castigado/a pelos seus pecados.	0	1	2	3	4
35. Sentir-se sem esperança perante o futuro.	0	1	2	3	4
36. Ter dificuldade em concentrar-se.	0	1	2	3	4
37. Falta de forças em partes do corpo.	0	1	2	3	4
38. Sentir-se em estado de tensão ou aflição.	0	1	2	3	4
39. Pensamentos sobre a morte ou que vai morrer.	0	1	2	3	4
40. Ter impulsos de bater, ofender ou ferir alguém.	0	1	2	3	4
41. Ter vontade de destruir ou partir coisas.	0	1	2	3	4
42. Sentir-se embaraçado/a junto de outras pessoas.	0	1	2	3	4
43. Sentir-se mal no meio das multidões como lojas, cinemas ou assembleias.	0	1	2	3	4
44. Grande dificuldade em sentir-se “próximo/a” de outra pessoa.	0	1	2	3	4
45. Ter ataques de terror ou pânico.	0	1	2	3	4
46. Entrar facilmente em discussão.	0	1	2	3	4
47. Sentir-se nervoso/a quando tem que ficar sozinho/a	0	1	2	3	4
48. Sentir que as outras pessoas não dão o devido valor ao seu trabalho ou às suas capacidades.	0	1	2	3	4
49. Sentir-se tão desassossegado/a que não consegue manter-se sentado quieto/a.	0	1	2	3	4
50. Sentir que não tem valor.	0	1	2	3	4
51. A impressão de que, se deixasse, as outras pessoas se aproveitariam de si.	0	1	2	3	4
52. Ter sentimentos de culpa.	0	1	2	3	4
53. Ter a impressão de que alguma coisa não regula bem na sua cabeça.	0	1	2	3	4

## **ANEXO H**

Inventário de Saúde Mental (ISM)

**Inventário de Saúde Mental (ISM)** (versão portuguesa de Pais-Ribeiro, J., 2001, adaptado por Duarte-Silva, M., & Novo, R., 2002)

Seguidamente pedimos-lhe que responda a um conjunto de questões sobre o modo como se tem sentido no dia-a-dia, **durante este último mês**. Para cada questão há várias alternativas de resposta, pelo que escolha a que considere que melhor se aplica a si.

1. Neste último mês... QUÃO FELIZ E SATISFEITO(A) SE SENTIU COM SUA VIDA PESSOAL?

- Extremamente feliz
- Muito feliz e satisfeito(a), a maior parte do tempo
- Geralmente satisfeito(a) e feliz
- Ora ligeiramente satisfeito(a), ora ligeiramente infeliz
- Geralmente insatisfeito(a), infeliz
- Quase sempre muito insatisfeito(a) e infeliz.

2. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU SÓ?

- Sempre
- Quase sempre
- A maior parte do tempo
- Durante algum tempo
- Quase nunca
- Nunca

3. Durante o último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SE SENTIU NERVOSO(A) OU APREENSIVO(A) PERANTE COISAS QUE ACONTECERAM, OU PERANTE SITUAÇÕES INESPERADAS?

- Sempre
- Com muita frequência
- Frequentemente
- Com pouca frequência
- Quase nunca
- Nunca

4. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SENTIU QUE TINHA UM FUTURO PROMISSOR E CHEIO DE ESPERANÇA?

- Sempre
- Com muita frequência
- Frequentemente
- Com pouca frequência
- Quase nunca
- Nunca

5. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SENTIU QUE A SUA VIDA NO DIA-A-DIA ESTAVA CHEIA DE COISAS INTERESSANTES?

- Sempre
- Com muita frequência
- Frequentemente
- Com pouca frequência

- Quase nunca
- Nunca

6. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SE SENTIU RELAXADO(A) E SEM TENSÃO?

- Sempre
- Com muita frequência
- Frequentemente
- Com pouca frequência
- Quase nunca
- Nunca

7. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SENTIU PRAZER NAS COISAS QUE FAZIA?

- Sempre
- Com muita frequência
- Frequentemente
- Com pouca frequência
- Quase nunca
- Nunca

8. Durante o último mês... ESTEVE PERANTE SITUAÇÕES EM QUE SE QUESTIONOU SE ESTARIA A PERDER A MEMÓRIA?

- Não, nunca
- Talvez pouco
- Sim, mas não o suficiente para ficar preocupado(a) com isso
- Sim, e fiquei um bocadinho preocupado(a)
- Sim, e isso preocupa-me
- Sim, e estou muito preocupado(a) com isso

9. Durante o último mês... SENTIU-SE DEPRIMIDO(A)?

- Sim, quase sempre muito deprimido(a) até ao ponto de não me interessar por nada
- Sim, muito deprimido(a) durante a maior parte do tempo
- Sim, deprimido(a) muitas vezes
- Sim, por vezes sinto-me um pouco deprimido(a)
- Não, nunca me sinto deprimido(a)

10. Durante o último mês... QUANTAS VEZES SE SENTIU AMADO(A) E QUERIDO(A)?

- Sempre
- Quase sempre
- A maior parte das vezes
- Algumas vezes
- Muito poucas vezes
- Nunca

11. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU NERVOSO(A)?

- Sempre
- Quase sempre

- A maior parte do tempo
- Durante algum tempo
- Quase nunca
- Nunca

12. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA ESPERAVA TER UM DIA INTERESSANTE AO LEVANTAR-SE?

- Sempre
- Com muita frequência
- Frequentemente
- Com pouca frequência
- Quase nunca
- Nunca

13. Durante o último mês... QUANTAS VEZES SE SENTIU TENSO(A) E IRRITADO(A)?

- Sempre
- Quase sempre
- A maior parte do tempo
- Durante algum tempo
- Quase nunca
- Nunca

14. Neste último mês... SENTIU QUE CONTROLAVA PERFEITAMENTE O SEU COMPORTAMENTO, PENSAMENTOS E SENTIMENTOS?

- Sim, completamente
- Sim, geralmente
- Sim, penso que sim
- Não muito bem
- Não, e ando um pouco perturbado(a) por isso
- Não, e ando muito perturbado(a) por isso

15. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SENTIU AS MÃOS A TREMER QUANDO FAZIA ALGUMA COISA?

- Sempre
- Com muita frequência
- Frequentemente
- Com pouca frequência
- Quase nunca
- Nunca

16. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SENTIU QUE NÃO TINHA FUTURO, QUE NÃO TINHA PARA ONDE ORIENTAR A SUA VIDA?

- Sempre
- Com muita frequência
- Frequentemente
- Com pouca frequência
- Quase nunca
- Nunca

17. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU CALMO(A) E EM PAZ?

- Sempre
- Quase sempre
- A maior parte do tempo
- Durante algum tempo
- Quase nunca
- Nunca

18. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU EMOCIONALMENTE ESTÁVEL?

- Sempre
- Quase sempre
- A maior parte do tempo
- Durante algum tempo
- Quase nunca
- Nunca

19. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU TRISTE E EM BAIXO?

- Sempre
- Quase sempre
- A maior parte do tempo
- Durante algum tempo
- Quase nunca
- Nunca

20. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SE SENTIU PRESTES A CHORAR?

- Sempre
- Com muita frequência
- Frequentemente
- Com pouca frequência
- Quase nunca
- Nunca

21. Durante o último mês... COM QUE FREQUÊNCIA PENSOU QUE AS OUTRAS PESSOAS SE SENTIRIAM MELHOR SE VOCÊ NÃO EXISTISSE?

- Sempre
- Com muita frequência
- Frequentemente
- Com pouca frequência
- Quase nunca
- Nunca

22. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU CAPAZ DE RELAXAR SEM DIFICULDADE?

- Sempre
- Quase sempre
- A maior parte do tempo
- Durante algum tempo
- Quase nunca

- Nunca

23. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SENTIU QUE AS SUAS RELAÇÕES AMOROSAS ERAM TOTALMENTE SATISFATÓRIAS?

- Sempre
- Quase sempre
- A maior parte do tempo
- Durante algum tempo
- Quase nunca
- Nunca

24. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SENTIU QUE TUDO ACONTECIA AO CONTRÁRIO DO QUE DESEJAVA?

- Sempre
- Com muita frequência
- Frequentemente
- Com pouca frequência
- Quase nunca
- Nunca

25. Neste último mês... QUÃO INCOMODADO(A) SE SENTIU DEVIDO AO NERVOSISMO?

- Extremamente (ao ponto de não poder fazer as coisas que devia)
- Muito incomodado(a)
- Um pouco incomodado(a)
- Algo incomodado(a) (o suficiente para dar conta)
- Apenas de forma muito ligeira
- Nada incomodado(a)

26. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SENTIU QUE A SUA VIDA ERA UMA AVENTURA MARAVILHOSA?

- Sempre
- Quase sempre
- A maior parte do tempo
- Durante algum tempo
- Quase nunca
- Nunca

27. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU TRISTE E EM BAIXO, DE TAL MODO QUE NADA O(A) CONSEGUIA ANIMAR?

- Sempre
- Com muita frequência
- Frequentemente
- Com pouca frequência
- Quase nunca
- Nunca

28. Durante o último mês... ALGUMA VEZ PENSOU EM ACABAR COM A VIDA?

- Sim, muitas vezes

- Sim, algumas vezes
- Sim, umas poucas vezes
- Sim, uma vez
- Não, nunca.

29. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU CANSADO(A), INQUIETO(A) E IMPACIENTE?

- Sempre
- Quase sempre
- A maior parte do tempo
- Durante algum tempo
- Quase nunca
- Nunca

30. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU RABUGENTO(A) OU DE MAU HUMOR?

- Sempre
- Quase sempre
- A maior parte do tempo
- Durante algum tempo
- Quase nunca
- Nunca

31. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU ALEGRE ANIMADO(A) E BEM DISPOSTO(A)?

- Sempre
- Quase sempre
- A maior parte do tempo
- Durante algum tempo
- Quase nunca
- Nunca

32. Durante o último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SE SENTIU CONFUSO(A) OU PERTURBADO(A) ?

- Sempre
- Com muita frequência
- Frequentemente
- Com pouca frequência
- Quase nunca
- Nunca

33. Neste último mês... SENTIU-SE ANSIOSO(A) OU PREOCUPADO(A)?

- Sim, extremamente (ao ponto de ficar doente ou quase)
- Sim, muito
- Sim, um pouco
- Sim, o suficiente para me incomodar
- Sim, de forma muito ligeira
- Não, de maneira nenhuma

34. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU UMA PESSOA FELIZ?

- Sempre
- Quase sempre
- A maior parte do tempo
- Durante algum tempo
- Quase nunca
- Nunca

35. Durante o último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SENTIU DIFICULDADE EM MANTER-SE CALMO(A) ?

- Sempre
- Com muita frequência
- Frequentemente
- Com pouca frequência
- Quase nunca
- Nunca

36. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU ESPIRITUALMENTE EM BAIXO?

- Sempre
- Quase sempre
- A maior parte do tempo
- Durante algum tempo
- Quase nunca
- Nunca

37. Durante o último mês... COM QUE FREQUÊNCIA ACORDOU DE MANHÃ SENTINDO-SE FRESCO(A) E REPOUSADO(A)?

- Sempre, todos os dias
- Quase todos os dias
- Frequentemente
- Algumas vezes, mas normalmente não
- Quase nunca
- Nunca acordo com a sensação de estar descansado

38. Durante o último mês... ESTEVE OU SENTIU-SE DEBAIXO DE GRANDE PRESSÃO OU STRESS?

- Sim, quase a ultrapassar os limites
- Sim, muita pressão
- Sim, alguma, mais do que o costume
- Sim, alguma como de costume
- Sim, um pouco
- Não, nenhuma